

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Analisis Konsumsi Air Minum pada Remaja Putri Di SMK Pariwisata Se-Kota Bandung” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Desember 2018

Redisa Azzahra Resmi
NIM . 1405428

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Panyayang, kami panjatkan puja dan puji syukur atas kehadiran-Nya, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya kepada kami, sehingga kami dapat menyusun skripsi dengan judul “ Analisis Konsumsi Air Minum pada Remaja Putri di SMK Pariwisata Se-Kota Bandung”

Skripsi ini dibuat dalam rangka memenuhi syarat untuk mendapatkan gelas sarjana pendidikan. Tentunya mendapatkan bimbingan, arahan, koreksi, dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga dapat bermanfaat bagi penyusun khususnya dan pembaca pada umumnya. Penulis menyadari bahwa kertas kerja ini belum sempurna dan masih banyak kekurangan di dalamnya, maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun.

Bandung, Desember 2018

Penulis

Redisa Azzahra Resmi

NIM 1405428

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi dapat diselesaikan tidak lepas dari bimbingan, dukungan dan bantuan dari beberapa pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang senantiasa memberikan kelancaran dan kemudahan dalam proses pengerjaan skripsi ini.
2. Dr. Hj. Ai Nurhayati, M.Si.. Selaku Dosen Pembimbing I yang telah sabar memberikan bimbingan, arahan dan koreksinya kepada penulis.
3. Dr. Cica Yulia, S.Pd., M.Si. Selaku Dosen Pembimbing II yang telah sabar memberikan bimbingan, arahan dan koreksinya kepada penulis.
4. Dr. Ellis Endang Nikmawati, M.Si, Dra. Atat Siti Nurani, M.Si, Dr. Hj. Rita Patriasih M.Si selaku dosen partisipan dan penguji yang telah memberikan bimbingan, arahan dan koreksinya kepada penulis.
5. Dra. Sudewi Yogha, M.Si. selaku Ketua Departemen Pendidikan Kesejahteraan Keluarga yang memberikan motivasi dalam menyelesaikan studi di Prodi Pendidikan Tata Boga.
6. Dr. Hj. Ai Nurhayati, M.Si. selaku Ketua Prodi Pendidikan Tata Boga yang memberikan motivasi dalam menyelesaikan studi di Prodi Pendidikan Tata Boga.
7. Dra Elly Lasmanawati, M.Si, Dr. Hj. Ai Nurhayati, M.Si, dan Dr. Ai Mahmudatussa'adah, M.Si selaku Pembimbing Akademik Pendidikan Tata Boga 2014 yang memberikan motivasi dalam menyelesaikan studi di Prodi Pendidikan Tata Boga.
8. TPS Departemen PKK FPTK UPI dan TPS Prodi Pendidikan Tata Boga.
9. Seluruh Dosen Prodi Pendidikan Tata Boga Universitas Pendidikan Indonesia yang memberikan motivasi dalam menyelesaikan studi di Prodi Pendidikan Tata Boga.
10. Tenaga bidang administrasi Departemen PKK dan FPTK yang telah membantu administrasi dalam proses pelaksanaan skripsi.
11. Enumerator yang telah membantu penulis pada proses pengambilan data di lapangan.
12. Ayah Endang Abdullah, S.Pd.SD dan Ibu Mimah Rohimah selaku orang tua penulis, M. Argina Farmi selaku kakak dan keluarga yang telah memberikan dukungan moril dan materil, kasih sayang, pengertian, semangat dan doa kepada penulis.
13. Sahabat-sahabat terdekat Arya Dwi Saputra, Sarah Halidhazia, Tina Septiani, Nadezhda Mariam M, Ajeng Fatimah, Dewi Sunartini, Milla Farah A, Wida Audina yang senantiasa memberikan dukungan, kasih sayang, semangat, dan doa dalam menyelesaikan skripsi ini.

14. Rekan-rekan Peminatan Dietetika 2014 dan rekan-rekan Pendidikan Tata Boga 2014 yang telah memberikan motivasi, bantuan, dan masukan kepada penulis.
15. Semua pihak yang penulis tidak bisa sebutkan satu-persatu yang telah membantu penulis.

Semoga semua dukungan dan do'a yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan pahala dari Allah S.W.T. Penulis berharap agar Skripsi ini dapat memberi manfaat baik bagi pembaca umumnya kepada penulis khususnya.

ABSTRAK

ANALISIS KONSUMSI AIR MINUM PADA REMAJA PUTRI DI SMK PARIWISATA SE-KOTA BANDUNG

Ditinjau dari anjuran kecukupan minum sehari, konsumsi cairan pada remaja di Indonesia masih jauh dari anjuran 2000 ml. Khususnya pada remaja putri karena remaja putri memiliki resiko 1.60 kali untuk mengalami dehidrasi dibandingkan dengan remaja laki-laki. Dehidrasi dapat menyebabkan kejang, berhalusinasi, lidah bengkak, keseimbangan dan sirkulasi yang lemah, gagal ginjal, menurunnya volume dan tekanan darah, dan resiko lainnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui jenis minuman, frekuensi, serta pemenuhan kecukupan air minum pada remaja putri di SMK Pariwisata Se-Kota Bandung. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan desain penelitian *Cross-sectional*. Populasi penelitian adalah siswi di SMK Pariwisata Se-Kota Bandung usia 15-18 yang telah belajar ilmu gizi. Teknik pengambilan sampel dengan cara *cluster sampling*, dengan jumlah sampel 88 remaja putri. Data dikumpulkan menggunakan teknik *Recall 2 x 24 Jam* dan *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*. Hasil penelitian menunjukkan jenis minuman yang dikonsumsi remaja putri yaitu susu cair, air minum dalam kemasan galon, jus buah segar, minuman berkarbonat, minuman elektrolit, dan minuman serbuk yang dicairkan. Frekuensi konsumsi minuman yaitu susu cair 2.7 kali/minggu, air minum dalam kemasan gallon 22.8 kali/minggu, jus buah segar 1.0 kali/minggu, minuman berkarbonat 0.93 kali/minggu, minuman berenergi 0.03 kali/minggu, minuman elektrolit 1.0 kali/minggu, air teh 4.2 kali/minggu, bir dan arak 0.0002 kali/minggu. Tingkat kecukupan air minum termasuk kategori kelebihan. Saran bagi remaja putri sebaiknya memperhitungkan asupan konsumsi minuman sehari dari jenis minuman yang dianjurnya yaitu air minum tidak berasa.

Kata Kunci : Air Minum, Frekuensi, Jenis Minuman, Remaja Putri, Tingkat kecukupan.

ABSTRACT

ANALYSIS OF DRINKING WATER INTAKE BY FEMALE TEENAGERS AT TOURISM VOCATIONAL SCHOOL IN BANDUNG

Referring to daily water intake suggestion of 2000 ml, the intake of drinking water for teenagers are still far from it. Female teenagers have 1.6 times more risk of dehydration compared to male teenagers. Dehydration will lead to convulsions, hallucinations, swollen tongue, weak balance and circulation, kidney failure, decreased volume and blood pressure, and other risks. The aim of this research is to acquire information about the type, rate, and fulfillment of the suggested amount water. Research method is descriptive with cross-sectional design. Population of this research is female students of tourism vocational schools in Bandung. Sample is taken by cluster sampling and results in 88 female teenagers. The inclusion criteria of sample is female aged between 15-18 and have learn nutrition subject matter. Data collecting using 2 x 24 hours recall technique and Food Frequency Questionnaire. The result shows that types of drink consumed are drinking water in a gallon, milk, fresh juice, carbonated drink, electrolyte fluid, and diluted drinking powder. The rate of consumptions are as follows: 2.7 times/week for milk, 22.8 times/week for drinking water in a gallon, 1.0 time/week for fresh juice, 0.93 time/week for carbonated drink, 0.03 time/week for energy drink, 1.0 time/week for electrolyte fluid, 4.2 times/week for tea, and 0.0002 time/week for alcoholic drink. It concludes that the intake of drinking water are too high. Female teenagers are advised to reconsider the intake of mineral water without any addition.

Keyword : Adequacy, Drinking water, Female teenagers, Frequency, Types of drink.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Struktur Organisasi Skripsi	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Kecukupann Air Minum untuk Remaja	6
1. Karakteristik Remaja	6
2. Air Minum.....	7
3. Kecukupan Air Minum.....	7
4. Macam-Macam Air Minum.....	9
a. Klasifikasi Air Minum Menurut CODEX	10
b. Klasifikasi Air Minum Berdasarkan Kemasan	21
c. Klasifikasi Air Minum Berdasarkan Pendistribusian	24
5. Fungsi Air Minum	24
B. Analisis Konsumsi Air Minum	24
C. Penelitian Terdahulu	25
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Desain Penelitian.....	29
B. Partisipan dan Tempat Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	31
D. Instrumen Penelitian	33
E. Prosedur Penelitian	34
F. Analisis Data	35
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	39
A. Temuan Hasil Penelitian	39
1. Jenis Air Minum yang Dikonsumsi Remaja	39
a. Susu dan Turunannya	40
b. Minuman Bukan Susu	40
1) Air minum tanpa alkohol.....	41
a) Air minum	41
b) Sari/Jus Buah, Sayur, dan Kacang.....	41
c) Minuman Berkarbonat.....	42

d) Minuman Berenergi	42
e) Minuman Elektrolit	43
f) Minuman Tidak Berkarbonat	43
g) Minuman Beralkohol.....	44
2. Frekuensi Air Minum	44
a. Frekuensi Susu dan Olahannya	45
b. Frekuensi Air minum	47
c. Frekuensi Sari/Jus Buah, Sayur, dan Kacang.....	49
d. Frekuensi Minuman Berkarbonat.....	52
e. Frekuensi Minuman Berenergi	52
f. Frekuensi Minuman Elektrolit	53
g. Frekuensi Minuman Tidak Berkarbonat	54
h. Frekuensi Minuman Beralkohol.....	57
3. Tingkat Kecukupan Air Minum pada Remaja Putri.....	58
B. Pembahasan Hasil Penelitian	59
1. Jenis Air Minum yang Dikonsumsi Remaja Putri.....	59
2. Frekuensi Konsumsi Air Minum pada Remaja Putri	62
3. Tingkat Kecukupan Air Minum pada Remaja Putri.....	64
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI REKOMENDASI.....	67
A. Simpulan.....	67
B. Implikasi	68
C. Rekomendasi	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Jenis Susu Yang Terdapat Dipasaran	10
Tabel 2.2 Susu Fermanetasi	12
Tabel 2.3 Minuman Teh	17
Tabel 2.4 Minuman Kopi	18
Tabel 2.5 Minuman Botanical	19
Tabel 2.6 Minuman Tradisional	20
Tabel 2.7 Penelitian Terdahulu	25
Tabel 3.1 Partisipan Penelitian	30
Tabel 3.2 Tempat Penelitian	31
Tabel 3.3 Jumlah Populasi Penelitian	31
Tabel 3.4 Distribusi Sampel Penelitian	32
Tabel 4.1 Jenis Susu Dan Olahannya	40
Tabel 4.2 Jenis Air Minum.....	41
Tabel 4.3 Jenis Sari/Jus Buah, Sayur, Dan Kacang	42
Tabel 4.4 Jenis Minuman Tidak Berkarbonat	43
Tabel 4.5 Sebaran Frekuensi Konsumsi Susu Dan Olahannya	45
Tabel 4.6 Rata-Rata Frekuensi Berdasarkan Konsumsi Susu Dan Olahannya	46
Tabel 4.7 Sebaran Frekuensi Konsumsi Air Minum.....	47
Tabel 4.8 Rata-Rata Frekuensi Konsumsi Air Minum.....	48
Tabel 4.9 Sebaran Frekuensi Konsumsi Sari/Jus Buah, Sayur, Dan Kacang	49
Tabel 4.10 Rata-Rata Frekuensi Konsumsi Sari/Jus Buah, Sayur, Dan Kacang	51
Tabel 4.11 Sebaran Frekuensi Konsumsi Minuman Tidak Berkarbonat	54
Tabel 4.12 Rata-Rata Frekuensi Konsumsi Minuman Tidak Berkarbonat	56
Tabel 4.13 Sebaran Frekuensi Konsumsi Minuman Beralkohol.....	57
Tabel 4.14 Rata-Rata Frekuensi Konsumsi Minuman Beralkohol ...	58
Tabel 4.15 Pemenuhan Kecukupan Air Minum Pada Remaja Putri Di SMK Pariwisata Se-Kota Bandung	58
Tabel 4.16 Sebaran Tingkat Kecukupan Air Minuam Pada Remaja Putri	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tumpeng Gizi Seimbang	8
Gambar 2.2 Minuman Sari Kacang Hijau	15
Gambar 2.3 Air Minum dalam Kemasan Gelas 240 ml	22
Gambar 2.4 Air Minum dalam Kemasan Botol 330 ml	22
Gambar 2.5 Air Minum dalam Kemasan Botol 600 ml	23
Gambar 2.6 Air Minum dalam Kemasan Botol 1500 ml	23
Gambar 2.7 Air Minum dalam Kemasan Botol 5 Liter	23
Gambar 2.8 Air Minum dalam Kemasan Galon 19 Liter	23
Gambar 4.1 Sebaran Usia Sampel	39
Gambar 4.2 Sebaran Frekuensi Minuman Berkarbonat	52
Gambar 4.2 Sebaran Frekuensi Minuman Energi	53
Gambar 4.2 Sebaran Frekuensi Minuman Elektrolit	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian	72
Lampiran 2 Tabulasi Data	75
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian	84
Lampiran 4 SK Pembimbing.....	88
Lampiran 5 Surat-Surat	92
Lampiran 6 Daftar Riwayat.....	97