

The background of the page features a repeating watermark of the Universitas Esa Unggul logo. The logo consists of a stylized circular emblem with blue and orange elements, and the text 'Universitas Esa Unggul' below it.

LAMPIRAN

Dokumentasi



(Gambar 1. Pengukuran Antropometri)



(Gambar 2. Wawancara Responden)



(Gambar 3. Uji Urin)



(Gambar 4. Uji Urin)



(Gambar 5. Urin Responden)



(Gambar 6. Urin Responden)



**DEWAN PENEGAKAN KODE ETIK UNIVERSITAS ESA UNGGUL
KOMISI ETIK PENELITIAN**

Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk Jakarta Barat 11510

Telp. 021-5674223 email: dpke@esaunggul.ac.id

Nomor : 0035-19.568/DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/II/2020

**KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
ETHICAL APPROVAL**

Komisi Etik Penelitian Universitas Esa Unggul dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul:

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, PENGETAHUAN CAIRAN DAN PERILAKU KONSUMSI
CAIRAN TERHADAP STATUS HIDRASI GURU GUGUS 01 KECAMATAN PAKUHAJI
KABUPATEN TANGERANG**

Peneliti Utama : Mita Elisa Tiffani
Pembimbing : Idrus Jus'at, Ph.D.
Nama Institusi : Universitas Esa Unggul

dan telah menyetujui protokol tersebut di atas.

Jakarta, 6 Februari 2020



Dr. Rokiah Kusumapradja, SKM., MHA

- * *Ethical approval* berlaku satu tahun dari tanggal persetujuan.
- ** Peneliti berkewajiban
 1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
 2. Memberitahukan status penelitian apabila:
 - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos kaji etik, penelitian masih belum selesai, dalam hal ini *ethical approval* harus diperpanjang
 - b. Penelitian berhenti di tengah jalan
 3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (*serious adverse events*).
 4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada subyek sebelum penelitian lolos kaji etik dan *informed consent*.



**PEMERINTAH KABUPATEN TANGERANG
DINAS PENDIDIKAN
UPT PENDIDIKAN SEKOLAH DASAR GUGUS 01
KECAMATAN PAKUHAJI**

Alamat : Kp. Duri, Desa Pakualam. Kode pos : 15570.



SURAT KETERANGAN

Nomor : /12/SK/GugusI/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Sekolah Dasar Gugus 01 Kecamatan Pakuhaji, Kabupaten Tangerang, dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : MITA ELISA TIFFANI
NIM : 201532037
Jurusan : Ilmu Gizi
Fakultas : Ilmu-ilmu Kesehatan
Instansi : Universitas Esa Unggul

memang benar yang bersangkutan telah mengadakan Penelitian Skripsi di 13 Sekolah Dasar di Gugus 01 Kecamatan Pakuhaji, Kabupaten Tangerang pada bulan November 2019.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pakuhaji, November 2019

Ketua SD Gugus 01 Kec. Pakuhaji



RUDI KOMARUDIN, S.Pd.

NIP. 19631114 198603 1 016

HALAMAN PERSETUJUAN TURUN LAPANG

Proposal skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Mita Elisa Tiffani
NIM : 201532037
Program Studi : Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik, Pengetahuan Cairan dan Perilaku
Konsumsi Cairan Terhadap Status Hidrasi Guru Gugus 01
Kecamatan Pakuhaji Kabupaten Tangerang.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk melakukan penelitian skripsi Pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul.

TIM PENGUJI

Pembimbing 1 : Idrus Jus'at, M.Sc., Ph.D. (Jus'at)
Pembimbing 2 : Harna, S.Gz., M.Si. (Harna)
Penguji 1 : Laras Sitoayu, S.Gz., MKM., RD. (Sitoayu)
Penguji 2 : Rachmanida Nuzrina, S.Gz., M.Sc., RD. (Nuzrina)

Ditetapkan di : Universitas Esa Unggul

Tanggal : 18 November 2019

--	--	--

INFORM CONSENT PENELITIAN

Lembar Penjelasan Penelitian

Kepada Yth,

Ibu/Saudari

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Mita Elisa Tiffani

NIM : 201532037

No Hp : 081210443369

Saya adalah mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Esa Unggul yang saat ini sedang melakukan penelitian dengan judul ***“Hubungan Aktivitas Fisik, Pengetahuan Cairan dan Perilaku Konsumsi Cairan Terhadap Status Hidrasi Guru Gugus 01 Kecamatan Pakuhaji Kabupaten Tangerang”***.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif, yaitu mempelajari dua variabel atau lebih, yakni hubungan variasi dalam satu variabel dengan variasi dalam variabel lain. Pendekatan yang dilakukan adalah *Cross-Sectional Study* yaitu pengumpulan data variabel independen dan variabel dependen dilakukan dalam waktu yang bersamaan, dimana variabel yang diteliti adalah keterkaitan antara aktivitas fisik, pengetahuan tentang cairan dan perilaku konsumsi seseorang terhadap status hidrasi yang dimana untuk standarisasi pengukuran status hidrasi seseorang dilihat melalui tes urin menggunakan *reagen dipstick*.

Dalam penelitian ini akan dilakukan wawancara dengan pertanyaan mengenai data diri responden, data aktivitas fisik, pengetahuan yang berhubungan dengan konsumsi cairan, dan konsumsi cairan terhadap status hidrasi. Responden penelitian ini adalah Guru wanita Sekolah Dasar yang menjadi wali kelas di Gugus 01 Kecamatan Pakuhaji Kabupaten Tangerang.

--	--	--

Lembar Persetujuan Sebagai Responden

Saya adalah mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Esa Unggul yang saat ini sedang melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Aktivitas Fisik, Pengetahuan Cairan dan Perilaku Konsumsi Cairan Terhadap Status Hidrasi Guru Gugus 01 Kecamatan Pakuhaji Kabupaten Tangerang”**. Saya memohon ketersediaan waktu Ibu untuk bersedia di wawancara mengenai Aktivitas fisik, pengetahuan cairan, dan konsumsi cairan / minum. Saya akan merahasiakan seluruh informasi yang Ibu berikan. Perlu saya informasikan bahwa keikutsertaan dalam wawancara dan pengambilan data bersifat sukarela.

Inform Consent:

Saya Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

Saya telah membaca dan memahami penjelasan dari peneliti mengenai penelitian yang berjudul **“Hubungan Aktivitas Fisik, Pengetahuan Cairan dan Perilaku Konsumsi Cairan Terhadap Status Hidrasi Guru Gugus 01 Kecamatan Pakuhaji Kabupaten Tangerang”** dengan sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dan akan memberikan informasi yang diberikan dengan sejujur-jujurnya.

Tangerang, November 2019

Tanda Tangan Responden

Tanda Tangan Enumerator

(.....)

Mita Elisa Tiffani

--	--	--

KUISIONER PENELITIAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, PENGETAHUAN CAIRAN DAN PERILAKU KONSUMSI CAIRAN TERHADAP STATUS HIDRASI GURU GUGUS 01 KECAMATAN PAKUHAJI KABUPATEN TANGERANG

Hari/Tanggal :

DATA DIRI RESPONDEN

NO	A. IDENTITAS RESPONDEN		Jawaban [Kode]
1.	Nama		[A1]
2.	Tanggal Lahir/..../..... (tanggal/bulan/tahun)	[A2]
3.	Umur		[A3]
5.	Pendidikan Terakhir	1. SMA/Sederajat 2. D3/S1/Sederajat	[A4]
B. PENGUKURAN ANTROPOMETRI			Jawaban [Kode]
1.	Berat Badan	Kg	[B1]
2.	Tinggi Badan	Cm	[B2]

C. PENGETAHUAN TENTANG CAIRAN

**Lingkari salah satu jawaban yang sesuai*

***Kosongi jika tidak tahu*

Kode	Pertanyaan	Jawaban
[C1]	Manakah yang memiliki fungsi paling penting bagi tubuh manusia? a. Air b. Karbohidrat c. Lemak	
[C2]	Apakah fungsi air bagi tubuh? a. Regenerasi sel b. Pengatur suhu dalam tubuh c. Sumber energi	
[C3]	Berasal darimanakah air yang kita konsumsi? a. Makanan b. Minuman c. Kedua jawaban diatas benar	

--	--	--

[C4]	Manakah makanan yang kandungan airnya paling banyak? a. Jeruk, semangka, jambu b. Selai, madu, melon c. Pisang, nanas, melon	
[C5]	Apa yang membuat kebutuhan air setiap individu berbeda-beda? a. Usia b. Lamanya aktivitas fisik c. Semua jawaban benar	
[C6]	Kebutuhan air untuk pekerjaan sebagai guru ... dibanding dibandingkan. a. Lebih banyak b. Sama c. Lebih sedikit	
[C7]	Di dalam tubuh air memiliki peran sebagai apa? a. Sumber energi b. Pengatur sel c. Pelarut zat gizi	
[C8]	Berapa gelas dalam sehari anjuran minum yang baik? a. 2 gelas b. 6 gelas c. 8 gelas	
[C9]	Berapa lama seseorang mampu bertahan tanpa air (minum)? a. 1 hari b. 3 hari c. <12 jam	
[C10]	Apa gejala awal dehidrasi? a. Haus b. Pusing c. Semua jawaban benar	
[C11]	Lewat cara manakah cairan tubuh biasanya sering keluar? a. Kulit (keringat) b. Urin (kencing) c. Pernafasan	
[C12]	Apa akibat jika tubuh kekurangan cairan (kurang minum)? a. Sulit berkonsentrasi b. Denyut nadi menurun c. Tekanan darah meningkat	
[C13]	Manakah yang lebih baik dikonsumsi saat haus? a. Air mineral/air putih b. Minuman isotonic c. Minuman bersoda	

--	--	--

[C14]	<p>Berapakah total cairan didalam tubuh manusia?</p> <p>a. 50-70%</p> <p>b. 70-80%</p> <p>c. 100%</p>	
[C15]	<p>Salah satu syarat air minum yang sehat dan layak untuk dikonsumsi adalah?</p> <p>a. Jernih, tidak berbau dan tidak memiliki rasa</p> <p>b. Jernih dan memiliki rasa</p> <p>c. Harus di masak, dan bebas pengawet</p>	
[C16]	<p>Mengapa air sangat penting bagi tubuh manusia?</p> <p>a. Untuk kecantikan</p> <p>b. Untuk membantu metabolisme</p> <p>c. Untuk kesehatan</p>	
[C17]	<p>Seseorang dikatakan dehidrasi ringan apabila urin berwarna?</p> <p>a. Jernih</p> <p>b. Kuning</p> <p>c. Kecoklatan</p>	
[C18]	<p>Air minum yang aman dikonsumsi dan bebas dari zat kimia, merupakan syarat uji?</p> <p>a. Syarat kimia</p> <p>b. Syarat Fisik</p> <p>c. Syarat Kesehatan</p>	
[C19]	<p>Air yang tanpa proses pengolahan atau telah melalui proses pengolahan yang memenuhi syarat kesehatan dan dapat langsung digunakan untuk konsumsi manusia adalah?</p> <p>a. Air putih</p> <p>b. Air minum</p> <p>c. Air masak</p>	
[C20]	<p>Keseimbangan antara cairan yang masuk dan keluar dari tubuh disebut?</p> <p>a. Dehidrasi</p> <p>b. Hidrasi</p> <p>c. Status Dehidrasi</p>	

--	--	--

D. PERILAKU KONSUMSI CAIRAN

Kode	Pertanyaan	Jawaban
[D1]	Apakah anda minum 8 gelas air dalam sehari? a. Selalu b. Kadang-kadang c. Tidak pernah	
[D2]	Apakah anda selalu minum air ketika bangun tidur? a. Selalu b. Kadang-kadang c. Tidak pernah	
[D3]	Apakah anda selalu menyediakan air minum setiap saat memulai aktivitas belajar mengajar? a. Selalu b. Kadang-kadang c. Tidak Pernah	
[D4]	Apakah saat bepergian anda selalu membawa air minum? a. Selalu b. Kadang-kadang c. Tidak Pernah	
[D5]	Apakah anda minum terlebih dahulu sebelum melakukan aktivitas? a. Selalu b. Kadang-kadang c. Tidak Pernah	
[D6]	Apakah anda menyediakan air minum di ruang kelas? a. Selalu b. Kadang-kadang c. Tidak pernah	
[D7]	Apakah anda minum terlebih dahulu sebelum makan? a. Selalu b. Kadang-kadang c. Tidak pernah	
[D8]	Apakah anda langsung minum setelah selesai makan? a. Selalu b. Kadang-kadang c. Tidak pernah	
[D9]	Jika pada saat makan di restoran / tempat kuliner apakah anda selalu meminum air putih dibandingkan minuman yang memiliki varian rasa? a. Selalu	

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

	b. Kadang-kadang c. Tidak pernah	
[D10]	Apakah anda memiliki jenis minuman kesukaan? a. Iya b. Tidak <i>*jika iya silahkan pilih salah satu</i> 1. Air putih 2. Kopi 3. Teh 4. Softdrink (cola/Fanta,dll) 5. Jus buah 6. Susu 7. Lainnya, sebutkan...	

--	--	--

E. DATA AKTIVITAS FISIK 2 X 24 JAM

Hari ke : 1

No	Kegiatan	PAR	Durasi (menit)	PAL
1.	Tidur (siang dan malam)	1		
2.	Bekerja (duduk didepan meja, menulis dan mengetik)	1.3		
3.	Bekerja (menyapu, mencuci)	2.75		
4.	Berjalan (sembari membawa beban)	5		
5.	Mandi, berpakaian, berdandan	2.3		
6.	Ibadah (sholat)	1.5		
7.	Makan, minum	1.6		
8.	Mengendarai kendaraan	2.4		
9.	Kegiatan ringan (menonton TV, duduk diam, bermain sosial media / chatting)	1.72		
10.	Berjalan kaki	2.5		
11.	Memasak	2.1		
12.	Pekerjaan rumah tangga (bersih-bersih)	2.8		
13.	Istirahat (duduk, tidur-tiduran)	1.2		
	<i>*jika ada yang lain dapat diisi sendiri</i>			
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
	TOTAL			
	PAL/Durasi			

--	--	--

Hari ke : 2

No	Kegiatan	PAR	Durasi (menit)	PAL
1.	Tidur (siang dan malam)	1		
2.	Bekerja (duduk didepan meja, menulis dan mengetik)	1.3		
3.	Bekerja (menyapu, mencuci)	2.75		
4.	Berjalan (sembari membawa beban)	5		
5.	Mandi, berpakaian, berdandan	2.3		
6.	Ibadah (sholat)	1.5		
7.	Makan, minum	1.6		
8.	Mengendarai kendaraan	2.4		
9.	Kegiatan ringan (menonton TV, duduk diam, bermain sosial media / chatting)	1.72		
10.	Berjalan kaki	2.5		
11.	Memasak	2.1		
12.	Pekerjaan rumah tangga (bersih-bersih)	2.8		
13.	Istirahat (duduk, tidur-tiduran)	1.2		
<i>*jika ada yang lain dapat diisi sendiri</i>				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
TOTAL				
PAL/Durasi				

--	--	--

F. FOOD RECALL (MAKANAN & MINUMAN)

Recall 2 x 24 Jam

Hari ke - 1

Waktu	Menu Makan	Banyaknya		Jenis Minuman	Kemasan (merk)	mL
		URT	Berat (gram)			
Pagi (Jam)						
Snack (jam)						
Siang (jam)						
Snack (jam)						
Malam (jam)						
Snack (jam)						

--	--	--

Hari ke – 2

Waktu	Menu Makan	Banyaknya		Jenis Minuman	Kemasan (merk)	mL
		URT	Berat (gram)			
Pagi (Jam)						
Snack (jam)						
Siang (jam)						
Snack (jam)						
Malam (jam)						
Snack (jam)						

Sumber: Modifikasi Saputra (2016) dan Putri (2016).

--	--	--

G. STATUS HIDRASI

Warna	Nilai Specific Gravity (SG)



Keterangan :

- BJU <1.015 = Hidrasi baik
- BJU 1.015 – 1.020 = Dehidrasi ringan
- BJU 1.021 – 1.030 = Dehidrasi sedang
- BJU > 1.030 = Dehidrasi berat