

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP DENGAN KECUKUPAN CAIRAN DAN SERAT MAKANAN PADA REMAJA (STUDI PADA SISWA/SISWI SMA NEGERI 3 SEMARANG)

**CINTA RABBAINA AL-FITRI-25000121140279
2026-SKRIPSI**

Studi di Jambi, Padang, dan Jakarta mengungkapkan 40-65% remaja sekolah mengalami dehidrasi ringan dan asupan serat di bawah 15 gr/hari, jauh dari rekomendasi WHO dan Kemenkes. Tujuan penelitian yaitu menganalisis hubungan pengetahuan dan sikap dengan kecukupan cairan dan serat pada remaja. Desain penelitian yaitu deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian sebanyak 75 orang dari populasi sebanyak 432 orang. Teknik pengambilan sampel dengan simple random sampling dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, Food Recall dan Food Frequency Questionnaires (FFQ). Analisis data menggunakan uji Chi Square. Hasil penelitian yaitu responden yang memiliki pengetahuan mengenai cairan yang tinggi sebanyak 74,7% namun sikap yang baik hanya 26,7% dengan kecukupan cairan yang cukup hanya 34,67%, responden yang memiliki pengetahuan mengenai serat yang tinggi hanya 48,0% dan sikap yang baik hanya 37,3% dengan kecukupan serat yang cukup hanya 33,3%. Kesimpulan penelitian yaitu tidak terdapat hubungan antara masing-masing pengetahuan dan sikap dengan kecukupan cairan dan serat ($p > 0,05$).

Kata Kunci : pengetahuan, remaja, sikap, kecukupan cairan, kecukupan serat