



**HUBUNGAN KEBIASAAN MINUM, ASUPAN CAIRAN DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS HIDRASI JANGKA PENDEK
PADA SISWA PROGRAM KEAHLIAN JASA BOGA DI SMK NEGERI
57 JAKARTA TAHUN 2017**

SKRIPSI

MARIANI DIASH LAZUARDI

1310714031

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI
2017**



**HUBUNGAN KEBIASAAN MINUM, ASUPAN CAIRAN DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS HIDRASI JANGKA PENDEK
PADA SISWA PROGRAM KEAHLIAN JASA BOGA DI SMK NEGERI
57 JAKARTA TAHUN 2017**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

MARIANI DIASH LAZUARDI

1310714031

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI

2017

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Mariani Diash Lazuardi

NRP : 1310714031

Tanggal : 04 Juli 2017

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 04 Juli 2017

Yang Menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a green revenue stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem, the text 'METERAI TEMPEL', 'TGL 20', the serial number '99061AEF146211515', and the value '5000 ENAM RIBU RUPIAH'.

(Mariani Diash Lazuardi)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mariani Diash Lazuardi

NRP : 1310714031

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : S1 Ilmu Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Hubungan Kebiasaan Minum, Asupan Cairan dan Aktivitas Gizi Dengan Status Hidrasi Jangka Pendek Pada Siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 57 Jakarta tahun 2017.

]Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 04 Juli 2017

Yang Menyatakan,



(Mariani Diash Lazuardi)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Mariani Diash Lazuardi
NRP : 1310714031
Program Studi : S1 Ilmu Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Minum, Asupan Cairan, dan Aktivitas Fisik Dengan Status Hidrasi Jangka Pendek Pada Siswa Program Keahlian Jasa Boga Di SMK Negeri 57 Jakarta Tahun 2017.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim penguji dan diterima sebagai bagian pernyataan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Nanang Nasrulloh, STP, M.Si

Ketua Penguji



Widayani Wahyuningtyas, SE, MM

Penguji I



Desak Nyoman Sithi, SKp, MARS

Dekan FIKES



Avliya Quratul Marjan S.Gz, M.Si

Penguji II (Pembimbing)



Ikha Deviyanti Puspitas, S.Gz, RD, MKM

Ka. Prodi S1 Ilmu Gizi

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 04 Juli 2017

HUBUNGAN KEBIASAAN MINUM, ASUPAN CAIRAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS HIDRASI JANGKA PENDEK PADA SISWA PROGRAM KEAHLIAN JASA BOGA DI SMK NEGERI 57 JAKARTA TAHUN 2017

Mariani Diash Lazuardi

Abstrak

Status hidrasi adalah suatu keadaan yang menggambarkan jumlah cairan yang terdapat didalam tubuh. Apabila terjadi ketidakseimbangan cairan didalam tubuh, maka akan timbul kejadian dehidrasi atau kehilangan air secara berlebihan. Mengetahui hubungan kebiasaan minum, asupan cairan, dan aktivitas fisik dengan status hidrasi jangka pendek pada siswa program keahlian jasa boga di SMK Negeri 57 Jakarta tahun 2017. Desain penelitian ini berupa *cross sectional study*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 75 responden dengan menggunakan teknik *random sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner pengetahuan, *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*, *food recall*, dan kuesioner *Physical Activity Level (PAL)*. Sebanyak 45.3% siswa terhidrasi kurang baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan minum siswa berkisar antara 928.1 ml sampai 3957.7 ml/hari. Rata-rata asupan cairan siswa laki-laki 2846.51 ml dan 1628.43 ml /hari untuk siswa perempuan. Uji *chi square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum dan asupan cairan dengan status hidrasi ($p < 0.05$). Namun tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status hidrasi ($p > 0.05$). Siswa memiliki kebiasaan minum kurang yaitu sebesar 60%, sedangkan siswa yang dikategorikan asupan cairan kurang sebesar 70.7%, rata-rata siswa memiliki aktivitas fisik ringan yaitu sebesar 82.7%.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Asupan Cairan, Kebiasaan Minum, Siswa, Status Hidrasi.

CORRELATION BETWEEN DRINKING HABITS, FLUID INTAKE, AND PHYSICAL ACTIVITY ON SHORT-TERM HYDRATION STATUS IN STUDENTS OF CULINARY SKILL PROGRAM AT 57 SENIOR HIGH SCHOOL JAKARTA 2017

Mariani Diash Lazuardi

Abstract

Hydration status was state that described the amount of liquid contained in the body. The dehydration or excessive water loss occurs when the body experiences an imbalance of fluid. This research was to know analyz the correlation between drinking habits, fluid intake, and physical activity on short-term hydration status in students of culinary skill program at 57 senior high school Jakarta in 2017. This research design was cross sectional with total sample of 75 people by use random sampling technique. The instruments used knowledge questionnaire, Food Frequency Questionnaire (FFQ), food recall, and Physical Activity Level (PAL) questionnaire. The students at SMK Negeri 57 Jakarta were not well hydrated as much as 45.3%. The results showed that drinking habits of students ranged from 928.1 ml/day to 3957.7 ml/day. The average fluid intake of male students was 1846.51 ml and 1628.43 ml/day for female students. Chi square test shows there were a significant relationship between drinking habit and fluid intake with hydration status ($p < 0.05$). There was no significant relationship between physical activity with hydration status ($p > 0.05$). Students had a habit to drink less by 60%, while students was categorized to less fluid intake of 70.7%, the average students had mild physical activity amounted to 82.7%.

Keyword : Drinking Habits, Fluid Intake, Hydration Status, Physical Activity, Student.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT berkat rahmatNya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak Mei 2017 ini adalah “Hubungan Kebiasaan Minum, Asupan Cairan dan Aktivitas Gizi Dengan Status Hidrasi Jangka Pendek Pada Siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 57 Jakarta tahun 2017”. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Avliya Quratul Marjan S.Gz M.Si dan Ibu Widayani Wahyuningtyas, SE, MM selaku pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Bapak Ruskiya dan Ibu Aisah yang selaku orang tua penulis yang memberikan dukungan baik doa, moral, dan materi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Serta Syafira Firda Fajriati & Noval Rahmatullah, dan beserta keluarga besar yang tiada hentinya memberikan motivasi serta doanya selama penelitian ini.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada (Obi, Anggun, Puput, Tamara), (Geovina, Helvina, Dyah Dewi, Dyah Putri), Bengkalis Squad (Imas, Ufai, Vina, Wahyu) serta seluruh teman-teman gizi angkatan 2013 yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang selalu memberikan semangat perhatian, motivasi dan doa untuk penulis. Penulis sadar bahwa skripsi ini kurang dari sempurna, sehingga penulis bersedia diberikan saran dan masukan yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Atas perhatian yang diberikan, penulis mengucapkan terima kasih.

Jakarta, 04 Juli 2017

Penulis

Mariani Diash Lazuardi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	4
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	5
I.5 Hipotesis	6
I.6 Ruang lingkup Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
II.1 Remaja.....	7
II.2 Air	9
II.3 Dehidrasi	15
II.4 Status Hidrasi	16
II.5 Kebiasaan Minum	18
II.6 Asupan Cairan	19
II.7 Aktivitas Fisik	21
II.8 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dehidrasi	22
II.9 Kerangka Teori	24
II.10 Kerangka Konsep	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	26
III.2 Jenis Penelitian	26
III.3 Populasi dan Sampel	26
III.4 Instrumen Penelitian	28
III.5 Teknik Pengumpulan Data	29
III.6 Analisis Data	31
III.7 Definisi Operasional	35

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	37
IV.2 Hasil Analisis Univariat	37
IV.3 Hasil Analisis Bivariat	48
IV.4 Keterbatasan Penelitian	53
BAB V PENUTUP.....	54
V.1 Kesimpulan	54
V.2 Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Jumlah Asupan Cairan	9
Tabel 2	Keseimbangan Air	11
Tabel 3	Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2013	13
Table 4	Kategori Kecukupan Air	19
Tabel 5	Kategori Tingkat Kecukupan Air	21
Tabel 6	Konsumsi Cairan	21
Table 7	Kategori Tingkat Aktivitas Fisik dengan Nilai <i>Physical Activity Level</i> (PAL)	22
Tabel 8	Jumlah Sampel dari Tiap Kelas	28
Tabel 9	Definisi Operasional Variabel	35
Tabel 10	Distribusi Responden berdasarkan Status Hidrasi	38
Tabel 11	Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin	49
Tabel 12	Distribusi Responden berdasarkan Usia dan Status Gizi	40
Tabel 13	Distribusi Responden menurut Uang Saku	42
Tabel 14	Distribusi Responden berdasarkan Pengetahuan	42
Tabel 15	Distribusi berdasarkan Kebiasaan Minum	43
Tabel 16	Distribusi Responden berdasarkan Kebiasaan Minum	44
Tabel 17	Distribusi Konsumsi Air berdasarkan Jenis Minuman	45
Tabel 18	Distribusi Responden berdasarkan Asupan Cairan	46
Tabel 19	Distribusi Asupan Cairan	46
Tabel 20	Distribusi Responden berdasarkan Aktivitas Fisik	47
Tabel 21	Distribusi Responden menurut Kebiasaan Minum dan Status Hidrasi pada Siswa SMK Negeri 57 Jakarta Tahun 2017	49
Tabel 22	Distribusi Responden menurut Asupan Cairan dan Status Hidrasi pada Siswa SMK Negeri 57 Jakarta Tahun 2017	51
Tabel 23	Distribusi Responden menurut Aktivitas Fisik dan Status Hidrasi pada Siswa SMK Negeri 57 Jakarta Tahun 2017	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kartu Periksa Urin Sendiri (PURI)	17
Gambar 2	Kerangka Teori.....	24
Gambar 3	Kerangka Konsep	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Ijin Penelitian
Lampiran 2	Surat Keterangan Persetujuan Etik
Lampiran 3	Surat Keterangan Penelitian
Lampiran 4	Berita Acara
Lampiran 5	Kuesioner Penelitian
Lampiran 6	Tabel <i>Physical Activity Ratio</i> (PAR)Berbagai Aktivitas Fisik
Lampiran 7	Output SPSS