

## Hubungan aktivitas fisik dan beberapa faktor lainnya dengan kebiasaan konsumsi air putih pada pilot sipil di Indonesia = Physical activity and other factors associated with plain water consumption habit among civilian pilots in Indonesia / Listiana Aziza

Listiana Aziza, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20433882&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

#### **ABSTRAK**

Latar belakang: Pilot dapat mengalami dehidrasi ringan yang akan mempengaruhi performa kognitif dan keselamatan penerbangan, sehingga pilot perlu mengonsumsi air putih yang cukup. Tujuan penelitian untuk mengetahui faktor dominan yang berhubungan dengan kebiasaan konsumsi air putih pada pilot sipil.

Metode: Studi potong lintang menggunakan data sekunder Survei Kebiasaan Hidup Sehat Pada Pilot Sipil di Indonesia Tahun 2016. Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik demografi, pekerjaan, pengetahuan, kebiasaan konsumsi sayur dan buah, aktivitas fisik dan indeks massa tubuh (IMT). Aktifitas fisik dikategorikan aktif (frekuensi latihan fisik  $\geq 3$  kali/minggu) dan kurang aktif (frekuensi latihan fisik  $< 3$  hari/minggu). Analisis menggunakan regresi Cox dengan waktu yang konstan.

Hasil: Dari data 644 pilot, terdapat 528 data yang memenuhi kriteria. Sebanyak 59,3% pilot sipil memiliki kebiasaan konsumsi air putih cukup dengan rata-rata konsumsi sebanyak  $1910 \pm 600$  ml/hari. Aktifitas fisik, jenis penerbangan, pengetahuan tentang hidrasi dan indeks massa tubuh merupakan faktor dominan yang berhubungan dengan kebiasaan konsumsi air putih. Pilot dengan aktifitas fisik aktif memiliki kebiasaan konsumsi air putih cukup 34% lebih tinggi dibandingkan kurang aktif [RRa= 1,34; IK95% 1,16-1,54; p= 0,000]. Pilot sipil dengan jenis penerbangan jarak menengah memiliki kebiasaan konsumsi air putih cukup 16% lebih tinggi dibandingkan dengan jenis penerbangan jarak dekat [RRa= 1,16; IK95% 1,00-1,35; p= 0,045]. Pilot yang memiliki pengetahuan baik tentang hidrasi memiliki kebiasaan konsumsi air putih cukup 20% lebih tinggi dibandingkan dengan pilot pengetahuan kurang [RRa= 1,20; IK95% 1,05-1,38; p= 0,006]. Dibandingkan pilot dengan IMT  $< 18,5$  kg/m<sup>2</sup>, pilot dengan IMT 18,5-23 kg/m<sup>2</sup> memiliki 4,14 kali lipat [RRa= 4,15; IK95% 1,15-14,88 ; p= 0,029] dan IMT  $> 23$  kg/m<sup>2</sup> [RRa= 4,33; IK95% 1,20-15,59; p= 0,025] memiliki 4,33 kali lipat lebih terbiasa mengonsumsi air putih yang cukup.

Simpulan: Pilot dengan aktivitas fisik aktif, penerbangan jarak menengah, pengetahuan baik tentang hidrasi dan indeks massa tubuh  $\geq 18,5$  kg/m<sup>2</sup> akan lebih memiliki kebiasaan konsumsi air putih yang cukup.

<hr>

#### **ABSTRACT**

Background: Pilots could risk mild dehydration that would affect cognitive performance and flight safety, so they should have adequate plain water consumption. The purpose of this study was to determine the dominant factor associated with plain water consumption habit among civilian pilots.

Methods: A cross-sectional study using secondary data of Healthy Habit Survey on a civilian pilot in Indonesia 2016. The data collected were demographic, job characteristics, knowledge, fruit and vegetable consumption habit, physical activity and body mass index (BMI). Plain water consumption habit was categorized adequate (water consumption  $\geq 8$  glasses / day, @ glass = 250 ml) and inadequate ( $< 8$  glasses / day). Physical activity was categorized active (frequency physical exercise  $\geq 3$  day/week)

and sedentary (frequency physical exercise <3 day/week). Data was analyzed using Cox regression with constant time.

Results: Out of 644 data, 528 met inclusion criteria. 59.3% pilots had adequate plain water consumption with mean consumption was  $1910 \pm 600$  ml/hari. Physical activity, type of flights, knowledge about hydration and body mass index were dominant factors associated with plain water consumption habit. Compared to sedentary, active pilots were 34% higher to consume adequate plain water [RRa= 1,34; IK95% 1,16-1,54; p= 0,000]. Compared to short haul flight, pilots with medium haul flight were 16 % more consume adequate plain water, [RRa = 1.16; p = 0.045]. Compared to poor knowledge, pilots with good knowledge were 20% higher to consume adequate plain water [RRa = 1.2; p = 0.006]. Compared to pilots whose BMI <18,5kg/m<sup>2</sup>, pilots with BMI 18,5-23 kg/m<sup>2</sup> and BMI > 23 kg/m<sup>2</sup> were respectively 4,14 times [RRa= 4,15; IK95% 1,15-14,88 ; p= 0,029] and 4,33 times [RRa= 4,33; IK95% 1,20-15,59; p= 0,025] higher to have adequate plain water consumption habit.

Conclusion: Civilian pilots with active physical activity, operate in medium haul flight, good knowledge about hydration and BMI < 18.5 kg/m<sup>2</sup> had more adequate plain water consumption habit.