

Abstrak

Pada remaja asupan cairan sangat diperlukan oleh tubuh, semakin tingginya aktivitas fisik membuat keseimbangan cairan elektrolit dalam tubuh terganggu dan tubuh akan mengalami dehidrasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan konsumsi cairan, aktivitas fisik, dan status gizi dengan status hidrasi pada remaja : *Systematic Literature Review*. Pencarian *literature systematic review* ini dilakukan dengan menggunakan database elektronik yaitu *Google Scholar, PubMed, dimensions dan Science direct*. Sebanyak empat studi yang teridentifikasi memenuhi kriteria inklusi dan publikasi berkisar antara tahun 2010 sampai 2020, kemudian dinilai kualitasnya. Studi tersebut menggunakan beberapa metode untuk mengukur status hidrasi. Pada hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara konsumsi cairan dengan status hidrasi pada remaja, terdapat hubungan yang negatif antara aktivitas fisik dengan status hidrasi pada remaja, terdapat hubungan yang positif antara status gizi dengan status hidrasi pada remaja. Konsumsi cairan menunjukkan hubungan yang positif dengan status hidrasi pada remaja, aktivitas fisik menunjukkan hubungan yang negative dengan status hidrasi pada remaja, status gizi menunjukkan hubungan positif dengan status hidrasi pada remaja.

Kata kunci : Status hidrasi, konsumsi cairan, aktivitas fisik, status gizi.