

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU KONSUMSI CAIRAN  
DENGAN STATUS HIDRASI REMAJA AWAL DI MI AL-HUDA  
KARANGNONGKO YOGYAKARTA**

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam mencapai  
derajat Sarjana Gizi



Oleh:

**Indah Silvia Putri**

**NIM 2000036140**

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN  
YOGYAKARTA**

**2024**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU KONSUMSI CAIRAN  
DENGAN STATUS HIDRASI REMAJA AWAL DI MI AL-HUDA  
KARANGNONGKO YOGYAKARTA**

Disusun oleh

**Indah Silvia Putri**

**NIM 2000036140**

Telah dipertahankan

di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Gizi  
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan

**Yogyakarta, 07 September 2024**

Dosen Pembimbing



**Dr. Dyah Suryani, S.Si, M.Kes.**  
**NIPM 198102082008080111037814**

Mengetahui

**Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat**



**Rosyidah, S.E., M.Kes., Ph.D.**  
**NIPM 197701302005080110965098**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU KONSUMSI CAIRAN  
DENGAN STATUS HIDRASI REMAJA AWAL DI MI AL-HUDA  
KARANGNONGKO YOGYAKARTA**



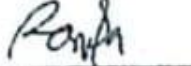
Disusun oleh

**Indah Silvia Putri**

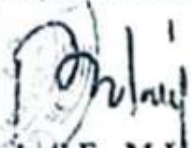
**NIM 2000036140**

Telah dipertahankan di depan  
Dewan Penguji Skripsi pada Program Studi Gizi  
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan,  
Yogyakarta tanggal 07 September 2024 dan dinyatakan telah  
memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Gizi

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI**

Ketua	: Dr. Dyah Suryani, S.Si., M.Kes	
Penguji 1	: Khairunisa Ramadhani, S.Gz., M.Pd	
Penguji 2	: Rosyida Awalia Safitri, S.Gz., M.Imun	

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

  
**Rosyidah, S.E., M.Kes., Ph.D.**  
**NIPM-197701302005080110965098**

## PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Indah Silvia Putri  
NIM : 2000036140  
Program Studi : Gizi  
Fakultas : Kesehatan Masyarakat  
Judul Penelitian : Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Cairan dengan Status Hidrasi Remaja Awal di MI Al-Huda Karangnongko Yogyakarta

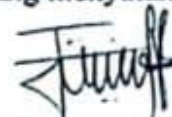
Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Ahmad Dahlan maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian dan implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan di setujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ahmad Dahlan.

Yogyakarta, 22 Agustus 2024

Yang menyatakan,



Indah Silvia Putri  
NIM 200003614

## PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indah Silvia Putri  
NIM : 2000036140  
Email : [indah2000036140@webmail.uad.ac.id](mailto:indah2000036140@webmail.uad.ac.id)  
Fakultas : Kesehatan Masyarakat  
Program Studi : Gizi  
Judul tugas akhir : Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Cairan  
dengan Status Hidrasi Remaja Awal di MI Al-Huda  
Karangnongko Yogyakarta

Dengan ini saya menyerahkan hak sepenuhnya kepada Perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut

Saya (**mengijinkan/tidak mengijinkan**) karya tersebut diunggah ke dalam Repository Perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

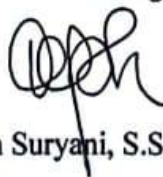
Yogyakarta, 17 September 2024

Mahasiswa



Indah Silvia Putri

Mengetahui,  
Pembimbing



Dr. Dyah Suryani, S.Si., M.Kes

## **MOTTO**

“Allah tidak akan membebani seseorang, melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Q.S. Al-Baqarah:286)

“maka bersabarlah kau dengan kesabaran yang baik”

(Q.S. Al-Ma’arij:5)

karena tak semua usaha itu dipermudah, tapi semua yang berusaha pasti akan berbuah, kuncinya selalu libatkan Allah SWT dalam segala hal apapun :)

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillahrabbi'l'alamin puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Cairan dengan Status Hidrasi Remaja Awal di MI Al-Huda Karangnongko Yogyakarta” sebagai salah satu pemenuhan persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan.

Keberhasilan ini tentu saja tidak dapat terwujud tanpa adanya bimbingan, dukungan, motivasi dan bantuan serta do'a dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada:

1. Prof. Dr. Muchlas, M.T. selaku rektor Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta
2. Rosyidah, S.E., M.Kes., Ph.D. selaku dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta
3. Dr. Dyah Suryani, S.Si., M.Kes. selaku ketua jurusan Program Studi Gizi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta sekaligus dosen pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan serta saran-saran yang membangun dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Sunarti, S.KM., S.Gz., M.Si., selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahan serta bimbingannya sejak awal semester hingga saat ini.
5. Khairunnisa Ramadhani, S.Gz., M.Pd. selaku dosen penguji 1 yang telah memberikan arahan dan saran dalam proses penyelesaian skripsi ini.
6. Rosyida Awalia Safitri, S.Gz., M.Imun selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan arahan dan saran dalam proses penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak dan ibu dosen Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan pengajaran yang begitu

berharga semoga ilmu yang didapatkan dapat bermanfaat untuk orang sekitar.

8. Seluruh staf tata usaha yang telah membantu dalam proses pengurusan administrasi.
9. Kedua orangtua penulis yang tersayang dan tercinta yang selalu memberikan dukungan serta doa doa terbaiknya disetiap waktu.
10. Teman teman tim enumerator yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk membantu penulis selama proses penelitian berlangsung.
11. Farah khairunnisa selaku teman seperbimbingan, terimakasih telah meluangkan waktu untuk selalu membantu, memberikan saran serta kebersamai penulis sejak bimbingan pertama.
12. Diri sendiri, Indah Silvia Putri. Terimakasih atas diri ini yang sudah mau bertahan dan berjuang untuk menyelesaikan apa yang sudah kamu mulai. Ada banyak suka dan duka yang kamu lewati dalam proses pendidikan ini hingga terciptanya karya tulis ini yang tidak banyak orang tahu. Terimakasih telah bekerja keras untuk diriku sendiri.
13. Serta berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu tanpa mengurangi rasa hormat penulis ucapkan terimakasih banyak karena telah memberikan dukungan serta membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

Yogyakarta, 22 Agustus 2024

Penulis



Indah Silvia Putri



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
1.5 Keaslian Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
2.1 Telaah Pustaka.....	8
2.2 Kerangka Teori.....	19
2.3 Kerangka Konsep .....	20
2.4 Hipotesis .....	20
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>21</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	21
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	21
3.3 Populasi dan Sampel .....	21
3.4 Instrumen dan Alat Penelitian .....	24
3.5 Variabel dan Definisi Operasional .....	25
3.6 Jalan Penelitian.....	26
3.7 Analisis Data .....	30

<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>31</b>
4.1    Profil Lokasi Penelitian .....	31
4.2    Hasil dan Pembahasan .....	32
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>46</b>
5.1    Simpulan.....	46
5.2    Saran .....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>53</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2.2 Kekuatan dan Kelemahan Metode Penilaian Kecukupan Air.....	10
Tabel 2.3 Kebutuhan Air Pada Remaja.....	15
Tabel 3.4 Jumlah Sampel Siswa/i MI Al-Huda Yogyakarta.....	23
Tabel 3.5 Variabel dan Definisi Operasional.....	26
Tabel 4.6 Karakteristik Subjek Penelitian.....	32
Tabel 4.7 Gambaran Distribusi Frekuensi Variabel Pengetahuan .....	33
Tabel 4.8 Gambaran Distribusi Frekuensi Konsumsi Cairan.....	33
Tabel 4.9 Gambaran Distribusi Frekuensi Variabel Status Hidrasi .....	33
Tabel 4.10 Hubungan Pengetahuan dengan Status Hidrasi .....	34
Tabel 4.11. Hubungan Tingkat Konsumsi Cairan dengan Status Hidrasi.....	35

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Kerangka Teori.....	19
Gambar 3.2. Kerangka Konsep Penelitian .....	20

## INTISARI

**Latar Belakang :** Status hidrasi merupakan gambaran cairan dalam tubuh. Salah satu dampak jangka pendek yang terjadi akibat penurunan status hidrasi oleh pengeluaran cairan yaitu dehidrasi. Dehidrasi terjadi karena adanya ketidakseimbangan cairan dalam tubuh akibat kurangnya mengkonsumsi cairan. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status hidrasi seseorang terhadap adanya ketidakseimbangan cairan dalam tubuh yaitu usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, pengetahuan dan pola konsumsi cairan. Asupan cairan dalam tubuh yang tidak terpenuhi secara terus menerus maka akan berdampak pada kesehatan tubuh yang dapat menghambat fungsi kognitif remaja. Pada usia remaja volume cairan yang seimbang berkisar 60% dari berat badan. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya menyatakan bahwa 46,1% orang mengalami kekurangan cairan dengan kategori kelompok tertinggi sebanyak 49,5% ada pada usia remaja sedangkan 42,5% ada pada kategori kelompok usia dewasa.

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan perilaku konsumsi cairan dengan status hidrasi remaja awal di MI Al-Huda Karangnongko Yogyakarta.

**Metode :** Penelitian kuantitatif dengan *observational analitik-cross sectional*. Sampel penelitian adalah siswa/i kelas 5 dan 6 berusia 10-12 tahun di MI Al-Huda Karangnongko Yogyakarta. Total sampel yang diperoleh sebanyak 63 sampel. Variabel dependen adalah pengetahuan dan konsumsi cairan. Variabel independent yaitu status hidrasi. Penelitian ini menggunakan kuisisioner untuk mengukur tingkat pengetahuan, SQ-FFQ untuk menentukan asupan cairan dan urine reagent stripe test untuk mengukur status hidrasi. Uji analisis statistik yang digunakan yaitu uji univariat dan uji bivariat dengan menggunakan uji *Fisher's Exact Test*.

**Hasil :** Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di MI Al-Huda Karangnongko Yogyakarta memiliki pengetahuan terkait pentingnya konsumsi cairan yang kurang yaitu 58,7% dan perilaku konsumsi cairan yang kurang yaitu 74,6% serta mengalami dehidrasi ringan yaitu 58,7%. Hasil uji analisis menunjukkan bahwa nilai *p-value* menunjukkan  $<0,005$  dimana hubungan pengetahuan dengan status hidrasi adalah nilai *p-value* yaitu 0,004 dan hubungan konsumsi cairan dengan status hidrasi nilai *p-value* yaitu 0,000.

**Kesimpulan :** Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dan perilaku konsumsi cairan dengan status hidrasi remaja awal di MI Al-Huda Karangnongko Yogyakarta.

**Kata Kunci :** Pengetahuan, Konsumsi Cairan, Status Hidrasi, Remaja

## ABSTRACT

**Background:** Hydration status is a picture of fluid in the body. One of the short-term effects that occurs due to a decrease in hydration status by fluid expenditure is dehydration. Dehydration occurs due to an imbalance of fluid in the body due to lack of fluid consumption. Factors that can affect a person's hydration status in the presence of fluid imbalance in the body are age, gender, physical activity, knowledge and fluid consumption patterns. Fluid intake in the body that is not fulfilled continuously will have an impact on the health of the body which can hamper the cognitive function of adolescents. In adolescence, a balanced fluid volume is around 60% of body weight. Based on the results of previous research, 46.1% of people experienced fluid deficiency with the highest group category of 49.5% in adolescence while 42.5% were in the adult age group category.

**Objective:** This study aims to determine the relationship between knowledge and fluid consumption behavior with hydration status of early adolescents at MI Al-Huda Karangnongko Yogyakarta.

**Methods:** Quantitative research with observational analytic-cross sectional. The research sample was 5th and 6th grade students aged 10-12 years at MI Al-Huda Karangnongko Yogyakarta. The total samples obtained were 63 samples. The dependent variables were knowledge and fluid consumption. The independent variable was hydration status. This study used a questionnaire to measure knowledge, SQ-FFQ to determine fluid intake and urine reagent stripe test to measure hydration status. The statistical analysis used was univariate test and bivariate test using Fisher's exact test.

**Results:** The results of the study showed that most of the adolescents at MI Al-Huda Karangnongko Yogyakarta had insufficient knowledge related to the importance of fluid consumption, namely 58.7% and insufficient fluid consumption behaviour, namely 74.6% and experienced mild dehydration, namely 58.7%. The results of the analysis test show that the p-value shows  $<0.005$  where the relationship between knowledge and hydration status is the p-value of 0.004 and the relationship between fluid consumption and hydration status p-value is 0.000.

**Conclusion:** There is a relationship between knowledge level and fluid consumption behaviour with hydration status of early adolescents at MI Al-Huda Karangnongko Yogyakarta.

**Keywords:** Knowledge, Fluid Consumption, Hydration Status, Adolescents