

ABSTRACT

ASSOCIATION BETWEEN FLUID INTAKE, PHYSICAL ACTIVITY, AND NUTRITIONAL STATUS WITH HYDRATION STATUS IN OIL PALM FARMERS IN SIMPANG PEMATANG DISTRICT, MESUJI REGENCY

By

Najla Fadiyah Subardiman

Background: Farmers are at risk of dehydration due to working outdoors with heavy physical activity. Dehydration can lead to decreased concentration and work performance in farmers, and can cause health problems. This study aims to analyze the association between fluid intake, physical activity, and nutritional status with hydration status in oil palm farmers in Simpang Pematang District, Mesuji Regency.

Methods: This study used a cross sectional research design. The research was conducted in Simpang Pematang district from September 2024 to February 2025 with 88 samples selected using purposive sampling technique. The independent variables in this study were fluid intake, physical activity, and nutritional status, while the dependent variable was hydration status. Data were collected using the food recall method to assess fluid intake, Physical Activity Level calculation for physical activity, body mass index (BMI) measurement for nutritional status, and urine specific gravity measurement for hydration status. Bivariate analysis was performed using Chi-square test ($\alpha=0.05$) and multivariate analysis using logistic regression.

Results: A total of 56.8% of respondents had insufficient fluid intake, 52.3% had moderate physical activity, 67% had normal nutritional status, and 30.7% were severely dehydrated. The multivariate analysis showed an association between fluid intake ($p=0,006$; $OR=3,89$) and physical activity ($p=0,027$; $OR=3,33$) with hydration status.

Conclusion: There is a significant associaton between fluid intake and physical activity with hydration status. Farmers need to maintain adequate fluid intake to prevent dehydration.

Keywords: Fluid intake, Hydration status, Nutritional Status, Palm Oil Farmers, Physical Activity

ABSTRAK

HUBUNGAN ASUPAN CAIRAN, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI DENGAN STATUS HIDRASI PADA PETANI SAWIT DI KECAMATAN SIMPANG PEMATANG KABUPATEN MESUJI

Oleh

Najla Fadiyah Subardiman

Latar Belakang: Petani memiliki risiko mengalami dehidrasi karena bekerja di luar ruangan dengan aktivitas fisik yang tergolong berat. Dehidrasi dapat menyebabkan menurunnya konsentrasi dan performa kerja petani, serta dapat berdampak pada kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara asupan cairan, aktivitas fisik, dan status gizi dengan status hidrasi pada petani sawit di Kecamatan Simpang Pematang, Kabupaten Mesuji.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Kecamatan Simpang Pematang pada bulan September 2024 hingga Februari 2025 dengan 88 sampel yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel bebas pada penelitian ini adalah asupan cairan, aktivitas fisik, dan status gizi, sedangkan variabel terikatnya adalah status hidrasi. Data diambil dengan metode *food recall* untuk menilai asupan cairan, perhitungan *Physical Activity Level* untuk aktivitas fisik, pengukuran indeks massa tubuh (IMT) untuk status gizi, dan pengukuran berat jenis urin untuk status hidrasi. Analisis bivariat dilakukan dengan uji *Chi-square* ($\alpha=0,05$) dan analisis multivariat menggunakan regresi logistik.

Hasil: Sebanyak 56,8% responden memiliki asupan cairan yang kurang, 52,3% memiliki aktivitas fisik sedang, 67% memiliki status gizi normal, dan 30,7% mengalami dehidrasi berat. Hasil analisis multivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara asupan cairan ($p=0,006$; OR=3,89) dan aktivitas fisik ($p=0,027$; OR=3,33) dengan status hidrasi.

Simpulan: Terdapat hubungan antara asupan cairan dan aktivitas fisik dengan status hidrasi. Petani dianjurkan untuk menjaga kecukupan asupan cairan agar dapat terhindar dari risiko dehidrasi.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Asupan Cairan, Petani Sawit, Status Gizi, Status Hidrasi