

HUBUNGAN KONSUMSI CAIRAN DAN STATUS GIZI DENGAN STATUS HIDRASI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 2 TUBAN

Diyan Maharani¹, Wulandari Meikawati²

¹Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan,

²Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Muhammadiyah Semarang

Dehidrasi adalah keadaan keseimbangan air negatif ketika terjadi proses hilangnya cairan dalam tubuh melalui urin, keringat, feses dan udara pernapasan. Dehidrasi dapat menyebabkan, pusing, penurunan konsentrasi, pingsan, hipotonia, hingga penyakit ginjal bahkan kematian. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan konsumsi cairan dan status gizi dengan status hidrasi pada remaja di SMA Negeri 2 Tuban.

Penelitian ini merupakan penelitian *observasional* dengan rancangan *cross sectional* dengan jumlah sampel 45 siswa. Pengumpulan data konsumsi cairan dilakukan dengan *recall* 2 x 24 jam dan status gizi dengan pengukuran total lemak tubuh menggunakan BIA tipe HBF-306. Uji statistik yang digunakan adalah korelasi *Rank Spearman*.

Hasil penelitian di SMA Negeri 2 Tuban menunjukkan bahwa 40,0% remaja mengonsumsi cairan kurang dari yang dianjurkan, status gizi remaja yang berada di atas nilai optimal sebesar 60,0%, dan remaja yang mengalami dehidrasi sebesar 60,0%. Berdasarkan analisis statistik diketahui bahwa konsumsi cairan (*p-value* = 0,009) memiliki hubungan yang bermakna dengan status hidrasi dan status gizi (*p-value* = 0,072) tidak memiliki hubungan dengan status hidrasi.

Kata kunci : Konsumsi Cairan, Status Gizi, Status Hidrasi