

SKRIPSI

HUBUNGAN STATUS GIZI, ASUPAN CAIRAN, DAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN DEHIDRASI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 INDRALAYA



OLEH

**NAMA : THERESIA OCTAVIANI SINAGA
NIM : 10021382126066**

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

SKRIPSI

HUBUNGAN STATUS GIZI, ASUPAN CAIRAN, DAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN DEHIDRASI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 INDRALAYA KABUPATEN OGAN ILIR

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : THERESIA OCTAVIANI SINAGA
NIM : 10021382126066

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, 7 Mei 2025
Theresia Octaviani Sinaga; dibimbing oleh Yuliarti, S.KM., M.Gizi

**Hubungan Status Gizi, Asupan Cairan, dan Kebiasaan Olahraga dengan
Kejadian Dehidrasi pada Remaja di SMP Negeri 1 Indralaya**
xvi + 67 halaman, 3 tabel, 6 gambar, 9 lampiran

ABSTRAK

Dehidrasi adalah kondisi di mana tubuh mengalami kekurangan cairan karena jumlah cairan yang hilang lebih besar daripada yang dikonsumsi. Remaja lebih rentan mengalami dehidrasi karena tingginya tingkat aktivitas fisik yang mereka lakukan serta pola konsumsi cairan yang kurang optimal. Kebutuhan cairan harian pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas, kondisi lingkungan, dan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara status gizi, asupan cairan, dan kebiasaan olahraga dengan kejadian dehidrasi pada remaja di SMP Negeri 1 Indralaya. Penelitian menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik random sampling. Pengumpulan data dilakukan pada 110 siswa melalui wawancara, pengukuran antropometri, serta penilaian hidrasi menggunakan *urine color chart*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat signifikansi 95% ($\alpha=0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 40,9% remaja memiliki status gizi lebih, 40,9% tidak memiliki asupan cairan yang cukup, 80,9% terbiasa berolahraga, dan 79,1% mengalami dehidrasi. Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi ($p = 0,266$), asupan cairan ($p = 0,845$), dan kebiasaan olahraga ($p = 0,816$) dengan kejadian dehidrasi. Untuk menghindari terjadinya dehidrasi, remaja dianjurkan untuk membangun kebiasaan mengonsumsi air secara konsisten setiap hari, terutama sebelum dan sesudah melakukan aktivitas fisik. Pihak sekolah juga berperan penting dengan memastikan ketersediaan air minum yang mudah diakses oleh siswa serta memberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga kecukupan cairan guna mendukung kesehatan dan kelancaran aktivitas sehari-hari.

Kata kunci : Asupan cairan, Kebiasaan olahraga, Kejadian dehidrasi, Status gizi

Kepustakaan : 87 (1998 - 2025)

NUTRITION PROGRAM

FACULTY OF PUBLIC HEALTH SRIWIJAYA UNIVERSITY

Thesis, 7 May 2025

Theresia Octaviani Sinaga; supervised by Yuliarti, S.KM., M.Gizi

The Relationship Between Nutritional Status, Fluid Intake, and Exercise Habits with the Incidence of Dehydration Among Adolescents at SMP Negeri 1 Indralaya

xvi + 67 pages, 3 tables, 6 images, 9 attachments

ABSTRACT

Dehydration is a condition in which the body lacks sufficient fluids because the amount of fluid lost exceeds the amount consumed. Adolescents are more susceptible to dehydration due to their high levels of physical activity and suboptimal fluid intake habits. Daily fluid requirements in adolescents are influenced by various factors such as age, gender, activity level, environmental conditions, and nutritional status. This study aims to analyze the relationship between nutritional status, fluid intake, and exercise habits with the incidence of dehydration among adolescents at SMP Negeri 1 Indralaya. The study employed an analytical observational design with a cross-sectional approach. The sampling technique used in this study was random sampling. Data were collected from 110 students through interviews, anthropometric measurements, and hydration assessments using a urine color chart. Data analysis was conducted using the chi-square test with a 95% significance level ($\alpha=0.05$). The results showed that 40.9% of adolescents were overweight, 40.9% had inadequate fluid intake, 80.9% regularly engaged in physical exercise, and 79.1% experienced dehydration. Statistical tests indicated no significant relationship between nutritional status ($p = 0.266$), fluid intake ($p = 0.845$), and exercise habits ($p = 0.816$) with the incidence of dehydration. To prevent dehydration, adolescents are encouraged to develop the habit of drinking water consistently every day, especially before and after engaging in physical activities. Schools also play an important role by ensuring the availability of easily accessible drinking water for students and providing education on the importance of maintaining adequate fluid intake to support health and daily activities.

Keywords : *Fluid intake, Exercise habits, Incidence of dehydration, Nutritional status*

Literature : *87 (1998 - 2025)*

LEMBAR PERNYATAAN INTEGRITAS (BEBAS PLAGIAT)

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan *sejujurnya* dengan mengikuti kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsri serta menjamin bebas plagiarisme. Bila kemudian saya melanggar *Etika Akademik* maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 7 Mei 2025

Yang bersangkutan



Theresia Octaviani Sinaga

NIM. 10021382126066

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN STATUS GIZI, ASUPAN CAIRAN, DAN
KEBIASAAN OLAHRAGA TERHADAP KEJADIAN
DEHIDRASI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 INDRALAYA**

SKRIPSI

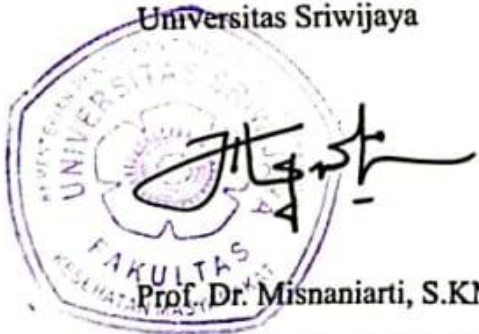
Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
untuk mendapatkan gelar Sarjana Gizi

Oleh:

THERESIA OCTAVIANI SINAGA

10021382126066

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM
NIP.197606092002122001

Indralaya, 7 Mei 2025
Dosen Pembimbing



Yuliarti, S.K.M., M.Gizi
NIP. 198807102019032018

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul "Hubungan Status Gizi, Asupan Cairan, dan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Dehidrasi pada Remaja di SMP Negeri 1 Indralaya". telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 7 Mei 2025.

Indralaya, 7 Mei 2025

Ketua:

1. Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid
NIP. 198612112019032009

()

Anggota:

2. Mahfuzhoh Fadillah Heryanda, S.Gz., M.Gz
NIP. 199606112024062001

()

3. Yuliarti, S.KM., M.Gizi
NIP. 198807102019032018

()

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Misnanlarti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001

Ketua Jurusan Gizi



Indah Purnama Sari, S.KM. M.KM
NIP.198604252014042001

RIWAYAT HIDUP

Nama : Theresia Octaviani Sinaga
NIM : 10021382126066
Tempat/Tanggal Lahir : Kotabumi/19 Oktober 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Katolik
Alamat : Perumahan Taman Palem Permai 1 Blok B1 No.3
Hajimena, Natar, Lampung Selatan
Email : theresiasinaga13@gmail.com

Riwayat Pendidikan:

1. SD Fransiskus 1 Tanjungkarang : 2009-2015
2. SMP Fransiskus Tanjungkarang : 2015-2018
3. SMA Fransiskus Bandar Lampung : 2018-2021
4. Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat : 2021-sekarang
Universitas Sriwijaya

Riwayat Organisasi:

1. Himpunan Keluarga Gizi (HIKAGI) : 2021-2022

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya ucapkan kepada Tuhan yang Maha Esa atas berkat-Nya sehingga penulis dapat dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Status Gizi, Asupan Cairan, dan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Dehidrasi pada Remaja di SMP Negeri 1 Indralaya” dengan baik. Penulis mendapatkan banyak bantuan, dukungan, bimbingan dan doa selama menyelesaikan skripsi ini. Oleh sebab itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM selaku dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
2. Ibu Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM selaku Ketua Jurusan Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Yuliarti, S.K.M., M.Gizi selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dengan sabar dan memberikan dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid selaku dosen penguji 1 dan Ibu Mahfuzhoh Fadillah Heryanda, S.Gz., M.Gz selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan arahan serta saran kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Terima kasih kepada segenap dosen pengajar, karyawan serta seluruh Civitas Akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
6. Terima kasih kepada orangtua penulis yang selalu memberikan cinta, dukungan, doa, dan pengorbanan tanpa henti. Kasih sayang serta motivasi yang tiada henti sehingga menjadi kekuatan terbesar yang mengiringi setiap langkah dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih juga penulis ucapkan kepada kakak dan abang penulis yang menjadi penyemangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan-rekan yang telah menemani penulis dari awal perkuliahan (Asyel, Dzikra, dan Thaliah), terima kasih telah memberikan dukungan, kebahagiaan, dan semangat kepada penulis.
8. Teman-teman SMA (Eren, Grace, Indah, Newin, Novi, Retha, Ody, Sanny, dan Sere), terima kasih atas dukungannya kepada penulis sejak SMA hingga kuliah.

9. Kelompok 8 PBL (Inda, Arin, Dini, Abel, Nisa, Rina, Risma, Ojan, Vina) yang memberikan semangat dan dukungan kepada penulis.
10. Monika dan Bima yang telah menemani perjuangan penulis saat masa sulit, terima kasih sudah menjadi tempat bercerita dan tempat berkeluh kesah penulis.
11. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri atas segala usaha yang telah dilakukan hingga saat ini, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi civitas akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Terima kasih, semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa memberikan kemudahan dalam setiap usaha dan langkah yang kita tempuh. Amin.

Indralaya, 7 Mei 2025

Penulis

Theresia Octaviani Sinaga

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Theresia Octaviani Sinaga
NIM : 10021382126066
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (Non exclusive Royalty Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan Status Gizi, Asupan Cairan, dan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian
Dehidrasi pada Remaja di SMP Negeri 1 Indralaya.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan) dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasi tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Indralaya
Pada Tanggal: 7 Mei 2025
Yang Menyatakan

Theresia Octaviani Sinaga
NIM. 10021382126066

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	4
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4. Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat.....	6
1.4.2 Bagi SMP Negeri 1 Indralaya.....	6
1.4.3 Bagi Peneliti	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	7
1.5.1 Ruang Lingkup Lokasi.....	7
1.5.2 Ruang Lingkup Waktu	7
1.5.3 Ruang Lingkup Materi	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Remaja	8
2.1.1 Definisi Remaja	8
2.1.2 Klasifikasi Remaja.....	9
2.2 Status Gizi.....	10
2.2.1 Definisi Status Gizi.....	10
2.2.2 Penilaian Status Gizi Remaja	10
2.2.3 Fakotr-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja.....	13
2.3 Asupan Cairan.....	16
2.3.1 Definisi Cairan.....	16
2.3.2 Kebutuhan Cairan Tubuh.....	16
2.4 Kebiasaan Olahraga	17
2.4.1 Definisi Olahraga.....	17

2.4.2 Manfaat Olahraga	18
2.5 Kejadian Dehidrasi.....	18
2.5.1 Definisi Dehidrasi.....	18
2.5.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dehidrasi.....	19
2.6 Penilaian Status Hidrasi menggunakan PURI.....	21
2.7 Penelitian Terkait	23
2.8 Kerangka Teori.....	26
2.9 Kerangka Konsep.....	27
2.10 Definisi Operasional	28
2.11 Hipotesis	30
BAB III ARTIKEL ILMIAH	31
3.1 Artikel Ilmiah.....	31
BAB IV PEMBAHASAN.....	42
4.1 Keterbatasan Penelitian.....	42
4.2 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	42
4.3 Pembahasan.....	43
4.3.1 Gambaran Umum Karakteristik Responden	43
4.3.2 Gambaran Umum Status Gizi Responden	45
4.3.3 Gambaran Umum Asupan Cairan Responden	46
4.3.4 Gambaran Umum Kebiasaan Olahraga Responden.....	48
4.3.5 Gambaran Umum Kejadian Dehidrasi Responden	50
4.3.6 Hubungan Antara Status Gizi terhadap Kejadian Dehidrasi Remaja di SMP Negeri 1 Indralaya.....	51
4.3.7 Hubungan Antara Asupan Cairan terhadap Kejadian Dehidrasi Remaja di SMP Negeri 1 Indralaya.....	52
4.3.8 Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga terhadap Kejadian Dehidrasi Remaja di SMP Negeri 1 Indralaya	55
BAB V PENUTUP.....	58
5.1 Kesimpulan	58
5.2 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Microtoise</i>	13
Gambar 2.2 Timbangan Digital.....	13
Gambar 2.3 <i>Urine Colour Chart</i>	22
Gambar 2.4 Kerangka Teori.....	26
Gambar 2.5 Kerangka Konsep.....	27
Gambar 4.1 SMP Negeri 1 Indralaya.....	42

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Usia 5-18 tahun Berdasarkan IMT	11
Tabel 2.2 Penelitian Terkait.....	23
Tabel 2.3 Definisi Operasional.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Output SPSS
- Lampiran 2. Email dan Review
- Lampiran 3. Keterangan Sinta 4
- Lampiran 4. Jurnal Kesmas dan Gizi (JKG)
- Lampiran 5. Kaji Etik
- Lampiran 6. Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 7. Kuesioner Asupan Cairan
- Lampiran 8. Kuesioner Kebiasaan Olahraga
- Lampiran 9. Kuesioner Penilaian Kejadian Dehidrasi

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dehidrasi merupakan kondisi ketika tubuh kehilangan lebih banyak cairan daripada yang diterima (Arisara, 2023). Dehidrasi dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan, seperti penurunan stamina dan daya ingat. Bahkan, kehilangan cairan sebanyak 1% saja sudah dapat mengurangi stamina tubuh. Kehilangan cairan dalam jumlah lebih besar, yaitu 3–5%, dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, penurunan daya ingat, serta penurunan kemampuan fisik. Jika kehilangan cairan mencapai 25%, sirkulasi tubuh bisa terganggu dan kondisi ini berisiko menyebabkan kematian. Selain itu, kurangnya asupan cairan juga memengaruhi status hidrasi seseorang (Haetami *et al.*, 2022). Dehidrasi umumnya disebabkan oleh hilangnya air dan natrium dari tubuh (Anisfatus Sholihah & Afifa Utami, 2022). Kebutuhan cairan pada setiap individu bervariasi tergantung pada berbagai faktor, seperti usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, lingkungan, dan status gizi (Anisfatus Sholihah & Afifa Utami, 2022). Kondisi hidrasi seseorang sangat dipengaruhi oleh kecukupan asupan cairan, yang dapat berbeda antar individu. Semakin tinggi jumlah cairan yang dikonsumsi, maka status hidrasi tubuh cenderung lebih baik, asalkan asupan tersebut masih dalam batas wajar dan tidak berlebihan hingga menimbulkan overhidrasi (Aryanti & Triguna, 2024).

Dehidrasi dapat dialami oleh semua kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga lansia (Arisara, 2023). Permasalahan dehidrasi menjadi perhatian penting di Indonesia, yang dibuktikan melalui *The Indonesian Hydration Regional Study* (THIRST). Studi ini menunjukkan bahwa dari 1.200 partisipan, sebanyak 46,1% mengalami gejala kekurangan cairan tubuh. Kelompok usia remaja dan dewasa muda (15–24 tahun) tercatat memiliki prevalensi dehidrasi yang lebih tinggi, yaitu 49,5%, dibandingkan kelompok usia 25–55 tahun yang sebesar 42,5% (Tauchid & Noordia, 2020). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Siddiq *et al.* (2023) mengungkapkan bahwa rata-rata asupan cairan harian pada usia 10-12 tahun mencapai 1791,5 ml per

hari yang berasal dari air minum, air dalam makanan, dan air metabolik. Sebanyak 47,6% responden tergolong memiliki tingkat pemenuhan cairan yang rendah. Dari segi status hidrasi, sekitar 64% responden tidak terhidrasi dengan baik, dan 7% defisit cairan. Mayoritas responden belum memenuhi kebutuhan cairan harian yang sesuai dengan kebutuhan.

Masa remaja merupakan tahap transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikososial, dan psikologis (Laoh *et al.*, 2023). Pada periode ini kebutuhan gizi meningkat karena tubuh mengalami pertumbuhan pesat atau *growth spurt* (Mega Kumala *et al.*, 2019). Oleh sebab itu, remaja rentan mengalami permasalahan gizi, baik kekurangan maupun kelebihan, yang dapat berdampak pada perkembangan tubuh (Rachmayani *et al.*, 2018). Salah satu masalah gizi yang sering terjadi pada remaja yaitu kekurangan cairan atau dehidrasi, mengingat aktivitas fisik yang tinggi cenderung menghabiskan energi dan mengurangi kadar cairan dalam tubuh (Arisara, 2023). Menurut Angka Kecukupan Gizi 2019, kebutuhan air harian bagi remaja laki-laki dan perempuan usia 10–12 tahun adalah 1.850 ml, sedangkan untuk usia 13–15 tahun adalah 2.100 ml (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Kejadian dehidrasi pada seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti status gizi, asupan cairan, dan kebiasaan olahraga. Status gizi sendiri mencerminkan kondisi kesehatan yang dipengaruhi oleh konsumsi zat gizi harian, yang pada dasarnya merupakan keseimbangan antara kebutuhan dan asupan nutrisi yang diterima tubuh untuk mendukung metabolisme (Sohorah, 2024). Status gizi dikategorikan menjadi tiga yaitu, status gizi kurang, status gizi normal, dan status gizi lebih (Neherta & Asri, 2023). Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (2023), prevalensi status gizi nasional menunjukkan, status gizi Indeks Massa Tubuh (IMT/U) remaja usia 5-12 tahun dengan status gizi sangat kurus sebesar 3,5%, kurus sebesar 4,5%, gemuk sebesar 11,6%, dan obesitas sebesar 7,8% sedangkan remaja usia 13-15 tahun dengan status gizi sangat kurus sebesar 1,9%, kurus sebesar 5,7%, gemuk sebesar 12,1%, dan obesitas sebesar 4,1%. Berdasarkan data terdahulu Riset Kesehatan Dasar 2018 dan terbaru Survei Kesehatan Indonesia 2023, terjadi

beberapa perubahan pada prevalensi status gizi remaja di Indonesia. Pada kelompok usia 5–12 tahun, prevalensi sangat kurus meningkat dari 2,4% menjadi 3,5%, sementara kurus menurun dari 6,8% menjadi 4,5%. Status gemuk mengalami kenaikan dari 10,8% menjadi 11,6%, sedangkan obesitas menurun dari 9,2% menjadi 7,8%. Sementara itu, pada remaja usia 13–15 tahun, prevalensi sangat kurus tetap stabil di angka 1,9%, kurus menurun dari 6,8% menjadi 5,7%, gemuk meningkat dari 11,2% menjadi 12,1%, dan obesitas menurun dari 4,8% menjadi 4,1%. Data ini menunjukkan bahwa pada kelompok usia 5–12 tahun terjadi peningkatan pada status gizi sangat kurus dan gemuk, namun disertai penurunan pada kasus kurus dan obesitas. Sementara pada kelompok usia 13–15 tahun, secara umum terjadi perbaikan status gizi dengan menurunnya angka kurus dan obesitas, meskipun angka gemuk mengalami peningkatan.

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (2023), prevalensi status gizi di Provinsi Sumatera Selatan menunjukkan, status gizi Indeks Massa Tubuh (IMT/U) remaja usia 5-12 tahun dengan status gizi sangat kurus sebesar 4,0%, kurus sebesar 8,3%, gemuk sebesar 11,6%, dan obesitas sebesar 6,7% sedangkan remaja usia 13-15 tahun dengan status gizi sangat kurus sebesar 1,7%, kurus sebesar 5,2%, gemuk sebesar 10,2%, dan obesitas sebesar 2,9%. Berdasarkan data terdahulu Riset Kesehatan Dasar 2018 dan terbaru Survei Kesehatan Indonesia 2023, terjadi perubahan prevalensi status gizi remaja di Provinsi Sumatera Selatan. Pada kelompok usia 5–12 tahun, prevalensi sangat kurus meningkat dari 2,2% menjadi 3,4%, kurus meningkat dari 5,3% menjadi 6,1%, dan gemuk meningkat dari 9,4% menjadi 10,1%, sedangkan obesitas menurun dari 9,1% menjadi 6,7%. Sementara itu, pada kelompok usia 13–15 tahun, prevalensi sangat kurus relatif stabil di angka 2,0%, kurus menurun dari 7,2% menjadi 5,2%, gemuk menurun dari 10,9% menjadi 10,2%, dan obesitas juga menurun dari 3,4% menjadi 2,9%. Data ini menunjukkan bahwa pada kelompok usia 5–12 tahun terjadi peningkatan masalah status gizi sangat kurus, kurus dan gemuk, namun ada penurunan pada kasus obesitas, sementara pada kelompok usia 13–15 tahun terjadi perbaikan status gizi secara umum dengan menurunnya angka kurus, gemuk, dan obesitas.

Selain itu, kesadaran masyarakat terhadap pentingnya olahraga untuk kesehatan semakin meningkat (Damsir *et al.*, 2021). Anak-anak usia sekolah memiliki kemampuan motorik yang baik, sehingga cenderung lebih aktif dalam berbagai kegiatan fisik dan olahraga (Lestari *et al.*, 2024). Olahraga secara langsung akan meningkatkan kebutuhan cairan tubuh mereka (Sinaga *et al.*, 2022). Dehidrasi akibat olahraga dapat menyebabkan penurunan daya konsentrasi, perlambatan reaksi, peningkatan suhu tubuh, serta gangguan produksi energi yang dibutuhkan untuk aktivitas sehari-hari. Salah satu cara untuk mencegah dehidrasi saat berolahraga adalah dengan mengonsumsi cairan yang cukup sebelum aktivitas fisik dimulai (Adi & Soenyoto, 2023). Berdasarkan hasil penelitian Wulandari *et al.* (2023) di SMPN 1 Tasikmadu Karanganyar diketahui bahwa dari 57 responden, sebanyak 18 responden (31,6%) memiliki kebiasaan olahraga yang teratur, sementara 36 responden (63,2%) memiliki kebiasaan olahraga yang tidak teratur. Selain itu, terdapat 3 responden (5,3%) yang tidak melakukan aktivitas olahraga sama sekali. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat partisipasi remaja dalam aktivitas olahraga masih tergolong rendah.

SMP Negeri 1 Indralaya di Kabupaten Ogan Ilir sebagai salah satu sekolah unggulan yang menerapkan sistem pembelajaran *full day*. Sekolah ini menyediakan berbagai kegiatan bagi siswa, mulai dari aktivitas akademik, ekstrakurikuler, muatan lokal, hingga pembelajaran di luar kelas (*outdoor learning*). Dengan padatnya jadwal kegiatan yang dijalani siswa setiap harinya, diperlukan kondisi fisik yang prima agar mereka mampu mengikuti seluruh aktivitas secara maksimal. Oleh karena itu, perhatian terhadap aspek kesehatan siswa, khususnya dalam hal pemenuhan cairan tubuh atau status hidrasi, menjadi hal yang krusial. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Indralaya yang berada di Kecamatan Indralaya, salah satu wilayah di Kabupaten Ogan Ilir. Iklim di daerah ini relatif panas dan bila dikaitkan dengan tingginya intensitas aktivitas fisik siswa, kondisi tersebut dapat mempercepat pengeluaran cairan tubuh melalui keringat yang pada akhirnya dapat memengaruhi tingkat hidrasi siswa. Dari keempat SMP negeri yang ada di Kecamatan Indralaya,

SMP Negeri 1 Indralaya dipilih sebagai lokasi penelitian karena dinilai paling sesuai dengan tujuan penelitian.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan status gizi, asupan cairan, dan kebiasaan olahraga dengan kejadian dehidrasi pada remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan status gizi, asupan cairan, dan kebiasaan olahraga terhadap kejadian dehidrasi pada remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.

1.2. Rumusan Masalah

Remaja sering kali menghadapi masalah terkait status gizi, asupan cairan, dan kebiasaan olahraga yang dapat mempengaruhi kejadian dehidrasi. Status hidrasi yang baik sangat penting untuk mendukung kesehatan dan kinerja fisik remaja, terutama dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan proses belajar. Faktor-faktor seperti status gizi, jumlah asupan cairan, dan kebiasaan olahraga dapat berperan besar dalam menentukan seberapa baik tubuh remaja terhidrasi. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui sejauh mana status gizi, asupan cairan, dan kebiasaan olahraga berhubungan dengan kejadian dehidrasi pada remaja. Berdasarkan hal tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "apakah ada hubungan status gizi, asupan cairan, dan kebiasaan olahraga dengan kejadian dehidrasi pada remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir".

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara status gizi, asupan cairan, dan kebiasaan olahraga dengan kejadian dehidrasi pada remaja di SMP Negeri 1 Indralaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik usia, jenis kelamin, kebiasaan membawa bekal minuman dari rumah, jumlah uang saku, dan keterlibatan dalam

kegiatan ekstrakurikuler remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.

2. Mengetahui status gizi remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.
3. Mengetahui asupan cairan remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.
4. Mengetahui kebiasaan olahraga remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.
5. Mengetahui kejadian dehidrasi remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.
6. Mengetahui hubungan antara status gizi dengan kejadian dehidrasi remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.
7. Mengetahui hubungan antara asupan cairan dengan kejadian dehidrasi remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.
8. Mengetahui hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dehidrasi remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini untuk menambah pengetahuan dan memperluas wawasan secara mendalam mengenai hubungan status gizi, asupan cairan dan kebiasaan olahraga dengan kejadian dehidrasi remaja.

1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Penelitian ini dapat menjadi pembelajaran atau referensi untuk melakukan penelitian yang lebih lanjut terkait topik yang sama.

1.4.3 Bagi SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir

Penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi mengenai gambaran status gizi, asupan cairan, dan kebiasaan olahraga untuk mendukung status hidrasi yang optimal pada remaja, khususnya di lingkungan sekolah.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Ruang Lingkup Lokasi

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.

1.5.2 Ruang Lingkup Waktu

Penelitian dilakukan pada bulan Februari 2024

1.5.3 Ruang Lingkup Materi

Lingkup materi dalam penelitian ini berfokus pada status gizi, asupan cairan, kebiasaan olahraga, dan kejadian dehidrasi pada remaja.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, kebiasaan membawa bekal minuman dari rumah, jumlah uang saku, dan keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler. Dari 110 responden, mayoritas berjenis kelamin laki-laki (51,8%) dan berusia 12 tahun (39%), 13 tahun (33,6%), 14 tahun (23,6%), dan 15 tahun (3,6%). Sebagian besar responden (76,3%) membawa bekal minuman dari rumah. Berdasarkan jumlah uang saku, mayoritas (90,1%) memiliki uang saku harian kurang dari Rp27.500,00. Selain itu, sebanyak 85,6% responden mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.
2. Mayoritas responden memiliki status gizi normal sebanyak 55,5%, sedangkan 40,9% tergolong dalam status gizi lebih, dan 3,6% yang mengalami status gizi kurang. Asupan cairan, sebagian besar responden 59,1% tercatat memiliki asupan cairan yang cukup, sementara 40,9% responden belum memenuhi kecukupan cairan harian. Kebiasaan berolahraga responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden 80,9% sering berolahraga, sedangkan 19,1% jarang berolahraga. Untuk status hidrasi, sebanyak 79,1% mengalami dehidrasi, sedangkan hanya 20,9% yang berada dalam kondisi hidrasi baik atau tidak mengalami dehidrasi.
3. Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi ($P\text{-value} = 0,266$), asupan cairan ($P\text{-value} = 0,845$), dan kebiasaan olahraga ($P\text{-value} = 0,816$) dengan kejadian dehidrasi pada remaja di SMP Negeri 1 Indralaya. Hal ini menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut tidak secara langsung memengaruhi status hidrasi responden dalam penelitian ini.

5.2 Saran

1. Bagi Responden

Responden diharapkan membiasakan mencukupi asupan cairan harian, terutama ketika menjalani aktivitas fisik berat atau berada di lingkungan dengan suhu tinggi dengan cara membawa botol minum sendiri dan memastikan konsumsi air putih minimal sesuai kebutuhan harian. Selain itu, mengurangi konsumsi minuman manis dapat membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh serta mencegah dehidrasi.

2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga hidrasi tubuh kepada siswa, misalnya melalui program kesehatan atau penyuluhan. Sekolah diharapkan membiasakan siswa untuk membawa bekal air minum dari rumah serta menyediakan fasilitas air minum yang memadai di lingkungan sekolah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan kajian yang lebih mendalam dengan menambahkan variabel lain seperti pola makan, pengetahuan, serta faktor lingkungan yang dapat memengaruhi status hidrasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., & Soenyoto, T. (2023). *Fisiologi Olahraga* (W. Arbanisa & A. Winoto, Eds.). Cahya Ghani Recovery.
- Agustian, D. R., Taufiq, Z., Adelina, P., Mardiah, A., Fithria, R., Maisa, B. A., Putri, N., Ashan, H. R., Ezeddin, M. O., Anggraini, D., Sari, A. P., & Marisa, Y. T. (2024). *Metabolisme dan Cairan Tubuh* (Z. Taufiq, Ed.). CV. Gita Lentera.
- Alam, S., & Izzah Majid, N. (2023). Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Asupan Cairan Dengan Status Dehidrasi Pada Petani di Kabupaten Jenepont. *Al Gizzai: Public Health Nutrition Journal*, 3(1), 43–51. <https://doi.org/10.24252/algizzai.v%vi%oi.35768>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *JURNAL PILAR: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15–31.
- Amstrong, E. L., Carl M, M., Bergerob, J. W. C. M. F., Kenefick, Robert. W., & Riebe, D. (1994). Urinary Indices of Hydration Status. *Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 4(3), 265–279.
- Amstrong, Lawrence. E., Soto, J. A. H., Hacker Jr, Frank. T., Casa, Douglas. J., Kavouras, Stavros. A., & Maresh, Carl. M. (1998). Urinary Indices during Dehydration, Exercise, and Rehydration. *Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 8(4), 345–355.
- Anisfatus Sholihah, L., & Afifa Utami, G. (2022). Tingkat Pengetahuan Hidrasi, Asupan Cairan, Aktivitas Fisik, dan Status Hidrasi Remaja Usia 12-15 Tahun di Surabaya. *Jurnal Gizi Ilmiah (JGI)*, 9(3), 1–6. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JGI>
- Arisara, G. (2023). *Promosi Kesehatan : Pendekatan Intervensi dalam Pendidikan Kesehatan* (M. Nasrudin, Ed.). Penerbit NEM.
- Arista, L., & Aziz Wahyudin, A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Hidrasi Mahasiswa Program Profesi Ners Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 4(2), 36–47.
- Arista, L., & Wahyudin, A. A. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Status Hidrasi Mahasiswa Program Profesi Ners Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 4(2), 36–47.
- Aryanti, D., & Triguna, Y. (2024). Status Hidrasi pada Mahasiswa dan Pekerja: Studi Komparasi. *Media Informasi*, 20(1), 9–15.
- Assa, A. A., Purba, R. B., Rokot, A., Sineke, J., Robert, D., Ranti, I. N., Otoluwa, F., Hadriani, Junus, R., Legi, N. N., Sari, N. P., Fione, V. R., Taher, R., Indarsita, D., Katiandagho, D., & Mahmudah, R. (2024). *Bunga Rampai Gizi dan Kesehatan Remaja* (Ns. H. J. Siagian, Ed.). Media Pustaka Indo.

- Az'zahra, A. R., Hanifa, A. N., Sampurna, J., Febrian, R., Khoirunnisa, S., Ayu, D. S., Santiawati, I. D., Purba, S. F., Azizah, S. N., & Putri, T. S. (2025). Studi Literatur: Tingkat, Penyebab dan Strategi Pencegahan Dehidrasi pada Remaja Dan Dewasa Muda. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 5(1), 133–152.
- Bellamy, C., & UNICEF. (1998). *The state of the world's children 1998*. Oxford University Press for UNICEF.
- Chyntaka, M., & Murni, D. E. S. M. (2023). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Deepublish.
- Damsir, D., Idris, M., & Rizhardi, R. (2021). Survei Tingkat Kebugaran pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *JOLMA*, 1(1), 41–53. <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5369>
- Dewi Noviyanti, R., & Marfuah, D. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *University Research Colloquium*, 421–426.
- Elvina, Sari, R. P., & Wibisono, A. Y. G. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Status Gizi dengan Asupan Cairan pada Remaja di SMK Yarsi Medika. *Nusantara Hasana Journal*, 2(5), 20–24.
- Eni Lestarina, P., Karimah, H., Febrianti, N., & Harlina, D. (2017). Perilaku Konsumtif dikalangan Remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 1–6. <http://jurnal.iicet.org/index.php/jrti>
- Fabio, S., & Kartiko, D. C. (2022). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmin Kesehatan dan Rekreasi pada Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 27–45.
- Haetami, M., Gandasari, F., Sastaman, P., & Suwanto, W. (2022). Status Hidrasi Setelah Latihan Man to Man pada Cabang Olahraga Futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(2), 317–329. <http://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahragahal317-329>
- Haidar, G., & Apsari, N. C. (2020). Pornografi pada Kalangan Remaja. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 136–143.
- Hartono. (2017). *Status Gizi Balita dan Interaksinya*. Kementerian Kesehatan RI.
- Herawati, E. (2023). Edukasi Cegah Dehidrasi Pada Anak Sekolah Lewat Penyuluhan Gerakan Amir (Ayo Minum Air) di SDN 1 Kedak Kabupaten Kediri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Borneo*, 7(1), 63–68.
- Hidayati, K. B., & Farid, M. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(2), 137–144.
- Hidayatulloh, K., & Gandasari, M. F. (2023). Dampak Kehilangan Cairan Terhadap Aktivitas lari 5 Putaran Sebelum dan Sesudah Dehidrasi. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(3), 661–672.

- Ichsania, N., Hammado, N., & Irawati, A. F. (2024). Gambaran Status Hidrasi dan Jenis Minuman Saat Berolahraga pada Atlet Basket Remaja. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 211. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v7i2.16925>
- Indrasari, O., & Sutikno, E. (2020). Faktor yang mempengaruhi status gizi remaja usia 16-18 tahun. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 10(3), 128–132.
- Jamil, S. N. A., Sutrisno, E., Purnamasari, Mardiyah, U., Fitriani, E., Saiya, H. G., Nurhayati, A., Kamarudin, A. P., & Nurhayati. (2021). *Ekologi Pangan dan Gizi Masyarakat* (E. Sutrisno, Ed.). Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia.
- Jayani, I. (2015). Hubungan antara Penyakit Infeksi dengan Status Gizi pada Balita. *Java Health Journal*, 2(1), 1–8.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023*.
- Kesuma, Z. M., & Rahayu, L. (2017). Identifikasi Status Gizi pada Remaja di Kota Banda Aceh. *Statistika*, 17(2), 63–69.
- Kurniawati, F., Sitoayu, L., Melani, V., Nuzrina, R., & Wahyuni, Y. (2021). Hubungan Pengetahuan, Konsumsi Cairan dan Status Gizi dengan Status Hidrasi pada Kurir Ekspedisi. *JRG Jurnal Riset Gizi*, 9(1), 46–52.
- Laenggeng, Abd. H., & Lumalang, Y. (2015). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap Memilih Makanan Jajanan dengan Status gizi Siswa SMP Negeri 1 Palu. *Healthy Tadulako Journal*, 11, 49–57.
- Laoh, M. J., Kurniawan, C., Imelda, Martilova, D., R.Rama, Purba, R. B., Fitri, R. P., Pesak, E., Katiandagho, D., Arwati, K. L., Tempali, S. R., Adam, Y., Hesty, & Hutasoit, E. S. (2023). *Bunga Rampai Kesehatan Remaja* (Arimaswati & L. Rangki, Eds.). Media Pustaka Indo.
- Leonardo, C., Dary, & Christovel Dese, D. (2021). Gambaran Status Gizi dan Aktivitas Fisik Remaja Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(4), 79–84.
- Lestari, N. E., Arofi, T. M., Hidayah, Mahihody, A. J., & Laksono, R. D. (2024). *Keperawatan Anak : Teori & Pedoman Praktis Asuhan dalam Keperawatan Anak* (Sepriano & Efitra, Eds.). Sonpedia Publishing Indonesia.
- Mardiyani, R., Almumtahanah, A., Erhwani, I., Imran, I., Hastuti, L., & Rahmawati, A. (2022). Promosi Kesehatan “Peduli Kesehatan Ginjal Remaja” Pada Peserta Didik SMA Muhammadiyah 2 Pontianak. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(3), 494. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i3.404>

- Mariyam, D., Devina, F., Wulandari, P., Nursafitri, E., & Syahriansyah, A. (2023). Rahasia Molekul Unsur yang Terdapat dalam Air Putih Bagi Tubuh Manusia dalam Pandangan Islam. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(3), 96–109. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>
- Maslakhah, N. M., & Prameswari, G. N. (2022). Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, dan Kebiasaan Olahraga dengan Status Gizi Lebih Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 52–59. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52200>
- Maulana, R., Caesardi, M. R., & Setiawan, E. (2021). Klasifikasi Tingkat Dehidrasi Berdasarkan Kondisi Urine, Denyut Jantung dan Laju Pernapasan. *J. Teknol. Inf. Dan Ilmu Komput. JTIK*, 8(2).
- Mega Kumala, A., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja Usia 13-15 Tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 73–80. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Merita, Aisah, & Siti Aulia. (2018). Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Status Hidrasi pada Remaja di SMA Negeri 5b kota Jambi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 207–215. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.3>
- Mulyanti, F., Halimah, H., Sarah, S., & Andini, W. (2024). Meningkatkan Kebiasaan Membawa Bekal Makanan Sehat Sebagai Kontribusi Tercapainya SDGs di SD Salman Al Farisi Bandung. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional Guru*, 16, 582–591.
- Myrnawati, & Anita. (2016). Pengaruh Pengetahuan Gizi, Status Sosial Ekonomi, Gaya Hidup, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Anak ((Studi Kausal di Pos PAUD Kota Semarang Tahun 2015). *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 10(2), 213–232.
- Nadhiroh, A. M., & Mufarrohah, T. (2022). Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorrhoe Pada Remaja Putri Kelas 2 di SMAN 2 Bangkalan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(2).
- Najmah, Idris, H., Utama, F., Sari, I. P., Rosyada, A., Anjani, R., Popita, M. D., Arinda, D. F., Yeni, Ermi, N., Andarini, D., Etrawati, F., & Ardillah, Y. (2022). *Ilmu Kesehatan Masyarakat (Interseksi Teori & Aplikasi pada Konteks Indonesia)* (Yeni, D. Andarini, A. Yuslina, R. Anjani, M. D. Popita, Najmah, & H. Idris, Eds.). CV Bintang Semesta Media.
- Nasution, A. F., & Sibuea, N. (2022). Analisis Hubungan Filsafat dengan Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society*, 2(2), 323–337.
- Neherta, M., & Asri, M. N. (2023). *Intevensi Pencegahan Stunting (Pendekatan Terpadu untuk Mencegah Gangguan Pertumbuhan pada Anak)* (E. Chundrayetti, Ed.). Penerbit Adab.

- Nissa, C., Madjid, I. J., & Januardo, F. H. (2021). Perbandingan Jenis Cairan Rehidrasi terhadap Tingkat Dehidrasi dan VO2 Maksimal pada Remaja Putri Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Gizi*, 10(2), 1–9.
- Nopihartati, N. A., Neherta, M., & Sari, I. M. (2023). *Masalah Status Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Akibat Pandemi Covid-19* (M. Neherta, Ed.). Penerbit Adab.
- Noviana, E., Pranata, L., Fari, A. I., Kesehatan, F. I., Katolik, U., Charitas, M., & Penulis, K. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja SMA tentang Bahaya Bullying Potrait Of Senior High School Students' Knowledge Level On The Dangers Of Bullying. *PPTK : Publikasi Penelitian Terapan Dan Kebijakan*, 3(2), 75–82.
- Nugraheni, H., Indrajono, S., & Suhat. (2018). *Buku Ajar Promosi Kesehatan Berbasis Sekolah*. Deepublish.
- Nurfrida, D. R., & Lestari, Y. N. (2023). Korelasi Antara Asupan Cairan Dengan Status Hidrasi Pekerja Bagian Produksi Air Minum Dalam Kemasan di PT. X Semarang. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(3), 862–873.
- Nurjayanti, E., Rahayu, N. S., & Fitriani, A. (2020). Pengetahuan Gizi, Durasi Tidur, dan Screen Time Berhubungan dengan Tingkat Konsumsi Minuman Berpemanis pada Siswa SMP Negeri 11 Jakarta. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 5(1), 34–43. <https://doi.org/10.22236/argipa.v5i1.3878>
- Pantaleon, M. G. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negri II Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, 3(3), 2615–1154.
- Parwata, N. M. N., Abdurrachim, R., Djafar, I., Sapitro, B. S. D., Barung, E. N., Rokot, A., Suhardono, Manggasa, D. D., Paruntu, O. L., Otoluwa, F., Kurniasih, D., Pinontoan, S. P. M., & Putru, K. S. (2024). *Keseimbangan Cairan, Elektrolit dan Asam Basa* (Saída, Ed.). Media Pustaka Indo.
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 107–116.
- Pustisari, F., Sitoayu, L., Nuzrina, R., Angkasa, D., & Gifari, N. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik, Konsumsi Cairan, Status Gizi Dan Status Hidrasi Pada Pekerja Proyek. *Jurnal Gizi Unimus*, 9(2), 215–223.
- Putri, D. A. M., Safitri, D. E., & Maulida, N. R. (2022). Hubungan Asupan Gizi Makro, Frekuensi Olahraga, Durasi Menonton Televisi, Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Remaja: The Relation of Macronutrient Intake, Exercise Frequency, Duration of Watching Television, and Sleep Duration With the Nutritional Status of Adolescents. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan*, 2(2), 24–36.
- Rachmayani, S. A., Kuswari, M., & Melani, V. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of*

Human Nutrition, 5(2), 125–130.
<https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.6>

- Rahmadani, Q., Yuliantini, E., & Sari, A. P. (2024). Hubungan Asupan Cairan, Asupan Serat, dan Status Gizi t Pola Defekasi pada Anak Sekolah Dasar SDN 78 Kota Bengkulu. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 8(2), 234–245.
- Rahman, J., Fatmawati, I., Syah, M. N. H., & Sufyan, D. L. (2021). Hubungan Peer group support, Uang Saku dan Pola Konsumsi Pangan dengan Status Gizi Lebih pada Remaja. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 6(1), 65–74.
- Rahmawati, A. Y., Tursilowati, S., & Ismawati, Z. (2023). Penentuan Status Hidrasi Pada Remaja. *TEMU ILMIAH NASIONAL PERSAGI*, 5(1).
- Rohman, F., Vidi Pratama, M., Sutarna, N., Siti, B., & Purwanti, R. (2020). Sistem Pendeteksi Keasaman dan Warna Urin Sebagai Indikasi Dini Dehidrasi. *Electrics*, 2(2), 57–61.
- Rozi, F., Majiding, C. M., & Siddiq, M. N. A. A. (2023). Pengukuran Tingkat Kecukupan Cairan (TKC) Individu dan Status Hidrasi. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 216–224. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v4i2.242>
- Salim, R., & Taslim, T. (2021). Edukasi Manfaat Air Mineral pada Tubuh Bagi Anak Sekolah Dasar Secara Online. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 27(2), 126–135.
- Saputra, B. D., Subroto, W., & Subandi, A. (2020). Peningkatan Pengetahuan Status Cairan melalui “Puri”(Periksa Urin Sendiri) pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Irsyad (JPMA)*, 2(2), 182–190.
- Sari, B., & Ambaryabi, S. E. (2021). *Pembinaan Akhlak pada Anak Remaja* (Guepedia, Ed.). Guepedia.
- Sari, D., Widodo, U., & Getar Mi, G. (2021). Manajemen Perioperatif pada Pasien Varises Esofagus yang Menjalani Endoskopi. *Jurnal Komplikasi Anestesi* ~, 8(2), 11–20.
- Sari, S. L., Utari, D. M., & Sudiarti, T. (2021). Konsumsi Minuman Berpemanis Kemasan pada Remaja. *Ilmu Gizi Indonesia*, 5(1), 91–100.
- Septariana, F., Faron, B. A., Fathinah, S., Tasqiya, R. S., Lestari, D. T., Heryanda, M. F., Alamsyah, P. R., Novia, R., Dalimunthe, N. K., Syarifuddin, N. H., & Fitriyah, H. (2024). *Gizi dan Tumbuh Kembang Anak di Indonesia* (M. R. Kurnia, Ed.). Sada Kurnia Pustaka.
- Septikasari, M. (2018). *Status Gizi Anak dan Faktor yang Mempengaruhi* (S. Amalia, Ed.). UNY Press.
- Siddiq, M. N. A. A., Faisal, M., Majiding, C. M., & Rozi, F. (2023). Hubungan Asupan Cairan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi dengan Status Hidrasi Anak Laki-laki 10-12 Tahun. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(1), 59. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v4i1.20007>

- Sinaga, T. R., Hasanah, L. N., Shintya, L. A., Faridi, A., Kusmawati, I., Koka, E. M., Sirait, A., & Harefa, K. (2022). *Gizi dalam Siklus Kehidupan* (A. Karim, Ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Sohorah, S. (2024). *Buku Ajar Penentuan Status Gizi*. Penerbit NEM.
- Sulistiani, R. P., Puspitasari, D. A., Wirandoko, I. H., Wicaksono, D., Farianingsih, F. A., Yuningsih, Mustafida, R. Y., Davidson, S. M., Suryana, A. L., Abigayl, I., Oksidriyani, S., Wardani, D. W. K. K., & Mutiarahati, N. L. A. C. (2023). *Stunting dan Gizi Buruk*. Pradina Pustaka.
- Syafrawati, & Afritika, A. (2023). *Gizi: Kenali Masalah Obesitas dan Gizi Kurang* (Syafrawati, A. Afritika, & B. Novika, Eds.; 2nd ed.). Suluah Kato Khatulistiwa.
- Tarwiyanti, D., Hartanti, R. I., & Indrayani, R. (2020). Beban Kerja Fisik dan Iklim Kerja dengan Status Hidrasi Pekerja Unit P2 Bagian (Wood Working 1) WW1 PT. KTI Probolinggo. *Pustaka Kesehatan*, 8(1), 60–65.
- Tauchid, M. I., & Noordia, A. (2020). Analisis Status Dehidrasi Siswa Ekstra Futsal SMP di Bojonegoro Ditinjau Dari IMT dan Kebiasaan Perilaku Minum. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(2), 67–72.
- Tung, S. E. H., Ch'ng, Y. Z., Karnan, T. V, Chong, P. N., Zubaidah, J. O., & Chin, Y. S. (2020). Fluid Intake, Hydration Status and Its Association with Cognitive Function Among Adolescents in Petaling Perdana, Selangor, Malaysia. *Nutrition Research and Practice*, 14(5), 490–500.
- Victoria, S. P., Neherta, M., & Sari, I. M. (2023). *Optimalkan Peran Remaja Saat Bencana* (M. Neherta, Ed.). Penerbit Adab.
- Wirenviona, R., & Riris, A. A. I. D. C. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja* (I. Hariastutu, Ed.). Airlangga University Press.
- Wulandari, A., Ma'rifah, B., & Muhlishoh, A. (2023). Hubungan Kebiasaan Olahraga dan Kualitas Diet dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Remaja. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 184–196.
- Zulfachmi, Z., Syahputra, A. F., Prasetyo, B. I., & Shafira, A. E. (2023). Klasifikasi Tingkat Dehidrasi Berdasarkan Warna Urin Menggunakan Metode KNN. *Jurnal Bangkit Indonesia*, 12(1), 43–48.