

# HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG HIDRASI DENGAN TOTAL ASUPAN CAIRAN PADA REMAJA PUTRI

Erma Srisofiarani Sudarsono  
362.2015.7.2.1178

## ABSTRAK

**Pendahuluan:** Dehidrasi adalah suatu kondisi dimana tubuh mengeluarkan cairan selama beraktivitas, dimana pengeluaran cairannya lebih tinggi dibandingkan dengan asupan cairan pada tubuh. Kejadian dehidrasi pada remaja di Indonesia sangat memprihatinkan, The Indonesian Regional Hydration Study (THIRST) menyatakan bahwa banyak dari remaja yang mengalami dehidrasi ringan sebanyak 49,5%. Kebanyakan seseorang hanya minum ketika mereka merasakan haus, walaupun rasa haus ini sudah termasuk tanda awal dari dehidrasi ringan (disamping itu salah satu faktor yang mempengaruhi asupan cairan adalah pengetahuan). **Tujuan:** Menganalisis hubungan antara pengetahuan tentang hidrasi dengan total asupan cairan pada remaja putri. **Metode:** Penelitian studi observasional menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan cross-sectional, penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai instrumen untuk mengukur tingkat pengetahuan dan *24-h food record* dan *24-h fluid records* untuk menghitung asupan cairan, dan Uji Chi-square. **Hasil:** Rata-rata total asupan cairan sebanyak 1971,06ml, remaja putri yang mempunyai resiko terkena dehidrasi sebanyak 56% dan rata-rata pengetahuan adalah 61,32% termasuk dalam kategori cukup, dan hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang hidrasi dengan total asupan cairan pada remaja putri dengan nilai  $p < 0,000$   $< \alpha < 0,05$ . **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang hidrasi dengan total asupan cairan pada remaja putri.

**Kata kunci:** Pengetahuan tentang hidrasi, remaja putri, total asupan cairan

# RELATIONSHIP BETWEEN LEVEL OF HYDRATION KNOWLEDGE AND TOTAL FLUID INTAKE ON TEENAGE GIRL

Erma Srisofiarani Sudarsono

362.2015.7.2.1178

## ABSTRACT

**Introduction:** Dehydration is a condition where the body secretes fluid during activity, which releases the fluid higher than the fluid intake in the body. The incidence of dehydration in adolescents in Indonesia is very concerning. The Indonesian Regional Hydration Study (THIRST) had approved many teenager who improve mild dehydration with a high percentage of 49.5%. Some people only take their drinking when they feel thirsty, even though this thirst is included as an initial sign of mild dehydration (besides that it is one of the factors that influence the fluid intake of knowledge). **Objective:** Analysing the relationship between hydration knowledge and total fluid intake on teenage girl. **Method:** This study was an observational study using a descriptive design with a cross-sectional approach, this study used a questionnaire as a tool to measure knowledge and 24-h food record and 24-h fluid records to determine fluid intake, and Chi-square test **Result:** The average fluid intake was 1971,06ml, a teenage girl with a risk of dehydration was 56% and the average of knowledge was 61,32% that include to enough, and the results showed that there was a significant relationship between the level of hydration knowledge and total fluid intake on teenage girl in Islamic Boarding School with p value of  $0,000 < \alpha 0,05$ . **Conclusion:** There was a significant relationship between the level of hydration knowledge and total fluid intake on teenage girl.

**Keywords:** *hydration knowledge, teenage girl, total fluid intake*