

## Hasil Penelitian

### Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Masyarakat Pesisir Pantai Tentang Air Kelapa Sebagai Cairan Rehidrasi di Desa Tonu Jaya Tahun 2018

Rahmawati Nyaisiah Borut<sup>1</sup>, Ony Wibroyono Angkejaya<sup>2</sup>, Parningotan Yosi Silalahi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura

<sup>2</sup>Staf Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura

Corresponding author email: [rahmaborut@gmail.com](mailto:rahmaborut@gmail.com)

#### Abstrak

Air kelapa merupakan salah satu sumber daya alam yang dapat dijadikan cairan rehidrasi karena kandungan elektrolit yang terkandung didalam air kelapa hampir sama dengan kandungan elektrolit dalam cairan tubuh. Air kelapa kaya akan mineral seperti kalium, kalsium, magnesium dan mangan, serta rendah kadar natrium. Penelitian ini bersifat deskriptif *cross-sectional*, yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat pesisir pantai tentang air kelapa sebagai cairan rehidrasi. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner ke 101 responden yang dipilih dengan teknik *simple random sampling* dan penyajian hasil dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan grafik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat tentang air kelapa sebagai cairan rehidrasi secara umum dapat dikategorikan cukup (60,4%). Sikap masyarakat tentang air kelapa sebagai cairan rehidrasi secara umum dapat dikategorikan baik (64,36%). Perilaku masyarakat tentang air kelapa sebagai cairan rehidrasi secara umum dapat dikategorikan cukup (74,26%).

**Kata Kunci:** Air Kelapa, Cairan Rehidrasi, Pengetahuan, Perilaku, Sikap.

#### Abstract

Coconut water is one of natural resources that can be used as rehydration fluid because the electrolytes contained within are as same as in human body. Coconut water is rich in minerals such as potassium, calcium, magnesium and manganese, and low sodium levels. This was a cross-sectional descriptive study whose aim is to find out the knowledge, attitude, and behavior of coastal community about coconut water as rehydration fluid. The data was collected by spreading questionnaires among 101 respondents selected by using simple random sampling and the results are described using frequency distribution tables and graphics. The results showed that the knowledge of the community about coconut water as rehydration fluid can generally be categorised as sufficient (60,4%). The community's attitude towards coconut water as rehydration fluid can be generally categorised as good (64,36%). The community's behavior towards coconut water as rehydration fluid can be generally categorised as sufficient (74,26%).

**Keywords:** Coconut Water, Rehydration Fluid, Knowledge, Behavior, Attitude.

## Pendahuluan

Dehidrasi masih sering terjadi pada semua usia dengan manifestasi klinis sesuai dengan derajat yang dialami. Dehidrasi merupakan keadaan dimana tubuh kehilangan cairan secara berlebihan.<sup>1</sup> Gejala dehidrasi yang dapat dirasakan langsung oleh individu, seperti rasa haus, kerongkongan kering, lelah, kulit kering, pusing dan bibir pecah-pecah.<sup>2</sup> Berdasarkan *The European Hydration Research Study* (EHRS)<sup>3</sup> mengenai indeks hidrasi pada orang dewasa Eropa yang sehat didapatkan hasil populasi yang mengalami euhidrasi sekitar 60%, 20% mengalami hiperhidrasi dan 20% mengalami dehidrasi. Menurut hasil penelitian *The Indonesia Regional Hydration Study* (THIRST)<sup>4</sup> pada tahun 2009 menunjukkan bahwa 46,1% penduduk Indonesia mengalami dehidrasi ringan. Berdasarkan hasil tersebut terlihat bahwa orang dewasa lebih sedikit mengalami dehidrasi ringan yaitu sebesar 42,5% dibandingkan dengan remaja yaitu sebesar 49,5%. Dehidrasi juga sering berhubungan dengan kejadian diare. Insiden diare di Indonesia sebesar 3,5% sedangkan untuk Provinsi Maluku sebesar 2,9%.<sup>5</sup>

Dehidrasi dapat menyebabkan kelelahan, menurunkan daya tahan fisik, kelemahan anggota gerak, hipotensi dan takikardia, bahkan hingga pingsan. Selain itu, dehidrasi juga dapat mempengaruhi performa

kognitif, psikomotor dan menurunkan daya tahan fisik. Dehidrasi dalam waktu yang lama dapat mengakibatkan stroke, kegagalan multiorgan dan kematian.<sup>6</sup>

Kejadian dehidrasi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya adalah tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku akan kebutuhan cairan tersebut. Berdasarkan hasil penelitian Gustam<sup>7</sup>, subyek dengan tingkat pengetahuan kurang memiliki resiko 1,42 kali mengalami dehidrasi dibandingkan dengan subyek dengan tingkat pengetahuan baik sedangkan tingkat asupan air subyek yang kurang dari 90% beresiko mengalami dehidrasi 1,67 kali jika dibandingkan dengan subyek yang asupan airnya lebih dari 90%. Hasil penelitian yang juga dilakukan oleh Pramitasari BA<sup>8</sup> di Pejaten, Jakarta Selatan menunjukkan hasil sebanyak 77,2% subjek penelitian memiliki pengetahuan asupan cairan yang baik dan 83,1% subjek memiliki perilaku yang baik, sedangkan hanya sekitar 21,8% subjek penelitian memiliki sikap asupan cairan harian yang baik. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Shadrina A<sup>9</sup> di Pejaten, Jakarta Selatan diperoleh hasil sebanyak 46,2% sampel memiliki tingkat pengetahuan yang cukup dan 33,3% sampel berpengetahuan baik dan 20,5% berpengetahuan kurang. Penelitian yang dilakukan oleh THIRST<sup>4</sup> menunjukkan tingkat pengetahuan dari remaja dan dewasa akan pentingnya penambahan air

sebagai pengganti cairan tubuh yang hilang juga masih tergolong rendah yaitu sekitar 40%.<sup>4</sup> Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat belum menyadari betapa pentingnya memenuhi kebutuhan cairan tubuh baik dalam keadaan normal maupun saat terjadi dehidrasi, bahkan masih ada masyarakat yang mempunyai pengetahuan yang baik namun tidak sesuai dengan sikap dan perilaku yang mereka miliki.

Salah satu pemenuhan kebutuhan cairan berasal dari minuman. Air putih memang masih menjadi pilihan utama dalam mengatasi dehidrasi. Namun, air putih saja tidak cukup untuk mengganti ion-ion yang keluar bersamaan dengan cairan tubuh tersebut. Untuk mengatasi hal tersebut dibutuhkan minuman yang mengandung elektrolit yang sama dengan cairan tubuh.<sup>10</sup> Salah satu cairan rehidrasi yang dapat dikonsumsi dan mudah didapatkan adalah air kelapa. Air kelapa sangat baik bagi kesehatan tubuh manusia, namun masih ada masyarakat yang tidak mengetahui manfaat besar yang terdapat di dalam air kelapa. Air kelapa kaya akan mineral seperti kalium, kalsium, magnesium dan mangan, serta rendah kadar natrium.<sup>10,11</sup> Dalam kasus emergensi di daerah terpencil dan selama Perang Dunia II, air kelapa digunakan sebagai hidrasi intravena vena jangka pendek dan cairan resusitasi.<sup>12,13</sup>

Air kelapa juga dapat dijadikan minuman rehidrasi karena memberikan rasa yang lebih manis sehingga tidak terlalu menimbulkan rasa mual, memberikan rasa kenyang tanpa rasa tidak nyaman diperut dan lebih mudah dikonsumsi dalam jumlah besar dibandingkan dengan air putih biasa.<sup>14</sup>

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rajkumar R<sup>15</sup>, dari 384 responden, 235 orang mengetahui fungsi air kelapa untuk mencegah dehidrasi. Responden yang minum air kelapa sebanyak 348 orang, 31 orang jarang minum dan 5 orang tidak pernah minum air kelapa. Sekitar 66,1% responden yang mengonsumsi air kelapa menyatakan bahwa air kelapa lebih baik daripada minuman *sport*.<sup>15</sup> Air kelapa juga masih menjadi pilihan untuk mengatasi dehidrasi akibat diare. Hal ini terbukti berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu O<sup>16</sup>, dimana sebanyak 5 dari 55 ibu memberikan rehidrasi pada balitanya yang menderita diare dengan air kelapa.<sup>16</sup>

Kelapa merupakan sumber daya alam yang sering dijumpai di daerah kepulauan. Provinsi Maluku merupakan salah satu wilayah kepulauan di Indonesia. Provinsi ini berbeda (unik) dari wilayah-wilayah lain. Kondisi alam yang didominasi lautan seharusnya merupakan kekuatan atau potensi lokal (*local specific*) bagi pengembangan wilayah yang berbasis pada kearifan lokalnya.

Posisi koordinat wilayah Provinsi Maluku terletak pada  $2^{\circ}30'$ -  $9^{\circ}$  Lintang Selatan dan  $124^{\circ}$ - $135^{\circ}$  Bujur Timur. Umumnya penduduk Provinsi Maluku bertempat tinggal di daratan yang ketinggiannya dibawah 100 mdp l atau dataran rendah. Sedangkan pada daratan menengah sekitar 100-500 mdp l dan dataran tinggi sekitar diatas 500 mdp l digunakan oleh penduduk di Maluku sebagai aktivitas atau kegiatan pertanian, perkebunan dan kegiatan lainnya yang berhubungan dengan kehutanan.<sup>17</sup>

Desa Tonu Jaya merupakan salah satu daerah pesisir pantai yang berada di Kecamatan Huamual Belakang, Kabupaten Seram Bagian Barat, dimana suhu di daerah ini cukup bervariasi antara  $24^{\circ}$  C saat paling dingin dan  $35^{\circ}$  C saat paling panas.<sup>18</sup> Penelitian dengan subjek masyarakat pesisir pantai mengindikasikan bahwa masyarakat pesisir pantai lebih rentan mengalami dehidrasi. Wilayah ekologi juga berperan dalam kejadian dehidrasi, semakin tinggi suhu di suatu daerah semakin tinggi pula risiko terjadinya dehidrasi. Berdasarkan penelitian Gustam<sup>7</sup>, subyek yang tinggal di dataran rendah berisiko 2,74 kali mengalami dehidrasi dibandingkan subyek yang berada di dataran tinggi. Subyek yang memiliki suhu tubuh diluar batas normal berisiko 1,5 kali mengalami dehidrasi dibandingkan subyek yang memiliki suhu tubuh normal.<sup>7</sup> Hal ini sesuai dengan data

THIRST<sup>4</sup> yang menyatakan bahwa kejadian dehidrasi pada daerah daratan rendah yang panas lebih tinggi dibandingkan daerah dataran tinggi yang sejuk.<sup>4</sup>

Hingga saat ini belum ada penelitian yang menggambarkan tentang pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat pesisir pantai tentang air kelapa sebagai cairan rehidrasi sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di desa tersebut.

### Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain *cross sectional*. Populasi terjangkau pada penelitian ini adalah seluruh masyarakat desa Tonu Jaya, Kecamatan Huamual Belakang, Kabupaten Seram Bagian Barat. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *simple random sampling*. Jumlah sampel minimal yang digunakan dalam penelitian ini adalah 91 orang, untuk mengatasi *drop out* sampel ditambah 10% sehingga jumlah sampel adalah 101 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner. Data yang telah terkumpul kemudian diolah dan dianalisis dengan menggunakan Microsoft Excel 2010. Penelitian ini telah mendapat persetujuan dari Komisi Etik Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura dan Pemerintah Desa Tonu Jaya.

## Hasil

### Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik

Dari hasil penelitian yang dilakukan diperoleh mayoritas umur responden berada pada rentang umur 17-25 tahun sebanyak 57 orang (56,44%), sedangkan rentang umur yang paling sedikit yaitu 36-45 tahun sebanyak 12 orang (11,88%).

**Tabel 1.** Distribusi responden berdasarkan karakteristik

Karakteristik Responden	n	(%)
<b>Umur</b>		
- 17-25 th	57	56,44
- 26-35 th	17	16,83
- 36-45 th	12	11,88
- 46-55 th	15	14,85
<b>Jenis Kelamin</b>		
- Laki-laki	48	47,52
- Perempuan	53	52,48
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
- Tidak Tamat SD	1	0,99
- Tamat SD	20	19,80
- Tamat SMP	22	21,78
- Tamat SMA	50	49,51
- Tamat Perguruan Tinggi	8	7,92
<b>Pekerjaan</b>		
- Bekerja	32	31,68
- Tidak bekerja	50	49,51
- Ibu Rumah Tangga	19	18,81

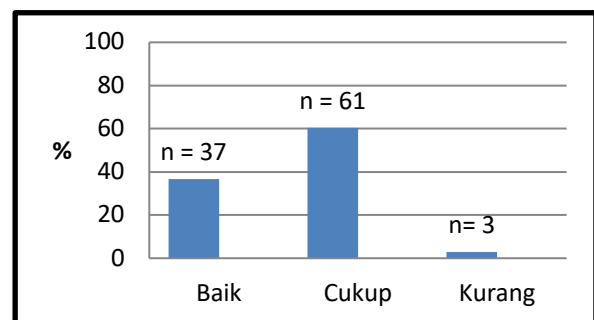
nilai % dihitung berdasarkan jumlah responden

Jumlah responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar adalah perempuan sebanyak 53 orang (52,48%), dan laki-laki sebanyak 48 orang (47,52%).

Berdasarkan pendidikan terakhir, didapatkan data responden terbanyak yaitu dengan tingkat pendidikan tamat SMA sebanyak 50 orang (49,51%), sedangkan data responden yang paling sedikit yaitu dengan tingkat pendidikan tidak tamat SD sebanyak satu orang (0,99%). Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan terbanyak adalah responden yang tidak bekerja sebanyak 50 orang (49,51%), sedangkan pekerjaan paling sedikit yaitu ibu rumah tangga sebanyak 19 orang (18,81%).

### Gambaran Pengetahuan Masyarakat tentang Air Kelapa sebagai Cairan Rehidrasi

**Grafik 1**



Berdasarkan grafik 1, mayoritas masyarakat memiliki pengetahuan yang cukup sebanyak 61 orang (60,4%), memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 37 orang (36,63%), dan memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 3 orang (2,97%).

Tabel 2 menunjukkan kelompok umur yang memiliki pengetahuan dalam kategori cukup paling tinggi adalah kelompok umur 46-55 tahun yaitu sebesar 80% dan paling rendah

yaitu kelompok umur 26-35 tahun sebesar 52,94%.

**Tabel 2.** Gambaran pengetahuan masyarakat tentang air kelapa sebagai cairan rehidrasi berdasarkan umur

Umur	Pengetahuan						Total	
	Baik		Cukup		Kurang		n	%
	n	%	n	%	n	%		
17-25	25	43,86	31	54,39	1	1,75	57	100
26-35	7	41,18	9	52,94	1	5,88	17	100
36-45	2	16,67	9	75	1	8,33	12	100
46-55	3	20	12	80	0	0	15	100
Total	37	36,63	61	60,4	3	2,97	101	100

Pada tabel 3 terlihat bahwa laki-laki memiliki pengetahuan dalam kategori cukup lebih tinggi yaitu sebesar 60,42% dibandingkan dengan perempuan yang hanya sebesar 60,38%.

**Tabel 3.** Gambaran pengetahuan masyarakat tentang air kelapa sebagai cairan rehidrasi berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Pengetahuan						Total	
	Baik		Cukup		Kurang		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Laki-laki	19	39,58	29	60,42	0	0	48	100
Perempuan	18	33,96	32	60,38	3	5,66	53	100
Total	37	36,63	61	60,4	3	2,97	101	100

**Tabel 4.** Gambaran Pengetahuan Masyarakat tentang Air Kelapa sebagai Cairan Rehidrasi berdasarkan Pendidikan Terakhir

Pendidikan Terakhir	Pengetahuan						Total	
	Baik		Cukup		Kurang		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Tidak Tamat SD	0	0	1	100	0	0	1	100
Tamat SD	3	15	15	75	2	10	20	100
Tamat SMP	5	22,73	16	72,73	1	4,54	22	100
Tamat SMA	26	52	24	48	0	0	50	100
Tamat Perguruan Tinggi	3	37,5	5	62,5	0	0	8	100
Total	37	36,63	61	60,4	3	2,97	101	100

Tabel 4 menunjukkan kelompok yang memiliki pengetahuan dalam kategori cukup paling tinggi adalah kelompok tidak tamat SD yaitu sebesar 100% dan yang memiliki pengetahuan dalam kategori cukup paling rendah yaitu tamat SMA sebesar 48%.

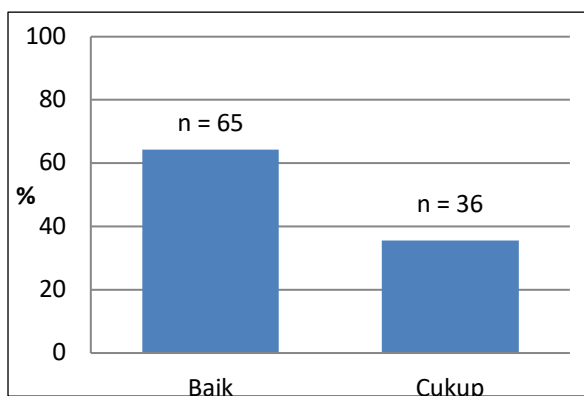
Tabel 5 menunjukkan kelompok yang memiliki pengetahuan dalam kategori cukup paling tinggi adalah kelompok bekerja sebesar 68,75% dan terendah adalah kelompok tidak bekerja sebesar 56%.

**Tabel 5.** Gambaran pengetahuan masyarakat tentang air kelapa sebagai cairan rehidrasi berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	Pengetahuan						Total	
	Baik		Cukup		Kurang		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Bekerja	10	31,25	22	68,75	0	0	32	100
Tidak Bekerja	21	42	28	56	1	2	50	100
Ibu Rumah Tangga	6	31,58	11	57,89	2	10,53	19	100
Total	37	36,63	61	60,4	3	2,97	101	100

### Gambaran Sikap Masyarakat tentang Air Kelapa sebagai Cairan Rehidrasi

**Grafik 2**



Grafik 2 menunjukkan bahwa responden memiliki sikap dalam kategori baik terbanyak yaitu 65 orang (64,36%) dan sikap dalam kategori cukup sebanyak 36 orang (35,64%) dan tidak ada responden yang termasuk dalam kategori kurang.

**Tabel 6.** Gambaran sikap masyarakat tentang air kelapa sebagai cairan rehidrasi berdasarkan umur

Umur	Sikap						Total	
	Baik		Cukup		Kurang		n	%
	n	%	n	%	n	%		
17-25	31	54,39	26	45,61	0	0	57	100
26-35	12	70,59	5	29,41	0	0	17	100
36-45	8	66,67	4	33,33	0	0	12	100
46-55	14	93,33	1	6,67	0	0	15	100
Total	65	64,36	36	35,64	0	0	101	100

Tabel 6 menunjukkan kelompok umur 46-55 tahun memiliki sikap dalam kategori baik tertinggi yaitu sebesar 93,33% dan paling rendah yaitu kelompok umur 17-25 tahun sebesar 54,39%.

**Tabel 7.** Gambaran sikap masyarakat tentang air kelapa sebagai cairan rehidrasi berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Sikap						Total	
	Baik		Cukup		Kurang		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Laki-laki	32	66,67	16	33,33	0	0	48	100
Perempuan	33	62,26	20	37,74	0	0	53	100
Total	65	64,36	36	35,64	0	0	101	100

Tabel 7 menunjukkan kelompok laki-laki memiliki sikap dalam kategori baik yang lebih tinggi yaitu sebesar 66,67 % dibandingkan dengan perempuan yang hanya sebesar 62,26%.

Pada tabel 8, kelompok tidak tamat sekolah memiliki sikap dalam kategori baik paling tinggi yaitu sebesar 100% dan yang

paling rendah yaitu kelompok tamat perguruan tinggi sebesar 50%.

**Tabel 8.** Gambaran sikap masyarakat tentang air kelapa sebagai cairan rehidrasi berdasarkan pendidikan terakhir

Pendidikan Terakhir	Sikap						Total	
	Baik		Cukup		Kurang		n	%
	n	%	N	%	n	%		
Tidak Tamat SD	1	100	0	100	0	0	1	100
Tamat SD	16	80	4	20	0	0	20	100
Tamat SMP	15	68,18	7	31,82	0	0	22	100
Tamat SMA	29	58	21	42	0	0	50	100
Tamat Perguruan Tinggi	4	50	4	50	0	0	8	100
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>64,36</b>	<b>36</b>	<b>35,64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>101</b>	<b>100</b>

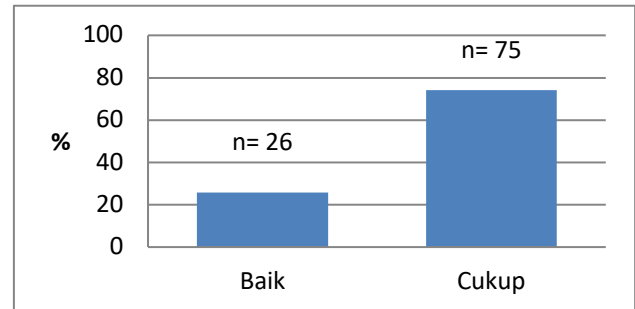
**Tabel 9.** Gambaran sikap masyarakat tentang air kelapa sebagai cairan rehidrasi berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	Sikap						Total	
	Baik		Cukup		Kurang		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Bekerja	27	84,38	5	15,62	0	0	32	100
Tidak Bekerja	23	46	27	54	0	0	50	100
Ibu Rumah Tangga	15	78,95	4	21,05	0	0	19	100
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>64,36</b>	<b>36</b>	<b>35,64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>101</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 9 dapat dilihat bahwa kelompok yang bekerja memiliki sikap baik sebesar 84,38% dan kelompok tidak bekerja sebesar 46%.

### Gambaran Perilaku Masyarakat tentang Air Kelapa sebagai Cairan Rehidrasi

**Grafik 3**



Grafik 3 menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat memiliki perilaku tentang air kelapa sebagai cairan rehidrasi dalam kategori cukup yaitu sebanyak 75 orang (74,26%), masyarakat yang memiliki perilaku dalam kategori baik yaitu sebanyak 26 orang (25,74%) dan tidak ada masyarakat yang masuk dalam kategori kurang.

**Tabel 10.** Gambaran perilaku masyarakat tentang air kelapa sebagai cairan rehidrasi berdasarkan umur

Umur	Perilaku						Total	
	Baik		Cukup		Kurang		n	%
	n	%	n	%	n	%		
17-25	12	21,05	45	78,95	0	0	57	100
26-35	6	35,29	11	64,71	0	0	17	100
36-45	5	41,67	7	58,33	0	0	12	100
46-55	3	20	12	80	0	0	15	100
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>25,74</b>	<b>75</b>	<b>74,26</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>101</b>	<b>100</b>



Berdasarkan tabel 10, kelompok yang memiliki perilaku dalam kategori cukup paling tinggi yaitu kelompok umur 46-55 tahun yaitu sebesar 80%, dan paling rendah yaitu kelompok umur 36-45 tahun sebesar 58,33%.

**Tabel 11.** Gambaran perilaku masyarakat tentang air kelapa sebagai cairan rehidrasi berdasarkan jenis kelamin

Umur	Perilaku						Total	
	Baik		Cukup		Kurang		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Laki-laki	16	33,33	32	66,67	0	0	48	100
Perempuan	10	18,87	43	81,13	0	0	53	100
Total	26	25,74	75	74,26	0	0	101	100

Tabel 11 menunjukkan perempuan memiliki perilaku dalam kategori cukup yang lebih tinggi yaitu sebesar 81,13% dibandingkan dengan laki-laki yang hanya sebesar 66,67%.

**Tabel 12.** Gambaran perilaku masyarakat tentang air kelapa sebagai cairan rehidrasi berdasarkan pendidikan terakhir

Pendidikan Terakhir	Perilaku						Total	
	Baik		Cukup		Kurang		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Tidak Tamat SD	0	0	1	100	0	0	1	100
Tamat SD	6	30	14	70	0	0	20	100
Tamat SMP	7	31,82	15	68,18	0	0	22	100
Tamat SMA	11	22	39	78	0	0	50	100
Tamat Perguruan Tinggi	2	25	6	75	0	0	8	100
Total	26	25,74	75	74,26	0	0	101	100

Tabel 12 menunjukkan bahwa perilaku dalam kategori cukup paling tinggi yaitu pada kelompok tidak tamat SD sebesar 100%, dan terendah adalah kelompok tamat SMP sebesar 68,18%.

**Tabel 13.** Gambaran perilaku masyarakat tentang air kelapa sebagai cairan rehidrasi berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	Perilaku						Total	
	Baik		Cukup		Kurang		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Bekerja	13	40,63	19	59,37	0	0	32	100
Tidak Bekerja	8	16	42	84	0	0	50	100
Ibu Rumah Tangga	5	26,23	14	73,68	0	0	19	100
Total	26	25,74	75	74,26	0	0	101	100

Tabel 13 menunjukkan bahwa perilaku dalam kategori cukup paling tinggi terdapat pada kelompok tidak bekerja yaitu sebesar 84% dan kelompok tidak bekerja memiliki perilaku dalam kategori cukup terendah yaitu sebesar 59,37%.

## Pembahasan

### Pengetahuan Masyarakat Desa Tonu Jaya tentang Air Kelapa sebagai Cairan Rehidrasi

Dari hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan cukup yaitu sebesar 60,4% dibandingkan dengan kategori pengetahuan baik hanya sebesar 36,63%, dan kategori

kurang sekitar 2,97% tentang air kelapa sebagai cairan rehidrasi. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat masih belum mencapai kategori baik namun juga tidak masuk ke dalam kategori kurang. Kedalaman tingkat pengetahuan tiap individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain pendidikan, minat, pengalaman, dan usia (internal) serta status ekonomi, informasi, dan kebudayaan/lingkungan sekitar (eksternal). Tingkat pengetahuan masyarakat desa Tonu Jaya masuk ke dalam kategori cukup kemungkinan dipengaruhi oleh faktor pendidikan dan umur.

Pendidikan adalah suatu kegiatan atau proses pembelajaran untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan tertentu sehingga sasaran pendidikan itu dapat berdiri sendiri. Tingkat pendidikan turut pula menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan yang mereka peroleh, pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang makin semakin baik pula pengetahuannya.<sup>19</sup> Karakteristik pendidikan responden terbanyak adalah tamatan SMA sebanyak 49,51% sehingga hal ini memungkinkan masyarakat sudah mengetahui tentang air kelapa sebagai cairan rehidrasi dengan cukup baik.

Mayoritas umur responden masuk ke dalam kategori remaja akhir. Perkembangan

kognitif remaja dalam pandangan Jean Piaget (seorang ahli perkembangan kognitif) merupakan periode terakhir dan tertinggi dalam tahap pertumbuhan operasi formal (period of formal operations). Pada periode ini, idealnya para remaja sudah memiliki pola pikir sendiri dalam usaha memecahkan masalah-masalah yang kompleks dan abstrak. Kemampuan pikir para remaja berkembang sedemikian rupa sehingga mereka dengan mudah dapat membayangkan banyak alternatif pemecahan masalah beserta kemungkinan akibat dan hasilnya. Para remaja tidak lagi menerima informasi apa adanya, tetapi mereka akan memproses informasi itu serta mengintergrasikan pengalaman masa lalu dan sekarang untuk ditransformasikan menjadi konklusi, prediksi, dan rencana untuk masa depan. Dengan kemampuan operasional formal ini, para remaja mampu mengadaptasikan diri dengan lingkungan sekitar mereka.<sup>20</sup>

### **Sikap Masyarakat Desa Tonu Jaya tentang Air Kelapa sebagai Cairan Rehidrasi**

Berdasarkan hasil penelitian ini didapat bahwa tingkat sikap masyarakat di Desa Tonu Jaya terhadap air kelapa sebagai cairan rehidrasi sudah baik sebanyak 64,36% dibandingkan dengan presentase responden yang memiliki tingkatan sikap dalam kategori cukup sebanyak 35,64%. Hal ini kemungkinan

dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang dimiliki responden. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, sebagian besar responden telah memiliki tingkat pengetahuan yang cukup baik tentang air kelapa sebagai cairan rehidrasi.

Sikap tumbuh diawali dari pengetahuan yang dipersepsikan sebagai sesuatu hal yang baik (positif) maupun tidak baik (negatif), kemudian dinternalisasikan kedalam dirinya. Tingkat pendidikan juga mempengaruhi persepsi seseorang untuk lebih menerima ide-ide baru. Pendidikan juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi persepsi seseorang karena dapat membuat seseorang untuk lebih mudah mengambil keputusan dan bertindak.<sup>21</sup>

### **Perilaku Masyarakat Desa Tonu Jaya tentang Air Kelapa sebagai Cairan Rehidrasi**

Menurut Green, perilaku seseorang dapat dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu faktor prediposisi, faktor pendukung dan faktor pendorong. Faktor prediposisi mencakup pengetahuan, sikap, keyakinan, nilai-nilai, dan kepercayaan masyarakat terhadap hal-hal yang berkaitan dengan air kelapa sebagai cairan rehidrasi. Faktor pendukung adalah ketersediaan dan kemudahan akses untuk mendapatkan air kelapa sedangkan faktor

pendorong merupakan saran dari keluarga, kerabat dan teman, dan iklan.

Perilaku masyarakat desa Tonu Jaya tentang air kelapa tergolong ke dalam kategori cukup sebanyak 74,26%. Hasil dalam penelitian ini sesuai dengan karakteristik yang didapatkan dalam penelitian yaitu responden sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan yang cukup sebesar 60,4% serta tingkat pendidikan dan pekerjaan yang ikut mempengaruhi perilaku masyarakat tentang air kelapa sebagai cairan rehidrasi.

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya suatu tindakan (over behaviour). Berdasarkan pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih langgeng bila dibandingkan dengan perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.<sup>21</sup> Perilaku yang cukup ini kemungkinan juga dipengaruhi oleh pekerjaan para responden. Sebagian besar masyarakat desa Tonu Jaya bermata pencaharian sebagai petani sehingga ketika mereka merasakan dehidrasi, akses untuk mendapatkan air kelapa lebih mudah.

### **Kesimpulan**

1. Pengetahuan masyarakat Desa Tonu Jaya tentang air kelapa sebagai cairan rehidrasi secara umum dapat dikategorikan cukup (60,4%). Karakteristik responden yang

memiliki pengetahuan tentang air kelapa sebagai cairan rehidrasi dalam kategori baik yaitu, kelompok umur 17-25 tahun (43,86%), kelompok laki-laki (39,58%), kelompok tamat SMA (52%), dan kelompok tidak bekerja (42%).

2. Sikap masyarakat Desa Tonu Jaya tentang air kelapa sebagai cairan rehidrasi secara umum dapat dikategorikan baik (64,36%). Karakteristik responden yang memiliki sikap tentang air kelapa sebagai cairan rehidrasi dalam kategori baik yaitu, kelompok umur 46-55 tahun (93,33%), kelompok laki-laki (66,67%), kelompok tidak tamat SMA (100%), dan kelompok bekerja (84,38%).
3. Perilaku masyarakat Desa Tonu Jaya tentang air kelapa sebagai cairan rehidrasi secara umum dapat dikategorikan cukup (74,26%). Karakteristik responden yang memiliki perilaku tentang air kelapa sebagai cairan rehidrasi dalam kategori baik yaitu, kelompok umur 36-45 tahun (41,67%), kelompok laki-laki (33,33%), kelompok tamat SMP (31,82%), dan kelompok bekerja (40,63%).

### Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih penulis ucapkan kepada Allah SWT, kedua orangtua tercinta, abang dan adik-adik tercinta serta keluarga besar, dr. Ony W. Angkejaya, Sp.An, M.Kes, dr.

Parningotan Y. Silalahi, Sp.S, kepala, sekretaris dan perangkat Desa Tonu Jaya, kepala Dusun Tawabi Jaya, dan saudara/i Costae Verae tersayang.

### Referensi

1. Sherwood L. Fisiologi manusia: dari sel ke sistem. Ed 8. Jakarta; EGC. 2014.
2. Monita N. Hubungan aktivitas fisik, pengetahuan air minum, dan gejala dehidrasi dengan kecukupan air pada pekerja [Skripsi]. Bogor: Institut Pertanian Bogor; 2017.
3. Malisova O, Adela Athanasatou, Alex Pepa, et al. Water intake and hydration indices in healthy european adults: the european hydration research study. *Nutrients*. 2016; (8) ; 204.
4. Hardiansyah, Briawan, et al. Kebiasaan minum dan status dehidrasi pada remaja dan dewasa di beberapa daerah di Indonesia. *The Indonesian Regional Hydration Study*. Bogor: Pergizi Pangan Indonesia ; 2010.
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Riset kesehatan dasar tahun 2013. Kemenkes RI: Jakarta; 2014.
6. Kenefick RW, Samuel NC, Lisa L, Karen KO. *Wilderness medicine textbook: dehydration and rehydration*. USARIEM; 2012.
7. Gustam. Faktor risiko dehidrasi pada remaja dan dewasa [Skripsi]. Bogor: IPB ; 2012.
8. Prमितasari BA, Inge permadhi. Pengetahuan, sikap, dan perilaku mengenai asupan cairan harian dan faktor-faktor yang berhubungan pada pria usia produktif di pejaten barat, jakarta [Skripsi]. Jakarta: FKUI ; 2017.
9. Shadrina A, Inge P. Asupan cairan dan hubungannya dengan tingkat pengetahuan pada pria usia produktif di yayasan kasih keluarga, pejaten,

- jakarta selatan tahun 2012 [Skripsi]. Jakarta: FKUI; 2014.
10. Siregar NS. Pengaruh rehidrasi setelah olahraga dengan air kelapa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 2016; 15; 12-20.
  11. Prabhakar RE, T Mohana Lakshmi. Coconut water - properties, uses, nutritional benefits in health and wealth and in health and disease; a review. *Journal of Current Trends in Clinical Medicine and Laboratory Chemistry*. 2014; 2 (2); 6-18.
  12. Debmandal M, Shyamapada Mandal. Coconut (cocos nucifera L: arecaceae): in health promotion and disease prevention. *Asian Pac J Trop Med*. 2011; 4 (3): 241-7.
  13. Campbell FD, et al. The intravenous use of coconut water. *Am J Emerg Med*. 2000; 18 (1); 108-11.
  14. Hasibuan R. Pengaruh pemberian air kelapa terhadap tingkat status hidrasi cairan tubuh setelah melakukan aktifitas olahraga mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan universitas negeri medan [Skripsi]. Medan; Universitas Negeri Medan.
  15. Rajkumar R. Knowledge, perception and acceptance of coconut water as a functional food among consumers in trinidad [Skripsi]. The University of the west indies.
  16. Rahayu O, Ella NH. Gambaran praktek pemberian rehidrasi oral pada balita diare di wilayah kerja puskesmas kotabaru bekasi tahun 2014 [Skripsi]. Jakarta : Universitas Indonesia.
  17. Gambaran umum provinsi maluku [Internet] Available from: <https://repository.ipb.ac.id/jspui/bitstream/123456789/55102/8/BAB%20V%20Gambaran%20Umum%20Wilayah%20Provinsi%20Maluku.pdf>
  18. Pemerintahan Desa Tonu Jaya. Monografi desa tonu jaya. 2015.
  19. Dahlan MS. Besar sampel dan cara pengambilan sampel. Ed 3. Suslia A, editor. Jakarta: Salemba Medika; 2013.
  20. Wawulomaya, C. Survey Epidemiologi sederhana bidang perilaku kedokteran/kesehatan. Jakarta: Panorama; 2001.
  21. Khaldun R. Psikologi: kemampuan kognitif dan sosial-emosional pada anak usia remaja akhir. Al-Tazkiah. 2013; 3 (1).
  22. Notoatmodjo, Soekidjo. Pendidikan dan perilaku kesehatan. Ed 1. Jakarta: PT. Rineka Cipta; 2003.