

**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN DAN PERILAKU
MINUM AIR PUTIH DENGAN STATUS HIDRASI PADA
SISWA SMPN 4 SUMEDANG**



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Keperawatan

Oleh:

Azwaj Nailla Hasna

2201191

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
KAMPUS UPI SUMEDANG
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2025

LEMBAR HAK CIPTA

**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN DAN PERILAKU
MINUM AIR PUTIH DENGAN STATUS HIDRASI PADA
SISWA SMPN 4 SUMEDANG**

Oleh

Azwaj Nailla Hasna

2201191

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan pada jenjang Sarjana Keperawatan

© Azwaj Nailla Hasna 2025

Universitas Pendidikan Indonesia

Desember 2025

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN DAN PERILAKU MINUM AIR
PUTIH DENGAN STATUS HIDRASI PADA SISWA SMPN 4 SUMEDANG**

Disusun Oleh:
Azwaj Nailla Hasna
2201191

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 18 Desember
2025

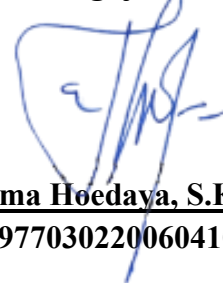
Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Nunung Siti Sukaesih, S.Kep., M.MedEd.
NIP. 197801312006042014

Penguji



Ahmad Purnama Hoedaya, S.Kp., M.Kes.
NIP. 197703022006041013

Pembimbing Pendamping



Ida Nurhidayah, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIP. 1971122720007012005

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
gelar Sarjana

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Ns. Sri Wulan Lindasari, M.Kep.
NIP. 920200119800831201

ABSTRAK

Status hidrasi merupakan komponen penting yang mempengaruhi kesehatan fisik dan performa belajar remaja, namun masih sering terabaikan karena rendahnya pengetahuan dan perilaku konsumsi air putih. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan dan perilaku minum air putih dengan status hidrasi pada siswa SMPN 4 Sumedang. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan analitik korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMPN 4 Sumedang sebanyak 1.074 siswa, dengan sampel 270 responden yang dipilih melalui teknik *cluster random sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner pengetahuan, formulir *food/fluid recall* 1x24 jam, dan penilaian warna urine menggunakan PURI. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman's rho* dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pengetahuan rendah (85.9%), konsumsi air putih tidak adekuat (52.2%), serta status hidrasi didominasi oleh dehidrasi ringan (56.7%). Tidak ditemukan hubungan signifikan antara pengetahuan dan status hidrasi ($p=0,988$), namun terdapat hubungan signifikan antara konsumsi air putih dan status hidrasi ($p<0,001$). Hasil ini menegaskan bahwa perilaku konsumsi air putih lebih berpengaruh langsung terhadap status hidrasi dibandingkan pengetahuan. Penelitian merekomendasikan intervensi sekolah melalui edukasi dan penyediaan fasilitas air minum.

Kata kunci: air putih, perilaku minum, remaja, status hidrasi, tingkat pengetahuan

ABSTRACT

Hydration status plays a crucial role in maintaining adolescents' physical health and learning performance, yet it is often neglected due to limited hydration knowledge and inadequate water intake behaviors. This study aimed to examine the relationship between hydration knowledge and drinking behavior with hydration status among students at SMPN 4 Sumedang. A quantitative with analytical correlational design approach was used. The study population consisted of 1,074 students, and a sample of 270 respondents was selected using cluster random sampling. Research instruments included a hydration knowledge questionnaire, a 24-hour food/fluid recall form, and urine color assessment using PURI. Data were analyzed using Spearman's rho test with a 0.05 significance level. The results showed that most students had low hydration knowledge (85.9%), inadequate water intake (52.2%), and hydration status dominated by mild dehydration (56.7%). There was no significant relationship between hydration knowledge and hydration status ($p=0.988$), while a significant relationship was found between water intake and hydration status ($p<0.001$). These findings indicate that drinking behavior has a more direct influence on hydration status than knowledge alone. It is recommended that schools implement hydration education programs and improve access to drinking water facilities.

Keywords: *drinking water, hydration behavior, adolescents, hydration status, knowledge level*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	ii
KATA PENGANTAR	iii
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Landasan Teori dan Konsep	7
2.1.1 Teori Pengetahuan	7
2.1.2 Teori Perilaku Kesehatan	10
2.1.3 Perilaku Minum Air Putih	12
2.1.4 Status Hidrasi dan Kebutuhan Cairan	14
2.1.5 Urine	15
2.2 Kerangka Teori Dan Konsep Penelitian	17
2.3 Hipotesis Penelitian	20
2.4 Penelitian Terdahulu	20

BAB III METODE PENELITIAN.....	24
3.1 Desain Penelitian.....	24
3.2 Lokasi Penelitian	24
3.3 Subjek Penelitian.....	24
3.4 Populasi dan Sampel	25
3.5 Variabel dan Definisi Operasional	26
3.6 Instrumen Penelitian.....	28
3.6.1 Kuesioner Data Demografi	28
3.6.2 Kuesioner Pengetahuan Tentang Cairan	28
3.6.3 Formulir Food/Fluid Recall 1x24 Jam	29
3.6.4 Kartu Uji PURI (Periksa Urine Sendiri)	30
3.7 Prosedur Penelitian.....	30
3.8 Analisis Data	32
3.9 Etika Penelitian	34
3.10 Alur Penelitian	36
3.11 Jadwal Penelitian.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
4.1 Hasil dan Analisa Data.....	38
4.1.1 Karakteristik Responden	38
4.1.2 Analisis Univariat.....	40
4.1.3 Analisis Bivariat.....	41
4.2 Pembahasan.....	42
4.2.1 Pengetahuan Tentang Cairan Siswa SMPN 4 Sumedang	42
4.2.2 Perilaku Minum Air Putih Siswa SMPN 4 Sumedang	43
4.2.3 Status Hidrasi Siswa SMPN 4 Sumedang	44
4.2.4 Hubungan Pengetahuan dengan Status Hidrasi Siswa SMPN 4 Sumedang.....	45
4.2.5 Hubungan Perilaku Minum Air Putih dengan Status Hidrasi Siswa SMPN 4 Sumedang.....	47
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	48
4.4 Implikasi Keperawatan.....	49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
5.1 Kesimpulan	50
5.2 Saran.....	50
5.2.1 Saran Teoritis	50
5.2.2 Saran Praktis	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	20
Tabel 3.1 Perhitungan Sampel	25
Tabel 3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	26
Tabel 3.3 Jadwal Penelitian.....	37
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin Siswa SMPN 4 Sumedang.....	38
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas dan Jenis Kelamin Siswa SMPN 4 Sumedang.....	39
Tabel 4.3 Statistik Deskriptif Pengetahuan, Perilaku Minum Air Putih, dan Status Hidrasi.....	39
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Pengetahuan pada Siswa SMPN 4 Sumedang.....	40
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Perilaku Minum Air Putih pada Siswa SMPN 4 Sumedang.....	40
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Status Hidrasi pada Siswa SMPN 4 Sumedang...	40
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian.....	41
Tabel 4.8 Hasil Uji Korelasi Pengetahuan dan Perilaku Minum Air Putih dengan Status Hidrasi	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Grafik Warna Urine Untuk Uji PURI (Gunawan <i>et al.</i> , 2018)	17
Gambar 2.2 <i>Precede Proceed Model</i> (Green & Kreuter, 1991)	18
Gambar 2.3 Bagan Kerangka Berfikir	19
Gambar 3.1 Alur Penelitian.....	36

DAFTAR SINGKATAN

AKG	: Angka Kecukupan Gizi
C1, C2, dst	: Cognitive
DKBM	: Daftar Komposisi Bahan Makanan
JASP	: <i>Jeffrey's Amazing Statistics Program</i>
KEPK	: Komite Etik Penelitian Kesehatan
PURI	: Periksa Urine Sendiri
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
SD	: Sekolah Dasar
SMA	: Siswa Menengah Atas
SMP	: Siswa Menengah Pertama
SMPN	: Siswa Menengah Pertama Negeri
THIRST	: <i>The Indonesian Hydration Regional Study</i>
UCC	: <i>Urine Color Chart</i>
URT	: Ukuran Rumah Tangga

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed Consent</i>	61
Lampiran 2. Lembar Persetujuan	63
Lampiran 3. Kuesioner Pengetahuan Tentang Cairan.....	64
Lampiran 4. Kisi-Kisi Kuesioner Pengetahuan Tentang Cairan	67
Lampiran 5. Formulir <i>Food/Fluid Recall</i> 24 Jam	68
Lampiran 6. Kartu Periksa Urine Sendiri (PURI).....	69
Lampiran 7. Kuesioner Pengetahuan Tentang Cairan <i>GForm</i>	70
Lampiran 8. Populasi Penelitian SMPN 4 Sumedang.....	71
Lampiran 9. Tabel Stephen Isaac Dan Willian B.Michael.....	72
Lampiran 10. Hasil undi sampel kelas menggunakan <i>Wheels of Names</i>	73
Lampiran 11. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan Tentang Cairan	74
Lampiran 12. Surat Izin Studi Pendahuluan	76
Lampiran 13. Lembar Bimbingan	82
Lampiran 14. Surat Izin Penelitian dari Komite Etik.....	89
Lampiran 15. Surat Izin Penelitian.....	90
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	91
Lampiran 17. Hasil Analisis Data Penelitian	92
Lampiran 18. Tabulasi Kuesioner Pengetahuan.....	96
Lampiran 19. Hasil Uji Plagiarisme.....	100
Lampiran 20. Bukti LoA Artikel.....	101

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. M. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Penerapannya Dalam Penelitian. *JPIB: Jurnal Penelitian Ibnu Rusyd*, 1(2 SE-Artikel), 1–5.
- Alonzo, A. A. (1993). Health Behaviour: Issues, Contradictions And Dilemmas. *Social Science & Medicine*, 37(8), 1019–1034. doi: [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(93\)90437-9](https://doi.org/10.1016/0277-9536(93)90437-9)
- Amin, M. M. (2025). Tren Minuman Kemasan Dalam Kalangan Siswa Sekolah Tingkat Pertama Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan. *Journal Pegguruang: Conference Series*, 6(2), 474–481. doi: <http://dx.doi.org/10.35329/jp.v6i2.5827>
- Amir, A. S., Jauharuddin, A., Yuzar, Y., Lestari, E. M., Effendi, S. U., Hayati, N. F., & Siregar, R. (2024). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan* (E. Zicof (ed.); 1st ed.). U ME Publishing.
- Andrizal, A., Hidayat, A., Angraini, T., Yefriadi, Y., Rusfandi, R., & Chadry, R. (2018). Pembuatan Histogram Dan Pola Data Warna Urin Berdasarkan Urinalisis Menggunakan Mini PC. *Jurnal RESTI (Rekayasa Sistem Dan Teknologi Informasi)*, 2(3 SE-Artificial Intelligence). doi: <https://doi.org/10.29207/resti.v2i3.605>
- Anggraini, K. C. S. (2022). *Model Pembelajaran Inkuiri Terbimbing dan Keterampilan Sosial: Telaah Pengaruhnya Terhadap Kemampuan Analisis-Sintesis Siswa* (A. H. Fahrudin (ed.); 1st ed.). Nawa Litera Publishing.
- Aphamis, G., Stavrinou, P., P. Andreou, E., & Giannaki, C. (2019). Hydration Status, Total Water Intake and Subjective Feelings of Adolescents Living in A Hot Environment, During A Typical School Day. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 33. doi: <https://doi.org/10.1515/ijamh-2018-0230>
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2 SE-Articles), 1–9. doi: <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Arfaizah, H., Widada, N. S., & Pramitaningrum, I. K. (2022). Perbandingan Hasil Pemeriksaan Leukosit Pada Sedimen Urin Yang Disentrifugasi Lima Menit Dengan Variasi Waktu Tiga Menit, Tujuh Menit Dan Sepuluh Menit. *Jurnal Laboratorium Khatulistiwa*, 6(1), 11–14. doi: <https://doi.org/10.30602/jlk.v6i1.1048>
- Arinda, D., Sofro, Z., & Nisa, F. (2020). Effect of Education and Provision of Drinking Water on Adolescents' Drinking Consumption and Hydration Status. *Advances in Health Sciences Research*, 25, 404–408. doi: <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200612.058>
- Ariyana, Y., Bestary, R., & Mohandas, R. (2018). Buku Pegangan Pembelajaran Berorientasi Pada Keterampilan Berpikir Tingkat Tinggi. In *Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan*.
- Arshad, A., Shaheen, F., Safdar, W., Tariq, M. R., Navid, M. T., Qazi, A. S., Awan,

- M. A., Sajid, M. W., & Garti, H. K. (2023). A Precede-Proceed Model-Based Educational Intervention to Promote Healthy Eating Habits in Middle School Girls. *Food Science & Nutrition*, 11(3), 1318–1327. doi: <https://doi.org/10.1002/fsn3.3167>
- Arsyad, B., & Saleh, S. R. (2022). Design of Psychomotor Area Assessment Instruments in Arabic Learning. *Journal of Arabic Education and Linguistics*, 2(2 SE-), 53–63. doi: <https://doi.org/10.24252/jael.v2i2.29747>
- Asmarasari, B., & Astuti, R. S. (2019). Analisis Perilaku Ibu Dalam Memberikan ASI Eksklusif Di Kota Semarang (Studi Kasus Puskesmas Genuk). *Journal of Public Policy and Management Review*, 8(4), 267–279. doi: <https://doi.org/10.14710/jppmr.v8i4.24949>
- Bakri, S. (2019). Status Gizi, Pengetahuan Dan Kecukupan Konsumsi Air Pada Siswa SMA Negeri 12 Kota Banda Aceh. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 4(1), 22–27. doi: <http://dx.doi.org/10.30867/action.v4i1.145>
- Bottin, J. H., Morin, C., Guelinckx, I., & Perrier, E. T. (2019). Hydration in Children: What Do We Know and Why Does it Matter? *Annals of Nutrition and Metabolism*, 74(Suppl. 3), 11–18. doi: <https://doi.org/10.1159/000500340>
- Chard, A. N., Trinies, V., Edmonds, C. J., Sogore, A., & Freeman, M. C. (2019). The Impact of Water Consumption on Hydration and Cognition Among Schoolchildren: Methods and Results From A Crossover Trial in Rural Mali. *PloS One*, 14(1), e0210568. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210568>
- Chornelia, R. M., Lestari, A. W., & Yoei, Y. S. (2023). Pengembangan Sumber Daya Manusia Desa Gadingkulon Kecamatan Dau Kabupaten Malang. *REFORMASI*, 13(1), 129–139. doi: <https://doi.org/10.33366/rfr.v13i1.4359>
- Darmawan, N. (2016). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Kunjungan Masyarakat Terhadap Pemanfaatan Pelayanan Posyandu Di Desa Pemecutan Kelod Kecamatan Denpasar Barat. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(2), 29–39.
- Darsini, D., Fahrurrozi, F., & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1 SE-Articles), 13.
- El Hasbi, A. Z., Damayanti, R., Hermina, D., & Mizani, H. (2023). Penelitian Korelasional (Metodologi Penelitian Pendidikan). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(6), 784–808.
- Enoch, L. C., Abraham, R. M., & Singaram, V. S. (2022). A Comparative Analysis of The Impact of Online, Blended, And Face-to-Face Learning on Medical Students' Clinical competency in the affective, cognitive, and psychomotor domains. *BMC Medical Education*, 22(1), 753. doi: <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03777-x>
- Ernovitania, Y., & Sumarmi, S. (2017). Hubungan Antara Pengeluaran Untuk Minum dan Pola Konsumsi Air Dengan Status Hidrasi Pada Siswi SMP Unggulan Bina Insani Surabaya. *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(2), 276–285. doi: <https://doi.org/10.20473/ijph.v12i1.2017.276-285>
- Ernovitania, Y., & Sumarmi, S. (2018). Hubungan Antara Pengeluaran Untuk Minum Dan Pola Konsumsi Air Dengan Status Hidrasi Pada Siswi SMP Unggulan Bina Insani Surabaya. *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(2 SE-Articles), 276–285. doi:

- <https://doi.org/10.20473/ijph.v12i2.2017.276-285>
- Ezennia, J., Schmidt, L. A., Ritchie, L. D., Blacker, L., McCulloch, C. E., & Patel, A. I. (2023). Water Security Experiences and Water Intake Among Elementary Students at Low-Income Schools: A Cross-Sectional Study. *Academic Pediatrics*, 23(1), 68–75. doi: <https://doi.org/10.1016/j.acap.2022.04.008>
- Fasrini, U. U., Ilhami, Y. R., Lailani, M., Welan, R., & Irramah, M. (2024). Upaya Membangun Kesadaran Tentang Hidrasi Anak Sekolah Full Day di Padang. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 182–190. doi: <https://doi.org/10.33860/pjpm.v5i2.3582>
- Ferretti, F., & Mariani, M. (2019). Sugar-Sweetened Beverage Affordability and The Prevalence of Overweight and Obesity in A Cross Section of Countries. *Globalization and Health*, 15(1), 30. doi: <https://doi.org/10.1186/s12992-019-0474-x>
- Gerstenfeld, L., Blacker, L., McCulloch, C. E., Ritchie, L. D., Ordonez, V. M., Schmidt, L., & Patel, A. I. (2024). The Impact of A Water Promotion and Access Intervention On Elementary School Students In The Presence of Food Insecurity. *Public Health Nutrition*, 28(1), e2. doi: <https://doi.org/10.1017/S1368980024002283>
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (1991). *Health Promotion Planning: An Educational and Environmental Approach* (Vol. 298). Mayfield publishing company Mountain View, CA.
- Gunawan, A., Brandon, D., Puspa, V., & Wiweko, B. (2018). Development of Urine Hydration System Based on Urine Color and Support Vector Machine. *Procedia Computer Science*, 135, 481–489. doi: <https://doi.org/10.1016/j.procs.2018.08.200>
- Hakim, A., Fasrini, U. U., Abdiana, A., Silvia, N., Ilmiawati, I., Nurhayati, N., & Nofita, E. (2024). The Relationship Between Knowledge, Attitude, And Practice Regarding Hydration And Hydration Status Among School Children. *International Conference On Research And Development (ICORAD)*, 3(1), 56–62. doi: <https://doi.org/10.47841/icorad.v3i1.184>
- Hasanah, N., Darwisa, D., & Zuhriyah, I. A. (2023). Analisis Strategi Guru Dalam Mengembangkan Ranah Afektif Peserta Didik Di Sekolah Dasar. *Academy of Education Journal*, 14(2 SE-Articles), 635–648. doi: <https://doi.org/10.47200/aoej.v14i2.1828>
- Hasnidar, Tasnim, Sitorus, S., Hidayati, W., Mustar, Fhirawati, Yuliani, M., Marzuki, I., Yunianto, A. E., Susilawaty, A., Puspita, R., Pattola, Sianturi, E., & Sulfianti. (2020). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yayasan Kita Menulis.
- Healthdirect. (2024). *Urine Colour Chart*. https://www.healthdirect.gov.au/urine-colour-chart?utm_source=
- Helty, S. K., Kep, M., & Kep, N. S. (2025). *Self-Efficacy Dalam Perspektif Health Behavior Model* (M. Isrul (ed.); 1st ed.). Mandala Waluya Press.
- Hendrawan, A. (2019). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tenaga Kerja PT'X' Tentang Undang-Undang dan Peraturan Kesehatan dan Keselamatan Kerja. *Jurnal Delima Harapan*, 6(2), 69–81. doi: <https://doi.org/10.31935/delima.v6i2.76>
- Herawati, E., & Mudzakkir, M. (2022). Gambaran Pola Konsumsi Air Putih Dan

- Status Hidrasi Pada Karyawan Ekspedisi PT Lintas Nusantara Perdana Kediri. *Jurnal EDUNursing*, 6(1), 25–32.
- Herawati, E., & Wijayanti, E. (2023). Uji PURI Sebagai Gambaran Status Hidrasi Jangka Pendek Selama Jam Kuliah Pada Mahasiswa. *Biofaal Journal*, 4(2 SE-Articles), 090–099. doi: <https://doi.org/10.30598/biofaal.v4i2pp090-099>
- Jethro, A., Anggraini, F. T., & Fasrini, U. U. (2024). Upaya Membangun Kesadaran Tentang Asupan Air Harian untuk Performa Akademik Remaja. *Prosiding Seminar Nasional ADPI Mengabdikan Untuk Negeri*, 4(2), 126–138. doi: <https://doi.org/10.47841/semnasadpi.v4i2.122>
- Jusoh, N., & Salim, S. (2018). Association Between Hydration Status, Hydration Knowledge and Fluid Consumption During Training Among Soccer Players. *Physical Education of Students*, 23(1), 23–29. doi: <https://doi.org/10.15561/20755279.2019.0104>
- Kemenkes RI. (2019). *Permenkes No. 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*.
- Khoso, P., Yew, V. W. C., & Abdul Mutalib, M. H. (2016). Comparing And Contrasting Health Behaviour With Illness Behaviour. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 11(2), 578–589.
- Krisnana, I., Pradanie, R., Novitasari, M., Gede Ugrasena, I. D., & Arief, Y. S. (2021). Hydration Status and Learning Concentration of Adolescents During Online Learning In The Era of Covid-19 Pandemic. *Sri Lanka Journal of Child Health*. doi: <https://doi.org/10.4038/sljch.v50i2.9578>
- Kurniawati, F. (2020). *Hubungan Pengetahuan Tentang Cairan, Jumlah Konsumsi Cairan, Imt Dan Berat Jenis Urin Pada Kurir Ekspedisi*. (Skripsi). Universitas Esa Unggul.
- Kurniawati, F., Sitoayu, L., Melani, V., Nuzrina, R., & Wahyuni, Y. (2021). Hubungan Pengetahuan, Konsumsi Cairan dan Status Gizi dengan Status Hidrasi Pada Kurir Ekspedisi. *Jurnal Riset Gizi*, 9(1), 46–52. doi: <https://doi.org/10.31983/jrg.v9i1.6428>
- Kusumasari, R. N. (2015). Lingkungan Sosial Dalam Perkembangan Psikologis Anak. *J-IKA: Jurnal Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas BSI Bandung*, 2(1), 32–38. doi: <https://doi.org/10.31294/kom.v2i1.200>
- Kusumawardani, S., & Larasati, A. (2020). Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi. *Jurnal Holistika*, 4(2 SE-Articles), 91–95. doi: <https://doi.org/10.24853/holistika.4.2.91-95>
- Lactona, I. D., & Cahyono, E. A. (2024). Konsep Pengetahuan; Revisi Taksonomi Bloom. *Enfermeria Ciencia*, 2(4 SE-Articles), 241–257. doi: <https://doi.org/10.56586/ec.v2i4.64>
- Laksmi, P. W., Morin, C., Gandy, J., Moreno, L. A., Kavouras, S. A., Martinez, H., Salas-Salvadó, J., & Guelinckx, I. (2018). Fluid Intake of Children, Adolescents and Adults in Indonesia: Results of the 2016 Liq.In(7) National Cross-Sectional Survey. *European Journal of Nutrition*, 57(Suppl 3), 89–100. doi: <https://doi.org/10.1007/s00394-018-1740-z>
- Laverack, G. (2017). The Challenge of Behaviour Change and Health Promotion. In *Challenges* (Vol. 8, Issue 2). doi: <https://doi.org/10.3390/challe8020025>

- Lentini, B., & Margawati, A. (2014). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Status Hidrasi Dengan Konsentrasi Berfikir Pada Remaja. *Journal of Nutrition College*, 3(4), 631–637. doi: <https://doi.org/10.14710/jnc.v3i4.6862>
- Malik, V. S., & Hu, F. B. (2019). Sugar-Sweetened Beverages and Cardiometabolic Health: An Update of the Evidence. *Nutrients*, 11(8). doi: <https://doi.org/10.3390/nu11081840>
- Mappaware, N. A. (2016). Etika Dalam Penelitian Kedokteran Kesehatan. *UMI Medical Journal*, 1(1), 90–100. doi: <https://doi.org/10.33096/umj.v1i1.10>
- Marda, N. (2021). Pemberian Air Minum Dan Peers Effect Terhadap Perilaku Konsumsi Soft Drink Remaja. *BIOSEL (Biology Science and Education): Jurnal Penelitian Science Dan Pendidikan*, 10(1), 88–101. doi: <https://doi.org/10.33477/bs.v10i1.1355>
- Marleni, W. A., Ismiati, I., & Ervina, L. (2022). Media WhatsApp Group Berisi Poster Indikator Urine Card Berpengaruh terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja dalam Pemenuhan Konsumsi Air Putih. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 15(1), 21–28. doi: <https://doi.org/10.26630/jkmsaw.v15i1.3106>
- Marleni, W. A., Matahari, R., Ningsih, L., & Marsofely, R. L. (2023). The Use of Android-Based Applications "Drinking Alert" to Influences on Knowledge and Attitude of Adolescents in Fulfillment Mineral Water Consumption in Bengkulu City. *Media Gizi Indonesia*, 18(1SP SE-B-ICON 2022), 1–6. doi: <https://doi.org/10.20473/mgi.v18i1SP.1-6>
- McDermott, B. P., Zhao, X., & Veilleux, J. C. (2024). Association of Knowledge and Health Habits with Physiological Hydration Status. *Nutrients*, 16(11), 1541. doi: <https://doi.org/10.3390/nu16111541>
- Merita, M., Aisah, A., & Aulia, S. (2020). Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Hidrasi Pada Remaja Di SMA Negeri 5 Kota Jambi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3 SE-Articles), 207–215. doi: <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.3.207-215>
- 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(1), 582–591.
- Murjanah, M. H., Sulastri, S., Martha, R. D., Muadifah, A., Siswidiani, M. D., & Wijaya, R. A. (2023). Penyuluhan dan Pemeriksaan Urinalisa sebagai Awal Skrining Kesehatan Ginjal di Desa Jabalsari. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(7), 2963–2971. doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i7.10148>
- Muslih, M., Adila, A. C., Chonitsa, A., Maulidah, S., Fatmasari, S., Rohmah, N., & Al Barkah, R. (2024). *Evaluasi Pendidikan dalam Ranah Kajian Intelektual Mahasiswa Pendidikan Agama Islam* (M. Nasrudin (ed.); 1st ed.). Penerbit NEM.
- Nashrullah, N., Jafar, J. M., Parmitasari, R. D. ayu, & Syariati, A. (2025). Pekerjaan dan Analisis Pekerjaan. *At-Tadris: Journal of Islamic Education*, 4(1 SE-Articles). doi: <https://doi.org/10.56672/attadris.v4i1.451>
- Nasution, H. F. (2016). Instrumen Penelitian Dan Urgensinya Dalam Penelitian Kuantitatif. *Al-Masharif: Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Keislaman*, 4(1), 59–75.

- doi: <https://doi.org/10.24952/masharif.v4i1.721>
- Ningsih, N. (2020). Pengaruh Latihan Fisik Aerobik Terhadap Warna Dan Kejernihan Urin Pada Penderita Hipertensi. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(1), 1–6. doi: <https://doi.org/10.36086/jpp.v15i1.423>
- Octaviana, D. R., & Ramadhani, R. A. (2021). Hakikat Manusia: Pengetahuan (Knowledge), Ilmu Pengetahuan (Sains), Filsafat Dan Agama. *Jurnal Tawadhu*, 5(2 SE-Articles), 143–159. doi: <https://doi.org/10.52802/twd.v5i2.227>
- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Tasnim, T., Ramdany, R., Manurung, E. I., Sianturi, E., Tompunu, M. R. G., & Sitanggang, Y. F. (2021). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. yayasan kita menulis.
- Papaoikonomou, G., Apergi, K., & Malisova, O. (2025). Children, Adolescents and Urine Hydration Indices-A Systematic Literature Review on Athletes and Non-Athletes. *Children (Basel, Switzerland)*, 12(2). doi: <https://doi.org/10.3390/children12020171>
- Patricia, T. A., Sugiarto, H., Widyawati, S. A., & Wahyuni, S. (2024). Rancangan Media Flash Card Tentang Pentingnya Minum Air Putih Pada Siswa Mi Hidayatul Athfal Gedang Anak. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(1), 48–57. doi: <https://doi.org/10.35473/proheallth.v6i1.2977>
- Permana, R. A., & Rosalini, W. (2024). Faktor Determinan Status Hidrasi Pada Remaja Usia 15-18 Tahun Di SMA Negeri Balung. *Nursing Sciences Journal*, 8(1), 66–73. doi: <https://doi.org/10.30737/nsj.v8i1.5566>
- Prayitno, S. O., & Dieny, F. F. (2012). *Perbedaan Konsumsi Cairan dan Status Hidrasi Pada Remaja Obesitas dan Non Obesitas*. 1(1), 144–152. doi: <https://doi.org/10.14710/jnc.v1i1.739>
- Prochaska, James O, & Velicer, Wayne F. (1997). The Transtheoretical Model of Health Behavior Change. *American Journal of Health Promotion*, 12(1), 38–48. doi: <https://doi.org/10.4278/0890-1171-12.1.38>
- Rahmawati, A. Y., Tursilowati, S., & Ismawati, Z. (2023). Penentuan Status Hidrasi Pada Remaja. *Temu Ilmiah Nasional Persagi*, 5(1), 309–218.
- Ramadhan, R. I., & Rismayanthi, C. (2016). Hubungan Antara Status Hidrasi Serta Konsumsi Cairan Pada Atlet Bola Basket. *Medikora*, 15(1), 53–67. doi: <https://doi.org/10.21831/medikora.v15i1.10068>
- Ranteallo, R. R. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Siswa Tentang Manfaat Air Putih Dengan Perilaku Mengonsumsi Air Putih Pada Siswa SMP Katolik Makale Kabupaten Tana Toraja Tahun 2014. *AgroSainT*, 6(3 SE-Articles), 213–219. doi: <https://doi.org/10.47178/agro.v6i3.329>
- Ridha Mardiyani, H., Hastuti, L., & Ariani, D. D. (2024). Pendidikan Kesehatan Kebutuhan Cairan Pada Remaja Di SMP Muhammadiyah I Pontianak. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(9), 4215–4225. doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i9.16871>
- Ridha, N. (2020). Proses Penelitian, Masalah, Variabel dan Paradigma Penelitian. *Hikmah*, 14(1 SE-Articles), 62–70.
- Ridwan, M., Syukri, A., & Badarussyamsi, B. (2021). Studi Analisis Tentang Makna Pengetahuan dan Ilmu Pengetahuan Serta Jenis dan Sumbernya. *Jurnal Geuthèë: Penelitian Multidisiplin*, 4(1), 31–54. doi:

<https://doi.org/10.52626/jg.v4i1.96>

- Riskesdas. (2010). *Riset Kesehatan Dasar*. Kemenkes RI.
- Rosyidi, D. (2020). Teknik dan Instrumen Asesmen Ranah Kognitif. *Tasyri': Jurnal Tarbiyah-Syari'ah Islamiyah*, 27(1 SE-Articles), 1–13.
- Saftarina, F., & Fauziah, M. (2023). Fluid Intake and Hydration among Children. *Review of Primary Care Practice and Education*, 6(1), 5–8. doi: <https://doi.org/10.22146/rpcpe.76280>
- Santoso, B. I., Hardinsyah, H., Siregar, P., & O. Pardede, S. (2012). *Air Bagi Kesehatan* (2nd ed.). Centra Communications.
- Sarwono, A. E., & Handayani, A. (2021). *Metode Kuantitatif* (N. Prasetyowati (ed.); 1st ed.). Unisri Press.
- Sholihah, L., & Utami, G. (2022). Tingkat Pengetahuan Hidrasi, Asupan Cairan, Aktivitas Fisik, dan Status Hidrasi Remaja Usia 12-15 Tahun di Surabaya. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 9(3 SE-Articles). doi: <https://doi.org/10.46233/jgi.v9i3.752>
- 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), 59–65. doi: <https://dx.doi.org/10.62870/jgkp.v4i1.20007>
- Sinaga, T. O., Yuliarti, & Sari, D. M. (2025). Nutritional Status, Fluid Intake, and Exercise Habits on the Incidence of Dehydration in Adolescents at SMP Negeri 1 Indralaya, Ogan Ilir Regency. *Jurnal Kesmas Dan Gizi (JKG)*, 7(2 SE-Articles), 185–194. doi: <https://doi.org/10.35451/jkg.v7i2.2467>
- Sinambela, S. M., Saragih, M. D., Lumbantobing, J. N. Y., Lase, M., & Iqbal, M. (2025). Dinamika Kebudayaan dan Perubahan Sosial dalam Masyarakat Modern. *Katalis Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Matematika*, 2(2 SE-Articles), 65–75. doi: <https://doi.org/10.62383/katalis.v2i2.1521>
- Siswanto, S. (2014). *Buku Studi Diet Total: Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia 2014* (Trihono, Atmarita, A. B. Jahari, & D. Kartono (eds.); 1st ed.). Lembaga Penerbitan Badan Litbangkes.
- Sittlington, J. J., Magee, P. J., & Simpson, E. E. A. (2017). Effect of Mild Dehydration on Cognitive Function, Mood and Exercise Performance. *Proceedings of the Nutrition Society*, 76(OCE2), E45. doi: <https://doi.org/10.1017/S002966511700101X>
- Sudarsono, E. S., Nurohmi, S., Damayanti, A. Y., & Sari, D. D. (2019). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Hidrasi Dengan Total Asupan Cairan Pada Remaja Putri. *Darussalam Nutrition Journal*, 3(2), 50–54. doi: <https://doi.org/10.21111/dnj.v3i2.3108>
- Suheri, A., Kusmana, C., Purwanto, M. Y. J., & Setiawan, Y. (2019). Model Prediksi Kebutuhan Air Bersih Berdasarkan Jumlah Penduduk Di Kawasan Perkotaan Sentul City. *Jurnal Teknik Sipil Dan Lingkungan*, 4(3), 207–218. doi: <https://doi.org/10.29244/jsil.4.3.207-218>
- Sunandar, A., Supriyadi, & Hilmiyati, F. (2024). Instrumen Penilaian Psikomotorik: Analisis Kajian Literatur. *Jurnal Paris Langkis*, 5(1 SE-), 270–283. doi: <https://doi.org/10.37304/paris.v5i1.17483>
- Suprabaningrum, A. R., & Dieny, F. F. (2017). Hubungan Konsumsi Cairan

- Dengan Status Hidrasi Pekerja Di Suhu Lingkungan Dingin. *Journal of Nutrition College*, 6(1), 76–83. doi: <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i1.16896>
- Sutarna, N. (2020). Sistem Pendeteksi Keasaman dan Warna Urine sebagai Indikasi Dini Dehidrasi. *Electrics*, 2(2), 57–61. doi: <https://doi.org/10.32722/ees.v2i2.3570>
- Tarigan, N. (2023). Konsumsi Air Putih Dan Minuman Manis, Soft Drink/Minuman Berkarbonasi, Minuman Berenergi, Mie Instan Dan Makanan Olahan Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 18(1 SE-Original Research), 28–36. doi: <https://doi.org/10.36911/pannmed.v18i1.1531>
- 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.
- Thaifur, A. Y. B. R. (2024). Studi Perubahan Perilaku: Literature Review. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(1), 348–358. doi: <https://doi.org/10.56338/jks.v7i1.4878>
- Triwijayanti, R. (2025). Stay Fresh, Stay Hydrated: Pemberdayaan Remaja Dalam Manajemen Hidrasi Melalui Self-Management”. *Khidmah*, 7(1), 22–33.
- Tuma, F., & Nassar, A. K. (2021). Applying Bloom’s taxonomy in clinical surgery: Practical examples. *Annals of Medicine and Surgery* (2012), 69, 102656. doi: <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2021.102656>
- 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. doi: <https://doi.org/10.4162/nrp.2020.14.5.490>
- Ulfah, U., & Arifudin, O. (2023). Analisis Teori Taksonomi Bloom Pada Pendidikan Di Indonesia. *Jurnal Al-Amar: Ekonomi Syariah, Perbankan Syariah, Agama Islam, Manajemen Dan Pendidikan*, 4(1 SE-Articles), 13–22.
- Veilleux, J. C., Caldwell, A. R., Johnson, E. C., Kavouras, S., McDermott, B. P., & Ganio, M. S. (2020). Examining The Links Between Hydration Knowledge, Attitudes and Behavior. *European Journal of Nutrition*, 59(3), 991–1000. doi: <https://doi.org/10.1007/s00394-019-01958-x>
- Vidhi. (2021). Descriptive Study on Sampling Method: Qualitative Research Approaches. *International Journal of Applied Research*, 7(7), 20–23. doi: <https://doi.org/10.22271/allresearch.2021.v7.i7Sa.8656>
- Wahidi, W., Sopari, O., Wahidi, & Sopari, O. (2015). Konsep Urin Menurut Ibnu Sina: Kajian atas Kitab al-Qanuun fith-Thibb. *Jurnal Pendidikan Islam*, 4(2 SE-Articles), 339–372. doi: <https://doi.org/10.14421/jpi.2015.42.339-372xxx>
- Widayati, A. (2020). *Perilaku Kesehatan (Health Behavior): Aplikasi Teori Perilaku Untuk Promosi Kesehatan* (1st ed.). Sanata Dharma University Press.
- Widiantari, M. A. W., & Daryaswanti, P. I. (2023). Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja dalam Mengonsumsi Air Putih. *ProHealth Journal*, 20(1 SE-Articles), 17–24. doi: <https://doi.org/10.59802/phj.2023201105>
- Yuliati, E., Kandarina, B. J. I., & Sudargo, T. (2018). Pengaruh Promosi Gizi Di Sekolah Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Tentang Konsumsi Air Pada Anak Sekolah Dasar Di Kota Yogyakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(1), 13–

24.

Yumesri, Y. (2024). Etika Dalam Penelitian Ilmiah. *Jurnal Genta Mulia*, 15(2), 63–69.

Zborowski, M., & Skotnicka, M. (2025). The Role of Hydration in Children and Adolescents—A Theoretical Framework for Reviewing Recommendations, Models, and Empirical Studies. *Nutrients*, 17(17), 2841. doi: <https://doi.org/10.3390/nu17172841>