

# HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI CAIRAN DAN STATUS HIDRASI PADA SISWA KELAS 5 DI SD N PERCOBAAN 4 WATES

Oleh: Candra Bima Setyawan

NIM. 13604221052

## ABSTRAK

Menjaga kesehatan penting dilaksanakan oleh setiap orang. Siswa membutuhkan konsumsi cairan yang baik guna menjaga status hidrasinya dalam rangka menghindari dehidrasi yang berdampak bagi tubuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsumsi cairan dan status hidrasi siswa kelas 5 SD N Percobaan 4 wates sebagai langkah awal dalam rangka menjaga kesehatan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskripsi kuantitatif. Metode kuesioner dilakukan dalam mengambil data konsumsi cairan, sedangkan metode observasi dilaksanakan dalam menganalisis status hidrasi dengan metode PURI. Tehnik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. Penelitian ini menggunakan populasi siswa kelas 5 SD N Percobaan 4 Wates yang berjumlah 55 orang.

Hasil penelitian dalam penelitian ini adalah tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi cairan dan status hidrasi pada siswa kelas 5 di SD N Percobaan 4 Wates. Asupan konsumsi cairan yang sudah memenuhi kebutuhan tubuh belum tentu status hidrasinya selalu dalam kategori baik. Hal tersebut dilatar belakangi oleh faktor-faktor lain yang mempengaruhi warna urine sebagai metode pengukuran status hidrasi. Aktifitas fisik, keadaan cuaca, serta konsumsi minuman teh dan kopi menjadi faktor penyebab tidak adanya hubungan antara konsumsi cairan dan status hidrasi pada siswa kelas 5 di SD Percobaan 4 Wates.

Kata Kunci: *Konsumsi Cairan, Status Hidrasi dan SD N Percobaan 4 Wates.*

# CORRELATION ON FLUID CONSUMPTION AND HYDRATION STATUS OF FIFTH GRADE STUDENT IN SD N PERCOBAAN 4 WATES

## Abstract

Maintaining health is important for everyone. Students need good fluid intake to maintain their hydration status in order to avoid dehydration that affects their body. The purpose of this research is to investigate the correlation of fluid consumption and hydration status of fifth grade students of SD N (State Elementary School) Percobaan 4 Wates as the first step in order to maintain health.

The research was descriptive quantitative research. Questionnaire method was done in taking the data of fluid consumption, while the observation method was done in analyzing hydration status with PURI method. The sampling technique performed in this research was by total sampling. This research used the population of fifth grade students of SD N Percobaan 4 Wates of 55 students.

The result of research is that there is no significant correlation between fluid consumption and hydration status of fifth grade students in SD N Percobaan 4 Wates. The fluid consumption intake that already meets the need of the body does not necessarily mean that the hydration status is always in good category. This is due to other factors affecting the color of urine as a method of measuring hydration status. Physical activity, weather conditions, and consumption of tea and coffee drinks are the factors causing no correlation between fluid consumption and hydration status of fifth grade students in SD N Percobaan 4 Wates.

Keywords: *Fluid Consumption, Hydration Status, and SD N Percobaan 4 Wates.*



## PENDAHULUAN

Baru-baru ini kondisi dunia menunjukkan dua kondisi yang ekstrim yang berkaitan dengan kecukupan gizi. Kondisi tersebut adalah kondisi dimana sebagian orang mengalami kelaparan, hingga kondisi perubahan pola makan yang bergeser mengikuti gaya hidup dengan konsumsi rendah serat dan tinggi kalori, serta kondisi kurus dan pendek sampai kegemukan. Permasalahan-permasalahan tersebut juga terjadi di negara Indonesia, sering dijumpai bahwasanya beberapa orang yang tinggal di wilayah timur banyak tertimpa penyakit busung lapar ataupun kekurangan gizi yang menimpa ibu-ibu, anak-anak, ataupun bayi. Disamping penyakit busung lapar, kelebihan gizi atau sering disebut dengan obesitas juga menjadi problem yang terjadi di dalam masyarakat.

Kebutuhan akan asupan gizi hendaknya menjadi kebutuhan yang harus diperhatikan. Kebutuhan akan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air

harus tercukupi dalam menjaga kesehatan. Seringkali masyarakat tidak memperhatikan pola konsumsi kebutuhan gizi yang mengakibatkan timbulnya permasalahan-permasalahan yang berdampak pada kesehatan tubuh. Masalah-masalah tersebut terjadi karna ketidaktahuan masyarakat terkait dengan apa yang seharusnya dikonsumsi dan apa yang seharusnya tidak dikonsumsi.

Kecukupan asupan gizi yang lebih kecil misalnya mengenai kecukupan gizi yang terkait dengan kebutuhan akan air (cairan). Masyarakat masih jarang memperhatikan terkait dengan pemenuhan kebutuhan cairannya untuk menjaga kesehatan tubuhnya. Perlu diketahui bahwa menurut Sunita Almatsir (2005: 220) air atau cairan di dalam tubuh merupakan bagian utama pada tubuh, yaitu sekitar 55-60 % dari berat badan orang dewasa atau 70 % dari bagian tubuh tanpa lemak (*lean body mass*). Persentase angka tersebut lebih besar untuk anak-anak. Persentase cairan di dalam tubuh akan

menurun ketika terjadi penambahan usia (menua). Kandungan air bayi pada waktu lahir adalah 75 % berat badan, sedangkan pada individu yang sudah lanjut usia (tua) menjadi 50 %. Hal ini menunjukkan bahwa menjaga kecukupan dan keseimbangan cairan didalam tubuh menjadi salah satu hal yang sangat penting disamping menjaga asupan gizi yang lain.

Keseimbangan cairan di dalam tubuh harus terjaga supaya tidak menimbulkan dampak terhadap kesehatan dan dampak terhadap status hidrasi dalam tubuh. Status hidrasi merupakan suatu parameter untuk mengetahui kadar cairan yang ada di dalam tubuh. Menurut Reza Iman Ramdhan (2016: 11) status hidrasi adalah suatu kondisi atau keadaan yang menggambarkan jumlah cairan dalam tubuh seseorang. Apabila status hidrasi dalam tubuh terganggu maka tubuh akan mengalami dehidrasi. Dehidrasi sendiri menurut Dewi Cakrawati dan Mustika NH (2011: 184) adalah keadaan dimana tubuh banyak kehilangan cairan yang diikuti pula

dengan kehilangan elektrolit. Menjadi catatan penting bahwa dehidrasi dapat terjadi pada siapa saja baik dewasa, anak-anak, orang tua bahkan bisa dimungkinkan terjadi pada bayi. Dehidrasi bisa menyerang siapapun apabila keseimbangan cairannya tidak dijaga dengan baik.

Observasi dilapangan yang dilakukan di SD N Percobaan 4 Wates menunjukkan beberapa permasalahan. Diantaranya adalah minimnya perhatian beberapa orang tua kepada putra dan putrinya terkait dengan kebutuhan cairan yang harus dipenuhi. Peran guru dan petugas kesehatan dalam memberikan pengetahuan terkait dengan permasalahan konsumsi cairan guna menjaga hidrasi tubuh masih sangat minim. Pengetahuan dan pemahaman siswa kelas 5 SDN Percobaan 4 Wates terkait dengan hubungan konsumsi cairan dengan status hidrasi masih sangat minim.

Belum diketahuinya keterkaitan hubungan antara konsumsi cairan dan

status hidrasi pada siswa kelas 5 di SDN Percobaan 4 wates. Penelitian Vini Cahyani yang dilakukan pada tahun 2014 berkaitan dengan konsumsi cairan dan status hidrasi pada lansia menunjukkan hasil bahwasanya konsumsi cairan dan status hidrasi memiliki hubungan. Hal inilah yang perlu dikaji lebih mendalam dengan subyek penelitian dan tempat penelitian yang berbeda.

### **Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan permasalahan dan kajian mendalam pada pendahuluan maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut: Ada hubungan yang positif dan signifikan antara konsumsi cairan dan status hidrasi pada siswa kelas 5 SDN Percobaan 4 Wates

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian diskriptif kuantitatif. Apabila dilihat dari rancangan pengambilan data penelitian ini menggunakan dua metode, yaitu metode

kuesioner dan observasi. Metode kuesioner yang terwujud dalam angket digunakan untuk mengetahui asupan konsumsi cairan siswa kelas 5 SD N Percobaan 4 Wates. Metode observasi digunakan untuk mengetahui status hidrasi siswa kelas 5 SD N Percobaan 4 Wates dengan menggunakan PURI. Penelitian telah dilaksanakan pada bulan April 2017, dengan tempat pengambilan data di Alun-alun Wates, dan lapangan Dyo Futsal. Subyek dalam penelitian ini merupakan siswa sekolah dasar. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 5 SD N Percobaan 4 Wates baik siswa yang ada pada rombel A maupun siswa yang berada pada rombel B. Sedangkan untuk teknik sampling yang digunakan adalah tekni total sampling, atau populasi secara keseluruhan dijadikan sebagai sampel. Keseluruhan sampel terdiri dari siswa putra 34 dan siswa putri 21.

### **Definisi Variabel Penelitian**

Konsumsi cairan merupakan salah satu kebutuhan tubuh apabila tubuh

terindikasi mengalami dehidrasi yang terwujud dalam rasa haus. Konsumsi cairan ini merupakan tolok ukur asupan minum siswa yang diukur menggunakan angket dengan memperhatikan banyaknya minum pada setiap hari ataupun setiap minggu.

Status hidrasi adalah suatu kondisi atau keadaan yang menggambarkan jumlah cairan dalam tubuh (hidrasi). Hidrasi seseorang dapat diketahui dari indikasi warna urin, atau dengan menggunakan sistem periksa urin sendiri (PURI). Sistem puri ini dilaksanakan pada saat seseorang berkemih setelah melakukan aktifitas fisik.

Siswa Kelas 5 SD N Percobaan 4 Wates merupakan seluruh siswa yang duduk di bangku kelas 5 sekolah dasar. Siswa-siswi ini tergolong di dalam kelas paralel, satu rombel di dalam kelas A dan rombel yang lain berada di dalam kelas B. Jumlah siswa dan siswi kelas 5 tahun ajaran 2016/2017 ada 55 siswa.

## **Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

Data konsumsi cairan diperoleh dengan menggunakan angket *foodbeverage*, dimana angket tersebut didapatkan dengan menerjemahkan BFNB Quis, milik Valisa E. Hedrick, dkk. pada tahun 2011 yang diunduh dari :<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2911642/> dengan dimodifikasi menggunakan bahasa indonesia. Adapun Angket penelitian berisi tentang: Seberapa sering macam dan jenis minuman dikonsumsi pada setiap hari maupun setiap minggu, serta menunjukkan perkiraan jumlah minuman yang diminum untuk dapat mengukur banyaknya cairan yang dikonsumsi.

Data status hidrasi menggunakan warna sampel urine yang diambil pada waktu buang air kecil setelah siswa ataupun siswi melakukan aktifitas jasmani, dengan cara membuang urine saat pertama kali di keluarkan, kemudian menampung urine sisanya di dalam gelas bening.

Warna urine yang ditampung dalam gelas disesuaikan dengan indikator warna urin. Berikut gambar indikator warna urin yang dijadikan sebagai alat ukur, beserta tabel norma penilaian indikator warna urin:



Indikator warna urin Sumber:

[www.google.com/search/urin-colour-chart-according-to-WHO.org.com](http://www.google.com/search/urin-colour-chart-according-to-WHO.org.com)

**Tabel 1.** Norma Nilai Status Hidrasi

No .	Kategori Status Hidrasi	Inteval Kategor i	Norma Nilai Status Hidrasi
1.	Baik ( <i>good</i> )	1-2	7-6
2.	Sedang ( <i>fair</i> )	3	5
3.	Dehidrasi ( <i>dehydrated</i> )	4-5	4-3
4.	Sangat Dehidrasi ( <i>very dehydrated</i> )	6	2
5.	Dehidrasi Berat ( <i>severe dehydrated</i> )	7	1

Tabel di atas menunjukkan bahwa apabila warna urinya baik maka norma nilainya adalah 7 atau 6. Apabila warna urinya termasuk dalam kategori sedang maka norma nilainya 5. Apabila warna urinya termasuk ke dalam kategori

dehidrasi maka norma nilainya 4 atau 3. Kemudian apabila warna urinya termasuk dalam kategori sangat dehidrasi maka norma nilainya adalah 2, serta apabila warna urinya masuk dalam kategori dehidrasi berat maka norma nilainya adalah 1.

### Teknik Analisis Data

Uji normalitas dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa sampel diambil dari populasi yang berdistribusi normal. Peneliti dalam penelitian ini pada uji normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, dengan kriteria apabila  $p > 0,05$  maka data disimpulkan normal, dan sebaliknya jika  $p < 0,05$  maka data tersebut tidak normal.

Uji linieritas dilakukan dengan mencari persamaan garis regresi variabel bebas X terhadap variabel terikat Y. Penelitian ini menggunakan FBeda (*Deviation from Linearity*), dengan kriteria apabila diperoleh harga Fhitung dengan  $p > 0,05$  maka berarti tidak menyimpang

dari linieritas yang bermakna hubungan X dan Y tersebut linier.

Pengujian hipotesis dilakukan setelah terpenuhinya uji prasyarat penelitian. Hipotesis penelitian yang membahas : hubungan antara konsumsi cairan dan status hidrasi pada siswa kelas 5 SDN Percobaan 4 Wates ini termasuk dalam jenis hipotesis asosiatif. Data penelitian ini merupakan data empirik atau lapangan, sedangkan menurut ciri penggolongannya merupakan data interval. Wujud data yang interval berpengaruh terhadap teknis analisis datanya, dikarenakan data penelitian tergolong dalam jenis data interval maka teknik analisis datanya menggunakan teknik statistik parametrik dengan menggunakan analisis korelasi *person-product moment* untuk menjawab dan menguji hipotesis pada penelitian. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan *software* komputer, yaitu program SPSS (*Statistical Package for The Social Science*).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini merupakan seluruh siswa kelas 5 SD N Percobaan 4 Wates dengan jumlah keseluruhan siswa 55 orang yang terbagi menjadi 34 siswa laki-laki dan 21 siswa perempuan. Karakteristik responden secara singkat disajikan ke dalam tabel berikut:

**Tabel 2.** Karakteristik Responden Penelitian berdasarkan Jenis kelamin

Kategori Responden	Keterangan	f(n)	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	34	61,8
	Perempuan	21	38,2
<b>Total</b>		<b>55</b>	<b>100</b>
Umur (tahun)	11 tahun	13	23,6
	12 tahun	40	72,7
	13 tahun	2	3,6
<b>Total</b>		<b>55</b>	<b>100</b>
IMT	Sangat kurus	2	3,6
	Kurus	6	10,9
	Normal	31	56,4
	Gemuk	15	27,3
	Obesitas	1	1,8
<b>Total</b>		<b>55</b>	<b>100</b>

Tabel di atas menunjukkan bahwa responden terdiri dari 34 siswa laki-laki (61,8%) dan 21 siswi perempuan (38,2%). Sebaran responden dalam penelitian ini di dominasi oleh siswa laki-laki. Apabila ditinjau dari usia mayoritas responden berusia 12 tahun dengan sebanyak 40 anak



(72,7%), sedangkan apabila ditinjau dari indeks massa tubuh mayoritas siswa pada kategori normal, dengan jumlah siswa sebanyak 31 siswa (56,4%).

### Konsumsi Cairan

Penilaian konsumsi cairan pada penelitian ini diukur menggunakan angket *foodbeverage*, yang kemudian dihitung banyaknya cairan atau minuman yang dikonsumsi dengan memperhatikan intensitas keajekan dalam mengkonsumsi baik pada setiap harinya ataupun pada setiap minggunya. Kecukupan kebutuhan konsumsi cairan pada setiap individu berbeda-beda. Perhitungan kebutuhan konsumsi cairan dapat dihitung melalui berat badan. Khusus untuk anak-anak perhitungan kebutuhan konsumsi cairannya dapat dihitung dengan cara sebagai berikut 100 cc utk 10 kg berat badan pertama, 50 cc utk 10 kg berat badan kedua, 20 cc utk berat badan selanjutnya. Contoh: anak umur 8 th dengan berat = 23 kg, kebutuhannya  $(100 \times 10) + (50 \times 10) + (3 \times 20) = 1.560$  cc.

Total konsumsi cairan dari responden dikelompokkan menjadi dua, yaitu indikasi mencukupi dan indikasi tidak mencukupi kebutuhan cairan. Berikut tabel status konsumsi cairan:

**Tabel. 3** Tabel Status Konsumsi Cairan Siswa dan Siswi SD Negeri Percobaan 4 Wates

<b>Status Konsumsi Cairan</b>	<b>Frekuensi F(n)</b>	<b>Persentase %</b>
Memenuhi Kebutuhan	45	81,8
Tidak memenuhi kebutuhan	10	18,2
<b>Total</b>	<b>55</b>	<b>100</b>

### Status Hidrasi

Penilaian status hidrasi pada responden dalam penelitian ini menggunakan pengujian warna urin. Pengambilan warna urin dilakukan setelah responden melaksanakan aktifitas jasmani atau setelah pembelajaran pendidikan jasmani. Warna urin yang diambil dari responden disesuaikan dengan indikasi warna urin. Ketentuan indikator warna urin apabila 1-2 maka status hidrasi responden baik, 3 maka status hidrasi sedang, 4-5 maka status hidrasi adalah

dehidrasi, 6 maka status hidrasi adalah sangat dehidrasi, dan 7 maka status hidrasi adalah dehidrasi berat. Berikut tabel status hidrasi:

**Tabel 4.** Distribusi Data Status Hidrasi Siswa Kelas 5 SD Percobaan 4 Wates

No	Kategori Status Hidrasi	Frekuensi	
		f (n)	%
1.	Baik	11	20
2.	Sedang	11	20
3.	Dehidrasi	25	45,5
4.	Sangat Dehidrasi	8	14,5
5.	Dehidrasi Berat	0	0
TOTAL		55	100

### Uji Prasyarat Penelitian

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis data statistik parametrik, berupa analisis regresi ganda, oleh karena itu harus memenuhi beberapa asumsi atau prasyarat analisis, antara lain data harus berdistribusi normal. Syarat yang selanjutnya adalah hubungan antara variabel independen dengan dependen linier.

**Tabel 5.** Ringkasan Hasil Uji Normalitas Data

Distribusi Data Variabel	Kolmogorov-Smirnov Z	p-Value	Makna
Konsumsi Cairan (X)	1,267	0,810	Normal
Status Hidrasi (Y)	1,287	0,730	Normal

Berdasarkan pada tabel diatas, diketahui *kolmogorof-smirnof Z* semuanya  $p > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan frekuensi observasi (hasil) dengan frekuensi harapan normal. Berarti semua data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

**Tabel 6.** Ringkasan Hasil Uji Linieritas Hubungan

Hubungan Fungsional	F <sub>hitung</sub>	p-Value	Makna
Hubungan antara konsumsi Cairan (X) dengan status Hidrasi (Y) pada Siswa kelas 5 di SD N Percobaan 4 Wates	0,711	0,812	Linier

Tabel di atas menunjukkan hasil uji linieritas secara keseluruhan harga  $F_{hitung}$  (*deviation From Linearity*) yang diperoleh menunjukkan harga  $F_{hitung}$  dengan  $p > 0,05$  yang berarti tidak menyimpang dari linieritas. Artinya

terdapat hubungan yang linier dan telah memenuhi uji prasyarat

**Tabel 7.** Ringkasan Hasil Uji Korelasi

Variabel yang Diuji	$r_{xy}$	p.(sig)	Makna
Konsumsi Cairan (X) *Status Hidrasi (Y)	-0,074	0,589	Tidak signifikan

Tabel diatas menunjukkan bahwa koefisien korelasi *pearson product moment* antara konsumsi cairan dan status hidrasi sebesar  $r_{xy}$  -0,074 dengan p.(sig) sebesar 0,589. Ternyata  $p > 0,05$  dan arahnya negatif (-), dengan demikian  $H_0$  diterima sedangkan  $H_a$  ditolak, sehingga dapat dimaknai ada hubungan yang negatif antara konsumsi cairan dan status hidrasi yang ada pada siswa kelas 5 di SD Percobaan 4 Wates atau hasil analisis korelasi *pearson product moment* di atas dapat dimaknai bahwa tidak terdapat hubungan antara total konsumsi cairan dengan status hidrasi yang disesuaikan dengan indikator warna urin.

Pengujian hipotesis penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan tidak signifikan antara konsumsi cairan dan status hidrasi pada

siswa kelas 5 SD N Percobaan 4 wates. Data tersebut menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh dari intensitas konsumsi cairan atau banyaknya minum pada setiap harinya terhadap status hidrasi yang dilihat dari warna urin.

Tidak adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi cairan dan status hidrasi pada siswa kelas 5 SD N Percobaan 4 wates atau yang dikatakan sebagai hipotasi nol ( $H_0$ ) kemungkinan dapat ditolak apabila meminimalisir faktor-faktor yang lain yang berpengaruh dalam penelitian ini. Menurut andayani dalam (cerika rismayanti, dkk: 2015) Kebutuhan air seseorang dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, suhu lingkungan, aktifitas fisik dan status gizi. Perbedaan jenis kelamin, status gizi, usia dan tingkat aktifitas fisik dimungkinkan dapat mempengaruhi penelitian ini. Keadaan iklim juga memiliki peranan penting dalam memberikan pengaruh terhadap kebutuhan cairan seseorang. Selain itu ( $H_0$ ) juga dapat ditolak apabila konsumsi cairan yang

dikonsumsi oleh responden hanya terbatas pada minuman penambah cairan, dan tidak mengkonsumsi cairan yang menyebabkan dehidrasi. Menurut *International Olympic Committee (IOC)* dalam Penggalih & Hayati (2007: 193) mengkonsumsi kopi, teh, dan alkohol dalam dosis tinggi dapat menyebabkan penurunan cairan tubuh karena minuman atau cairan tersebut memiliki efek reaksi sebagai deuritik. Responden dalam penelitian ini tidak hanya mengonsumsi cairan penambah cairan tubuh saja tetapi juga mengonsumsi minuman atau cairan yang dapat menurunkan cairan tubuh, hal ini dimungkinkan dapat berpengaruh terhadap hubungan antara jumlah konsumsi cairan dan status hidrasi. Responden dalam penelitian ini juga mengonsumsi minuman dengan jenis teh dan kopi, dimana sesuai dengan pendapat ahli diatas bahwa jenis minuman teh, dan kopi dapat mengakibatkan responden lebih cepat berkemih (pipis), sehingga dapat sangat berpengaruh terhadap status hidrasinya.

Tidak adanya hubungan antara konsumsi cairan dan status hidrasi pada siswa kelas 5 di SDN Percobaan 4 wates ini juga dimungkinkan karena pengecekan urine dilaksanakan setelah olahraga. Menurut Giri Wiarto (2013: 86) cairan seseorang yang keluar dari dalam tubuh tidak hanya melalui urine dan fases saja, akan tetapi juga memlalui pori-pori kulit yang terwujud sebagai keringat. Pengeluaran cairan dari pori-pori tubuh juga lumayan banyak berkisar dari 600 ml hingga 800 ml. Banyaknya pengeluaran cairan melalui pori-pori tubuh juga menjadi faktor terhadap tidak adanya hubungan antara konsumsi cairan dan status hidrasi pada siswa kelas 5 di SD N Percobaan 4 Wates.

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi cairan dan status hidrasi pada siswa kelas 5 di SD N Percobaan 4 Wates. Asupan konsumsi cairan yang sudah memenuhi kebutuhan tubuh belum tentu status

hidrasinya selalu dalam kategori baik. Hal ini dilatar belakangi oleh faktor-faktor lain yang mempengaruhi warna urine sebagai metode pengukuran status hidrasi. Aktifitas fisik, keadaan cuaca, serta konsumsi minuman teh dan kopi menjadi faktor penyebab tidak adanya hubungan antara konsumsi cairan dan status hidrasi pada siswa kelas 5 di SD Percobaan 4 Wates.

## SARAN

### 1. Siswa

Bagi siswa perhatikan cuaca dan tingkat aktifitas ataupun mobilitas. Hal tersebut yang dapat menimbulkan dehidrasi. Mengonsumsi minuman sesuai dengan kebutuhan tubuh, sehingga terhindar dari gangguan dehidrasi yang membuat tidak nyaman.

### 2. Guru dan Orang Tua

Bagi guru dan orang tua lebih meningkatkan peranya dalam memperhatikan siswa. Terkait dengan asupan konsumsi cairan, aktifitas gerak

dan asupan gizi agar tercapainya derajat kesehatan yang baik pada tubuh siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cerika Rismayanthi, dkk. (2015). *Hubungan antara Status Hidrasi dan Konsumsi Cairan pada Atlet Tennis Pelatda DIY*. Yogyakarta: UNY
- Dewi Cakrawati dan Mustika NH. (2011). *Bahan Pangan, Gizi dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta Bandung
- Giri Wiarto. (2013). *Ilmu Gizi dalam Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru
- Penggalih, M. H. S. & Huriyati E. (2007). *Gaya Hidup, Status Gizi Dan Stamina Atlet Pada Sebuah Klub Sepakbola*. *Jurnal Berita Kedokteran Masyarakat*, XXII, (4), 192-199.
- Reza Iman Ramdhan. (2016). *Hubungan Antara Status Hidrasi dan Konsumsi Cairan pada Atlet Bola Basket Putra dan Putri Kejurda Kelompok Usia-18 Kabupaten Indramayu*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Sunita Almatsier. (2005). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Vini Cahyani. (2014). *Disertasi*. Konsumsi Cairan dan Status Hidrasi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya. Pontianak: Universitas Tanjungpura