

**HUBUNGAN ASUPAN AIR PUTIH DENGAN PERSEN LEMAK
TUBUH PADA REMAJA DI SMP N 3 UNGARAN**



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Oleh :

LUTHFIANA DELLA PRATIWI

061221043

PROGRAM STUDI S1 GIZI

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

TAHUN 2026

**HUBUNGAN ASUPAN AIR PUTIH DENGAN PERSEN LEMAK
TUBUH PADA REMAJA DI SMP N 3 UNGARAN**



SKRIPSI

Oleh :

LUTHFIANA DELLA PRATIWI

061221043

PROGRAM STUDI S1 GIZI

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

TAHUN 2026

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN ASUPAN AIR PUTIH DENGAN PERSEN LEMAK TUBUH
PADA REMAJA DI SMP N 3 UNGARAN**

Disusun oleh:

Luthfiana Della Pratiwi

061221043

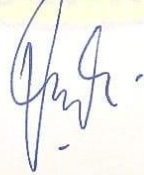
PROGRAM STUDI SII GIZI

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 27 Januari 2026



Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi

NIDN. 0603058501

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

HUBUNGAN ASUPAN AIR PUTIH DENGAN PERSEN LEMAK TUBUH PADA REMAJA DI SMP N 3 UNGARAN

Oleh:

LUTHFIANA DELLA PRATIWI
061221043

Telah dipertahankan dan diujikan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1
Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 13 Februari 2026

Tim Penguji:

Ketua Penguji

Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi, Dietisien
NIDN. 0627038602

Anggota/Penguji I

Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0603058501

Anggota/Penguji II

Puji Afiatna, S.Gz., M.Gz
NIDN. 0609128903

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Gizi

Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi, Dietisien
NIDN. 0627038602

Dekan Fakultas Kesehatan

Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Luthfiana Della Pratiwi
Nomor Identitas : 061221043
Program : S1 Gizi/Fakultas Kesehatan
Studi/Fakultas

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul **"Hubungan Asupan Air Putih Dengan Persen Lemak Tubuh Pada Remaja Di SMP N 3 Ungaran"**
2. " adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.
3. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh pembimbing dan narasumber
4. Skripsi ini tidak membuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar Pustaka
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo

Ungaran, 13 Februari 2026

Yang membuat pernyataan,



Luthfiana Della Pratiwi
NIM. 061221043

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Luthfiana Della Pratiwi

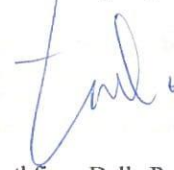
NIM : 061221043

Mahasiswa : Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberikan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan,
mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasi skripsi saya yang berjudul
**“Hubungan Asupan Air Putih Dengan Persen Lemak Tubuh Pada Remaja Di
SMP N 3 Ungaran”** untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 13 Februari 2026

Yang membuat pernyataan,



Luthfiana Della Pratiwi
NIM. 061221043

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Februari 2026
Luthfiana Della Pratiwi
061221043

HUBUNGAN ASUPAN AIR PUTIH DENGAN PERSEN LEMAK TUBUH PADA REMAJA DI SMP N 3 UNGARAN

ABSTRAK

Latar Belakang: Persen lemak tubuh adalah salah satu indikator status gizi yang menggambarkan distribusi dan jumlah lemak tubuh total dalam tubuh disertai lemak subkutan dan lemak visceral. Salah satu faktor yang mempengaruhi persen lemak tubuh pada remaja ialah kurangnya cairan dalam tubuh, berupa air putih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan air putih dengan persen lemak tubuh pada remaja.

Metode: Penelitian ini menggunakan observasional korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMP N 3 Ungaran, Kabupaten Semarang pada bulan November – Desember 2025 sampel siswa sebanyak 105 orang menggunakan Teknik *Disporpotion Random Sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner *EHQ*, *microtoise*, dan *BIA*. Analisis bivariat dengan uji *Spearman Rank*.

Hasil: Median hasil asupan air putih sebesar 1185 ml/hari dan median persen lemak tubuh sebesar 22%. Nilai minimum pada asupan air putih adalah 195 ml/hari dan nilai maximumnya adalah 3600 ml/hari, sedangkan nilai minimum persen lemak tubuh adaalh 8.60% dan nilai maksimumnya adalah 33.70%. Tidak terdapat hubungan antara asupan air putih dengan persen lemak tubuh dengan nilai *p-value* sebesar 0.527 ($p>0.05$).

Simpulan: Tidak terdapat hubungan antara asupan air putih dengan persen lemak tubuh pada remaja

Kata Kunci: Asupan Air Putih, Persen Lemak Tubuh, Remaja

Ngudi Waluyo University
Study Program of Nutritionist Faculty of Health
Final Project, Februari 2026
Luthfiana Della Pratiwi
061221043

THE RELATIONSHIP BETWEEN WATER INTAKE AND BODY FAT PERCENTAGE IN ADOLESCENTS AT SMP N 3 UNGARAN

ABSTRACT

Background: Body fat percentage is one of the indicators of nutritional status that describes the distribution and total amount of body fat in the body, including subcutaneous fat and visceral fat. One of the factors that affects body fat percentage in adolescents is the lack of fluids in the body, especially plain water. This study aims to determine the relationship between plain water intake and body fat percentage in adolescents.

Method: This study uses a correlational observational approach with a cross-sectional design. This research was conducted at SMP N 3 Ungaran in Semarang Regency from November to December 2025, with a sample of 105 students using the Disproportionate Random Sampling technique. The data collection tools used were the EHQ questionnaire, microtoise, and BIA. Bivariate analysis with the Spearman Rank test.

Result: The median result of plain water intake was 1185 ml/day and the median body fat percentage was 22%. The minimum value for plain water intake was 195 ml/day and the maximum value was 3600 ml/day, while the minimum body fat percentage was 8.60% and the maximum was 33.70%. There was no relationship between plain water intake and body fat percentage with a p-value of 0.527 ($p > 0.05$).

Conclusion: There is no relationship between water intake and body fat percentage in adolescents.

Keywords: Adolescents, Body Fat Percentage, Water Intake

PRAKATA

Assalamualaikum warrahmatullahi wabarakatuh. Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan Rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian berjudul **“Hubungan Asupan Air Putih dengan Persen Lemak Tubuh pada Remaja di SMP N 3 Ungaran.”** Selain itu penulis juga tidak memungkiri daya campur tangan dari beberapa pihak yang ikut serta dalam membantu memberikan saran dan membimbing sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Bapak Eko Susilo, S.Kep.,Ns.,M.Kep. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Ibu Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi., Dietisien selaku ketua program studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
4. Ibu Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi selaku dosen pembimbing akademik dan pembimbing skripsi yang senantiasa memberika bimbingan dan kesabaran dalam penyusunan penelitian/skripsi ini juga selalu memberikan waktu, bimbingan, dan arahan dalam perkuliahan.
5. Bapak dan Ibu dosen Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang membantu kelancaran penyusunan skripsi ini
6. Kepala sekolah, guru, dan siswa SMP N 3 Ungaran yang telah mengizinkan dan mendukung pelaksanaan penelitian di SMP N 3 Ungaran
7. Orang tua saya tercinta bapak dan ibu yang selalu memberikan dukungan baik moril maupun materil kepada peneliti

8. Keluarga besar saya yang selalu memberikan dukungan dan semangat serta apresiasi di setiap pencapaian saya
9. Teman-teman kelas yang selalu kebersamai saya dari semester satu hingga tujuh dan memberikan dorongan luar biasa untuk berkembang Bersama
10. Teman-teman di rumah Sendi Dwi, Ahmad Arofi, Peristiwa Rizki, Azra Karunia, dan Salsabila Alya yang selalu memberikan semangat, menemani dalam pembuatan skripsi hingga selesai
11. Teman penelitian dan satu kelompok pembimbing saya Fida Aulia, Fatimah Azzahra, dan Sixna Karisma yang tidak berhenti saling bahu membahu dan tidak pernah meninggalkan satu sama lain dalam penyusunan skripsi
12. Kelompok satu Laila Luthfina, Sekar Ayu, Della Salsabila, Dhea Destarina, dan Fadila Aulia yang selalu memberikan dukungan dan senyuman hingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini
13. Kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang sudah membantu penyusunan skripsi ini
14. Kepada diri saya sendiri yang telah berjuang selama ini

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan penelitian ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu penulis berharap kritik dan saran yang membangun guna kesempurnaan penelitian ini di kemudian hari. Besar harapan penulis semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

DAFTAR ISI

BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Remaja	8
B. Persen Lemak Tubuh.....	11
C. Asupan Air Putih.....	24
D. Kerangka Teori.....	28
E. Kerangka Konsep.....	28
F. Hipotesis	29
BAB III	30
METODE PENELITIAN.....	30
A. Desain Penelitian	30
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel	30
D. Definisi Operasional	33
E. Prosedur Penelitian	33
F. Etika penelitian	36
G. Pengolahan data	36
H. Analisis data.....	38
BAB IV	40
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	40
B. Hasil dan Pembahasan	41
C. Keterbatasan Penelitian.....	52
BAB V	53
PENUTUP	53

A. Kesimpulan	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55