

## ABSTRAK



UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI GIZI  
SKRIPSI, OKTOBER 2019

ANIS FEBRIANI

**Perbedaan Efek Pemberian Air Kelapa, Susu Coklat, Teh, Isotonik dan Air Putih terhadap Status Hidrasi Siswa SMA Negeri 14 Kabupaten Tangerang**

VI BAB, 48 Halaman, 11 Tabel, 4 Gambar, 9 Lampiran

**Latar Belakang :** Masalah dehidrasi akan berdampak buruk bagi tubuh, kemudian masalah ini lebih sering dialami oleh remaja. Jumlah remaja yang mengalami dehidrasi ringan lebih tinggi dibandingkan kategori usia lainnya. Oleh karena itu perlunya cara untuk mengatasi masalah dehidrasi.

**Tujuan :** Mengetahui perbedaan pemberian air kelapa, susu coklat, teh, isotonik dan air putih terhadap status hidrasi siswa SMAN 14 Kabupaten Tangerang

**Metode :** Penelitian menggunakan metode eksperimental kuasi dengan menggunakan rancangan *pre-test* dan *post-test*. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel sebanyak 70 responden. Hasil analisa bivariat menggunakan uji *wilcoxon*.

**Hasil :**Usia siswa 15 tahun (12,9%), 16 tahun (51,4%), 17 tahun (30%), dan 18 tahun (5,7%), Kategori aktivitas fisik siswa ringan (74,3%). Tidak ada perbedaan status hidrasi sebelum dan setelah pemberian air kelapa ( $p=0,319$ ). Tidak ada perbedaan status hidrasi sebelum dan setelah pemberian susu coklat ( $p=0,102$ ). Tidak ada perbedaan status hidrasi sebelum dan setelah pemberian teh ( $p=0,429$ ). Tidak ada perbedaan status hidrasi sebelum dan setelah pemberian isotonik ( $p=0,102$ ). Tidak ada perbedaan status hidrasi sebelum dan setelah pemberian air putih ( $p=0,176$ ).

**Kesimpulan :**Pemberian air kelapa, susu coklat, teh, isotonik dan air putih tidak berpengaruh terhadap status hidrasi (BJU).

**Kata Kunci :**air kelapa, susu coklat, teh, isotonik, air putih, status hidrasi.

**Daftar Pustaka :** 70 (2002-2018)

ABSTRACT



ESA UNGGUL UNIVERSITY  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
STUDY OF NUTRITION SCIENCE PROGRAM  
UNDERGRADUATE TESIS, AUGUST 2019

ANIS FEBRIANI

**Differences of The Effect of Providing Coconut Water, Chocolate Milk, Tea, Isotonic, and Water on The Hydration Status of Students in SMA Negeri 14 Kabupaten Tangerang**

VI Chapter, 48 Pages, 11 Tables, 4 Pictures, 9 Appendix

**Background:** The problem of dehydration will be bad for the body, then this problem is more often experienced by teenagers. The number of adolescents who experience mild dehydration is higher than in other age categories. Therefore the need for ways to overcome the problem of dehydration.

**Objective:** To determine the comparison of the effects of giving coconut water, chocolate milk, tea, isotonic and water to the hydration status of students of SMAN 14 Kabupaten Tangerang.

**Methods:** The study used a quasi-experimental method using a pre-test and post-test design. Sampling with a purposive sampling technique. The number of samples was 70 respondents. Bivariate analysis results using the Wilcoxon test.

**Results:** Age of students 15 years (12.9%), 16 years (51.4%), 17 years (30%), and 18 years (5.7%), Light physical activity categories of students (74.3%). There was no difference in hydration status before and after coconut water administration ( $p = 0.319$ ). There was no difference in hydration status before and after giving chocolate milk ( $p = 0.102$ ). There was no difference in hydration status before and after tea administration ( $p = 0.429$ ). There was no difference in hydration status before and after isotonic administration ( $p = 0.102$ ). There was no difference in hydration status before and after the administration of water ( $p = 0.176$ ).

**Conclusion:** Provision of coconut water, chocolate milk, tea, isotonic and white water does not affect hydration status (BJU).

**Keywords:** coconut water, chocolate milk, tea, isotonic, water, hydration status.

**Bibliography:** 70 (2002-2018)