

**TINGKAT PEMAHAMAN CAIRAN TUBUH, DEHIDRASI, DAN
REHIDRASI PADA SISWA SMA CINDERA MATA**



Disusun oleh:

FUAD NADHIF

6815153468

Program Studi Ilmu Keolahragaan

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Olahraga**

**FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

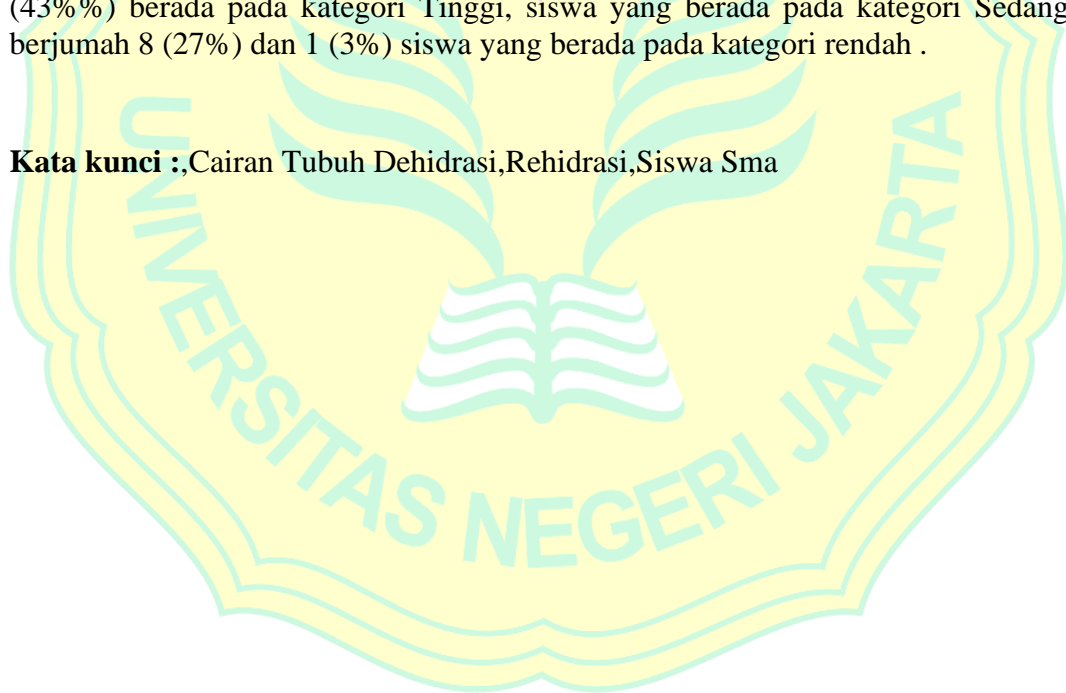
2021

TINGKAT PEMAHAMAN CAIRAN TUBUH, DEHIDRASI DAN REHIDRASI PADA SISWA SMA CENDRA MATA

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pemahaman pada Siswa Cindra Mata Tentang Cairan Tubuh, Dehidrasi Dan Rehidrasi. Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian metode survei dengan analisis deskriptif menggunakan instrumen kuesioner tentang tingkat pemahaman Cairan Tubuh, Dehidrasi dan Rehidrasi. Pengambilan sampel penelitian menggunakan *Purposive sampling* dan berjumlah 30 siswa. Hasil penelitian yang memiliki pemahaman cairan tubuh pada kategori Sangat Tinggi berjumlah 8 siswa (26,7%), 20 Siswa (66,7%) berada pada kategori Tinggi dan siswa yang berada pada kategori Sedang berjumlah 2 (6,7%). Variabel dehidrasi Dari 30 siswa berada pada kategori Sangat Tinggi berjumlah 9 siswa (30%), 12 Siswa (40%) berada pada kategori Tinggi dan siswa yang berada pada kategori Sedang berjumlah 9 (20%). Variabel rehidrasi Dari 30 siswa berada pada kategori Sangat Tinggi berjumlah 8 siswa (27%), 13 Siswa (43%) berada pada kategori Tinggi, siswa yang berada pada kategori Sedang berjumlah 8 (27%) dan 1 (3%) siswa yang berada pada kategori rendah .

Kata kunci : Cairan Tubuh Dehidrasi, Rehidrasi, Siswa Sma



COMPREHENSION LEVEL OF BODY FLUID, DEHYDRATION AND REHYDRATION IN CENDRA MATA HIGH SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT


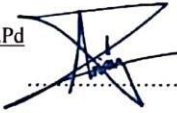



The level of understanding is a knowledge in this study researchers wanted to find out the Level of Understanding About Body Fluids, Dehydration And Rehydration In High School Students Cendra Mata. The purpose of this study was to find out how to understand in Students Cendra Mata About Body Fluids, Dehydration And Rehydration. This research method uses a type of research method of surveying with descriptive analisis using questionnaire instruments on the level of understanding of Body Fluids, Dehydration and rehydration. Sampling of the study using Purposive sampling and totaled 30 students. Data analysis uses descriptive quantitative analysis. Based on the results of research that has an understanding of bodily fluids in the very high category amounted to 8 students (26.7%), 20 students (66.7%) high category and students who are in the Moderate category number 2 (6.7%). Dehydration variables From 30 students in the Very High category amounted to 9 students (30%), 12 Students (40%) high category and students who are in the Moderate category number 9 (20%). Rehydration variables From 30 students in the Very High category amounted to 8 students (27%), 13 Students (43%%) in the High category, students who are in the Moderate category number 8 (27%) and 1 (3%) students who are in the low category.

Keywords: Body Fluids, Dehydration, Rehydration, High School Students

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing 1 <u>Dr. Iwan Hermawan, M.Pd</u> NIP. 197505142001121001		20/8-21
Pembimbing 2 <u>Dr. Heni Widyaningsih, M.SE</u> NIP.197201221999032001		23/8-21

PERSETUJUAN PANITIA SIDANG

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Bovke Adam Hatena Manopo, M.Pd</u> NIP. 197504302006041001	Ketua		20/8-21
<u>Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung, S.Sos.,M.Pd</u> NIP.198308272015041001	Penguji		20/8-21
<u>Dr. Iwan Hermawan, M.Pd</u> NIP. 197505142001121001	Pembimbing 1		20/8-21
<u>Dr. Heni Widyaningsih, M.SE</u> NIP.197201221999032001	Pembimbing 2		23/8-21
<u>Eko Juli Fitrianto, S.Or, M.Kes AIFO</u> NIP.198107312006041001	Penguji		23/8-21

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Fuad Nadhif
No. Registrasi : 6815153468
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Tingkat Pemahaman Cairan Tubuh, Dehidrasi, dan Rehidrasi pada Siswa SMA Cindera Mata” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian yang dilaksanakan pada bulan Oktober 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain dan bukan merupakan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan ini tidak benar.

Jakarta, 5 Agustus 2021

Pembuat Pernyataan





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fuad Nadhif
NIM : 6815153468
Fakultas/Prodi : FIO/Ilmu Keolahragaa
Alamat email : fuadnadhif.id@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Tingkat Pemahaman Cairan Tubuh, Dehidrasi Dan Rehidrasi Pada Siswa SMA

Cinder Mata

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 28 Agustus 2021

Penulis

(Fuad Nadhif)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat pemahaman mengenai Cairan tubuh, Dehidrasi dan Rehidrasi pada Siswa Menengah Atas Cindera Mata”. Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa terselesaikannya skripsi ini bukan semata-mata hasil kerja keras peneliti seorang. Dukungan dari berbagai pihak, khususnya orang tua, Dosen pembimbing, kerabat terdekat telah mendorong peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada beberapa pihak yaitu:

1. Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta
2. Bapak Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes selaku kepala koordinator program studi Ilmu Keolahragaan atas dukungan dan kesempatan yang telah diberikan kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
3. Bapak Dr. Iwan Hermawan, M.Pd selaku dosen pembimbing I dan Ibu Heni Widyaningsih, M.SE selaku dosen pembimbing II. Keduanya yang telah meluangkan waktu dan ilmunya untuk membimbing peneliti dalam menyusun skripsi
4. Mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan khususnya angkatan 2015 yang telah banyak membantu selama perkuliahan.

5. Lebih khusus kepada kedua orang tua peneliti yang dengan kesabaran telah mendo'akan dan mendukung peneliti ini untuk dapat menyelesaikan skripsi.

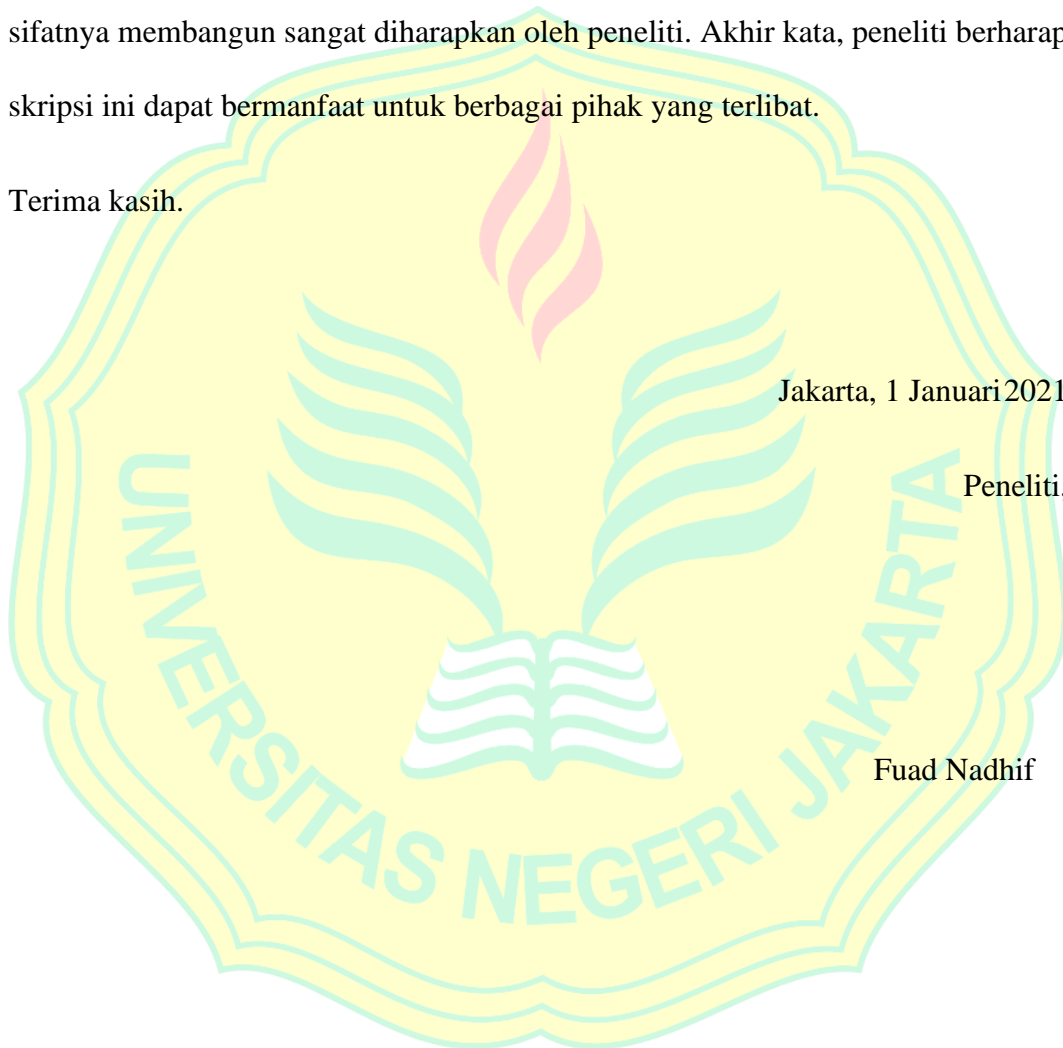
Skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan oleh peneliti. Akhir kata, peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat untuk berbagai pihak yang terlibat.

Terima kasih.

Jakarta, 1 Januari 2021

Peneliti,

Fuad Nadhif



DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORETIK	6
A. Deskripsi Konseptual	7
1. Pemahaman	7
2. Cairan Tubuh	11
3. Dehidrasi	17
4. Rehidrasi	22
B. Kerangka Berpikir	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	26
A. Tujuan Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Metode Penelitian	26
D. Populasi dan Sampel	27

E. Teknik Pengumpulan Data	28
F. Instrumen Penelitian	28
G. Teknik Analisis Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Deskriptif Data	35
1. Variabel Cairan Tubuh	38
2. Variabel Dehidrasi	39
3. Variabel Rehidrasi	41
B. Pembahasan	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	48



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel Sumber Air Dalam Tubuh.....	15
2. Tabel Persentase Total Cairan Tubuh Berdasarkan Umur.....	15
3. Tabel Besar Insensible Water Loss (IWL) Berdasarkan Usia.....	20
4. Tabel Derajat Dehidrasi Berdasarkan Persentase Kehilangan Air Dari Berat Badan.....	20
5. Tabel Penskoran Jawaban Responden	30
6. Tabel Kisi-Kisi Instrument Sebelum Uji Validitas	30
7. Tabel Hasil Uji Validitas.....	31
8. Tabel Kisi-kisi Instrumen.....	33
9. Tabel Tingkatan Kategori	34
10. Tabel Analisis Deskriptif Statistik Tingkat Pemahaman Keseluruhan Variabel.....	35
11. Tabel Presentase Keseluruhan Variabel.....	36
12. Tabel Presentase Tingkat Pemahaman Keseluruhan Variabel.....	37
13. Tabel Analisis Deskriptif Statistik Tingkat Pemahaman Cairan Tubuh.....	38
14. Tabel Presentase Tingkat Pemahaman Cairan Tubuh.....	38
15. Tabel Analisis Deskriptif Statistik Tingkat Pemahaman Dehidrasi.....	39
16. Tabel Presentase Tingkat Pemahaman Variabel Dehidrasi.....	40
17. Tabel Analisis Deskriptif Statistik Tingkat Pemahaman Rehidrasi.....	41
18. Tabel Presentase Tingkat Pemahaman Variabel Rehidrasi.....	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar Sel dan Cairan Tubuh.....	16
2. Gambar Kehidupan Sel	16
3. Gambar Warna Urine	23
4. Gambar Kerangka Berpikir	25
5. Gambar Diagram Pie Tingkat Pemahaman Keseluruhan Variabel.....	37
6. Gambar Diagram Pie Tingkat Pemahaman Cairan Tubuh.....	39
7. Gambar Diagram Pie Tingkat Pemahaman Dehidrasi	41
8. Gambar Diagram Pie Tingkat Pemahaman Rehidrasi	42



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lampiran Hasil Uji Validitas	48
2. Lampiran Hasil Keseluruhan Variabel Cairan Tubuh.....	53
3. Lampiran Hasil Variabel Cairan	57
4. Lampiran Hasil Variabel Dehidrasi	59
5. Lampiran Hasil Variabel Rehidrasi.....	61
6. Lampiran Perhitungan Data	62
7. Lampiran Instrumen Penelitian.....	68
8. Lampiran Surat Validasi Ahli.....	73
9. Lampiran Surat Izin Penelitian.....	74
10. Lampiran Surat Keterangan Penelitian Sekolah.....	75



