

IDENTIFIKASI POLA KONSUMSI CAIRAN, JENIS CAIRAN, JUMLAH CAIRAN DAN
STATUS HIDRASI DENGAN PENGUKURAN PROFIL URIN PADA REMAJA OBESITAS

Indras Ermiasih¹, Arta Farmawati², Emy Huriyati³

Latar Belakang: Kurangnya konsumsi air pada remaja menjadi masalah gizi karena remaja rentan mengalami dehidrasi yang disebabkan oleh banyaknya aktivitas fisik yang menguras tenaga dan juga cairan tubuh. Dehidrasi dapat menjadi faktor risiko terjadinya obesitas pada anak dan remaja. Hal ini disebabkan karena adanya ketidakseimbangan elektrolit dalam tubuh yang memacu meningkatnya nafsu makan dan asupan cairan dalam tubuh terus menurun. Keseimbangan cairan dalam tubuh dapat mempengaruhi kemampuan tubuh untuk beraktivitas, suhu tubuh dapat mempengaruhi keseimbangan cairan karena cairan dalam tubuh mengalami penguapan dan keringat, apabila cairan tubuh tidak diganti maka dapat mengalami dehidrasi. Kebutuhan air setiap orang berbeda karena dipengaruhi jenis kelamin, usia, tingkat aktivitas, dan lingkungan.

Tujuan: Mengidentifikasi pola konsumsi cairan, jenis cairan, jumlah cairan dan status hidrasi dengan pengukuran profil urin pada remaja obesitas.

Metode: Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional dengan rancangan penelitian *case control*. Subjek penelitian Kelompok kasus meliputi remaja SMA obesitas dan kelompok kontrol meliputi remaja SMA non obesitas. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Februari - Maret 2015. Data cairan diperoleh dari formulir *Semi Quantitative Food Frequency (SQFFQ)* dan status hidrasi diperoleh dengan melakukan pengukuran profil urin. Uji statistik menggunakan analisis univariat yang disajikan dalam tabel distribusi frekuensi dan analisis bivariat *odd ratio (OR)* dengan menggunakan *confidence interval (CI)* 95% untuk mengestimasi variabel bebas yang diteliti serta menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95% dan $\alpha = 5\%$.

Hasil: Pola konsumsi cairan diketahui kebiasaan minum sebelum makan paling banyak terdapat pada kasus kontrol dan frekuensi minum air putih terbanyak adalah pada kasus kontrol serta frekuensi minum minuman lain terbanyak terdapat pada kelompok kasus obesitas. Jumlah cairan yang dikonsumsi diketahui rerata konsumsi air putih pada kasus obesitas untuk status hidrasi baik lebih kecil dari rerata pada kasus kontrol. jenis minuman yang dikonsumsi oleh remaja diketahui jenis minuman yang paling banyak di konsumsi remaja adalah teh dan minuman ringan, sedangkan jenis minuman yang paling sedikit dikonsumsi adalah minuman beralkohol.

Kesimpulan: Responden yang paling banyak dengan status hidrasi baik adalah pada kasus kontrol, dan responden yang paling banyak dengan status dehidrasi adalah pada kasus obesitas.

KATA KUNCI : status hidrasi, warna urin, konsumsi cairan, mood, perawat

¹ Mahasiswa Program Studi S1 Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran UGM

² Bagian Biokimia Fakultas Kedokteran UGM

³ Program Studi S1 Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran UGM

**IDENTIFYING CONSUMPTION PATTERNS, TYPE OF FLUID, THE AMOUNT OF FLUID
AND HYDRATION STATUS BY MEASURING URINE PROFILES IN OBESE
ADOLESCENT**

Indras Ermiasih¹, Arta Farmawati², Emy Huriyati³

Background: Lack of water consumption in adolescents become nutritional problems as adolescents susceptible to dehydration caused by a number of strenuous physical activity and body fluids. Dehydration can be a risk factor for obesity in children and adolescents. This is caused by an imbalance of electrolytes in the body that stimulate increased appetite and the intake of fluids in the body continues to decline. Fluid balance in the body can affect the body's ability to move, the body temperature can affect fluid balance in the body is due to fluid evaporation and sweat, when body fluids are not replaced then it can become dehydrated. Water needs of every person is different because it is influenced gender, age, activity level, and environment.

Methods: This study is observational research with case control study design. Group research subjects include the case of high school adolescents obese and control groups include non-obese high school teenagers. This study will be conducted in February-March 2015. Data obtained from the liquid form Semi Quantitative Food Frequency (SQFFQ) and hydration status is obtained by performing pengukuran urine profiles. Statistical test using univariate analysis presented in frequency distribution tables and bivariate analysis, odds ratios (OR) using a confidence interval (CI) 95% to estimate the independent variables studied and using Chi-Square test with a confidence level of 95% and $\alpha = 5\%$.

Results: The consumption pattern is known drinking fluids before eating most numerous in case-control and frequency of drinking water is the highest in the case of control and frequency of drinking other beverages are the largest group of cases of obesity. The amount of fluid consumed known to the average consumption of water in the case of obesity for good hydration status is smaller than the average in the control cases. type of drink consumed by teens in mind the type of beverage consumed most teenagers are tea and soft drinks, while the type of beverage consumed at least is an alcoholic beverage.

Conclusions: Respondents most with good hydration status is the control case, and the respondents most with dehydration status is in the case of obesity.

KEYWORDS : hydration status, urine profiles, fluid intake, adolescents, obesity

¹ Student of Health Nutrition Study Program Medical School UGM

² Biochemistry Section Medical School UGM

³ Health Nutrition Study Program Medical School UGM