

SKRIPSI



**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN HIDRASI,
ASUPAN CAIRAN, DAN STATUS GIZI
DENGAN STATUS HIDRASI PADA PETUGAS PPSU
DI BINTARO JAYA, TANGERANG SELATAN**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Gizi**

OLEH

ADE FANY FADILLAH

1505025003

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA**

**JAKARTA
2019**

PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :
“Hubungan Antara Pengetahuan Hidrasi, Asupan Cairan dan Status Gizi dengan Status Hidrasi Pada Petugas PPSU di Bintaro Jaya, Tangerang Selatan”
merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan dan keyakinan saya bukan plagiat dari karya ilmiah yang telah dipublikasikan sebelumnya atau ditulis orang lain. Semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya tulis dengan benar sesuai dengan pedoman dan tatacara pengutipan yang berlaku. Apabila ternyata di kemudian hari skripsi ini, baik sebagian maupun keseluruhan merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan perundang-undangan dan aturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 07, 10, 2019



Ade Fany Fadillah

1505025003

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ade Fany Fadillah

NIM : 1505025003

Program Studi : Gizi

Fakultas : Ilmu – Ilmu Kesehatan

Jenis karya : Skripsi

demikian demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN HIDRASI, ASUPAN CAIRAN DAN STATUS GIZI DENGAN STATUS HIDRASI PADA PETUGAS PPSU DI BINTARO JAYA, TANGERANG SELATAN

berserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 07, 10, 2019

Yang menyatakan,


Ade Fany Fadillah

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Ade Fany Fadillah

NIM : 1505025003

Program Studi: Gizi

Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA ENGETAHUAN HIDRASI,
ASUPAN CAIRAN DAN STATUS GIZI DENGAN STATUS HIDRASI
PADA PETUGAS PPSU DI BINTARO JAYA, TANGERANG SELATAN

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah disidangkan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

Jakarta, 30, 10, 2019

Pembimbing I

Pembimbing II

Ahmad Faridi, SP. MKM

Imas Arumsari, S.Gz., M.sc

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ade Fany Fadillah

NIM : 1505025003

Program Studi: Gizi

Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA ENGETAHUAN HIDRASI,
ASUPAN CAIRAN DAN STATUS GIZI DENGAN STATUS HIDRASI
PADA PETUGAS PPSU DI BINTARO JAYA, TANGERANG SELATAN

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 30, 10, 2019

TIM PENGUJI

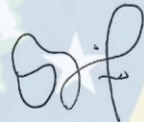
Pembimbing I : Ahmad Faridi, SP. MKM

()

Penguji I : Izna Nurdianty Muhdar, S.Gz., M.Si

()

Penguji II : Nursyifa Maulida Rahma, M.Gizi

()

RIWAYAT HIDUP



Nama : Ade Fany Fadillah
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat, Tanggal Lahir : Tangerang, 14 April 1997
Agama : Islam
Alamat : Jl. Wisma Tajur No. 40, Ciledug, Tangerang
Email : adefannyfadilla@gmail.com
No. Handphone : 08999327096
Data Pendidikan :
(2002 – 2003) TK Al-Amanah
(2003 – 2010) SDN Sudimara 08
(2010 – 2012) SMPN 11 Tangerang
(2012 – 2015) SMAN 3 Tangerang

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dari aku untuk kalian

Papah dan Mamah

Terima kasih atas pengorbanan dan perjuangan yang telah kalian berikan untuk merawat dan mendidik aku hingga aku telah mencapai titik ini, titik di mana yang tak pernah ku bayangkan sebelumnya, papah dan mamah memberikan bentuk kasih sayang, doa, dukungan moral dan materil

yang tak pernah berhenti dan penuh keikhlasan.

Papah dan mamah,

aku sadar bahwa apa yang kalian berikan takkan bisa aku balaskan, semoga satu langkahku ini bisa membuat kalian bangga, dan menjadikan orang yang sukses dan selalu bersukur.

Skripsi ini juga saya persembahkan juga kepada dosen pembimbing saya,

Bapak Ahmad Faridi, SP., MKM ; Ibu Indah Yuliana, S.Gz, M.Si

dan Ibu Imas Arumsari, S.Gz., M.Sc

Terima kasih telah meluangkan waktunya untuk membimbing saya dengan penuh kesabaran dan kepercayaan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI

Skripsi, Oktober 2019

Ade Fany Fadillah,

“Hubungan Antara Pengetahuan Hidrasi, Asupan Cairan, dan Status Gizi dengan Status Hidrasi Pada Petugas PPSU di Bintaro Jaya, Tangerang Selatan”

ABSTRAK

Kekurangan cairan tubuh dapat menimbulkan kondisi dehidrasi sehingga menyebabkan penurunan performa fisik, kognitif dan kelelahan berlebih. Kondisi dehidrasi tidak hanya terjadi pada anak-anak, remaja dan atlet, tetapi juga pada pekerja yang memiliki lingkungan pekerjaan yang berada di luar ruangan dan dengan tuntutan pekerjaan yang berat. Penelitian ini merupakan penelitian *cross sectional* untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan hidrasi, asupan cairan, dan status gizi dengan status hidrasi pada Petugas Pelaksana Sarana dan Prasarana Umum (PPSU) di Bintaro Jaya, Tangerang Selatan. Data yang dikumpulkan meliputi status hidrasi, status gizi, pengetahuan hidrasi dan asupan cairan dengan *food recall* 2X24 jam. Hasil penelitian menunjukkan dari 37 total responden terdapat 75,7% responden yang mengalami dehidrasi dan 24,3% responden tidak mengalami dehidrasi. 8,1% responden dengan status gizi kurang, 27% responden dengan status gizi normal, dan 64,9% responden dengan status gizi lebih. 86,5% responden memiliki pengetahuan hidrasi yang kurang dan 13,5% responden yang memiliki pengetahuan hidrasi yang cukup. 78,4% responden dengan asupan cairan yang kurang dan 21,6% dengan asupan cairan yang cukup. Dalam penelitian ini diketahui bahwa ada hubungan antara asupan cairan dengan status hidrasi, ada hubungan antara status gizi dengan status hidrasi dan tidak ada hubungan antara pengetahuan hidrasi dengan status hidrasi.

Kata kunci : Dehidrasi, pengetahuan hidrasi, asupan cairan, status gizi, PPSU

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI

Skripsi, Oktober 2019

Ade Fany Fadillah,

“The Relationship Between Fluid Intake, Drinking Habits, Hydration Knowledge, and Nutritional Status with Hydration Status at PPSU Officers in Bintaro Jaya, SouthTangerang”

ABSTRACT

Lack of body fluids may cause dehydration conditions, it makes a decrease in physical and cognitive performance, moreover, overexhaustion. The condition of dehydration does not only occur to children, adolescents, and athletes, but also to fieldworkers who works outdoors with high demands of work. This study is a cross sectional study to determine the relationship between hydration knowledge, fluid intake, and nutritional status with hydration status at the Public Facilities and Infrastructure Implementation Officer (PPSU) in Bintaro Jaya, South Tangerang. Data collected covered hydration status, nutritional status, knowledge of hydration and fluid intake with a 2X24 hour food recall. The results showed that of 37 total respondents there were 75.7% of respondents who were dehydrated and 24.3% of respondents were not dehydrated. 8.1% of respondents are thin, 27% of respondents are normal, and 64.9% of respondents are obesity. 86.5% of respondents have less hydration knowledge and 13.5% of respondents have sufficient hydration knowledge. 78.4% of respondents with less fluid intake and 21.6% with adequate fluid intake. In this study it is known that there is a relationship between fluid intake and hydration status, there is a relationship between nutritional status and hydration status and there is no relationship between knowledge of hydration and hydration status.

Keywords: Dehydration, hydration knowledge, nutritional status, fluid intake, PPSU

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING	iv
RIWAYAT HIDUP	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	17
A. Latar Belakang	17
B. Rumusan Masalah	20
C. Ruang Lingkup.....	20
D. Tujuan Penelitian.....	20
E. Manfaat Penelitian.....	21
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	23
A. Air dan Cairan Tubuh.....	23
B. Hidrasi.....	24
1. Pengertian Hidrasi	24
2. Tanda-tanda dan Gejala Dehidrasi	25
3. Dampak Dehidrasi	27
4. Cara Penentuan Status Hidrasi	28
C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hidrasi	31
1. Usia	31
2. Jenis Kelamin	32
3. Aktivitas Fisik	33
4. Asupan Cairan	35

5. Kebiasaan Minum.....	37
6. Status Gizi	38
7. Pengetahuan Hidrasi	40
8. Wilayah Ekologi.....	42
D. Petugas PPSU.....	42
E. Kerangka Teori.....	44
BAB III KERANGKA KONSEP,	
DEFINISI OPERASIONAL, HIPOTESIS	45
A. Kerangka Konsep	45
B. Definisi Operasional.....	46
C. Hipotesisi	49
BAB IV METODE PENELITIAN	50
A. Rancangan Penelitian	50
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	50
C. Populasi dan Sampel Penelitian	50
1. Populasi.....	50
2. Sampel.....	50
D. Metode Pengumpulan Data.....	51
1. Data Primer	51
2. Data Sekunder	52
3. Instrumen Data	52
4. Teknik Pengumpulan Data.....	53
E. Pengolahan Data.....	56
1. Coding.....	56
2. Entry Data	57
3. Cleaning Data	58
F. Analisis Data	58
1. Analisis Univariat	58
2. Analisis Bivariat	58
BAB V HASIL	60
A. Gambaran Umum	60

B. Karakteristik PPSU	60
C. Hasil Analisis Univariat	61
1. Gambaran Pengetahuan Hidrasi Responden	61
2. Gambaran Asupan Cairan	65
3. Gambaran Status Gizi	65
4. Gambaran Status Hidrasi	67
D. Hasil Analisis Bivariat	67
1. Hubungan Pengetahuan Hidrasi dengan Status Hidrasi	67
2. Hubungan Asupan Cairan dengan Status Hidrasi	68
3. Hubungan Status Gizi dengan Status Hidrasi	69
BAB VI PEMBAHASAN	71
A. Gambaran Status Hidrasi	71
B. Hubungan Pengetahuan Hidrasi dengan Status Hidrasi	73
C. Hubungan Asupan Cairan dengan Status Hidrasi	74
D. Hubungan Status Gizi dengan Status Hidrasi	75
E. Keterbatasan	77
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN	84

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi Air	23
Tabel 2.2 Persentase Kehilangan Air Tubuh dan Gejalanya.....	26
Tabel 2.3 Metode Pengujian Status Hidrasi	29
Tabel 2.4 Dietary Reference Asupan Air	32
Tabel 2.5 Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan PAL.....	34
Tabel 2.6 Jenis Pekerjaan Menurut Faktor yang Mempengaruhi	34
Tabel 2.7 Cairan Tubuh Yang Hilang Pada Berbagai Keadaan	35
Tabel 2.8 Keseimbangan Air Harian Dalam Tubuh	37
Tabel 5.1 Karakteristik Sampel	61
Tabel 5.2 Distribusi Umur Responden	61
Tabel 5.3 Frekuensi Jawaban Kuesioner Pengetahuan Hidrasi	62
Tabel 5.4 Distribusi Pengetahuan Hidrasi	65
Tabel 5.5 Distribusi Asupan Cairan	66
Tabel 5.6 Distribusi Status Gizi	66
Tabel 5.7 Distribusi Status Hidrasi	67
Tabel 5.8 Distribusi Pengetahuan Hidrasi Berdasarkan Status Hidrasi	68
Tabel 5.9 Distribusi Asupan Cairan Berdasarkan Status Hidrasi	69
Tabel 5.10 Distribusi Status Gizi Berdasarkan Status Hidrasi	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Warna Urin Berdasarkan Status Hidrasi.....	30
Gambar 2.2 Kerangka Teori	44
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	45



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Menjadi Responden	85
Lampiran 2. Pernyataan Persetujuan Responden	86
Lampiran 3. Pengisian Biodata Responden	87
Lampiran 4. Form Data Antropometri	87
Lampiran 5. Form Data Skala Warna Urin	88
Lampiran 6. Kuesioner Pengetahuan Hidrasi	88
Lampiran 7. Form <i>Recall</i> 2x24 Jam	90
Lampiran 8. Leaflet Dehidrasi	95



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tubuh manusia mengandung air sebanyak 60-70% yang diperlukan untuk berbagai reaksi kimia di dalam tubuh. Ketika air yang keluar dari tubuh lebih banyak dibandingkan dengan air yang masuk, maka akan terjadi dehidrasi. Pengeluaran air dari dalam tubuh dapat terjadi melalui urin, feses dan penguapan (Smolin dan Mary, 2011). Dehidrasi ditandai dengan gejala seperti pusing, mudah lelah, menurunkan performa kerja, menurunkan nafsu makan dan gejala lainnya (Alim, 2012).

Asian Food Information Centre (AFIC) (2000) menyebutkan bahwa rasa haus merupakan pertanda sedang mengalami dehidrasi. Air tubuh mempunyai fungsi yang sangat vital. Kekurangan air tubuh 1% akan mulai menimbulkan rasa haus dan gangguan *mood*, kekurangan air tubuh 2-3% meningkatkan suhu tubuh, rasa haus dan gangguan stamina, kekurangan air tubuh 4% dapat menurunkan kemampuan fisik 25%, dan pingsan bila kadar air tubuh berkurang sampai 7%. Jika dehidrasi dibiarkan terus menerus akan mengakibatkan meningkatnya risiko batu ginjal, penurunan kapasitas kelangsungan hidup dan pada akhirnya dapat menyebabkan kematian (Smolin dan Mary, 2011).

Dari beberapa penelitian yang ada, dehidrasi banyak terjadi baik di Mancanegara maupun di Indonesia. Di Amerika Serikat, terdapat 35% wanita usia 19-35 tahun mengalami dehidrasi (O'Neal et al, 2012). Penelitian pada laki-laki usia 18-30 tahun di Australia yang mengalami dehidrasi menunjukkan angka yang lebih tinggi yaitu 58% (Polkinghome et al, 2013).

The Indonesian Hydration Study (THIRST) (2009) mengatakan bahwa hampir setengah dari penduduk Indonesia mengalami gejala dehidrasi ringan. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 46,1% dari 1.200 orang penduduk Indonesia di DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Timur dan Sulawesi Selatan, mengalami dehidrasi ringan. Berdasarkan penelitian Putri (2017) pada petugas kebersihan di Kelurahan Pondok Ranggon

Jakarta, menggambarkan bahwa 47.1% responden terhidrasi dengan baik, 42.6% responden mengalami dehidrasi ringan dan 10.3% responden mengalami dehidrasi berat.

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya dehidrasi, antara lain asupan cairan. Asupan cairan yang cukup diperlukan untuk mempertahankan keseimbangan cairan di dalam tubuh (WHO, 2005). Penelitian Sari dan Nindya (2017) pada pekerja industri menyatakan bahwa 41,2% dari responden yang memiliki asupan cairan yang kurang mengalami dehidrasi. Jumlah air yang dikonsumsi harus sesuai dengan kebutuhan air tubuh. Kebutuhan air pada tiap individu berbeda-beda tergantung pada beberapa faktor antara lain jenis kelamin, aktivitas fisik, dan usia. Penelitian Gustam (2012) pada remaja dan dewasa di Indonesia memaparkan bahwa responden yang memiliki tingkat konsumsi air kurang dari 90% kebutuhan berisiko mengalami dehidrasi 1,67 kali dibandingkan dengan responden yang memiliki tingkat konsumsi air lebih dari 90%.

Pengetahuan mengenai air dan dehidrasi juga dapat mempengaruhi terjadinya dehidrasi pada seseorang. Penelitian Gustam (2012) menyatakan bahwa responden yang memiliki pengetahuan rendah berisiko 1,42 kali mengalami dehidrasi dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan baik.

Faktor risiko dehidrasi yang lain adalah status gizi lebih atau obesitas. Beberapa penelitian menunjukkan kecenderungan bahwa orang obesitas lebih berisiko tinggi mengalami dehidrasi. Sebanyak 42,9% laki-laki di Australia yang obesitas mengalami dehidrasi (Polkinghome, 2013).

Petugas Pelaksana Sarana dan Prasarana Umum atau yang biasa disebut dengan Pekerja PPSU merupakan pekerja yang termasuk memiliki pekerjaan yang berada di luar ruangan. Pekerja PPSU terdiri dari pekerja laki-laki dan perempuan yang memiliki umur berbeda-beda, mulai dari 19 tahun hingga 60 tahun dan memiliki latar belakang pendidikan yang berbeda. Petugas PPSU memiliki jadwal kerja 6 hari kerja dan 1 hari libur dalam satu minggunya. Tugas pekerja PPSU adalah membersihkan sarana dan prasarana umum seperti menyapu jalanan, memotong rumput,

menyirami rumput dll. Pekerja PPSU memiliki jam kerja sekitar 9 jam perharinya dan memiliki 1 jam untuk beristirahat pada siang hari. Sebagian pekerja PPSU menggunakan waktu istirahatnya untuk makan siang, minum, dan merokok bagi sebagian pekerja laki-lakinya. Tidak jarang para pekerja PPSU mengabaikan rasa haus yang dirasakan karena tidak membawa bekal air minum dan juga karena pekerjaan yang belum sepenuhnya terselesaikan. Para pekerja PPSU memiliki pola buang air kecil yang berbeda setiap individunya, namun masih dalam batas normal yaitu sekitar 6-8 kali perharinya.

Dari hasil survey pendahuluan, dapat diketahui bahwa 7 dari 10 orang anggota PPSU di Bintaro Jaya, Tangerang Selatan memiliki kebiasaan minum yang buruk. Sehingga akan berdampak memiliki risiko dehidrasi.

Berdasarkan uraian di atas dan berdasarkan hasil survey pendahuluan, maka peneliti tertarik untuk melihat hubungan pengetahuan hidrasi, asupan cairan dan status gizi dengan status hidrasi pada petugas PPSU di Bintaro Jaya, Kota Tangerang Selatan Tahun 2019.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai status dehidrasi berdasarkan pengetahuan hidrasi, asupan cairan dan status gizi pada Petugas Pelaksana Sarana-prasarana Umum (PPSU). Untuk membuktikan apakah ada “Hubungan Pengetahuan Hidrasi, Asupan Cairan, dan Status Gizi dengan status Hidrasi Pada Petugas PPSU di Bintaro Jaya, Kota Tangerang Selatan”.

C. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini adalah gizi masyarakat terkait status dehidrasi. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan apakah ada hubungan antara pengetahuan hidrasi, asupan cairan dan status gizi dengan status hidrasi pada Petugas Pelaksana Sarana-Prasana Umum (PPSU). Penelitian ini dilakukan di Kantor Pengelolaan Kawasan Bintaro Jaya. Variabel yang diteliti adalah pengetahuan hidrasi, asupan cairan, status

gizi dan status hidrasi. Sasaran pada penelitian ini adalah Petugas Pelaksana Sarana-Prasana Umum (PPSU).

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan hidrasi, asupan cairan dan status gizi dengan status hidrasi pada Petugas Pelaksana Sarana-Prasarana Umum (PPSU) di Bintaro Jaya, Kota Tangerang Selatan.

2. Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi karakteristik (Jenis Kelamin dan Usia) Petugas Pelaksana Sarana-prasarana Umum (PPSU) di Bintaro Jaya, Kota Tangerang Selatan
- 2) Mengidentifikasi pengetahuan responden terkait dehidrasi
- 3) Menghitung asupan cairan yang diperoleh dengan menggunakan metode *food recall 24 jam* yang dilaksanakan sebanyak 2x tidak berturut-turut
- 4) Mengidentifikasi status gizi Petugas Pelaksana Sarana-prasarana Umum (PPSU) di Bintaro Jaya, Kota Tangerang Selatan
- 5) Menilai status hidrasi dengan metode PURI (Periksa Urin Sendiri)
- 6) Menganalisis hubungan pengetahuan hidrasi dengan status hidrasi pada Petugas Pelaksana Sarana-prasarana Umum (PPSU) di Bintaro Jaya, Kota Tangerang Selatan
- 7) Menganalisis hubungan asupan cairan dengan status hidrasi pada Petugas Pelaksana Sarana-prasarana Umum (PPSU) di Bintaro Jaya, Kota Tangerang Selatan
- 8) Menganalisis hubungan status gizi dengan status hidrasi pada Petugas Pelaksana Sarana-prasarana Umum (PPSU) di Bintaro Jaya, Kota Tangerang Selatan.

E. Manfaat Penelitian

- 1) Manfaat bagi Petugas Pelaksana Sarana-prasarana Umum (PPSU) di Bintaro Jaya, Kota Tangerang Selatan

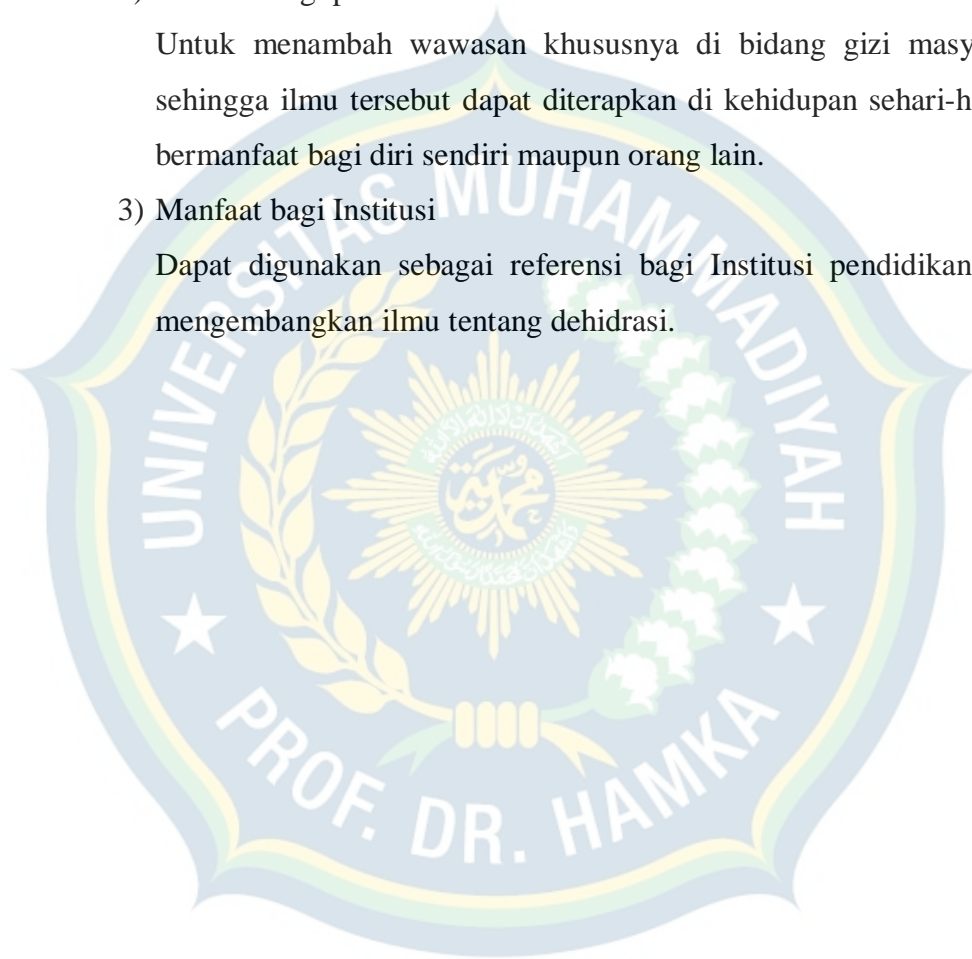
Hasil penelitian bermanfaat sebagai informasi bagi petugas PPSU mengenai status hidrasi sehingga petugas PPSU dapat memperbaiki kebiasaan minum dan dapat melakukan pencegahan terhadap dampak dari dehidrasi.

- 2) Manfaat bagi peneliti

Untuk menambah wawasan khususnya di bidang gizi masyarakat, sehingga ilmu tersebut dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari dan bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain.

- 3) Manfaat bagi Institusi

Dapat digunakan sebagai referensi bagi Institusi pendidikan untuk mengembangkan ilmu tentang dehidrasi.



DAFTAR PUSTAKA

- A, Sulistomo., N, Sutarina., El, Ibrahim Ilyas. (2014). *Hidrasi Pada Aktivitas Khusus*. Penerbit: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Almatisier, Sunita. (2015). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : penerbit PT. Gramedia
- Almatsier, Sunita, Susirah, Soetarjo & Moesijanti, Soekatri. (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
- Amstrong, Lawrence E. et al (2011). Mild Dehydration Affects Mood In Healthy Young Women. *The journal of Nutrition*, 383-388
- _____ (2007). Assessing Hydration Status : The Elusive Gold Standard. *Journal of the America College of Nutrition*, 26 (5), 575 - 584
- Andayani, Khairunnisa. (2013). *Hubungan Konsumsi Cairan Dengan Status Hidrasi Pada Pekerja Industri Laki-Laki*. [Skripsi]
- Batmanghelidj F. (2007). *Air Untuk Menjaga Kesehatan dan Menyembuhkan Penyakit*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Bellisle, F, et al. (2010). A study of Fluid Intake from Beverages in A sample healthy French Children, Adolescent, and Adults. *European Journal of Clinical Nutrition*, 64:350-355
- Charney, Pamela. (2008). “Water, Electrolytes, and Acid-Base Balance”
- Daru, Lestryanto. (2010). *Efek Pemberian Larutan Elektrolit pada Berat Jenis dan Osmolalitas Urin Dua Kelompok Pekerja Dengan Paparan Panas*. [Tesis]
- Departemen Kesehatan RI. (2008). *Analisis Status Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta
- Departemen Kesehatan RI. (2009). *Sistem Kesehatan Nasional*. Jakarta
- Didinkaem. (2008). “Berapa Banyak harus Minum Setiap Harinya”. [Http://www.halalguide.info](http://www.halalguide.info) (3 maret 2019)
- Diyani, Dika Aning. (2012). *Hubungan Antara Status Hidrasi Serta Konsumsi Cairan Pada Atlet Bola Basket Putra Kelompok Usia 17 tahun Kabupaten Indramayu*. [Skripsi]

- Gustam. (2012). *Faktor Risiko Dehidrasi pada Remaja dan Dewasa*. [Skripsi]
- Ganio, Matthew S et al. (2011). Mild Dehydration Impairs Cognitive Performance and Mood of Men. *British Journal of Nutrition*
- Kemenkes, (2014). *Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia*. Penerbit : Kemenkes RI
- Kemenkes, (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI
- Khomsan, Ali, Faisal Anwar, dan Eddy S.M. (2009). Pengetahuan, Sikap, dan Praktek Gizi Peserta Posyandu. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 4(1):33-41
- Kusuma, Oktaviana Arum. (2015). *Hubungan Antara Status Gizi, Kebiasaan Minum, dan Asupan Cairan dengan Status Hidrasi pada Sopir Angkutan Umum di Terminal Kampung Rambutan Jakarta Timur Tahun 2015*. [Skripsi]
- Manz, Friedrich dan Andreas Wentz. (2005). Hydration Status in the United States and Germany. *Nutrition Journal*
- Moore. (2009). *Pocket guide to nutritional assessment and care*. Missouri : Mosby Elsevier
- Notoatmodjo, Soekodjo. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Penerbit : PT. Rineka Cipta
- O'Neal, E.K, S.P. Poulos, dan P.A. Bishop. (2012). Hydration Profile and Influence of Beverage Contents on Fluid Intake by women During Outdoor Recreational Walking. *Nutrition Journal*
- Pakpahan, Pebriani. (2014). *Hubungan Kebiasaan Minum Air Putih dan Faktor Lainnya dengan Asupan Total pada Siswa-siswi Smp Negeri 1 Depok tahun 2014*. Depok : Skripsi FKM UI
- Pallfy, Georgina et al. (2014). *Complete Running and Marathon Book*
- Pertiwi, Donna. (2015). *Status Dehidrasi Jangka Pendek Berdasarkan Hasil Pengukuran PURI (Periksa Urin Sendiri) Menggunakan Grafik Warna Urin Pada Remaja Kelas 1 dan 2 di SMAN 63 Jakarta Timur*. [Skripsi]
- Popkin, D'Anci & Rosemberg. (2010). Water, Hydration, and Health. *Nutrition reviews*, 68 (8), 439-458
- Purnamasari, Dwi Rizki, (2015). *Konsumsi Air dan Faktor Lainnya yang Berhubungan dengan Status Dehidrasi pada Mahasiswa UI*. [Skripsi]

- Ramadhan, Reza Iman, (2016). *Hubungan Antara Status Hidrasi serta Konsumsi Cairan Pada Atlet bola Basket Putra dan Putri Kejurda Kelompok Usia 18 Tahun Kabupaten Indramayu*. [Skripsi]
- Santoso, dkk. (2012). *Air Bagi Kesehatan Edisi Kedua*. Centra Communications
- Sari, Nika Anita, Nindya, Triska Susila., (2016). Hubungan Asupan Cairan, Status Gizi dengan Status Hidrasi pada Pekerja di Bengkel Divisi General Engineering PT PAL Indonesia. *Media Gizi Indonesia*, vol : 12 : 47 – 53
- Simanjuntak, Lusiana., (2016). *Hubungan Paparan Panas dan Peptisida Terhadap Status Hidrasi pada Pekerja di Industri Kimia Banten*. [Tesis]
- Scorlice, Frans., (2015). *Status Hidrasi dan Faktor – Faktor yang Mempengaruhinya pada Pekerja*. [Skripsi]
- Sloane, Ethel., (2004). *Anatomi dan Fisiologi untuk Pemula (Anatomy and Physiology an Easier Learner)*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- SWA, Jusman., P, Siregar., LB, Susanto, *et all*. 2014. *Status Hidrasi*. Penerbit : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Veronica S. Miller, Graham P. Bates. *Hydration, Hydration, Hydration*. Ann
- Wiseman, Gerald., (2002). *Nutrition and Health*. New York : Taylor & Francis Inc
- Zakiya, Putri Nur Cazmi., (2015). Hubungan Asupan Cairan, Kebiasaan Minum dan Pengetahuan Hidrasi dengan Status Hidrasi pada Petugas Kebersihan di Pondok Ranggon Jakarta Timur Tahun 2017. [Skripsi]