

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR DIAGRAM .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.3.1 Tujuan Umum .....	4
1.3.2 Tujuan Khusus .....	4
1.4 Manfaat .....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	5
1.4.2 Manfaat Praktis .....	5
<b>BAB II .....</b>	<b>6</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
2.1 Konsep Perilaku .....	6
2.1.1 Definisi Perilaku.....	6
2.1.2 Jenis Perilaku .....	7
2.2 Konsep Remaja .....	8
2.2.1 Definisi Remaja.....	8
2.2.2 Fase Remaja .....	9

2.2.3	Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja.....	10
2.3	Kebutuhan Cairan Tubuh.....	10
2.3.1	Kebutuhan Cairan dalam Tubuh.....	10
2.3.2	Kebutuhan Air Pada Anak dan Remaja.....	11
2.4	Status Hidrasi.....	13
2.4.1	Definisi Status Hidrasi.....	13
2.4.2	Jenis-Jenis Status Hidrasi.....	14
2.4.3	Tingkat Dehidrasi.....	15
2.4.4	Dampak Dehidrasi.....	15
2.4.5	Faktor yang Memengaruhi Status Hidrasi.....	16
2.4.6	Pengukuran Status Hidrasi.....	17
2.5	Hubungan Konsumsi Air dengan Hidrasi Tubuh Berdasarkan Konsep Fisiologis.....	18
2.6	Hubungan Perilaku Konsumsi Air dengan Status Hidrasi Berdasarkan Penelitian Terkait.....	21
2.7	Kerangka Konsep.....	23
2.8	Hipotesis.....	24
<b>BAB III</b>	<b>.....</b>	<b>25</b>
<b>METODE PENELITIAN</b>	<b>.....</b>	<b>25</b>
3.1	Desain Penelitian.....	25
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
3.2.1	Populasi Penelitian.....	26
3.2.2	Sampel Penelitian.....	26
3.2.3	Besar Sampel.....	27
3.2.4	Teknik Pengambilan Sampel (Teknik <i>Sampling</i> ).....	28
3.2.5	Kriteria Sampel.....	28
3.3	Variabel Penelitian.....	29
3.4	Definisi Operasional.....	30
3.5	Instrumen Penelitian.....	31
3.6	Metode Pengumpulan Data Penelitian.....	32
3.7	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	33
3.8	Prosedur Penelitian.....	33

3.8.1	Tahap Persiapan .....	33
3.8.2	Tahap Pelaksanaan .....	34
3.8.3	Tahap Akhir .....	35
3.9	Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	35
3.9.1	Pengolahan Data.....	35
3.9.2	Analisis data .....	37
3.10	Penyajian Data .....	40
3.11	Etika Penelitian .....	40
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
	<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>60</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Plan of Action</i> .....	61
Lampiran 2. Surat Studi Pendahuluan.....	63
Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan .....	64
Lampiran 4. Lembar Bimbingan Skripsi.....	65
Lampiran 5. Lembar Revisi.....	73
Lampiran 6. Lembar Persetujuan Sebelum Penelitian .....	75
Lampiran 7. <i>Informed Consent</i> .....	78
Lampiran 8. Instrumen <i>Drink Record</i> 24 jam .....	79
Lampiran 9. Rancangan Anggaran Biaya .....	81
Lampiran 10. Tabel Dokumentasi <i>Drink Record</i> 24 Jam Selama Satu Minggu...	82
Lampiran 11. Tabel Dokumentasi Sampel <i>Urine</i> .....	83
Lampiran 12. Lembar <i>Ethical Clearance</i> .....	84
Lampiran 13. Surat Izin Diperbolehkan Melakukan Penelitian di SMP Negeri 2 Pare.....	85
Lampiran 14. Surat Keterangan Telah Selesai Melakukan Penelitian.....	86
Lampiran 15. Dokumentasi Kegiatan Penelitian .....	87
Lampiran 16. Tabel Hasil SPSS.....	88

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan Konsumsi Air Berdasarkan Berat Badan dan Tinggi Badan .....	12
Tabel 2. 2 Derajat Dehidrasi .....	15
Tabel 3. 1 Tabel Krejcie dan Morgan .....	27
Tabel 3. 2 Definisi Operasional Variabel.....	31
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Siswa SMP Negeri 2 Pare Kabupaten Kediri Tahun 2023.....	45
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Perilaku Konsumsi Air Siswa di SMP Negeri 2 Pare Kabupaten Kediri Tahun 2023 .....	46
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Status Hidrasi Siswa di SMP Negeri 2 Pare Kabupaten Kediri Tahun 2023 .....	48
Tabel 4. 4 Hubungan Perilaku Konsumsi Air dengan Status Hidrasi Pada Siswa di SMP Negeri 2 Pare Kabupaten Kediri Tahun 2023.....	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Urine Chart Colour</i> .....	18
--	----

## DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4. 1 Distribusi Frekuensi Perilaku Konsumsi Air Siswa di SMP Negeri 2 Pare Kabupaten Kediri Tahun 2023 .....	47
Diagram 4. 2 Distribusi Frekuensi Status Hidrasi Siswa di SMP Negeri 2 Pare Kabupaten Kediri Tahun 2023 .....	48