

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA VOLUME ASUPAN AIR PUTIH
DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA
Di SMPN 1 Parang Kabupaten Magetan**



Oleh :
NURUL FATIMAH
NIM : 22632090

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2026**

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA VOLUME ASUPAN AIR PUTIH
DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA
Di SMPN 1 Parang Kabupaten Magetan**

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



**Oleh :
NURUL FATIMAH
NIM. 22632090**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2026

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun

Ponorogo, 06 - 08 - 2026

Yang Menyatakan



Nurul Fatimah

NIM. 22632090

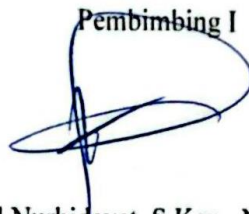
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
HUBUNGAN ANTARA VOLUME ASUPAN AIR PUTIH DENGAN STATUS
GIZI PADA REMAJA DI SMPN 1 Parang Kabupaten Magetan

NURUL FATIMAH

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL...06 -08 - 2026

Oleh:

Pembimbing I



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0714127901

Oleh:

Pembimbing II



Anni Fithriyatul Mas'udah, S.Stat., M.KM
NIDN. 0715049002

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



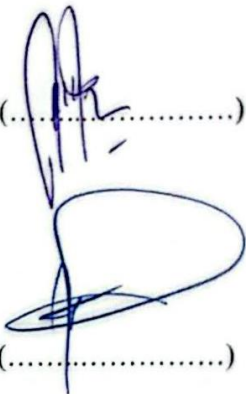
Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0714127901

PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada tanggal 06 - 08 - 2026

Ketua : Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep

(.....)



Anggota : 1. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep.

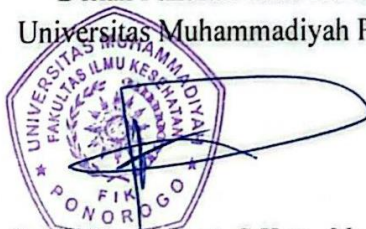
(.....)

2. Anni Fithriyatul M., S.Stat., M.KM

(.....)



Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIK. 1979121420030212

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Volume Asupan Air Putih dengan Status Gizi pada Remaja di SMPN 1 Parang Kabupaten Magetan”. Skripsi ini disusun penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan Progam Studi S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan motivasi dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Rido Kurninto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan studi di Univeristas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Dan sekaligus dosen Pembimbing pertama yang selalu memberikan bimbingan, arahan, kritikan, dan saran kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Anni Fithriyatul M., S.Stat., M.KM selaku dosen progam studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo dan Dosen Pembimbing kedua, yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk dalam penyusunan skripsi ini.
4. Siti Muhawaroh, S.Kep, Ns, M.Kep selaku ketua penguji yang telah bersedia meluangkan waktu dan pikirannya untuk menguji skripsi yang telah dibuat oleh penulis.

5. Bapak Ibu dosen pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan S1 Keperawatan yang sudah memberikan masukan dan dukungan kepada penulis dalam mengerjakan skripsi.
6. Yang tercinta, orang tua penulis Ibu dan Bapak. Terima kasih atas segala sayang, do'a dan pengorbanan yang tiada pernah berhenti. Terima kasih telah menjadi sumber kekuatan terbesar dalam hidup penulis, yang mendorong untuk tidak menyerah, bahkan disaat segalanya terasa berat. Tanpa kehadiran dan cinta tulus kalian, mungkin langkah ini tak akan pernah sampai sejauh ini. Terima kasih sudah menjadi orang tua yang dapat mengatasi segala rintangan dan situasi kehidupan dunia yang berat ini.
7. Untuk saudara-saudara penulis yang selalu memberikan dukungan, semangat serta arahan di setiap perjalanan. Terima kasih penulis ucapkan untuk semua kebaikan yang diberikan kepada penulis. Terima kasih telah berbagi dalam berbagai hal, kehadiran kalian adalah anugrah tak terhingga dalam hidup penulis.
8. Untuk sahabat terbaik penulis, "need u". Terima kasih telah kebersamaan selama berada di bangku perkuliahan. Terima kasih atas dukungan, motivasi, saran yang telah diberikan, serta telinga yang selalu siap mendengar untuk segala keluhan.
9. Rekan-rekan mahasiswa, khususnya dari Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo angkatan 2022, saya ucapkan terima kasih atas dukungan, kebersamaan, dan kerjasama selama menjalani proses Pendidikan hingga penyusunan skripsi ini.

10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu memberikan pemikiran demi kelancaran dan keberhasilan penyusunan skripsi ini penulis ucapkan terimakasih.
11. Terima kasih juga kepada Izzati, yang selalu ada di setiap proses pengerjaan skripsi ini. Terima kasih sudah mau mendengarkan keluh kesah penulis, memberi semangat, dan terus meyakinkan penulis bahwa semua ini bisa diselesaikan, meskipun tidak jarang penulis merasa pesimis dan overthinking karena progres yang terasa lambat. Di saat penulis mengerjakan semuanya sendirian, ia selalu menemani, sabar menghadapi keluh kesah penulis, dan tidak pernah lelah memberi dukungan. Terima kasih sudah menjadi salah satu alasan penulis bisa bertahan dan menyelesaikan skripsi ini sampai akhir.
12. Terakhir, terima kasih kepada wanita manis yang mempunyai seribu mimpi, yaitu saya sendiri, Nurul Fatimah. Terima kasih telah menyelesaikan apa yang sudah dimulai. Terima kasih karena tetap melangkah meski berkali-kali ingin menyerah. Jalan yang ditempuh mungkin bukan jalan yang pernah diimpikan, namun dengan segala usaha, do'a, air mata, dan perjuangan, penulis mampu menjadikannya sebuah kisah yang pantas dibanggakan. Selamat untuk pencapaian ini. Teruslah melangkah dan tumbuh dengan penuh keyakinan, karena tidak ada yang lebih indah selain menyaksikan diri sendiri berhasil menjadi versi terbaiknya.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhir kata penulis sampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah SWT senantiasa meridhai segala usaha kita. Aamiin.

Ponorogo, 06 Agustus 2026

Penulis



Nurul Fatimah

NIM. 22632090



ABSTRAK
HUBUNGAN ANTARA VOLUME ASUPAN AIR PUTIH DENGAN
STATUS GIZI PADA REMAJA
Di SMPN 1 Parang Kabupaten Magetan

Oleh : Nurul Fatimah

Status gizi merupakan gambaran kondisi tubuh yang menunjukkan keseimbangan antara kebutuhan tubuh terhadap energi dan zat gizi dengan asupan yang diperoleh. Status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kebiasaan konsumsi cairan. Rendahnya konsumsi air putih pada remaja dapat dipengaruhi oleh kurangnya kebiasaan membawa air minum, tingginya konsumsi minuman berpemanis, serta keterbatasan akses terhadap air minum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara volume asupan air putih dengan status gizi pada remaja di SMPN 1 Parang Kabupaten Magetan. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian sebanyak 68 siswa dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan formulir recall konsumsi cairan 24 jam, timbangan berat badan, dan *stature meter*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* dengan kriteria *p-value* $< 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 36 responden (52,9%) memiliki volume asupan air putih kurang dan 32 responden (47,1%) memiliki volume asupan air putih cukup. Berdasarkan status gizi, sebanyak 15 responden (22,1%) memiliki status gizi kurus, 27 responden (39,7%) memiliki status gizi normal, dan 26 responden (38,2%) memiliki status gizi lebih. Hasil uji *Chi-Square* diperoleh *p-value* = 0,008 ($< 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara volume asupan air putih dengan status gizi pada remaja di SMPN 1 Parang Kabupaten Magetan. Oleh karena itu, perilaku hidrasi yang baik perlu diperhatikan sebagai salah satu upaya untuk mendukung status gizi remaja, namun tetap perlu diimbangi dengan penerapan gizi seimbang dan aktivitas fisik yang memadai.

Kata Kunci: Volume Asupan Air Putih, Status Gizi, Remaja

ABSTRACT
***THE RELATIONSHIP BETWEEN PLAIN WATER INTAKE VOLUME AND
NUTRITIONAL STATUS AMONG ADOLESCENTS AT SMPN 1 Parang
Kabupaten Magetan***

By : Nurul Fatimah

Nutritional status is an indicator of a person's physical condition that reflects the balance between the body's energy and nutrient requirements and the intake obtained. Nutritional status is influenced by various factors, one of which is fluid intake habits. Low water intake among adolescents may be influenced by a lack of the habit of carrying drinking water, high consumption of sugar-sweetened beverages, and limited access to drinking water. This study aims to determine the relationship between the volume of plain water intake and nutritional status among adolescents at SMPN 1 Parang, Magetan Regency. This study employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. A sample of 68 students was selected using simple random sampling. The research instruments included a 24-hour fluid intake recall form, a scale, and a height ruler. Data analysis was performed using the chi-square test with a p-value criterion of <0.05 . The results showed that 36 respondents (52.9%) had an insufficient intake of water and 32 respondents (47.1%) had an adequate intake of water. Based on nutritional status, 15 respondents (22.1%) were underweight, 27 respondents (39.7%) had a normal nutritional status, and 26 respondents (38.2%) were overweight. The Chi-Square test yielded a p-value of 0.008 (<0.05), indicating a significant association between water intake and nutritional status among adolescents at SMPN 1 Parang, Magetan Regency. Therefore, good hydration habits should be prioritized as one strategy to support adolescents' nutritional status; however, this must be balanced with a balanced diet and adequate physical activity.

Keywords: Plain Water Intake Volume, Nutritional Status, Adolescents

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	8
1.5 Keaslian Tulisan.....	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	14
2.1 Konsep Remaja	14
2.1.1 Definisi Remaja	14
2.1.2 Klasifikasi Usia Remaja	15
2.1.3 Ciri-Ciri Perkembangan Remaja	15
2.2 Konsep Air Putih.....	17
2.2.1 Pengertian Air Putih.....	17
2.2.2 Fungsi Air Bagi Tubuh.....	18
2.2.3 Kebutuhan Cairan Harian.....	19
2.2.4 Volume Asupan Air Putih.....	20
2.2.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Minum Remaja	21
2.2.6 Mekanisme Air Putih dalam Status Gizi	23
2.2.7 Dampak Kelebihan dan Kekurangan Asupan Air.....	25
2.2.8 Hubungan Asupan Air Putih dengan Status Gizi Dari Penelitian Sebelumnya	27
2.3 Konsep Status Gizi.....	31
2.3.1 Pengertian Status Gizi.....	31
2.3.2 Komponen Penilaian Status Gizi	31
2.3.3 Penilaian Status Gizi pada Remaja (IMT/U).....	34
2.3.4 Klasifikasi Status Gizi Remaja	35
2.3.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	36
2.3.6 Dampak Status Gizi Tidak Normal.....	38
2.4 Kerangka Teori.....	43
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....	44
3.1 Kerangka Konseptual	44

3.2 Hipotesis	45
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	46
4.1 Desain Penelitian	46
4.2 Kerangka Operasional	46
4.3 Populasi, Sampel, Besar Sampel, Sampling	48
4.3.1 Populasi	48
4.3.2 Sampel.....	48
4.3.3 Besar Sampel	49
4.3.4 Teknik Sampling.....	50
4.4 Variabel Penelitian	50
4.4.1 Variabel Independen.....	50
4.4.2 Variabel Dependen	51
4.5 Definisi Operasional.....	51
4.6 Instrumen Penelitian.....	52
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian	55
4.7.1 Lokasi Penelitian.....	55
4.7.2 Waktu Penelitian.....	55
4.8 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisis Data	55
4.8.1 Pengumpulan data.....	55
4.8.2 Pengolahan Data	57
4.8.3 Analisa Data	61
4.8.4 Etika Penelitian.....	65
4.8.5 Keterbatasan Penelitian	67
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	68
5.1 Hasil Penelitian	68
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi	68
5.1.2 Penyajian Karakteristik Data Umum	70
5.1.3 Penyajian Karakteristik Data Khusus	71
5.2 Pembahasan	73
5.2.1 Asupan Volume Air Putih pada Remaja di SMPN 1 Parang Kabupaten Magetan	73
5.2.2 Status Gizi pada Remaja di SMPN 1 Parang Kabupaten Magetan	78
5.2.3 Hubungan Antara Volume Asupan Air Putih dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMPN 1 Parang Kabupaten Magetan	82
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....	87
6.1 Kesimpulan	87
6.2 Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN	96

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Angka Kecukupan Cairan Remaja Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin Pada Remaja.....	20
Tabel 2.2	Kategori Status Gizi Remaja Berdasarkan Z-score Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) WHO Usia 5-19 Tahun.....	34
Tabel 4.1	Definisi Operasional Hubungan Antara Volume Asupan Air Putih dengan Status Gizi Remaja di SMPN 1 Parang Kabupaten Magetan.....	51
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia Remaja di SMPN 1 Parang Kabupaten Magetan pada bulan Mei 2026.....	70
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin Remaja di SMPN 1 Parang Kabupaten Magetan pada bulan Mei 2026	70
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Volume Asupan Air Putih pada Remaja di SMPN 1 Parang Kabupaten Magetan pada bulan Mei 2026.....	71
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Status Gizi pada Remaja di SMPN 1 Parang Kabupaten Magetan pada bulan Mei 2026	72
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi berdasarkan Hubungan Antara Volume Asupan Air Putih Dengan Status Gizi pada Remaja di SMPN 1 Parang Kabupaten Magetan pada bulan Mei 2026	72



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Hubungan Antara Volume Asupan Air Putih dengan Status Gizi pada Remaja di SMPN 1 Parang Kabupaten Magetan	43
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Hubungan Antara Volume Asupan Air Putih dengan Status Gizi pada Remaja	44
Gambar 4.1	Kerangka Operasional Hubungan Antara Volume Asupan Air Putih dengan Status Gizi pada Remaja di SMPN 1 Parang Kabupaten Magetan	47



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan	97
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	98
Lampiran 3. Surat Uji Etik	103
Lampiran 4. Penjelasan Penelitian.....	104
Lampiran 5. Lembar Permohonan Responden	105
Lampiran 6. Lembar Persetujuan (Informed Consent)	106
Lampiran 7. Instrumen Penelitian	107
Lampiran 8. Hasil Analisis Data.....	109
Lampiran 9. Hasil Uji Statistik.....	115
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	122
Lampiran 11. Log Book Bimbingan.....	123
Lampiran 12. Surat Keterangan Plagiasi	133



DAFTAR SINGKATAN



WHO	: <i>World Health Organization</i>
DINKES	: Dinas Kesehatan
KEMENKES RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
WNPG	: Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi
AKG	: Angka Kecukupan Gizi
BMI	: <i>Body Mass Index</i>
BIA	: <i>Bioelectrical Impedance Analysis</i>
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
MTs	: Madrasah Tsanawiyah
NCI	: <i>National Cancer Institute</i>
cm	: centimeter
m	: meter
ml	: mililiter
URT	: Ukuran Rumah Tangga
SIADH	: <i>Syndrome of Inappropriate Antidiuretic Hormone Secretion</i>
LFG	: Laju Filtrasi Glomerulus
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>