

**Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang
Manfaat Minum Air Putih Dengan Jumlah Konsumsi Minumair Putih
Dan Pola Penyakit Pada Siswa Smp Negeri I Kecamatan Alalak
Tahun 2016**

Hj. Noorhayati Maslani, S.Pd., S.Si.T.,M.Pd
Email : noorhayati20@gmail.com

ABSTRAK

Saat ini banyak remaja dan orang dewasa mengkonsumsi minuman-minuman selain air putih, seperti minuman yang bersoda, minuman yang mengandung kafein, atau bahkan mengkonsumsi minuman beralkohol yang apabila dikonsumsi secara terus menerus dan menjadi sebuah kebiasaan akan sangat merugikan kesehatan bagi dirinya sendiri. Kurangnya pengetahuan mengenai manfaat lebih dari air putih bagi kesehatan tubuh memberikan peluang bagi remaja untuk tidak memperhatikan air putih bagi tubuhnya. Selain kebiasaan minum air putih hanya pada saat haus saja, minum air putih hanya sebagai pelengkap bagi rasa haus pada saat makan, atau sesegera minum pada saat makan, bahkan tidak jarang di tempat-tempat makan mereka justru tidak dibarengi dengan air putih ini menjadi pola kebiasaan yang jauh dari pola kesehatan minum yang baik dan benar (Fauziyah dan Maulana, 2010 dalam Pratiwi dan Rahayu, 2014).

Berdasarkan data yang didapatkan di SMP Negeri I Alalak Kecamatan Alalak pada 30 siswa didapatkan 16 siswa dengan pengetahuan kurang, 8 siswa pengetahuan cukup dan 6 siswa pengetahuan baik serta 6 siswa mengkonsumsi air putih sesuai kebutuhan dan 24 siswa mengkonsumsi air putih tidak sesuai kebutuhan.

Air putih yang dikonsumsi siswa per hari rata-rata hanya dua gelas dan mereka lebih menyukai minuman yang bukan air putih kurang lebih 80 % kebanyakan siswa menyukai air minum yang berasapertiteh, sirup, susu, es dan juga minuman yang dikemas dengan cangkir plastik yang beragam rasa. Informasi dari guru pengajarnya kebanyakan siswa mengalami diare 58 % dan mengalami demam atau panas sekitar 42 orang.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Manfaat Minum Air Putih dengan Jumlah Konsumsi Minum Air Putih dan Pola Penyakit Pada siswa SMP Negeri I Alalak Kecamatan Alalak Tahun 2016.

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SMP Negeri I Kecamatan Alalak Tahun 2016 dan sampel yang digunakan adalah sebagian Siswa kelas delapan SMP Negeri I Kecamatan Alalak Tahun 2016 tehnik pengambilan sampel secara kelompok atau gugus (claster sampling). Analisa data menggunakan analisa univariat yaitu analisa menggunakan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti dengan menggunakan distribusi frekuensi dan persentasi dari tiap-tiap variabel, selanjutnya data dikumpulkan dalam bentuk tabel narasi dan Analisa Bivariabel adalah Analisa menggunakan tabulasi silang yang bertujuan mengetahui hubungan variabel bebas Tingkat Pengetahuan Tentang manfaat Minum Air Putih. uji statistik yang digunakan adalah Chi Square X^2 pada tingkat kemaknaan $p < 0,05$ dan Confidance interval 95%.

ARTIKEL PENELITIAN

Hasil adalah yang berpengatahuan kurang sebanyak 99 responden. Sedangkan yang mengkonsumsi minum air putih tidak sesuai kebutuhan adalah 57 responden. Dari beberapa pola penyakit yang terbanyak yang pernah dialami oleh responden adalah diare.

Hasil hubungan tingkat pengetahuan tentang manfaat minum airputih dengan jumlah konsumsi minum air putih, berdasarkan hasil uji statistik didapatkan hasil P value 0,252 dengan nilai α 0,05. Berarti P value $>$ α . Ha diterima artinya tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang manfaat minum air putih dengan jumlah konsumsi minum air putih pada siswa SMP Negeri I Alalak Kecamatan Alalak.

PENDAHULUAN

Air adalah kandungan paling banyak dalam tubuh manusia dibandingkan dengan zat-zat lainnya. Hampir seluruh organ dalam tubuh manusia mengandung air, bahkan sampai tulang dan otak sekalipun. Sekitar 55% sampai 78% tubuh manusia mengandung air (Wardani, 2014).

Tubuh mudah terserang penyakit, jika kurang mengkonsumsi air putih. Jumlah air putih yang di konsumsi setiap hari minimal 8 gelas atau 2 liter, karena setiap hari 2 liter air tersebut akan terbuang melalui kulit, paru-paru, usus dan ginjal. Air putih jangan digantikan dengan cairan lain seperti jus buah, susu, teh, kopi, atau minuman beralkohol, karena minuman-minuman ini memiliki sifat diuretik yaitu senyawa yang meningkatkan aliran seni, sehingga cairan yang hilang tersebut harus diganti agar tidak mengalami dehidrasi. Dehidrasi merupakan salah satu dampak yang ditimbulkan dari kurangnya minum air putih, selain itu dampak yang lainnya yaitu sesak nafas, rusaknya sel saraf, sembelit, sakit kepala, stroke, dan gagal ginjal (Hamidin, 2010 dalam Hidayah, 2012).

Dua pakar gizi Amerika Serikat, Lawrence E. Armstrong dan Harris R. Lieberman melakukan sebuah penelitian terkait dengan kondisi tubuh apabila kekurangan air. Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa kekurangan

air atau dehidrasi dapat berdampak negatif pada tingkat kinerja, kognitif dan mood. Berdasarkan studi tersebut, dari sisi kemampuan fisik, jika kekurangan air 0,5% saja akan mengganggu kinerja jantung, kekurangan air 1% akan mengurangi stamina tubuh, kekurangan air 3% akan mengurangi ketahanan otot, kekurangan air 4% akan melemahkan kekuatan otot dan kemampuan gerak serta mengakibatkan *heat cramp*, kekurangan air 5% akan mengakibatkan kelelahan akibat haus, kram, penurunan kemampuan mental, kekurangan air 6% akan mengakibatkan kelelahan fisik, *heatstroke*, dan koma (Wardani, 2014).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti tanggal 25 Agustus 2015 tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang manfaat minum air putih dengan jumlah konsumsi minum air putih pada 20 siswa tingkat 1 didapatkan 16 siswa dengan pengetahuan kurang, 3 siswa pengetahuan cukup dan 1 siswa pengetahuan baik serta 6 siswa mengkonsumsi air putih sesuai kebutuhan dan 14 siswa mengkonsumsi air putih tidak sesuai kebutuhan. Kebanyakan siswa menyukai air minum yang berasa seperti teh, sirup, susu, es dan juga minuman yang dikemas dengan cangkrik plastik yang beragam rasa.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian survey analitik dengan

ARTIKEL PENELITIAN

metode survei dengan rancangan penelitian Cross Sectional yaitu suatu penelitian mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (point lime approach). Artinya, tiap subjek penelitian hanya diobsevasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan. Dalam hal ini tidak berarti bahwa semua subjek penelitian diamati pada waktu yang sama. (Notoatmodjo, 2010). Proposal penelitian ini mempelajari tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Manfaat Minum Air putih Dengan Jumlah

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan

Konsumsi Minum Air Putih Pada Siswa SMP Negeri I Kecamatan Alalak Tahun 2016.

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SMP Negeri I Kecamatan Alalak Tahun 2016. Sampel dalam penelitian ini adalah semua Siswa SMP Negeri I Kecamatan Alalak Tahun 2016. Adapun Variabel pada penelitian ini ada variabel bebas : Tingkat Pengetahuan Tentang Manfaat Minum Air Putih dan variabel terikat : Jumlah Konsumsi Minum Air Putih.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

tentang Manfaat Minum Air Putih dan Jumlah Konsumsi Air Putih pada Siswa

No	Variabel	Frekuensi	Persentase
1.	1. Tingkat Pengetahuan	0	0%
	a. Baik	1	1%
	b. Cukup	99	99%
	c. kurang		
2.	2. Jumlah Konsumsi Minum Air Putih	43	43%
	a. Sesuai Kebutuhan	57	57%
	b. Tidak Sesuai Kebutuhan		

ARTIKEL PENELITIAN

Tabel 2 Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Manfaat Minum Air Putih dan Jumlah Konsumsi Minum Air Putih pada Siswa SMP Negeri I Kecamatan Alalak Tahun 2016

Tingkat Pengetahuan	Jumlah Konsumsi				Jumlah	%	Uji Spearman Rank P Value	A
	Sesuai Kebutuhan		Tidak Sesuai Kebutuhan					
	Jml	%	Jml	%				
Baik	0	0%	0	0%	0	100%	0,252	0,05
Cukup	1	1%	0	0%	1	100%		
Kurang	47	47%	53	53%	99	100%		

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa lebih dari 53 siswa (53%) responden yang berpengetahuan kurang mengkonsumsi minum air putih tidak sesuai kebutuhan.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji korelasi *spearman rank* didapatkan bahwa hasil *p value* 0,252 dengan nilai α 0,05. Ini berarti nilai *p value* $>\alpha$, maka H_0 diterima, artinya tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang manfaat minum air putih dengan jumlah konsumsi minum air putih pada siswa SMP Negeri I Kecamatan Alalak.

PEMBAHASAN

Tingkat Pengetahuan

Berdasarkan table di atas menunjukkan bahwa sebanyak 99 siswa (99 %) mempunyai pengetahuan kurang tentang manfaat minum air putih. Sebanyak 1 siswa (1%) mempunyai pengetahuan cukup.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel diatas diperoleh responden yang berpengetahuan kurang mengkonsumsi minum air putih sesuai kebutuhan sebanyak 47 siswa (47%), yang berpengetahuan cukup mengkonsumsi minum air putih sesuai kebutuhan sebanyak 1 siswa (1%) dari

100 responden Siswa SMP Negeri 1 Kecamatan Alalak.

Pengetahuan (knowledge) merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga, (Soekidjo Notoatmodjo, 2003. Dalam Wawan dan Dewi, 2010).

Pengetahuan itu sendiri dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Akan tetapi perlu ditekankan, bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah pula. Hal ini mengingat bahwa peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal saja, akan tetapi dapat diperoleh dari pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung 2 aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif

(Notoatmodjo, 2003 dalam Wawan dan Dewi, 2010).

Pengetahuan yang cukup di dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat yaitu tahu (know) diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, Memahami (*Comprehention*) yang artinya suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar, Aplikasi (*Application*) diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi ataupun kondisi riil (sebenarnya), Analisis (*Analysis*) adalah suatu kemampuan untuk menyatakan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen tetapi masih didalam struktur organisasi, Sintesis (*Syntesis*) yang dimaksud menunjukkan pada suatu kemampuan untuk melaksanakan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu keseluruhan yang baru, Evaluasi (*Evaluation*) ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian.

Konsumsi Minum Air

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa yang minum sesuai kebutuhan sebanyak 43 siswa (43%) dan yang minum tidak sesuai kebutuhan sebanyak 57 siswa (57%) dari 100 responden.

Jumlah air putih yang ideal dikonsumsi setiap harinya adalah sekitar 2 liter air putih, atau 8 gelas sehari untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh serta untuk menjaga kesehatan. Jika kurang mengkonsumsi kurang dari 8 gelas, maka efeknya akan mulai terlihat, anda akan lelah, pusing, dan dari efek terlihat itu, organ dalam tubuh juga mulai mengalami gangguan yang efeknya mungkin dirasakan beberapa waktu kemudian. Seperti ginjal misalnya, jika setiap hari kekurangan air, maka lama kelamaan ginjal akan mengalami gangguan yang

serius, semisal batu ginjal dan gangguan ginjal lainnya (Wardani, 2014).

Semua orang tidak membutuhkan 8 gelas air putih dalam sehari. Karena meskipun 8 gelas air adalah takaran umum, akan tetapi untuk berbagai kasus tertentu bisa saja berubah karena kebutuhan cairan bagi masing-masing orang berbeda. Hal ini karena adanya perbedaan berat badan, kegiatan dan aktivitas fisik, cuaca, diet, berat badan, jenis kelamin, ataupun berdasarkan kondisi kesehatan (Wardani, 2014).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilaksanakan di SMP Negeri I Alalak Kecamatan Alalak, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar siswa memiliki pengetahuan kurang tentang manfaat minum air putih sebanyak 99 siswa (99%) dari 100 siswa.
2. Sebagian besar siswa memiliki jumlah konsumsi minum air putih sesuai kebutuhan sebanyak 57 siswa (57%) dari 100 siswa.
3. Tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang manfaat minum air putih dengan jumlah konsumsi minum air putih pada siswa SMP Negeri I Alalak Kecamatan Alalak berdasarkan hasil uji statistik *Spearman Rank* nilai p value $0,252 > \alpha 0,05$.

SARAN

1. Bagi siswa SMP Negeri I Alalak Kecamatan Alalak

Perlunya mencari informasi tentang manfaat minum air putih atau pada saat perbelajaran di sekolah dengan menggunakan metode/media yang sesuai serta bejalar lebih giat di perpustakaan, baca buku, koran, internet, televisi, radio, dan sering mengikuti

penyuluhan tentang kesehatan terutama tentang manfaat minum air putih.

2. Bagi guru pengajar SMP Negeri I Alalak Kecamatan Alalak, agar dapat menjadikan bahan masukan untuk siswa-siswa pengembangan mata ajar di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2015. *Akibat Bagi Tubuh Kurang Minum Air Putih*, (Online), (<http://www.tipscaramanfaat.com/akibat-bagi-tubuh-jika-kurang-minum-air-putih-1367.html#sthash.XxjeBuU0.dpuf>), diakses 3 Februari 2015)
- Anonim. 2013. *Akibat Jika Kurang Minum Air Putih*, (Online), (<http://www.artikelkesehatan99.com/6-akibat-jika-kurang-minum-air-putih/>), diakses 3 Februari 2015)
- Dermawan, Deden. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Komunitas*. Yogyakarta: Gosyen Publishing
- Hidah, Norma. 2012. *Gambaran Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Pentingnya Minum Air Putih Bagi Tubuh Di Kelurahan Berangas RT 03 Kecamatan Alalak Kabupaten Barito Kuala Tahun 2012*. Akademi Keperawatan Pandan Harum Banjarmasin
- Hidayat, A. Aziz A. 2007. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Surabaya: Salemba Medika
- Pratiwi, H. U. dan Rahayu E. 2015. *Perilaku Mengonsumsi Air Putih Ditinjau Dari Persepsi Terhadap Perilaku Kesehatan*, (Online), (http://eprints.Unika.ac.id/11811/1/Perilaku_Mengonsumsi_Air_Putih_Ditinjau_Dari_Persepsi_Terhadap_Perilaku_Kesehatan.pdf), diakses 3 Februari 2015).
- Rachmat, M. 2012. *Buku Ajar Biostatistika Aplikasi Pada Penelitian Kesehatan*. Jakarta: EGC
- Rahayu, Nurlaela K. 2012. *Hubungan Pengaruh Pola Minum Air Mineral terhadap Prestasi*, (Online), (<http://nk12.blogspot.com/2012/05/kti-tentang-air-mineral-dan-kecerdasan.html>), diakses 15 Januari 2015
- Wardani, R. A. 2014. *Terapi Kesehatan dan Kecantikan dengan Air Putih*. Yogyakarta: PT Suka Buku
- Wawan, A. dan Dewi M. 2010. *Teori Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika