

## Lampiran 1

### NASKAH PENELITIAN

#### Permohonan Menjadi Responden Penelitian

Saya Aditya Desriansyah selaku mahasiswa Universitas Esa Unggul dalam memenuhi tugas akhir (skripsi) akan melakukan penelitian yang berjudul “hubungan konsumsi cairan, latihan dan pengetahuan tentang cairan terhadap status hidrasi pada *members Gold’s Gym Ciputra Mal*.”

Untuk melakukan penelitian tersebut, saya membutuhkan *member* (anggota) *Gold’s Gym Ciputra Mal* untuk menjadi responden saya.

Dengan kriteria yang ada saudaralah yang terpilih sebagai responden saya. Dalam menjadi responden saudara akan saya wawancarai dan melakukan observasi untuk itu saya meminta keikhlasan saudara untuk meluangkan waktunya dengan pertanyaan yang akan saya ajukan berupa data umum responden, konsumsi cairan, latihan (frekuensi, durasi dan jenis), pengetahuan tentang cairan, serta berat jenis urine.

Secara umum penelitian ini akan melakukan kegiatan yang dilakukan meliputi:

1. Wawancara untuk mengumpulkan data: asupan makanan dan minum, dan pengetahuan tentang cairan berupa pertanyaan.
2. Wawancara mengenai frekuensi latihan durasi latihan dan jenis latihan
3. Mengukur berat jenis urine

Manfaat bagi saudara:

Keuntungan saudara ikut terlibat dalam penelitian ini adalah saudara berkontribusi dalam meningkatkan memberikan data pengetahuan tentang hidrasi.

Dampak dalam mengikuti penelitian ini:

Semua penelitian ini bersifat rahasia sehingga tidak memungkinkan orang lain menghubungkannya dengan anda, selama responden ikut dalam penelitian ini jika anda tidak memenuhi kriteria, responden dapat dikeluarkan setiap saat.

Anda sebagai calon responden dipersilahkan untuk menanyakan semua hal yang belum jelas sehubungan dengan penelitian ini.

Jakarta

Peneliti

## Lampiran 2

### Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden Penelitian

*(Informed Consent)*

Saya bertandatangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Setelah mendapatkan penjelasan dan keterangan mengenai penelitian:

“Hubungan Konsumsi Cairan, Latihan dan Pengetahuan Tentang Cairan Terhadap Status Hidrasi pada *Members Gold’s Gym* Ciputra Mal.”

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini, dan apabila ada kekurangan dikemudian hari, maka saya bersedia dihubungi kembali untuk dimintai informasi lebih lanjut.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

**Responden,**

### Lampiran 3

#### Kuesioner Penelitian

		No. Responden				
<b>A. Identitas Responden</b>			<b>Diisi Peneliti</b>			
A1	Nama					
A2	Umur					
A3	Jenis Kelamin	1. Laki-laki 2. Perempuan				
<b>B. Pengukuran Status Hidrasi</b>						
B1	Warna Urin (Diisi oleh peneliti)	Hasil Observasi				
<b>C. Pengukuran Latihan</b>						
C1	Frekuensi atau jumlah latihan dalam seminggu					
	Senin <input type="checkbox"/>	Selasa <input type="checkbox"/>	Rabu <input type="checkbox"/> Kamis <input type="checkbox"/> Jumat <input type="checkbox"/> Sabtu <input type="checkbox"/> Minggu <input type="checkbox"/>			
C2	Durasi atau lama waktu latihan (dalam menit)					
	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
C3	Jenis latihan yang diikuti di <i>Gold's Gym</i>					
	Sebutkan: - -					
<b>D. Pengetahuan Tentang Cairan</b>			<b>Diisi Peneliti</b>			
D1	Manakah yang memiliki fungsi penting bagi manusia? 1. Air 2. Karbohidrat 3. Kedua jawaban diatas benar					
D2	Apakah fungsi air bagi tubuh? 1. Regenerasi sel 2. Pengatur suhu 3. Sumber energi					
D3	Manakah yang merupakan sumber cairan tubuh? 1. Makanan 2. Minuman 3. Kedua jawaban diatas benar					
D4	Manakah makanan yang kandungan airnya paling banyak? 1. Jeruk, mangga, pepaya 2. Selai, madu, minyak 3. Ikan, ayam, telur					

D5	Apakah yang membuat kebutuhan air setiap orang berbeda-beda? <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jenis kelamin</li> <li>2. Usia</li> <li>3. Lamanya waktu latihan</li> <li>4. Semua jawaban diatas benar</li> </ol>	
D6	Kebutuhan air untuk latihan .... dibanding yang tidak latihan. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lebih banyak</li> <li>2. Sama</li> <li>3. Lebih sedikit</li> </ol>	
D7	Kapankah saat yang tepat bagi anda untuk minum? <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saat haus</li> <li>2. Sebelum merasa haus</li> <li>3. Saat mulut terasa kering</li> </ol>	
D8	Berapa banyak minimal dalam sehari anjuran minum yang baik bagi seseorang? <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 6 gelas</li> <li>2. 7 gelas</li> <li>3. 8 gelas</li> </ol>	
D9	Pada suhu tinggi (saat latihan), lewat cara apakah air paling banyak keluar? <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Urine</li> <li>2. Kulit (keringat)</li> <li>3. Pernafasan</li> </ol>	
D10	Selama maksimal berapa lama tubuh anda mampu bertahan tanpa air? <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3 hari</li> <li>2. 2 hari</li> <li>3. 1 hari</li> </ol>	
D11	Apa gejala awal dehidrasi? <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Haus</li> <li>2. Pusing</li> <li>3. Sakit tenggorokan</li> </ol>	
D12	Apa akibatnya bila tubuh kekurangan air terus menerus? <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Susah konsentrasi</li> <li>2. Nafsu makan meningkat</li> <li>3. Denyut nadi menurun</li> </ol>	

Sumber: Putri (2016)

**Lampiran 4**

**FORM RECALL 24 JAM**

No Responden : \_\_\_\_\_

Jam wawancara : \_\_\_\_\_

WAKTU MAKAN	HARI/TANGGAL : _____ / _____			
	MENU	BAHAN MAKANAN	BERAT	
			URT	GRAM
PAGI				
AIR PUTIH DAN LAINNYA				
SELINGAN				
AIR PUTIH DAN LAINNYA				
SIANG				
AIR PUTIH DAN LAINNYA				
SELINGAN				
AIR PUTIH DAN LAINNYA				
MALAM				
AIR PUTIH DAN LAINNYA				

**Lampiran 5**  
**Output SPSS**

**A. Univariat**

**1. Usia**

**Kategori Usia**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<20	3	5.9	5.9	5.9
	20-24	14	27.5	27.5	33.3
	25-29	24	47.1	47.1	80.4
	≥30	10	19.6	19.6	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

**2. Jenis Kelamin**

**Jenis Kelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	35	68.6	68.6	68.6
	Perempuan	16	31.4	31.4	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

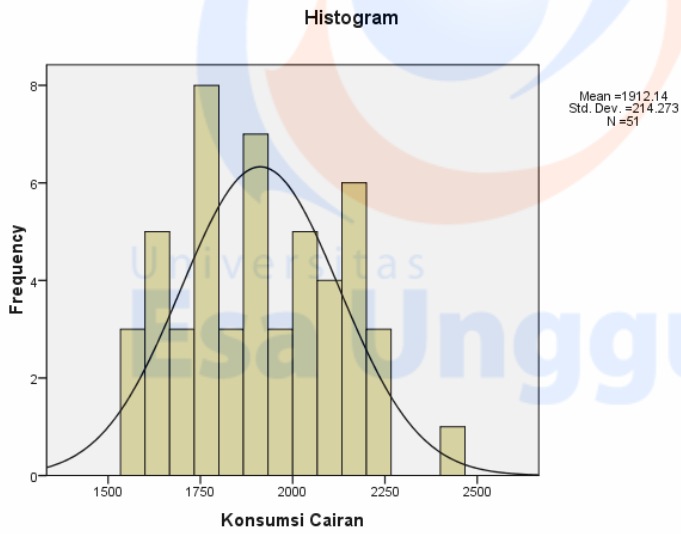
**3. Status Hidrasi**

**Status Hidrasi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Hidrasi Baik	12	23.5	23.5	23.5
	Dehidrasi Ringan	24	47.1	47.1	70.6
	Dehidrasi Beresiko	15	29.4	29.4	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

**4. Konsumsi Cairan**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Konsumsi Cairan	51	1572	2427	1912.14	214.273
Valid N (listwise)	51				



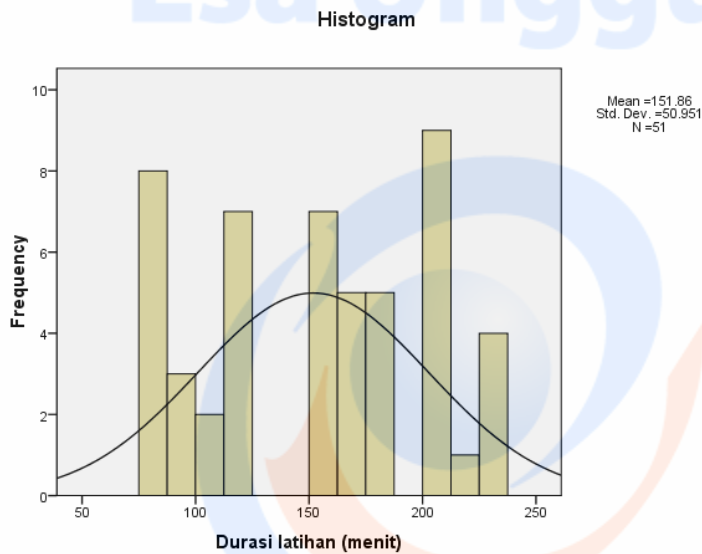
### 5. Frekuensi Latihan

**Frekuensi Latihan (kali/minggu)**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	25	49.0	49.0	49.0
Baik	26	51.0	51.0	100.0
Total	51	100.0	100.0	

### 6. Durasi latihan

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Durasi latihan (menit)	51	75	230	151.86	50.951
Valid N (listwise)	51				

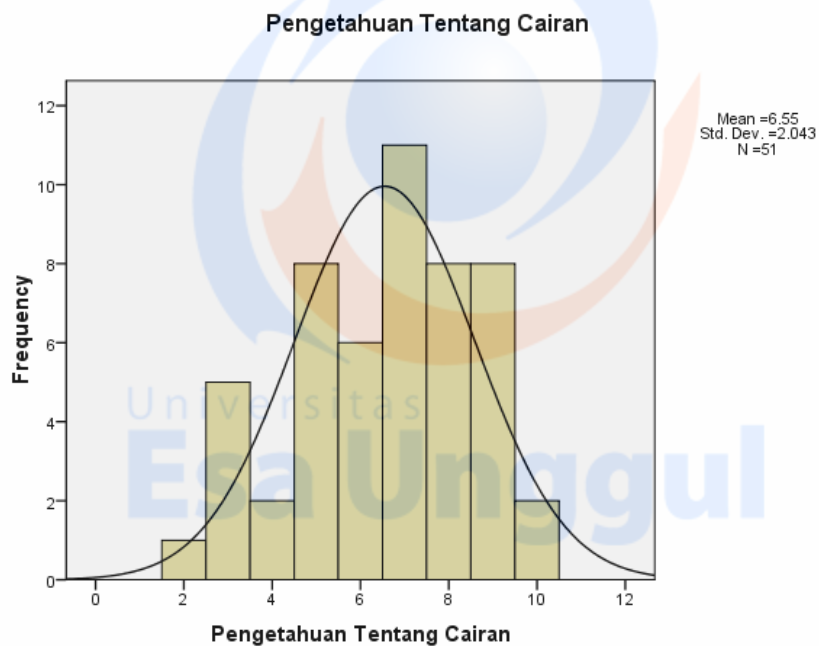


## 7. Jenis Latihan

		Jenis Latihan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Low Impact	18	35.3	35.3	66.7
	High Impact	33	64.7	64.7	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

## 8. Pengetahuan Tentang Cairan

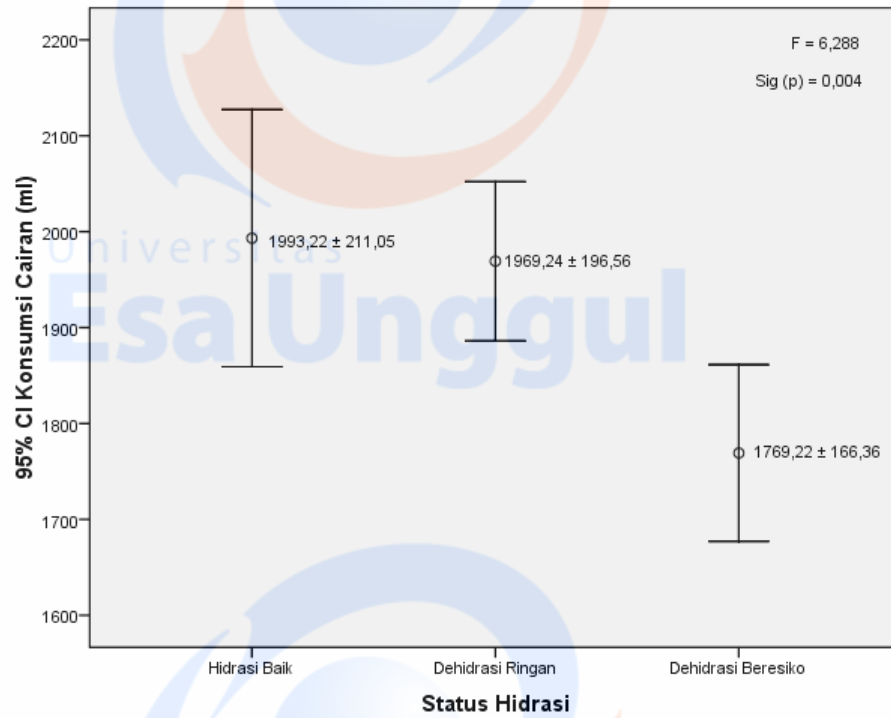
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pengetahuan tentang cairan	51	2	10	6.55	2.04
Valid N (listwise)	51				



## B. Bivariat



## 1. Status Hidrasi Terhadap Konsumsi Cairan



### Descriptives

Konsumsi Cairan (ml)

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Hidrasi Baik	12	1993.22	211.053	60.926	1859.13	2127.32	1730	2427
Dehidrasi Ringan	24	1969.24	196.565	40.124	1886.23	2052.24	1572	2258
Dehidrasi Beresiko	15	1769.22	166.361	42.954	1677.09	1861.35	1597	2253
Total	51	1916.05	211.133	29.564	1856.67	1975.43	1572	2427

### ANOVA

Konsumsi Cairan (ml)

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	462732.865	2	231366.433	6.288	.004
Within Groups	1766116.328	48	36794.090		
Total	2228849.193	50			

## 2. Status Hidrasi Terhadap Frekuensi Latihan

**Frekuensi Latihan (kali/minggu) \* Status Hidrasi Crosstabulation**

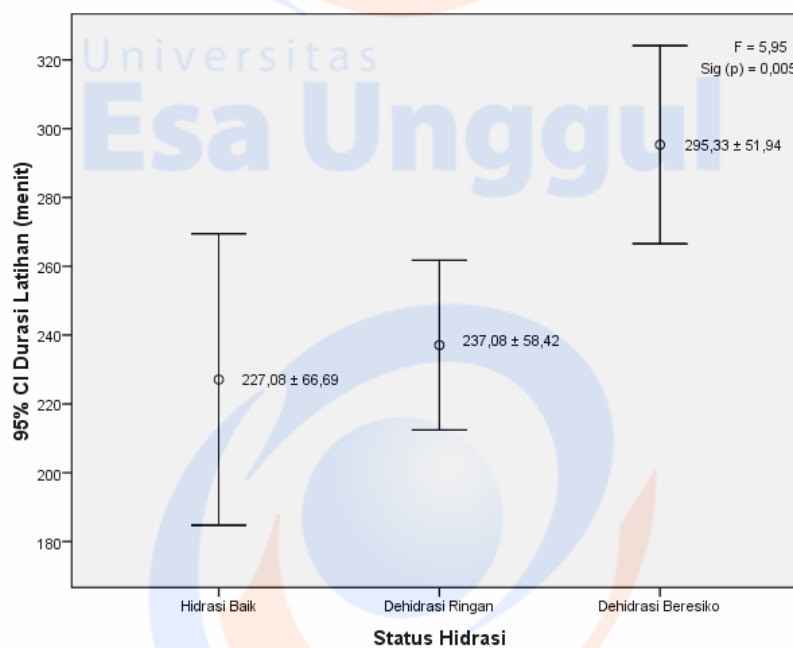
		Status Hidrasi			Total
		Hidrasi Baik	Dehidrasi Ringan	Dehidrasi Beresiko	
Frekuensi Latihan (kali/minggu)	Kurang	Count 4	Count 8	Count 13	Count 25
		% within Frekuensi Latihan (kali/minggu) 16.0%	% within Frekuensi Latihan (kali/minggu) 32.0%	% within Frekuensi Latihan (kali/minggu) 52.0%	% within Frekuensi Latihan (kali/minggu) 100.0%
	Baik	Count 8	Count 16	Count 2	Count 26
		% within Frekuensi Latihan (kali/minggu) 30.8%	% within Frekuensi Latihan (kali/minggu) 61.5%	% within Frekuensi Latihan (kali/minggu) 7.7%	% within Frekuensi Latihan (kali/minggu) 100.0%
Total	Count	12	24	15	51
	% within Frekuensi Latihan (kali/minggu)	23.5%	47.1%	29.4%	100.0%

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	12.052 <sup>a</sup>	2	.002
Likelihood Ratio	13.072	2	.001
Linear-by-Linear Association	8.291	1	.004
N of Valid Cases	51		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.88.

### 3. Status Hidrasi Terhadap Durasi Latihan



### Descriptives

Durasi latihan (menit)

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Hidrasi Baik	12	227.08	66.690	19.252	184.71	269.46	150	320
Dehidrasi Ringan	24	237.08	58.420	11.925	212.41	261.75	150	380
Dehidrasi Beresiko	15	295.33	51.943	13.412	266.57	324.10	170	320
Total	51	251.86	64.210	8.991	233.80	269.92	150	380

### ANOVA

Durasi latihan (menit)

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	40955.956	2	20477.978	5.950	.005
Within Groups	165192.083	48	3441.502		
Total	206148.039	50			

## 4. Status Hidrasi Terhadap Jenis Latihan

### Jenis Latihan \* Status Hidrasi Crosstabulation

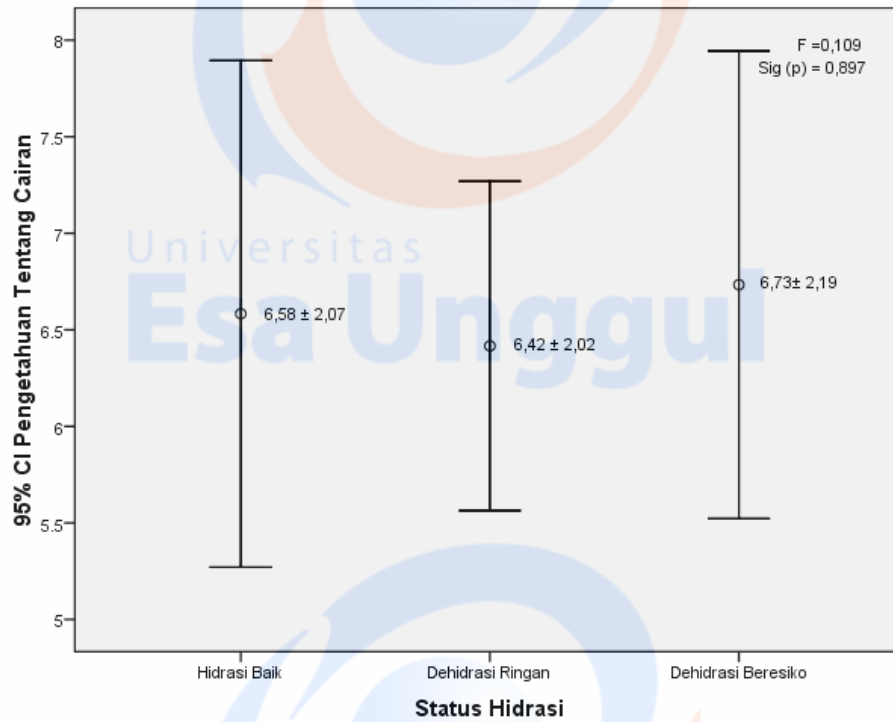
			Status Hidrasi			Total
			Hidrasi Baik	Dehidrasi Ringan	Dehidrasi Beresiko	
Jenis Latihan	Low impact	Count	3	7	8	18
		% within Jenis Latihan	16.7%	38.9%	44.4%	100.0%
	High Impact	Count	9	17	7	33
		% within Jenis Latihan	27.3%	51.5%	21.2%	100.0%
Total		Count	12	24	15	51
		% within Jenis Latihan	23.5%	47.1%	29.4%	100.0%

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	3.089 <sup>a</sup>	2	.213
Likelihood Ratio	3.025	2	.220
Linear-by-Linear Association	2.486	1	.115
N of Valid Cases	51		

a. 1 cells (16.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4.24.

## 5. Status Hidrasi Terhadap Pengetahuan Tentang Cairan



### Descriptives

Pengetahuan Tentang Cairan

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Hidrasi Baik	12	1.75	.452	.131	1.46	2.04	1	2
Dehidrasi Ringan	24	1.71	.464	.095	1.51	1.90	1	2
Dehidrasi Beresiko	15	1.60	.507	.131	1.32	1.88	1	2
Total	51	1.69	.469	.066	1.55	1.82	1	2

### ANOVA

Pengetahuan Tentang Cairan

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.172	2	.086	.382	.685
Within Groups	10.808	48	.225		
Total	10.980	50			



Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**