

# Pengaruh aplikasi hidrasiku terhadap kecukupan asupan cairan harian dan status hidrasi penduduk dewasa di Kota Bontang = Effect of smartphone application with reminder on total fluid intake adequacy and hydration status among adults in Bontang, East Kalimantan

Handayani Eka Puspita Sari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920522524&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Latar belakang dan tujuan: Sekitar 41% penduduk dewasa di Kalimantan tidak memenuhi rekomendasi asupan cairan harian. Asupan cairan yang tidak mencukupi dapat menyebabkan dehidrasi. Penduduk dewasa laki-laki memiliki angka kepatuhan lebih rendah dibanding wanita dalam memenuhi asupan cairan.

Hambatan terbesar dalam memenuhi asupan cairan adalah lupa untuk minum. Aplikasi seluler Hidrasiku yang disertai dengan pengingat, diharapkan bermanfaat dalam memenuhi asupan cairan harian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aplikasi hidrasiku dengan pengingat terhadap kecukupan asupan cairan harian dan status hidrasi penduduk dewasa di Kota Bontang.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimental pada 106 subjek laki-laki sehat, berusia 19-64 tahun, memiliki ponsel pintar, dan tinggal di Kota Bontang. Subjek dialokasikan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan dan kontrol. Kedua kelompok menggunakan aplikasi, dengan kelompok perlakuan mengaktifkan fitur pengingat sementara kelompok kontrol tidak. Saat perlakuan, kedua kelompok diminta menggunakan aplikasi selama empat minggu, dan memeriksa warna urinenya setiap minggunya. Kecukupan asupan cairan harian dan status hidrasi dinilai sebelum dan sesudah perlakuan.

Hasil: Tidak terdapat perbedaan pada kedua kelompok meliputi usia, status gizi, tingkat pendidikan, pekerjaan, aktivitas fisik, asupan cairan, dan warna urine. Kecukupan asupan cairan harian dan status hidrasi kedua kelompok sebanding pada pemeriksaan awal. Pada akhir perlakuan, terdapat perbedaan bermakna pada kecukupan asupan cairan harian (90,2% vs 63,0%,  $p < 0,05$ ). Akan tetapi, tidak terdapat perbedaan bermakna pada status hidrasi euhidrasi (87,8% vs 73,9%,  $p > 0,05$ ).

Kesimpulan: Penggunaan aplikasi Hidrasiku selama empat minggu dengan fitur pengingat berpengaruh terhadap kecukupan asupan cairan harian. Akan tetapi, tidak berpengaruh pada status hidrasi.

.....Background and objectives: About 41% adults in Kalimantan have inadequate total fluid intake (TFI). Inadequate TFI may cause dehydration. Men were chosen because of TFI adequacy were lower than women. Highest barrier for achieving TFI was forgetting to drink. Hidrasiku with reminder is expected to be useful to achieve TFI and may affect hydration status. This study aims to determine the effect of the Hidrasiku with reminder on the TFI adequacy and hydration status among adults in Bontang.

Methods: This study was a quasi-experimental study on 106 healthy men, aged 19- 64 years, owning a smartphone and living in Bontang. Subjects were allocated into two groups, intervention and control. Both groups used Hidrasiku, with the intervention group activated the reminder while the control group didn't. Both groups were asked to use Hidrasiku for four weeks and assess the urine colour weekly. Adequacy of TFI and hydration status were assessed before-after intervention.

Results: There were no differences in the two groups including age, nutritional status, education level, physical activity, fluid intake, and urine color. Adequacy of TFI and hydration status of the two groups were comparable before intervention. At the end of intervention, there was significant difference in the TFI

adequacy (90,2% vs 63,0%,  $p < 0,05$ ). Meanwhile no significant difference on hydration status (87,8% vs 73,9%,  $p > 0,05$ ).

Conclusion: Hidrasiku with reminder has effect on the adequacy of TFI and no effect on hydration status.