

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Perilaku

2.1.1 Definisi Perilaku

Menurut Irwan (2017) perilaku berasal dari dua kata yaitu peri dan laku. Peri memiliki arti yaitu cara berbuat, kelakuan, dan perbuatan, sedangkan laku berarti perbuatan, kelakuan, dan cara menjalankan. Perilaku merupakan hasil dari segala macam pengalaman serta interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan. Hal yang sama juga diungkapkan Adliyani (2015) perilaku adalah respon atau reaksi dari seseorang terhadap stimulus atau rangsangan dari luar. Hafiduddin & Azlam Muhammad (2016) menyatakan bahwa perilaku adalah pengetahuan dan sikap seseorang terhadap apa yang akan dilakukan. Rachmawati (2019) mengungkapkan bahwa perilaku adalah seluruh aktivitas atau kegiatan manusia, baik yang tidak dapat diamati maupun yang dapat diamati secara langsung. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku merupakan tindakan atau perbuatan yang secara disadari dilakukan oleh individu akibat adanya stimulus atau dorongan.

2.1.2 Jenis Perilaku

Perilaku terjadi karena adanya rangsangan atau stimulus dari luar (Rachmawati, 2019). Berdasarkan hal tersebut, perilaku terbagi menjadi dua jenis meliputi:

1. Perilaku tertutup (*covert behavior*)

Perilaku tertutup adalah sebuah perilaku (respon dari stimulus) yang belum dapat diamati dengan jelas. Rachmawati (2019) menjelaskan bahwa pada perilaku tertutup respon seseorang terhadap stimulus masih terbatas pada perhatian, perasaan, persepsi, pengetahuan, dan sikap terhadap stimulus.

2. Perilaku terbuka (*overt behavior*)

Berkebalikan dari perilaku tertutup, perilaku terbuka adalah respon yang telah dapat diamati dengan jelas. Respon yang diberikan sudah jelas dan dapat dilihat melalui suatu tindakan atau praktik yang dilakukan (Rachmawati, 2019).

2.1.3 Perilaku Konsumsi Air

Lestari (2018) menjelaskan perilaku adalah seperangkat perbuatan atau tindakan seseorang dalam melakukan respon terhadap sesuatu dan kemudian dijadikan kebiasaan karena adanya nilai yang diyakini. Konsumsi menurut KBBI adalah pemakaian barang hasil produksi (bahan pakaian, makanan, dan sebagainya). Definisi air minum sendiri dijelaskan oleh Permenkes (2010) No.492 bahwa air minum adalah air yang melalui proses pengolahan atau tanpa proses pengolahan yang memenuhi syarat

kesehatan dan dapat langsung diminum. Perilaku konsumsi air putih menurut Lestari (2018) diartikan sebagai perbuatan memakai atau menggunakan air murni atau air bening yang tidak bercampur zat tambahan. Ditulis dalam KBBI, air memiliki makna sebagai cairan jernih tidak berwarna, tidak berasa, dan tidak berbau yang terdapat dan diperlukan dalam kehidupan. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa perilaku konsumsi air adalah tindakan meminum air yang secara sadar dilakukan oleh seseorang dan menjadi kebiasaan.

Semakin berkembangnya jaman semakin beragam jenis air yang dapat dikonsumsi oleh seseorang. Lestari (2018) menyebutkan ada tujuh jenis air yang terdapat di masyarakat yaitu air mineral (*plain water*), air soda (*soft drink*), jus buah, susu, kopi, teh, dan minuman elektrolit.

2.2 Konsep Remaja

2.2.1 Definisi Remaja

Berdasarkan UU tentang Perlindungan Anak, remaja adalah seseorang yang memiliki usia 10-18 tahun. Masa remaja disebut sebagai masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dimana remaja dianggap lebih matang daripada masa sebelumnya, namun masih belum dapat bertanggung jawab terhadap diri dan lingkungannya (Handayani, et al., 2020). Pada masa remaja seseorang mengalami perubahan fase yang disebut dengan *growth spurt* atau perubahan cepat yaitu pubertas (Kemenkes, 2018).

2.2.2 Fase Remaja

Fase remaja dikelompokkan menjadi beberapa fase menurut perkembangan dan pertumbuhan yang dialaminya. Sebuah jurnal berjudul “Psikologi Remaja dan Permasalahannya” yang ditulis Diananda (2019) berpendapat bahwa fase tersebut dibagi sebagai menjadi tiga, yakni:

1. Pra Remaja (11 atau 12 tahun, 13 atau 14 tahun)

Fase pra remaja dikatakan sebagai fase negatif dimana tingkah laku anak cenderung mengarah kearah negatif. pada fase ini remaja sulit untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang tua. Selain itu, perkembangan fungsi tubuh juga mengalami gangguan karena mengalami perubahan seperti perubahan hormonal yang berpengaruh terhadap perubahan suasana hati secara tiba-tiba atau tidak terduga. Remaja pada fase ini juga cenderung menunjukkan perilaku peningkatan reflektif terhadap diri mereka. Perilaku tersebut menyebabkan remaja banyak memiliki pertanyaan terhadap diri mereka dan cenderung lebih banyak mendengarkan pendapat orang lain terhadap diri mereka sendiri.

2. Remaja Awal (13 atau 14 tahun-17 tahun)

Pada fase remaja awal, remaja mengalami perubahan-perubahan yang sangat cepat. Ketidakstabilan dan ketidakseimbangan emosional terlihat dan tampak jelas pada usia ini. Pencarian identitas diri serta hubungan sosial mulai berubah. Hal ini terjadi karena remaja merasa status yang dimiliki tidak jelas. Hal ini berkaitan dengan perubahan fisik yang dialami remaja sudah menyerupai orang dewasa muda sehingga remaja seringkali merasa memiliki hak untuk membuat keputusan sendiri. Namun, secara

kematangan, remaja belum cukup untuk dapat dikatakan sebagai orang dewasa muda. Selain itu, pada masa ini, remaja mencapai kemandirian dan identitas yang menonjol, memiliki pemikiran yang semakin logis, abstrak, dan idealis, serta waktu yang diluangkan lebih banyak untuk bergaul dengan teman.

3. Remaja Lanjut (17-20 tahun atau 21 tahun)

Fase remaja lanjut ditandai dengan adanya rasa ingin menjadi pusat perhatian dan menonjolkan diri sehingga tampak lebih unggul dari orang lain. Pemikiran remaja pada fase ini lebih idealis, bersemangat, memiliki energi besar, serta bercita-cita tinggi. Keinginan untuk mandiri, mengenal diri sendiri, serta tidak tergantung oleh orang lain juga lebih besar dari fase sebelumnya.

2.2.3 Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

Octavia (2020) mendefinisikan pertumbuhan adalah proses kematangan fungsi fisik yang berlangsung secara normal dalam perjalanan waktu tertentu. Pertumbuhan juga diartikan sebagai perubahan kuantitatif yang bisa diukur dengan hasil yang konkrit seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh.

2.3 Kebutuhan Cairan Tubuh

2.3.1 Kebutuhan Cairan dalam Tubuh

Hafiduddin & Azlam Muhammad (2016) menjelaskan bahwa air adalah zat cair yang memiliki ciri fisik tidak berwarna, tidak berbau, dan

tidak berasa. Air atau H₂O tersusun atas dua substansi kimia yaitu hidrogen dan oksigen. Komposisi susunan H₂O meliputi dua atom hidrogen yang berikatan dengan satu atom oksigen secara kovalen.

Air merupakan bagian penting penyusun tubuh manusia yang terdiri atas 60% dari berat badan. Namun, prosentase tersebut dapat berubah tergantung dari jenis kelamin, usia, dan derajat obesitas pada seseorang. Menurut Agustina (2022) pada bayi usia <1 tahun cairan tubuh adalah sekitar 80-85% berat badan dan pada bayi usia >1 tahun mengandung air sebanyak 70-75%. Saat dewasa prosentase cairan di dalam tubuh akan berkurang yaitu pada wanita memiliki cairan sebanyak 50% dari berat badan dan pada pria sebesar 50-60% dari berat badan.

Cara yang dapat digunakan untuk memasukkan cairan ke dalam tubuh adalah dengan asupan cairan peroral atau dari mulut. Agar keseimbangan cairan tubuh normal maka total air yang keluar minimal sama dengan total air yang masuk atau dikonsumsi. Pengeluaran cairan tubuh yang normal terjadi melalui pengeluaran urin, saluran cerna, dan *insensible water loss*.

2.3.2 Kebutuhan Air Pada Anak dan Remaja

Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia cairan yang dibutuhkan oleh tubuh mengalami perbedaan berdasarkan pada jenis kelamin, usia, massa otot, dan lemak tubuh (Yolanda, 2016). Kategori kebutuhan cairan berdasarkan jenis kelamin dan usia anak hingga remaja meliputi:

1. Bayi usia 0-6 bulan : 700 ml/hari
2. Bayi usia 7-12 bulan : 800 ml/hari
3. Anak usia 1-3 tahun : 1300 ml/hari
4. Anak 4-8 tahun : 1700 ml/hari
5. Anak 9-13 tahun laki-laki : 2400 ml/hari
6. Anak 9-13 tahun perempuan : 2100 ml/hari
7. Anak 14-18 tahun laki-laki : 3300 ml/hari
8. Anak 14-18 tahun perempuan : 2300 ml/hari

Berdasarkan anjuran yang ditetapkan oleh Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes No. 28 Tahun 2019) mengenai konsumsi air putih satu orang perhari agar mampu memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah sebagai berikut:

Tabel 2.1 Kebutuhan Konsumsi Air Berdasarkan Berat Badan dan Tinggi Badan

Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Air (ml)
Laki-laki			
10-12 tahun	36	145	1850
13-15 tahun	50	163	2100
16-18 tahun	60	168	2300
19-29 tahun	60	168	2500
30-49 tahun	60	166	2500
50-64 tahun	60	166	2500
65-80 tahun	58	164	1800
80+ tahun	58	164	1600
Perempuan			
10-12 tahun	38	147	1850
13-15 tahun	48	156	2100
16-18 tahun	52	159	2150
19-29 tahun	55	159	2350
30-49 tahun	56	158	2350
50-64 tahun	56	158	2350
65-80 tahun	53	157	1550
80+ tahun	53	157	1400

Sumber: (Permenkes RI, 2019)

2.4 Status Hidrasi

2.4.1 Definisi Status Hidrasi

Syarat penting tubuh agar fungsi metabolisme sel tetap stabil dapat dilihat dari keseimbangan cairannya yang disebut dengan hidrasi (Murray, 2007). Menurut Kusuma (2020) status hidrasi adalah gambaran keseimbangan keluar masuknya air ke dalam tubuh dimana status tersebut menggambarkan kondisi cairan tubuh. Status hidrasi juga diartikan sebagai gambaran kondisi jumlah cairan yang terdapat di dalam tubuh seseorang yang dapat dinilai dengan melakukan pengujian warna urin menggunakan kartu Periksa Urin Sendiri (PURI) (Rismayanthi & Ramdhan, 2016). Arista & Wahyudin (2021) juga menjelaskan bahwa status hidrasi adalah masuk dan keluarnya cairan tersebut akan memberikan pengaruh pada kondisi keseimbangan cairan di dalam tubuh. Berdasarkan definisi tersebut, status hidrasi adalah kondisi atau gambaran dari jumlah cairan dalam tubuh yang berfungsi sebagai sel metabolisme yang dapat diuji dengan melihat warna urin.

Sedangkan dehidrasi merupakan suatu kondisi defisit air dalam tubuh akibat masukan yang kurang atau keluaran yang berlebihan. Kondisi dehidrasi bisa terdiri dari 3 bentuk, yaitu: isotonik (bila air hilang bersama garam, contoh: GE akut, overdosis diuretik), hipotonik (secara garis besar terjadi karena kehilangan natrium yang lebih banyak dibandingkan air yang hilang). Akibat dari kadar natrium serum rendah dan air dikompartemen intravaskular berpindah ke ekstrasvaskular akhirnya menyebabkan penurunan volume intravaskular, hipertonic (secara garis

besar terjadi kehilangan air yang lebih banyak dibandingkan natrium yang hilang. Disebabkan karena kadar natrium tinggi, air dikompartemen ekstrasvaskular berpindah ke kompartemen intravaskular, sehingga penurunan volume intravaskular minimal).

2.4.2 Jenis-Jenis Status Hidrasi

Status hidrasi terbagi menjadi lima yaitu meliputi (Rahadiyanti, 2021):

1. Euhidrasi

Euhidrasi berarti cairan tubuh dalam kondisi seimbang atau terhidrasi.

2. Hiperhidrasi

Hiperhidrasi berarti tubuh mengalami kelebihan asupan cairan atau keseimbangan cairan tubuh bersifat positif.

3. Hipohidrasi

Hipohidrasi berarti tubuh mengalami kekurangan asupan cairan atau keseimbangan cairan tubuh bersifat negatif.

4. Rehidrasi

Rehidrasi berarti proses penambahan cairan pada tubuh seseorang.

5. Dehidrasi

Dehidrasi berarti proses hilangnya cairan tubuh yang terjadi melalui pembuangan eksternal seperti urin, feses, proses pernafasan, dan keringat.

2.4.3 Tingkat Dehidrasi

Pada tahap dehidrasi ringan tubuh sudah mengalami kekurangan cairan sebesar 1%-2% dan mengalami tanda-tanda dehidrasi seperti haus, lemah, lelah, sedikit gelisah, dan hilang selera makan. Pada tahap dehidrasi sedang tubuh sudah mengalami kekurangan cairan sebesar 3%-4% dan mengalami tanda-tanda dehidrasi seperti kulit kering, mulut dan tenggorokan kering, volume urin berkurang. Pada tahap dehidrasi berat, tubuh sudah mengalami kekurangan cairan 5%-6% dan mengalami tanda-tanda dehidrasi seperti sulit berkonsentrasi, sakit kepala, kegagalan pengaturan suhu tubuh serta peningkatan frekuensi nafas. Kehilangan cairan >6% dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan, seperti dapat mengakibatkan otot kaku dan *collapse*. Saat tubuh kehilangan cairan sebesar 7%-10% dapat menurunkan volume darah serta berakibat kegagalan fungsi ginjal saat tubuh kehilangan cairan sebesar 11% (Sari, N.A., & Nindya, 2017).

Tabel 2. 2 Derajat Dehidrasi

Derajat	Prosentase kehilangan air	Gejala
Ringan	2-4% dari BB	Rasa haus, mukosa kulit kering, mata cowong
Sedang	4-8% dari BB	Sda, disertai delirium, oligo uri, suhu tubuh meningkat
Berat	8-14% dari BB	Sda, disertai koma, hipernatremi, viskositas plasma meningkat

Sumber: (Rahman, 2017)

2.4.4 Dampak Dehidrasi

Mengutip dari pendapat Hafiduddin & Azlam Muhammad (2016) menyatakan bahwa dehidrasi yang terjadi pada tubuh akan menyebabkan beberapa efek sebagai berikut:

1. Sakit pinggang
2. Reumatik
3. Tukak saluran pencernaan
4. Nyeri tulang leher
5. Tekanan darah tinggi
6. Kolesterol tinggi
7. Berat badan berlebih
8. Asma
9. Kencing manis
10. Stroke
11. Sembelit/ konstipasi
12. Baju ginjal

Menurut Ernovitania & Sumarmi (2018) dampak lain saat seseorang mengalami dehidrasi adalah meningkatkan kelelahan dan malas untuk beraktivitas fisik. Apabila dehidrasi terus berlanjut maka akan menyebabkan peningkatan terjadinya obesitas, kanker usus besar, dan penyakit lain.

2.4.5 Faktor yang Memengaruhi Status Hidrasi

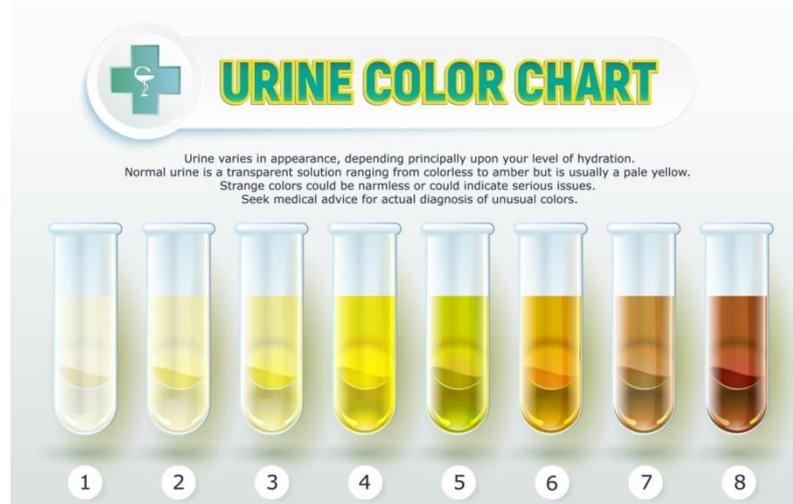
Arista & Wahyudin (2021) menjelaskan bahwa keseimbangan cairan pada tubuh atau status hidrasi perlu diperhatikan karena apabila hidrasi tubuh mengalami ketidakseimbangan berupa kurang cairan (dehidrasi) maupun kelebihan cairan (overdehidrasi) akan menyebabkan terganggunya kesehatan. oleh karena itu perlu diperhatikan faktor-faktor

yang dapat memengaruhi status hidrasi. Rahadiyanti (2021) menyebutkan beberapa faktor yang memengaruhi status hidrasi meliputi:

1. Konsumsi cairan
2. Suhu lingkungan
3. Aktivitas fisik
4. Usia
5. Jenis kelamin
6. Status gizi

2.4.6 Pengukuran Status Hidrasi

Normalnya kebutuhan cairan yang diperlukan oleh tubuh adalah delapan gelas berukuran 230 ml per hari atau bila ditotal sekitar 2 liter (Kemenkes RI, 2018). Pengukuran status hidrasi dapat dilakukan dengan cara melakukan observasi langsung berdasarkan *Urine Chart Colour (UCC)*. Metode ini dipilih karna mudah untuk dilakukan, waktu analisis singkat, sering dilakukan, ketepatan baik serta rendahnya resiko bagi subjek. Pengambilan sampel urin menggunakan botol kaca bening, setelah itu urin dibandingkan dengan warna yang ada di *UCC* (Fitriah, et al., 2018). Setelah dilakukannya pengambilan urin menggunakan botol pot kaca, selanjutnya warna urin akan dibandingkan dengan nomer 1-3 berarti hidrasi normal, nomer 4-6 berstatus mengalami dehidrasi ringan, dan nomer 7-8 berstatus mengalami dehidrasi berat (Megahed, et al., 2019).



Gambar 2.1 *Urine Chart Colour* (Megahed, et al., 2019)

2.5 Hubungan Konsumsi Air dengan Hidrasi Tubuh Berdasarkan Konsep Fisiologis

Fisiologi manusia merupakan sifat spesifik dan mekanisme yang terjadi pada tubuh manusia yang membuat manusia dikatakan sebagai makhluk hidup (Asmara, D.J., et al, 2011). Fisiologi tubuh manusia terdiri atas beberapa kategori seperti fisiologi sistem muskuloskeletal, fisiologi kardiovaskuler, fisiologi pernafasan, fisiologi sistem pencernaan, fisiologi sistem saraf, fisiologi sistem perkemihan, fisiologi sistem endokrin, fisiologi sistem integumen, fisiologi sistem reproduksi, dan yang paling dasar yaitu fisiologi cairan tubuh.

Fisiologi cairan tubuh merupakan mekanisme dasar dari tubuh yang bertujuan untuk menjaga agar volume cairan tubuh tetap konstan dan komposisinya tetap stabil karena diperlukan untuk homeostasis. Lebih lanjut Syaifudin, et al. (2011) menjelaskan bahwa homeostasis adalah sistem pengaturan yang mempertahankan konstannya cairan tubuh dan

membahas mengenai keseimbangan asam basa serta pertukaran kompartemen cairan ekstraseluler dan intraseluler. Kondisi statis dan konstan penting untuk tetap dipertahankan sehingga perlu adanya pengaturan yang dilakukan oleh tubuh salah satunya dengan pengaturan melalui mekanisme cairan tubuh.

Menurut Green (2010) dalam buku Fisiologi Tubuh Manusia menjelaskan bahwa 70% dari berat badan manusia terdiri atas air. Sedangkan Syaifudin (2011) menjelaskan bahwa komponen tubuh terdiri atas air dengan prosentase sebanyak 60%. Prosentase tersebut menunjukkan bahwa air merupakan zat penting yang dibutuhkan oleh tubuh.

Green, J.H menerangkan bahwa air masuk ke dalam tubuh melalui tiga cara. Cara yang pertama yaitu dengan cairan, kedua melalui makanan, dan ketiga melalui oksidasi hidrogen dalam makanan dengan rata-rata total dari ketiganya menghasilkan 3 liter air. Cairan yang masuk ke dalam tubuh dalam bentuk cairan apapun seperti teh, minuman bersoda, kuah, dan lain-lain volume dalam bentuk air yang ditampung oleh tubuh akan tetap sama dengan volume cairan yang masuk. Untuk jenis makanan yang mengandung air contohnya adalah buah-buahan. Sedangkan melalui oksidasi hidrogen dalam makanan yang masuk rata-rata air yang dikandung mencapai 500 ml.

Prosentase atau jumlah air yang masuk ke dalam tubuh dari tiga sumber air diatas diuraikan oleh Syaifudin, et al. (2011) sebagai berikut:

1. Air minum 1500-2000 ml/hari

2. Air dalam makanan	700	ml/hari
3. Air dihasilkan tubuh sendiri	200	ml/hari
Jumlah	2400-2900	ml/hari

Air yang telah masuk ke dalam tubuh akan digunakan sebagai sarana transport makanan mulai dari membawa nutrisi untuk proses absorpsi, lalu dipecah oleh enzim tubuh untuk didistribusikan ke intraseluler dan mengalami proses metabolisme, kemudian hasil metabolisme akan diedarkan keseluruh tubuh dan sisa ekskresi akan dibawa air untuk dikeluarkan dari tubuh. Karena pengaruh adanya konsep homeostasis yang berguna untuk menjaga kekonstanan cairan, maka cairan yang masuk diupayakan sama dengan cairan yang keluar.

Berdasarkan buku yang ditulis oleh Syaifudin, et al. (2011) proses keluarnya air dalam tubuh terdiri atas beberapa cara meliputi:

1. Urine	1400-1900	ml/hari
2. Ekspirasi pernafasan	350	ml/hari
3. Melalui kulit		
a. Keringat	100	ml/hari
b. Dengan cara difusi	350	ml/hari
4. Air dalam feses (tinja)	200	ml/hari
Jumlah	2400-2900	ml/hari

2.6 Hubungan Perilaku Konsumsi Air dengan Status Hidrasi Berdasarkan Penelitian Terkait

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nike Anita Sari dan Triska Susila Nindya yang berjudul “Hubungan Asupan Cairan, Status Gizi dengan Status Hidrasi Pada Pekerja di Bengkel Divisi *General Engineering* PT PAL Indonesia” pada Bulan November tahun 2017 terhadap 34 orang di Jalan Ujung Timur Basis TNI AL, Perak Surabaya, didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan pemeriksaan berat jenis urine untuk mengetahui tingkat dehidrasi yang dialami pekerja, sebanyak 41,2% responden mengalami dehidrasi sedang. Asupan cairan yang dikonsumsi responden rata-rata sebanyak 2797,3 liter.

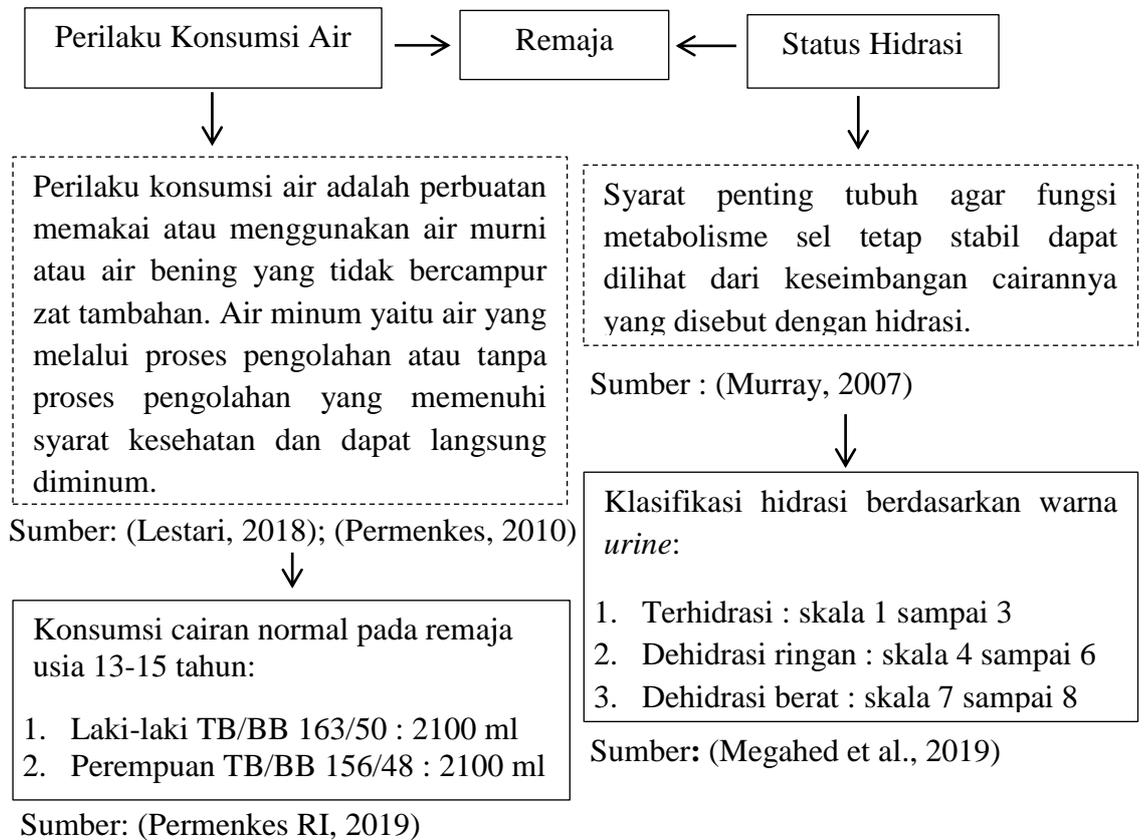
Pada hasil penelitian oleh Donna Pertiwi dengan judul “Status Hidrasi Jangka Pendek Berdasarkan Hasil Pengukuran PURI (Periksa Urin Sendiri) Menggunakan Grafik Warna Urin Pada Remaja Kelas 1 dan 2 di SMAN 63 Jakarta Tahun 2015” yang dilakukan pada bulan Januari-Juni dengan responden sebanyak 75 orang mendapatkan hasil bahwa sebanyak 62,5% responden mengonsumsi cairan yang kurang sedangkan sebanyak 14,8% siswa mengonsumsi cairan yang cukup. Sehingga setelah dilakukan uji dan analisis, responden yang kurang dalam konsumsi cairan beresiko 9.583 kali mengalami dehidrasi.

Selain dua penelitian di atas, hasil riset lain yang berkaitan dengan penelitian saya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ernovitania & Sumarmi (2018) dengan judul penelitian “Hubungan antara Pengeluaran untuk Minum dan Pola Konsumsi Air dengan Status Hidrasi Pada Siswi

SMP Unggulan Bina Insani Surabaya” pada bulan Januari sampai dengan Juli 2017 dengan responden sebanyak 50 orang. Pada penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa orang akan memiliki status hidrasi yang baik apabila konsumsi cairan dan dalam jumlah cairan yang masuk cukup sesuai kebutuhan tubuh.

Nalurika (2022) juga melakukan penelitian serupa dengan judul “Hubungan Konsumsi Minuman dengan Tingkat Dehidrasi Remaja di SMA Negeri 3 Kota Bengkulu” bulan Maret tahun 2022 kepada 64 responden. Dari hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil bahwa sebanyak 59,4% remaja mengonsumsi air dengan status kurang dan sebanyak 37,5% mengalami dehidrasi.

2.7 Kerangka Konsep



Keterangan

Diteliti :

Tidak diteliti :

Gambar 2.2 Kerangka Konsep Hubungan Konsumsi Air dengan Status Hidrasi Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama

2.8 Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara terhadap rumusan masalah untuk dilakukan uji kebenaran (Pamungkas & Usman, 2017). Pada penelitian ini setelah dilakukan pengumpulan data maka akan dilakukan uji sehingga kemungkinan hipotesis yang muncul meliputi:

- a. H₀: Tidak ada hubungan antara konsumsi air dengan status hidrasi pada siswa di SMP Negeri 2 Pare Kabupaten Kediri.
- b. H₁: Ada hubungan antara konsumsi air dengan status hidrasi pada siswa di SMP Negeri 2 Pare Kabupaten Kediri.