



## ABSTRAK

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI ILMU GIZI**

### SKRIPSI

ONLY IVONILA RIWU

**PERBEDAAN KONSUMSI CAIRAN, AKTIFITAS FISIK DAN BERAT JENIS URIN PADA SISWI SMU NEGERI KAPAN KABUPATEN TIMOR TENGAH SELATAN, TTS (DATARAN TINGGI) DAN SISWI SMU NEGERI 3 KUPANG, KOTA KUPANG (DATARAN RENDAH) DI NUSA TENGGARA TIMUR**

VI BAB, 85 halaman, 19 tabel, 6 grafik, 5 lampiran

Air bukan hanya sebagai zat gizi, air merupakan suatu komponen utama thermoregulatory system tubuh, pengganti metabolisme tubuh, untuk pencernaan, pengolahan bahan makanan, kontraksi otot dan pengatur suhu tubuh. Kebutuhan cairan anak usia 1-18 tahun relatif lebih besar. Tujuan penelitian ini adalah mempelajari perbedaan konsumsi cairan, aktifitas fisik, dan berat jenis urine siswi SMU Negeri di dataran tinggi dan di dataran rendah. Pengambilan sampel dilakukan secara acak sederhana pada bulan November 2010 sebanyak 62 orang. Data yang dikumpulkan meliputi: Jenis kelamin, umur, BB, TB, besaran uang saku, pengetahuan tentang air minum, dan aktivitas fisik, Konsumsi cairan diambil melalui food recall 2x24 jam, Berat jenis urine diambil dan di periksa di laboratorium. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata konsumsi cairan siswi di dataran tinggi 1757,80ml ( $\pm 152,241$ ), dataran rendah 2020,53ml ( $\pm 327,6$ ) berbeda bermakna ( $t=6,529$  ;  $p<0,05$ ), aktifitas fisik ( $t=5,158$ ;  $p<0,05$ ), dan berat jenis urine pada siswi SMU dataran tinggi dan dataran rendah ( $t=3,257$ ;  $p<0,05$ ). Pada siswi SMU Negeri di dataran tinggi konsumsi cairan masih dibawah anjuran perlu di dorong untuk meningkatkan konsumsi cairan yang relatif tinggi.

Daftar bacaan : 20 (1989 – 2010)