

Lampiran 1. Naskah Penjelasan Penelitian Responden

Naskah Penjelasan Penelitian

Kepada Yth:

Calon Siswa

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Neng Eli Sri Rahayu

NIM : 20160302128

Alamat : Jalan Patung Gang Uu No.26 C, Kecamatan Johar Baru, Jakarta Pusat.

Mahasiswa Jurusan Gizi Universitas Esa Unggul, bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Edukasi Cairan Terhadap Pengetahuan Cairan, Kecukupan Cairan, , Dan Status Hidrasi Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas Negeri 27 Jakarta Pusat”. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian edukasi cairan terhadap pengetahuan cairan, kecukupan cairan, dan status hidrasi pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 27 Jakarta Pusat.

Pengambilan data dan spesimen yang dilakukan pada penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian dan bahaya bagi siswa-siswi kelas XI dan XII selaku Siswa karena kerahasiaan akan tetap terjaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian saja, sebagai ucapan terimakasih siswa akan mendapat kenang-kenangan, dan siswa berhak menolak atau mengundurkan diri dari jika tidak bersedia. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Jakarta Pusat, Juni 2018

Neng Eli Sri Rahayu

Lampiran 2. Naskah Persetujuan Menjadi Responden

Naskah Persetujuan Menjadi Responden

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian yang berjudul **“Pengaruh Pemberian Edukasi Cairan Terhadap Pengetahuan Cairan, Kecukupan Cairan, Dan Status Hidrasi Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas Negeri 27 Jakarta Pusat”** yang dilakukan oleh Neng Eli Sri Rahayu dari Universitas Esa Unggul dari Gizi dan akan dijaga kerahasiaannya hanya untuk penelitian.

Demikian surat pernyataan ini saya tanda tangani dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun karena saya mengetahui bahwa keterangan yang akan saya berikan sangat besar manfaatnya bagi kelanjutan penelitian.

Jakarta Pusat, Juni 2018

Siswa,

.....

Lampiran 3. Form Data karakteristik Responden

No. Responden :

Tanggal wawancara :

KARAKTERISTIK RESPONDEN		
1.	Nama	
2.	Kelas	
3.	Tempat, Tanggal Lahir	
4.	Umur	Tahun
5.	Jenis Kelamin	1. Laki-laki 2. Perempuan
6.	No. Hp (whatsapp)	
7.	ID Line	
8.	Pekerjaan Ayah	
9.	Pekerjaan Ibu	
10.	Jumlah Uang Saku	(Isi salah satu) Rp...../hari Rp...../minggu Rp...../bulan

Lampiran 4. Food Recall 1 x 24 jam

FOOD RECALL (1 X 24 JAM)

No. Responden :
 Nama :
 Kelas :
 Tanggal Wawancara :

Waktu Makan	Menu	Banyaknya			Zat Gizi
		URT	Gram	ml	Air (ml)
Pagi					
Selingan					
Siang					
Selingan					
Malam					

Lampiran 5. Kuesioner Pengetahuan Cairan

KUESIONER PENGETAHUAN CAIRAN

No. Responden :
Nama :
Kelas :
Tanggal Pelaksanaan :

1. Manakah yang memiliki fungsi paling penting bagi manusia ?
 - a. Air
 - b. Karbohidrat
 - c. Kedua jawaban benar
2. Apakah fungsi air bagi tubuh?
 - a. Regenerasi sel
 - b. Pengatur suhu
 - c. Sumber energi
3. Manakah air yang paling baik dikonsumsi saat kondisi kehilangan banyak keringat?
 - a. Air putih
 - b. Susu
 - c. Air elektrolit
4. Apakah yang membuat kebutuhan air setiap orang berbeda-beda ?
 - a. Jenis kelamin
 - b. Aktivitas fisik
 - c. Dua-duanya benar
5. Pada suhu tinggi, lewat cara apakah air paling banyak keluar?
 - a. Urin
 - b. Kulit (keringat)
 - d. Pernafasan
6. Selama maksimal berapa lama tubuh mampu tanpa air?
 - a. 3 hari
 - b. 2 hari
 - c. 1 hari
7. Apa gejala dehidrasi?
 - a. Haus
 - b. Sakit perut
 - c. Sakit tenggorokan
8. Apa akibatnya bila tubuh kekurangan air terus menerus ?
 - a. Susah konsentrasi
 - b. Nafsu makan meningkat
 - c. Denyut nadi menurun
9. Berapa jumlah cairan yang dibutuhkan pada remaja putri usia 16-18 tahun?
 - a. 2100 ml
 - b. 2200 ml

- c. 2000 ml
- 10. Manakah yang termasuk jenis status hidrasi ?
 - a. Hiperhidrasi
 - b. Euhidrasi
 - c. Dua-duanya benar
- 11. Manakah manfaat air bagi tubuh ?
 - a. Meredakan sakit tenggorokan
 - b. Meringankan sakit perut
 - c. Menurunkan berat badan
- 12. Manakah bagian yang memiliki prosentase air terbanyak ?
 - a. Otak
 - b. Otot
 - c. Tulang
- 13. Apa artinya jika urine anda berwarna kuning pekat ?
 - a. Anda sangat butuh banyak minum
 - b. Anda butuh banyak minum
 - c. Jumlah minum anda sudah tercukupi
- 14. Jadwal minum 8 gelas air sehari adalah pada saat ?
 - a. Bangun Pagi
 - b. Sebelum tidur
 - c. Dua-duanya benar
- 15. Contoh tanda dehidrasi sedang adalah ?
 - a. Kulit kering
 - b. Konsentrasi urine pekat
 - c. Kejang
- 16. Berapa jumlah persen kehilangan air yang dapat menyebabkan kematian?
 - a. 20% total berat tubuh
 - b. 10% total berat tubuh
 - c. 5% total berat tubuh
- 17. Bagaimana warna urine jika jumlah minum anda sudah tercukupi ?
 - a. Bening
 - b. Kuning muda
 - c. Kuning Pekat
- 18. Pada kehilangan berat badan 1-2% mengakibatkan ?
 - a. Sakit kepala
 - b. Haus, lelah, dan sedikit gelisah
 - c. Otot kaku
- 19. Air tubuh akan banyak hilang pada saat berada ?
 - a. Di tempat yang panas
 - b. Di tempat yang dingin
 - c. Dua-duanya benar
- 20. Jika kehilangan cairan lebih dari 7% akan mengakibatkan ?
 - a. Sirkulasi darah tidak lancar
 - b. Haus, lelah, mulut dan tenggorokan kering
 - c. Lemas, lesu, dan pusing-pusing

Lampiran 6. Form Status Hidrasi

FORM STATUS HIDRASI

No. Responden :
Nama :
Kelas :
Umur :
Jenis Kelamin :
Tanggal Observasi :

Berat Jenis Urin	Keterangan

Lampiran 7. Leaflet

LEAFLET CAIRAN

Kenapa Harus Minum Air Yang Cukup ?

Air minum merupakan kebutuhan yang vital bagi kehidupan manusia. Tubuh dapat bertahan berminggu-minggu tanpa makanan, tapi hanya beberapa hari tanpa air. Kurangnya air minum dan banyaknya pengeluaran air melalui urin dan keringat dapat memicu dehidrasi yang memiliki efek buruk terhadap kesehatan seperti penurunan konsentrasi berfikir, angguan mood, memori, pusing, lelah, pingsan, bahkan pada tahap yang lebih parah dapat menyebabkan koma dan kematian.

Tanda dan Gejala Dehidrasi

Tanda-tanda dehidrasi adalah sebagai berikut:

- Dehidrasi tingkat ringan: haus, lelah, kulit kering, mulut dan tenggorokan kering.
- Dehidrasi tingkat sedang: detak jantung makin cepat, pusing, tekanan darah rendah, lemas, konsentrasi urinyra pekat, tetapi volumenya kurang.
- Dehidrasi tingkat berat: kejang (muscle spasms), bengkak lidah (swollen tongue), kegagalan fungsi ginjal, sirkulasi darah yang tidak lancar (poor blood circulation) dan sebagainya.

Manfaat Minum Air

1. Membantu meningkatkan performa fisik
2. Membantu mencegah pusing dan meringakan pusing bagi orang yang terkena dehidrasi
3. Minum lebih banyak air membantu meringakan konstipasi (sembelit)
4. Minum lebih banyak air dapat meringakan penyakit batu ginjal
5. Minum lebih banyak air dapat membantu penurunan berat badan.

Air Tubuh Berapa Banyak Yang Kita Butuh?

Tubuh 65% Air	Paru 85% Air	Tulang 30% Air	Ginjal 75% Air
Orang 90% Air	Kulit 65% Air	Dasar 75% Air	Hati 75% Air

Jadwal Minum 8 Gelas Air Sehari

Bangun Pagi	Sarapan	Sebelum Aktivitas	Menjelang Siang
Makan Siang	Menjelang Sore	Makan Malam	Sebelum Tidur

Bagaimana Urine Anda Hari Ini ?

Kuning Pekat Artinya Anda sangat haus karena minum	Kuning Muda Artinya Anda sudah banyak minum	Kuning Bening Artinya jumlah minum Anda sudah baik	Bening Artinya jumlah minum Anda sudah berlebihan

CAIRAN BAGI REMAJA

STATUS HIDRASI ATAU CAIRAN BISA DIPERIKSA SENDIRI DENGAN WARNA URIN SEPERTI GAMBAR DIATAS !

AYO CEK URINMU !

MINUMLAH AIR

Jumlah asupan cairan yang direkomendasikan untuk remaja usia 16-18 tahun adalah :
 Laki-laki 2200 ml
 Perempuan 2100 ml
 ATAU sekitar 8 GELAS

Program Studi Gizi
 Universitas Esa Unggul

Lampiran 8. Infografis

INFOGRAFIS CAIRAN

AIR & CAIRAN PADA REMAJA

SETELAH MENGIKUTI PENYULUHAN APAKAH ADA YANG INGIN DITANYAKAN??

Sumber: freepik.com

Pentingnya Cairan

Manfaat Air bagi tubuh

- Memberikan rasa segar
- Meredakan Suhu BAB
- Menurunkan Berat Badan
- Meringankan Sakit Kepala

Komposisi Air Tubuh

Otot 75% Air	Paru 85% Air	Tulang 31% Air	Ginjal 79% Air
Darah 90% Air	Kulit 69% Air	Otot 79% Air	Hati 79% Air

Sumber: healthline.com, freepik.com

Akibat Kekurangan Cairan

Tanda

- Berdebar
- Lidah Bengkak & Bibir kering
- Haus Berlebihan
- Nafas tidak Sedap

Gejala

- Pusing
- Sedikit BAK
- Lelah

Pada tingkat yang lebih berat dehidrasi dapat menyebabkan kegagalan fungsi ginjal, sirkulasi darah tidak lancar, otot kaku, bahkan kematian.

Sumber: freepik.com

Jumlah Asupan Cairan pada Remaja

TAHUKAH KALIAN JIKA ASUPAN CAIRAN PADA REMAJA DAN DEWASA ITU BERBEDA ??

Asupan Cairan pada Remaja Putri adalah 2100 ml dan Pada Remaja Laki-laki 2200 ml.

Cukupi Kebutuhan Cairanmu Dengan Minum Air Putih Sebanyak 8-10 Gelas

Sumber: IOM, 2004, freepik.com

Faktor yang mempengaruhi Asupan Cairan pada Remaja

- JENIS KELAMIN
- USIA
- BERAT BADAN
- SUHU
- AKTIVITAS FISIK

Sumber: Hadinyah et al, Freepik.com

Status Cairan pada Remaja

Kuning Pekat	Kuning Muda	Kuning Bening	Bening
Artinya Anda sangat butuh banyak minum	Artinya Anda butuh banyak minum	Artinya jumlah minum Anda sudah baik	Artinya jumlah minum Anda sudah tercukupi

Ayo Cek Warna Urinmu !
Apakah kamu sudah terhidrasi dengan baik ?

Sumber: Kibidokter.com