

**GAMBARAN PERILAKU SISWA/SISWI JURUSAN KEPERAWATAN  
DALAM MENGGUNAKAN AIR PUTIH DI SMK  
MUHAMMADIYAH 4 SAMARINDA**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**DIAJUKAN OLEH :  
AGUSTINA AUDINA LESTARI  
17111024160234**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR  
SAMARINDA  
2018**

**Gambaran Perilaku Siswa/Siswi Jurusan Keperawatan  
Dalam Mengonsumsi Air Putih Di SMK  
Muhammadiyah 4 Samarinda**

**Karya Tulis Ilmiah**

**Untuk Memenuhi Sebagai Syarat  
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan  
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur**



**Diajukan Oleh :  
Agustina Audina Lestari  
17111024160234**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR  
2018**

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Agustina Audina Lestari  
NIM : 17111024160234  
Program Studi : DIII Keperawatan  
Judul Proposal : Gambaran Perilaku Siswa/Siswi Jurusan  
Keperawatan dalam Mengonsumsi Air Putih di  
SMK Muhammadiyah 4 Samarinda

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan (Permendiknas No. 17, tahun 2010).

Samarinda, 18 Juli 2018  
  
Agustina Audina Lestari

NIM. 17111024160234

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**Gambaran Perilaku Siswa/siwi Jurusan Keperawatan  
dalam Mengonsumsi Air Putih di SMK  
Muhammadiyah 4 Samarinda**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**DI SUSUN OLEH :  
AGUSTINA AUDINA LESTARI  
17111024160234**

**Disetujui untuk diujikan  
Pada tanggal, 23 Juli 2018**

**Pembimbing**

**Ns. Annaas Budi Setyawan, S.kep., M.Si.Med  
NIDN. 1118068902**

**Mengetahui,**

**Koordinator Mata Kuliah Karya Tulis Ilmiah**



**Rini Ernawati, S.Pd., M.Kes  
NIDN. 1102096902**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Gambaran Perilaku Siswa/siswi Jurusan Keperawatan  
dalam Mengonsumsi Air Putih di SMK  
Muhammadiyah 4 Samarinda**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**DI SUSUN OLEH :**

**AGUSTINA AUDINA LESTARI  
17111024160234**

**Diseminarkan dan diujikan  
Pada tanggal, 23 Juli 2018**

**Penguji I**

**Rini Ernawati, S.Pd., M.Kes  
NIDN. 1102096902**

**Penguji II**

**Ns. Annaas Budi Setyawan, S.Kep., M.Si, Med  
NIDN.1118068902**



**Mengetahui,  
Ketua  
Program Studi DIII Keperawatan**  
**Ns. Tri Wahyuni, N.Kep., Sp.Kep.Mat  
NIDN. 1105077501**

# The Description of Behavior Nursing Student's Consume Water in SMK Muhammadiyah 4 Samarinda

Agustina Audina Lestari<sup>1</sup>, Annaas Budi Setyawan<sup>2</sup>

## Abstract

**Background** :Behavior is an activity of man himself, which has a very broad meaning including walking, talking, action, thinking, perception, and emotion. While the behavior of consuming water itself is the act of wearing or using pure water or clear water that does not mix additional substances according to the standard needs of body fluids themselves are 8 glasses a day (2 liters).

**Research Purpose** : The purpose of this study was to determine the behavior of water consumption in students / students Nursing Department at SMK Muhammadiyah 4 Samarinda.

**Research Methods**: This research use descriptive design method. Population in this research is all student / student of class X, XI, XII Department of Nursing at SMK Muhammadiyah 4 Samarinda by using total sample 51 responden. The analysis included univariate analysis.

**Result**: From the results of the analysis, it is known that from 51 respondents, most of the results have negative consumption behavior or do not meet the standard requirement of liquid with data that is 32 respondents (63%), and the positive behavior is 19 respondents (37%).

**Key Word** : Perilaku, Water Consumption, Teens

- 
1. Students of Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
  2. Lecturer of Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

# **Gambaran Perilaku Siswa/Siswi Jurusan Keperawatan Dalam Mengonsumsi Air Putih Di SMK Muhammadiyah 4 Samarinda**

Agustina Audina Lestari<sup>1</sup>, Annaas Budi Setyawan<sup>2</sup>

## **Intisari**

**Latar Belakang** :Perilaku adalah suatu aktivitas dari manusia itu sendiri, yang mempunyai arti yang sangat luas mencakup berjalan, berbicara, beraksi, berpikir, persepsi, dan emosi. Sedangkan perilaku mengonsumsi air putih sendiri adalah perbuatan memakai atau menggunakan air murni atau air bening yang tidak bercampur zat tambahan sesuai standar kebutuhan cairan tubuh sendiri yaitu 8 gelas sehari (2 liter).

**Tujuan Penelitian** : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perilaku konsumsi air putih pada siswa/siswi Jurusan Keperawatan di SMK Muhammadiyah 4 Samarinda.

**Metode Penelitian** :Penelitian ini menggunakan metode desain deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi kelas X, XI, XII Jurusan Keperawatan di SMK Muhammadiyah 4 Samarinda dengan menggunakan total sampel 51 responden. Analisis meliputi analisis univariat.

**Hasil** :.Diperoleh gambaran responden berdasarkan perilaku mengonsumsi air putih yaitu yang berperilaku positif sebanyak 19 orang (37%) dan negatif sebanyak 32 orang (63%).

**Kata Kunci** : Perilaku, Konsumsi air putih, Remaja.

- 
1. Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
  2. Dosen Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Air minum merupakan komponen utama pada tubuh manusia. Air minum sangat diperlukan karena membantu pembentukan cairan kimia yang diperlukan oleh tubuh. Tanpa air yang cukup, ginjal akan sulit bekerja dan akan memproduksi urin berwarna pekat. Hal ini dapat mengakibatkan infeksi saluran kencing dan kencing batu. Setiap saat manusia akan kehilangan air melalui pernafasan, keringat, urin dan pergerakan usus. Agar tubuh berfungsi normal, maka air yang hilang harus digantikan dengan mengkonsumsi makanan dan minuman yang mengandung air. Makanan biasanya menyumbangkan 20% dari jumlah total yang diperlukan, jadi bila mengkonsumsi 2 liter air atau minuman lainnya dalam sehari (kurang lebih 8 gelas), maka air yang hilang akan tergantikan.

Rekomendasi harian *Institute Of Medicine* menyarankan pria untuk mengkonsumsi 3 liter (13 gelas) dan perempuan mengkonsumsi 2,2 liter (9 gelas) dari total minuman dalam sehari, untuk menghindari terjadinya dehidrasi dan gangguan ginjal. Dalam 15 tahun terakhir, pemerintah sudah menjadikan air minum sebagai bagian penting.

Bahkan pemerintah telah menetapkan Peraturan Pemerintah Nomor 16 Tahun 2005 Tentang Pengembangan Sistem Penyediaan Air Minum. Meskipun ada perkembangan pesat terkait kebutuhan air minum, sebagian masyarakat masih mengonsumsi dalam jumlah yang kurang dibanding dengan kebutuhan (Desty dan Yunita, 2014).

Tubuh dapat bertahan selama berminggu-minggu tanpa makanan tetapi hanya beberapa hari tanpa air. Air atau cairan tubuh merupakan bagian utama tubuh. Kandungan air berbeda pada manusia tergantung proporsi otot dan jaringan lemak. Tubuh yang mengandung lebih banyak otot mempunyai lebih banyak air (Dewi dan Mustika, 2012).

Air bukan hanya sekedar benda yang kita minum saat kehausan atau setelah makan. Namun, lepas dari itu semua air merupakan suatu bentuk zat atau materi. Air adalah senyawa kimia dengan rumus  $H_2O$ .  $H_2O$  adalah sebuah molekul air mengandung satu atom oksigen dan 2 atom hydrogen yang dihubungkan dengan ikatan kovalen. Air yang bersih mempunyai sifat tidak berwarna, tidak berasa dan juga tidak berbau pada kondisi standar, yaitu pada tekanan 100 kPa (1 bar) dan temperatur 273,15 K (0°C). Zat kimia ini merupakan suatu pelarut yang penting, yang memiliki kemampuan untuk melarutkan banyak zat kimia lainnya (Tilong, 2013). Menurut penelitian, manusia lebih

bisa bertahan tanpa makanan dan tanpa air. Hal ini disebabkan oleh kondisi tubuh kita yang susunannya sekitar 80% memang terdiri atas air. Setiap sistem dari tubuh manusia pun bergantung pada air. Kelancaran peredaran darah butuh air yang memadai. Kelancaran kerja otak juga demikian. Begitu juga halnya dengan kelancaran kerja ginjal. Sementara otak dan darah adalah dua organ penting pada tubuh manusia yang memiliki kadar air di atas 80%. Tubuh akan kekurangan air (dehidrasi) jika masukan dan pengeluaran air tidak seimbang, karena masukan air kurang atau pengeluaran air yang berlebihan (Oktaviani, 2013).

Masalah kurangnya konsumsi cairan bukan hanya di Indonesia, tetapi juga masalah global. Penelitian yang dilakukan di Hongkong pada orang dewasa menunjukkan hasil bahwa 50% responden minum air kurang dari 8 gelas per hari. Sementara penelitian yang dilakukan di Singapura menunjukkan bahwa kelompok remaja dan dewasa muda (15-24 tahun) merupakan kelompok yang banyak kekurangan air. Sebagian besar wanita hanya minum 5-6 gelas dan laki-laki hanya minum 6-8 gelas perhari. Padahal rekomendasi kebutuhan air minum adalah 8 gelas per hari. Sebanyak 70% responden minum setelah merasa haus, padahal haus dirasakan setelah tubuh kekurangan cairan sekitar 1%. Alasan yang sering mereka katakan adalah merasa

tidak haus, lupa minum, merepotkan dan tidak ingin sering buang air kecil (Desty dan Yunita, 2014).

Di Indonesia dari hasil penelitian *The Indonesian Regional Dehydration Study* (THIRST) di beberapa kota yang terletak di dataran tinggi dan dataran rendah di Indonesia, yaitu Jakarta, Lembang, Surabaya, Malang, Makasar dan Malino, yang melibatkan 1.200 orang responden berusia 15-55 tahun di Indonesia tahun 2010, sebesar 46,1% penduduk Indonesia mengalami dehidrasi ringan, jumlah tersebut lebih tinggi pada remaja yaitu 49,5% dibandingkan orang dewasa 42,5 % (Soraya, 2014). Saat ini, banyak remaja kurang menyadari akan pentingnya kebutuhan air dalam tubuh manusia. Kronisnya hanya sekitar setengah dari remaja yang mengetahui kebutuhan air minum sekitar 2 liter per hari. Hal itu terungkap dari paparan penelitian yang dilakukan oleh ketua Umum Perhimpunan Peminat Gizi dan Pangan Indonesia Hardinsyah beserta rekan pada tahun 2008 yang menunjukkan bahwa, dari 209 remaja yang diteliti, 51,1 % mempunyai pengetahuan yang rendah tentang air minum. Hanya 21,4 % yang mengetahui empat kegunaan air minum bagi tubuh, 43,2 % yang mengetahui akibat kurang air minum, dan 44,2 % yang mengetahui empat gejala kekurangan air pada tubuh (Oktaviani, 2013).

Air dan tubuh manusia adalah dua hal yang tidak bisa dipisahkan. Penggunaan air untuk tubuh terutama adalah dengan cara di minum dan di makan bersama dengan makanan padat, sayuran, dan buah-buahan. Air adalah unsur penting dalam pembentukan sel bagi setiap makhluk hidup baik tumbuhan, hewan, dan manusia (Handoyo, 2014:75). Biasanya, kita minum air hanya dikala haus saja, padahal air minum memiliki banyak manfaat untuk tubuh kita. Sangat disayangkan apabila kita tidak memanfaatkan air minum sebaik – baiknya. Selain sebagai salah satu elemen pembentukan sel dalam tubuh, air juga memiliki manfaat antara lain memperlancar sistem pencernaan, mengembalikan cairan tubuh yang hilang, mencegah batu ginjal, penurunan berat badan dan menyehatkan jantung.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Maulana dengan responden remaja di SMU Muthahari Bandung, menyatakan bahwa perilaku remaja hampir semua tidak minum air, baik itu saat makan dan hang out. Banyak minuman- minuman yang menawarkan berbagai rasa, warna dan sebagainya membuat sebagian mereka lebih tertarik mengkonsumsi minuman - minuman tersebut. Mereka beranggapan dengan minuman - minuman tersebut juga sudah dapat menggantikan air dalam asupan air minum bagi tubuhnya.

Penelitian lainnya juga dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang (Handoyo, 2014), didapatkan keterangan bahwa mahasiswa jarang mengkonsumsi air minum. Alasan mereka tidak mengkonsumsi air minum karena menurut mereka air itu tidak enak, sehingga tidak terbiasa untuk mengkonsumsi air minum. Alasan lainnya juga karena mereka beranggapan kalau mengkonsumsi air minum bisa menyebabkan berat badan naik. Ada juga yang beralasan kalau mereka mengkonsumsi air minum pada saat tertentu saja. Contohnya pada saat berolahraga atau cuaca sedang panas (Dalam tesis berjudul Perilaku Mengkonsumsi Air Putih Ditinjau dari Persepsi Terhadap Perilaku Kesehatan oleh Herlia Uddy Pratiwi dan Esthi Rahayu). Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan remaja mengenai air minum masih sangat minim. Sebagian dari mereka hanya mengetahui air minum sebagai kebutuhan sehari-hari tanpa mengetahui jenis minuman apa yang baik untuk tubuh mereka dan berapa pentingnya peran air minum untuk kesehatan mereka.

Berdasarkan studi pendahuluan dengan metode wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 31 Oktober 2017 pada siswa/siswi jurusan Keperawatan di SMK Muhammadiyah 4 Samarinda terhadap 10 siswa/siswi di dapatkan 8 diantaranya mengatakan hanya minum

air putih 3 sampai 4 gelas per hari dan sudah merasa tercukupi dan ditambah dengan minuman berasa atau air es sedangkan 2 diantaranya mengatakan minum 7-8 gelas per harinya. Pada tanggal 26 Januari 2018 pada siswa/siswi jurusan Keperawatan di SMK Medika Samarinda terhadap 10 siswa/siswi di dapatkan 7 diantaranya mengatakan jarang mengkonsumsi air putih sekitar 3-4 gelas perhari dan ditambah minuman berasa dan 3 diantaranya minum air putih 8-10 gelas perhari. Dari uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang gambaran perilaku siswa/siswi jurusan keperawatan dalam mengkonsumsi air putih di SMK Muhammadiyah4 Samarinda.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan dirumuskan masalah penelitian adalah “ Bagaimana gambaran perilaku siswa/siswa jurusan keperawatan dalam mengkonsumsi air putih di SMK Muhammadiyah 4 Samarinda” ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku siswa/siswa jurusan keperawatan dalam mengkonsumsi air putih di SMK Muhammadiyah 4 Samarinda.

## **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengidentifikasi karakteristik responden di wilayah SMK Muhammadiyah 4 Samarinda.
- b. Untuk mengidentifikasi perilaku mengkonsumsi Air Putih siswa/siswa Jurusan Keperawatan di SMK Muhammadiyah 4 Samarinda.

## **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan digunakan sebagai bahan masukan bagi :

1. Bagi Siswa/Siswi Jurusan Keperawatan SMK Muhammadiyah 4 Samarinda.

Memberikan informasi kepada siswa/siswi tentang mengkonsumsi air putih

2. Bagi Institusi Keperawatan

Sebagai wacana ilmiah dan acuan untuk melaksanakan penelitian-penelitian lebih lanjut, khususnya yang menyangkut tentang mengkonsumsi air putih

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan informasi untuk melakukan penelitian yang akan datang terkait faktor mengkonsumsi air putih

#### 4. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan meningkatkan ilmu pengetahuan penulis dan sebagai sarana dalam menerapkan teori yang telah diperoleh serta hasil penelitian ini juga sebagai pengalaman peneliti.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Telaah Pustaka**

##### **1. Konsep Air Putih**

###### **a. Pengertian Air Putih**

Air putih adalah air yang masih asli tanpa dicampur dengan sesuatu apapun tidak berwarna dan tidak juga berbau. Tubuh manusia yang kekurangan mengkonsumsi air putih akan menyebabkan berbagai macam penyakit antara lain yaitu sakit pinggang, rematik, nyeri tulang leher, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, berat badan berlebihan, asma, kencing manis, batu ginjal, sembelit (Azlam & Hafiduddin, 2016 )

###### **b. Syarat Air Putih**

Adapun ciri-ciri air yang layak dikonsumsi (Tilong, 2015) :

###### **1. Tidak berwarna**

Standar kualitas air minum yang pertama adalah harus jernih dan tidak berwarna. Air yang berwarna adalah air yang tidak sehat karena biasanya air tersebut sudah mengandung atau sudah tercemar oleh bahan-bahan yang berbahaya bagi kesehatan.

## 2. Tidak berbau

Air yang berbau sangat bisa dirasakan oleh indra pencium, baik dari jauh maupun dekat. Air yang sehat adalah air yang tidak memiliki bau. Air yang berbau kemungkinan mengandung bahan organik yang sedang mengalami dekomposisi (penguraian) oleh mikroorganisme air.

## 3. Tidak berasa (tawar)

Air adalah cairan yang bisa dirasakan oleh lidah. Jika air di lidah berasa, kemungkinan air tersebut tidak baik karena mengandung banyak garam yang larut dalam air atau karena terdapat asam organik maupun asam anorganik sehingga air menjadi asam.

### **c. Manfaat Air Putih**

Air putih memang mempunyai banyak manfaat jika dikonsumsi secara tepat, dalam arti tidak kurang dan juga tidak lebih. Manfaat air putih yang bisa kita rasakan bagi tubuh adalah sebagai penghilang rasa haus. Selain itu, istimewanya air putih yang baik ternyata mampu menyembuhkan berbagai macam penyakit (Tilong, 2013).

Berikut merupakan beberapa manfaat air putih bagi tubuh (Desty dan yunita, 2014) :

#### 1. Air Pencegah Dehidrasi

- a) Kehilangan 1 - 2 % cairan tubuh : haus, lelah, lemah, tidak nyaman dan kehilangan nafsu makan.
- b) Kehilangan 3 - 4 % cairan tubuh : kulit dan mulut kering, penurunan urine, apatis, kehilangan konsentrasi dan penurunan kemampuan fisik.
- c) Kehilangan 5 - 6 % cairan tubuh : sulit berkonsentrasi sakit kepala, mudah mengantuk, kegagalan pengaturan suhu tubuh dan peningkatan laju respirasi.
- d) Kehilangan 7 -10 % cairan tubuh : kehilangan keseimbangan, kehilangan kesadaran, kolaps dan kejang otot.

#### 2. Air Sebagai Pengontrol Berat Badan

- a) Air diketahui dapat menekan nafsu makan dan mempercepat metabolisme tubuh, sehingga kalori yang dibakarpun semakin banyak.
- b) Para peminum air sebelum makan cenderung mengonsumsi makanan 75-90 kalori lebih sedikit

disetiap kali makan dibandingkan orang yang tidak mengonsumsi air sebelum makan.

### 3. Air Berperan Sebagai Detoksifikasi Tubuh

Detoksifikasi adalah proses pengeluaran zat yang bersifat toksin (racun) dari dalam tubuh. Zat beracun dalam tubuh dapat berupa tumpukan racun sisa metabolisme tubuh maupun radikal bebas yang dapat menyebabkan stres oksidatif. Salah satu cara termudah untuk melakukan proses detoksifikasi melalui air minum.

### 4. Air Sebagai Peningkat Stamina Tubuh

Khasiat air tidak hanya untuk membersihkan tubuh, tetapi juga sebagai zat yang sangat diperlukan tubuh untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuh. Air merupakan pilihan terbaik sebagai pengganti cairan tubuh yang hilang saat beraktifitas sehingga tubuh menjadi segar dan bugar kembali.

### 5. Air Menjaga Kesehatan Kulit

Selain untuk memenuhi kebutuhan cairan, minum merupakan salah satu cara untuk mempercantik diri. Beberapa tips kecantikan menyebutkan bahwa kecantikan kulit tergantung dari cukup atau tidaknya

asupan air dalam tubuh. Kulit yang kekurangan air akan terlihat kusam, bersisik, keriput dan tidak menarik.

#### 6. Air Sebagai Pengatur Suhu Tubuh

Tubuh memiliki respon yang baik dalam pengaturan suhu tubuh dan air mempunyai peran penting di dalamnya. Air berperan dalam distribusi dan pengaturan suhu tubuh karena kemampuannya menyalurkan panas. Bila panas yang dihasilkan melebihi kebutuhan tubuh, bahkan menimbulkan demam, tubuh akan menstimulasi segera menurunkan suhu tubuh. Pembuluh darah di kulit akan melebar dan kelenjar keringat akan menghasilkan keringat lebih banyak sehingga suhu tubuh akan turun.

#### 7. Air Sebagai Pencegah Terjadinya Kanker

##### a) Kanker Saluran Cerna

Asupan cairan yang cukup akan membuat makanan yang melewati saluran cerna dapat mengalir lancar, meningkatkan volume feses dan meningkatkan efektifitas asupan serat. Hal ini tentu bermanfaat untuk mencegah terjadinya konstipasi pada saluran cerna. Kombinasi 25 gram serat dengan 1.5-2.0 liter air lebih efektif menanggulangi konstipasi dibandingkan

dengan hanya pemberian serat saja. Karena konsumsi air serat dalam jumlah cukup dapat memperbaiki frekuensi dan konsistensi feses. Ketika cairan dalam tubuh tidak mencukupi maka usus akan menyerap cairan dari feses untuk menjaga hidrasi. Hal ini dapat menyebabkan gangguan buang air besar.

#### b) Kanker Saluran Kemih

Peningkatan konsumsi air akan meningkatkan volume urin. Asupan air yang cukup akan menjaga konsistensi air seni, sehingga air seni tidak terlalu pekat dan akan mengurangi resiko infeksi saluran kemih dan batu ginjal. Minum merupakan kebutuhan dasar manusia untuk hidup, mungkin kita bisa saja dapat bertahan tanpa makan hingga 2 hari sedangkan kita tidak dapat hidup tanpa minum hingga 1 hr. Pentingnya manfaat air meliputi pengatur metabolisme tubuh, mengatur keseimbangan asam basa, serta hampir semua metabolisme tubuh manusia mulai dari perombakan energi dari makanan, enzim, dan sebagainya memerlukan air. Bagi masyarakat kita dahulu umumnya air minum di dapatkan dari merebus

air mentah menjadi air matang. Namun seiring dengan peningkatan gaya hidup masyarakat, telah merubah kebiasaan dari yang awalnya merebus air sendiri menjadi menggunakan air dalam kemasan untuk kebutuhan minum sehari-hari. Beragam jenis air dalam kemasan dijual dipasaran mulai dari kemasan gelas, botol, hingga ukuran galon. Asal air juga beragam dari yang bersumber dari lokal hingga air kemasan yang berasal dari impor negara lain. Beragam jenis air tersebut umumnya memiliki label tersendiri seperti air murni, air mineral, hingga *sparkling water*.

#### **d. Jenis Air Minum Yang Dikonsumsi Remaja**

Untuk memenuhi asupan air bagi tubuh manusia memerlukan air. Semakin maju suatu negara, peranan air minum yang alami semakin berkembang sehingga menjadi komoditas perdagangan yang penting. Jenis minuman ada bermacam-macam, contohnya sebagai berikut :

1. Air mineral alami (*plain water*), adalah air yang diperoleh langsung dan dikemas dari sumbernya yang mengandung mineral dan zat lain yang terkandung secara alami.

2. Air bekarbonasi atau air soda (*soft drink*), adalah air minum yang sengaja dikarbonasi, dapat juga ditambahkan perasa dan pewarna.
3. Jus buah, adalah jus yang bukan difermentasi dan diperoleh dari bagian buah yang dapat dimakan. Jus buah diproses sedemikian rupa sehingga tetap mengandung sifat fisika, kimia, cita rasa dan kandungan gizi (Soraya, 2014).
4. Susu, tersedia dalam banyak variasi antara lain susu murni, susu krim, susu bercita rasa, dll.
5. Kopi, juga tersedia dalam banyak variasi yang mencakup berkafein, dekafein, seduh, panggang kering, instan, bercita rasa.
6. Teh, khususnya teh hijau dan teh hitam mengandung sumber flavonoid, yaitu zat yang diyakini bersifat antioksidan.
7. Minuman elektrolit, ditujukan untuk mengganti cairan sekaligus mensuplai kalori untuk energi dan mengandung kalium dan natrium yang hilang melalui keringat (Dewi dan Mustika, 2012).

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi mempengaruhi gaya hidup masyarakat terutama remaja untuk memenuhi kebutuhan air dalam tubuh. Media massa sangat mudah mempengaruhi cara berfikir dan *style* para remaja. Berbagai iklan di media massa tersebut menawarkan bermacam produk minuman. Bila diperhatikan minuman yang biasa dikonsumsi generasi remaja Indonesia, pagi hari secara otomatis mereka memesan berbagai minuman yang kebanyakan tidak memenuhi syarat kesehatan. Remaja abad 20 mengonsumsi minuman seperti air putih, teh dan susu. Namun remaja di abad 21 sekarang sudah banyak mengonsumsi minuman ringan (Wahyuningsih, 2011).

Setiap negara mempunyai preferensi atau kesukaan terhadap jenis minuman dalam memenuhi kebutuhan air tubuh. Hasil penelitian di Singapura menunjukkan bahwa sumber air tubuh yang utama adalah air putih (74%). Minuman teh dan kopi menempati urutan kedua sebanyak 23%, sedangkan minuman ringan 17%. Sementara penelitian THIRS di Indonesia menunjukkan bahwa 63,4% remaja dan 71,3% orang dewasa lebih menyukai air putih

sebagai minuman utama setiap hari. Pilihan berikutnya adalah teh, kopi, susu dan minuman berkarbonasi bagi remaja. Adapun teh, kopi, jus, dan susu bagi orang dewasa. Air putih yang dikonsumsi berasal dari air putih tanpa kemasan dan air putih kemasan sejumlah 36% (Soraya, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Hardinsyah (2008), menunjukkan sekitar 62% remaja masih menyukai air putih dan lima jenis air minum yang disukai remaja selain air putih adalah teh dalam kemasan 6%, teh yang dibuat dirumah 5%, minuman elektrolit 3%, dan minuman ionisasi 2%. Hasil penelitian tentang konsumsi air minum dan preferensinya pada remaja menunjukkan bahwa berdasarkan jenis air minum kemasan dan non kemasan, sebagian remaja lebih menyukai air minum tanpa kemasan yaitu 73,2% di Jakarta dan 52,3% di Bandung. Kesukaan terhadap minuman selain air putih 39,4% di Jakarta dan 52,6% di Bandung (Briawan, dkk. 2011).

Keadaan ini menunjukkan bahwa pengetahuan para remaja akan pentingnya air minum yang baik bagi kesehatan masih minim. Sebagian besar dari mereka hanya

minum air sebagai kebutuhan sehari-hari tanpa mengetahui jenis minuman yang baik untuk tubuh dan juga berapa krusialnya peran air untuk kesehatan. Peranan pentingnya air minum yang baik untuk kesehatan sudah sepatutnya diimbangi dengan pengetahuan dan perilaku masyarakat terutama remaja agar lebih memperhatikan pola konsumsi air minumnya.

#### **e. Jumlah Konsumsi Air Putih Remaja**

Tubuh tidak dapat memenuhi sendiri seluruh kebutuhan akan air. Oleh karena itu, kebutuhan air perlu dipenuhi melalui asupan air yang cukup. Namun, pada saat sekarang ini sebagian masyarakat pada umumnya masih banyak yang mengkonsumsi air dalam jumlah kurang dibanding dengan kebutuhannya. Penelitian di Hongkong pada orang dewasa menunjukkan bahwa 50% responden minum air kurang dari 5 gelas per hari. Sementara di Singapura menunjukkan bahwa kelompok remaja dan dewasa muda (15-24 tahun) merupakan kelompok yang banyak mengalami kekurangan air. Sebagian wanita hanya minum air 5-6 gelas dan pria 6-8 gelas per hari. Di Indonesia *The Indonesian Hydration Regional Study (THIRST)*

mengungkapkan bahwa 46,1% responden yang diteliti mengalami kurang air atau hipovolemia ringan. Faktor hipovolemia ringan ini adalah ketidaktahuan kebutuhan air minum sekitar 2.5 liter sehari.

**f. Kebutuhan Asupan Air Minum Remaja**

Air mempunyai fungsi dalam berbagai proses penting dalam tubuh manusia seperti metabolisme, pengangkutan dan sirkulasi, pengendalian suhu tubuh, kontraksi otot, pengaturan keseimbangan elektrolit, serta proses pembuangan zat tak berguna dari tubuh. Sayangnya air sering kali terlupakan sebagai zat gizi penting bagi tubuh. Tubuh tidak dapat memenuhi sendiri seluruh kebutuhan akan air, oleh karena itu kebutuhan akan air perlu dipenuhi manusia melalui asupan air yang cukup. Secara teori, tubuh memerlukan asupan air sebanyak 2,5 liter atau jika ditakar dengan gelas minum, maka memerlukan 8 gelas air minum setiap hari. Perlu dicatat bahwa 2,5 liter atau 8 gelas air tersebut adalah air total yang diperoleh dengan cara minum dan makan. Namun, jika berpedoman harus mengonsumsi minum air 8 gelas per hari, itu juga lebih baik. Besarnya jumlah air yang harus dikonsumsi tidaklah mutlak

sebanyak 2,5 liter dalam sehari karena jumlah tersebut adalah besaran rata-rata untuk setiap orang. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi banyaknya kebutuhan seseorang akan air minum, antara lain postur tubuh, aktivitas, kadar air pada makanan yang dikonsumsi, suhu lingkungan dan kelembaban udara sekitar (Handoyo, 2014).

Adapun anjuran lain seperti yang ditetapkan *The Institute Of Medicine* menganjurkan asupan air minum yang memadai bagi laki-laki adalah 3 liter (13 gelas) setiap hari. Sedangkan Adekuat Intake untuk perempuan adalah 2,2 liter (9 gelas) per hari. Jumlah tersebut adalah jumlah yang dibutuhkan pada kondisi normal. Akan tetapi, total asupan air juga bergantung pada aktivitas sehari-hari, iklim dan kondisi kesehatan. Menurut para pakar kesehatan lainnya juga menyebutkan dalam keadaan normal sebaiknya kita minum antara 8-12 gelas per hari. Namun air tersebut bisa saja terkandung di dalam makanan dan buah yang kita makan (Desty dan Yunita, 2014).

Departemen Kesehatan RI mengeluarkan pedoman gizi seimbang (PGS) 2014 untuk mengatur makanan sehari-hari yang seimbang tertuang dalam 10 pesan-pesan gizi

seimbang juga mencantumkan salah satunya adalah minum air bersih yang aman dan cukup jumlahnya. Cairan yang dikonsumsi seseorang, terutama air minum hendaknya tidak kurang dari dua liter atau setara delapan gelas setiap hari untuk mencegah dehidrasi dan menurunkan resiko penyakit yang disebabkan kurang asupan air minum (Amelia, 2014).

#### **g. Dampak Kurang Konsumsi Air Minum Pada Remaja**

Kadar air dalam tubuh harus selalu seimbang pada kadar normalnya. Bila terjadi suatu keadaan dimana kadar air di dalam tubuh turun dari kadar yang seharusnya, maka tubuh secara langsung akan meminta penggantian kadar air yang hilang. Rasa haus merupakan tanda alami dari tubuh yang mengindikasikan bahwa tubuh memerlukan tambahan cairan. Haus melibatkan beberapa respon tubuh yaitu mulut, hipotalamus dan syaraf. Ketika asupan cairan tubuh tidak mencukupi, darah menjadi lebih pekat, mulut kering dan hipotalamus akan memberi signal untuk segera mencukupi kebutuhan cairan (Desty dan Yunita, 2014).

Salah satu akibat kekurangan asupan air minum adalah dehidrasi. Dehidrasi berarti kekurangan cairan tubuh oleh karena jumlah cairan yang keluar lebih banyak dari

pada jumlah cairan yang masuk, ini bisa menyerang siapa saja dari anak kecil, dewasa, lansia dan terutama remaja. Kurangnya konsumsi air minum pada remaja menjadi masalah gizi karena remaja rentan mengalami dehidrasi yang disebabkan oleh banyaknya aktifitas fisik yang menguras tenaga dan cairan tubuh. Usia remaja merupakan aktualisasi diri atau proses pencarian jati diri, maka tidak heran banyak remaja-remaja yang memiliki aktifitas yang tinggi. Dehidrasi adalah suatu keadaan kehilangan cairan sehingga mengganggu fungsi normal organ-organ tubuh. Dehidrasi karena keluaran air berlebihan biasanya disebabkan oleh diare atau peningkatan aktivitas fisik. Pada aktivitas fisik biasa, tubuh kehilangan air sebanyak 2,5 liter per hari. Sebagian besar (yakni sekitar 60%) dikeluarkan melalui air seni. Pada peningkatan aktivitas fisik, misalnya saat berolahraga, tubuh kehilangan air hingga mencapai 1 - 2 liter per jam. Sebagian besar (yakni sekitar 95%) dikeluarkan melalui keringat. Demikianlah pengeluaran air dari tubuh memang terjadi melalui urine (air kencing), feses, keringat dan pernafasan (Soraya, 2013).

Secara umum dehidrasi bisa dibagi menjadi tiga bagian, yaitu sebagai berikut (Handoyo, 2014) :

- 1) Dehidrasi ringan, yaitu kehilangan 2-5% cairan dari berat badan.
- 2) Dehidrasi sedang, yaitu kehilangan 5% cairan dari berat badan awal.
- 3) Dehidrasi berat, yaitu kehilangan 8% cairan dari berat badan.

Fenomena dehidrasi pada seseorang yang kadar air dalam tubuhnya rendah adalah suatu hal yang sering terjadi. Kondisi ini dapat dicegah dengan meningkatkan asupan cairan. Gejala-gejala dehidrasi diantaranya adalah sakit kepala, pusing lesu, murung, daya respons rendah, saluran hidung kering, bibir kering dan pecah-pecah, urine bewarna terlalu kuning atau gelap, tubuh lemah, letih dan halusinasi (Tilong, 2013).

## **2. Konsep Perilaku**

### **a. Pengertian perilaku**

Perilaku manusia pada hakekatnya adalah suatu aktivitas dari manusia itu sendiri, yang mempunyai bentangan yang sangat luas mencakup berjalan, berbicara,

beraksi, berpikir, persepsi, dan emosi. Perilaku juga dapat diartikan sebagai aktivitas organism, baik yang dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung (Notoatmodjo, 2007).

Perilaku merupakan seperangkat perbuatan/tindakan seseorang dalam melakukan respons terhadap sesuatu dan kemudian dijadikan kebiasaan karena adanya nilai yang diyakini. Perilaku manusia pada dasarnya terdiri atas komponen pengetahuan (kognitif), sikap (afektif), dan keterampilan (psikomotor). Dalam konteks ini, setiap perbuatan seseorang dalam merespons sesuatu pastilah terkonseptualisasi dari ketiga ranah ini. Perbuatan atau respon seseorang didasari oleh seberapa jauh pengetahuannya terhadap rangsang tersebut, bagaimana perasaan dan penerimaannya, dan seberapa besar keterampilannya dalam melaksanakan atau melakukan perbuatan yang diharapkan (Mubarak, 2011).

#### **b. Pengertian perilaku mengkonsumsi air putih**

Menurut Sarwono (2008) perilaku diterangkan sebagai hasil dari segala macam pengalaman serta interaksi manusia

dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap dan tindakan. Perilaku merupakan respon atau reaksi individu terhadap stimulus yang berasal dari luar maupun dari dalam dirinya.

Poerwadarminta (2007) mengemukakan bahwa kata dasar mengkonsumsi memiliki definisi pemakaian barang-barang hasil industri, hasil makanan, minuman dan sebagainya. Air putih adalah air minum atau air bening yang tidak bercampur zat tambahan atau air yang tidak terikat oleh komponen lain. Air putih tidak mengandung kalori, gula, lemak atau zat pengawet sehingga menyehatkan bagi tubuh.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku mengkonsumsi air putih adalah perbuatan memakai atau menggunakan air murni atau air bening yang tidak bercampur zat tambahan.

Kesehatan merupakan sesuatu hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Perilaku kesehatan adalah semua aktivitas atau kegiatan seseorang, baik dapat diamati (*observable*) maupun yang tidak dapat diamati (*unobservable*) yang berkaitan dengan pemeliharaan kesehatan dan peningkatan kesehatan (Notoatmodjo, 2007).

Persepsi terhadap perilaku kesehatan adalah proses bagaimana seseorang memberikan penilaian atau arti tentang perilaku yang dilakukannya yang berkaitan dengan pemeliharaan kesehatan dan peningkatan kesehatan.

Adanya persepsi dalam diri individu dapat menyebabkan individu memiliki perilaku positif dan negatif. Seseorang yang memiliki persepsi yang positif terhadap perilaku kesehatannya akan cenderung melakukan perilaku mengkonsumsi air putih. Dengan persepsi yang dimiliki oleh individu tentang perilaku kesehatan, seseorang yang menyadari pentingnya menjaga dan meningkatkan perilaku kesehatan akan mewujudkan penerimaan yang tinggi terhadap perilaku mengkonsumsi air putih begitupun sebaliknya (Pratiwi, 2010).

### **c. Aspek perilaku mengkonsumsi**

Soekadji (2007) berpendapat bahwa orang berperilaku mengkonsumsi itu ditandai dengan :

- a) Frekuensi, seberapa sering perilaku itu muncul dalam waktu tertentu
- b) Lamanya berlangsung, berapa lama waktu yang diperlukan seseorang untuk mengkonsumsi

c)Intensitas, berapa kuat atau lemahnya tingkatan seseorang untuk mengkonsumsi

**d. Faktor yang mempengaruhi perilaku mengkonsumsi**

Menurut Kotler (2011), faktor yang mempengaruhi perilaku mengkonsumsi adalah :

a. Faktor budaya, terdiri dari :

- 1) Budaya, budaya merupakan penentu keinginan dan perilaku yang paling mendasar.
- 2) Sub-budaya, sub-budaya ter dari kebangsaan, agama, kelompok, ras, dan daerah geografis.
- 3) Kelas sosial, kelas sosial adalah pembagian masyarakat yang relatif homogen dan permanen, yang tersusun secara hierarkis dan yang anggotanya menganut nilai nilai, minat dan perilaku yang serupa.

b. Faktor sosial, terdiri dari :

- 1) Kelompok acuan, kelompok acuan seseorang terdiri dari semua kelompok yang memiliki pengaruh langsung (tatap muka) atau tidak langsung terhadap sikap atau perilaku seseorang.
- 2) Keluarga, anggota keluarga merupakan kelompok acuan primer yang berpengaruh.

3) Peran dan status. Peran menjadi kegiatan yang diharapkan akan dilakukan oleh seseorang. Masing-masing peran menghasilkan status.

c. Faktor pribadi, terdiri dari :

1) Usia dan tahap siklus hidup. Orang membeli barang dan jasa yang berbeda sepanjang hidupnya.

2) Pekerjaan dan lingkungan ekonomi, pekerjaan seseorang akan mempengaruhi pola konsumsinya dan pilihan produk sangat dipengaruhi oleh keadaan ekonomi seseorang.

3) Gaya hidup, gaya hidup menggambarkan keseluruhan diri seseorang yang berinteraksi dengan lingkungannya.

4) Kepribadian dan konsep diri, kepribadian berkaitan dengan konsep diri yang meliputi konsep diri actual seseorang (bagaimana seseorang memandang dirinya), konsep diri ideal seseorang (ingin memandang dirinya seperti apa) dan konsep diri orang lain (bagaimana seseorang menganggap orang lain memandang dirinya).

d. Faktor psikologis, terdiri dari :

- 1) Motivasi, seseorang memiliki banyak kebutuhan pada waktu tertentu. Suatu kebutuhan akan menjadi motif jika ia didorong hingga mencapai tingkat intensitas yang memadai.
- 2) Persepsi, persepsi adalah proses yang digunakan oleh seseorang individu untuk memilih, mengorganisasi dan menginterpretasikan masukan-masukan informasi guna menciptakan gambaran dunia yang memiliki arti.
- 3) Pembelajaran, pembelajaran pembelajaran meliputi perubahan perilaku seseorang yang timbul dari pengalaman.
- 4) Keyakinan dan sikap, keyakinan (*belief*) adalah gambaran pemikiran yang dianut seseorang tentang suatu hal. Sedangkan sikap (*attitude*) adalah evaluasi, perasaan emosional dan kecenderungan tindakan yang menguntungkan dan bertahan lama dari seseorang terhadap suatu objek atau gagasan.

#### **e. Proses terjadinya perilaku**

Menurut skinner (1983) dalam Mubarak (2011), perilaku merupakan hasil hubungan antara rangsangan (stimulus)

dan tanggapan (respons). Hal ini dikenal dengan Teori SOR (Stimulus Organisme Respons).

Teori Skinner dalam Notoatmodjo (2010), menjelaskan adanya dua jenis respon, yaitu :

- a. Responden respons atau refleksif, yakni respons yang ditimbulkan oleh rangsangan-rangsangan (stimulus) tertentu yang disebut *eliciting stimuli*, karena menimbulkan respon yang bersifat relative tetap. Misalnya makanan lezat akan menimbulkan nafsu untuk makan, cahaya terang akan menimbulkan reaksi mata tertutup, dan sebagainya. Responden juga mencakup perilaku emosional, misalnya mendengar berita musibah akan menimbulkan rasa sedih, mendengar berita suka akan menimbulkan rasa suka cita atau gembira akan menimbulkan rasa suka cita.
- b. *Operant respons* atau *instrumental respons*, yakni respons yang timbul dan berkembang kemudian diikuti oleh stimuli atau rangsangan yang lain. Perangsang yang terakhir ini disebut reinforcing stimuli atau reinforce, karena berfungsi untuk memperkuat respons. Misalnya, apabila seseorang petugas kesehatan melakukan tugasnya dengan baik adalah

sebagai respon terhadap gaji yang cukup, misalnya (stimulus). Kemudian karena kerja baik tersebut, menjadi stimulus untuk memperoleh promosi pekerjaan. Jadi, kerja baik tersebut sebagai reinforce untuk memperoleh promosi pekerjaan.

#### **f. Cara Pengukuran Perilaku**

Perilaku dapat diukur menggunakan skala *Likert*, skala *likert* merupakan metode penskalaan pernyataan perilaku dan sikap yang menggunakan distribusi respon sebagai dasar penentuan nilai (Azwar, 2008: 139).

### **3. Konsep Remaja**

#### **a. Pengertian Remaja**

Remaja pada umumnya didefinisikan sebagai orang yang mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Menurut WHO (*World Health Organization*), remaja (*adolescence*) adalah mereka yang berusia 10-19 tahun. Sementara dalam terminology lain PBB menyebutkan anak muda (*youth*) untuk mereka yang berusia 15-24 tahun (BKKBN, 2012).

Masa remaja adalah masa pencarian, identitas diri dan

merupakan periode yang paling berat (BKKBN, 2011).

#### **b. Ciri-ciri Masa Remaja**

Menurut (Sarwono, 2010) Masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu, yaitu :

- 1) Masa remaja sebagai periode yang penting yaitu perubahan yang akan dialami pada masa remaja akan dapat memberikan dampak secara langsung pada individu yang bersangkutan dan akan mempengaruhi pada perkembangan selanjutnya.
- 2) Masa remaja sebagai periode pelatihan. Disini berarti perkembangan masih dalam masa kanak-kanak dan belum dapat dianggap ke masa dewasa. Status remaja tidak jelas, sehingga dengan keadaan ini dapat membuat individu mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, serta sifat yang sesuai dengan dirinya sendiri.
- 3) Masa remaja sebagai periode perubahan, yaitu perubahan emosi, tubuh, minat, dan peran (menjadi dewasa yang mandiri), serta keinginan akan kebebasan.
- 4) Masa remaja sebagai masa mencari identitas diri yang dicari individu dalam masa remajanya berupa usaha

untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa perannya dalam anggota masyarakat.

- 5) Masa remaja sebagai masa yang menimbulkan ketakutan. Dikatakan demikian karena cenderung dapat melakukan hal yang tidak baik serta sulit diatur. Hal ini dapat membuat orang tua merasa takut terhadap anaknya.
- 6) Masa remaja sebagai masa dewasa, remaja mengalami kebingungan dalam usaha ingin meninggalkan kebiasaan pada usia sebelumnya dan ingin memberikan kesan bahwa mereka sudah pantas dewasa yaitu, dengan merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan terlarang. Sehingga mereka menganggap apa yang mereka lakukan akan member citra yang mereka inginkan.

### **c. Batasan Usia Remaja**

Berdasarkan tahapan perkembangan individu dari masa bayi hingga masa tua akhir menurut Ericks, masa remaja dibagi menjadi tiga tahapan yakni masa remaja awal, masa remaja pertengahan, dan masa remaja akhir. Adapun kriteria usia masa remaja awal pada perempuan

yaitu 13-15 tahun dan pada laki-laki yaitu 15-17 tahun. kriteria usia masa remaja pertengahan pada perempuan yaitu 15-18 tahun dan pada laki-laki yaitu 17-19 tahun. Sedangkan kriteria masa remaja akhir pada perempuan yaitu 18-21 tahun dan pada laki-laki 19-21 tahun (Thalib, 2010).

Menurut Papalia & Olds (dalam Janja, 2012), masa remaja adalah masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun (Janja, 2012) menambahkan, karena laki-laki lebih lambat matang daripada anak perempuan, maka laki-laki mengalami periode awal masa remaja yang lebih singkat, meskipun pada usia 18 tahun ia telah dianggap dewasa, seperti halnya anak perempuan. Akibatnya, seringkali laki-laki tampak kurang untuk usianya dibandingkan dengan perempuan. Namun adanya status yang lebih matang, sangat berbeda dengan perilaku remaja yang lebih muda. Menurut Mappiare masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini

dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir ( Ali & Asrori, 2014).

#### **d. Tugas Perkembangan Remaja**

Menurut Sarwono (2011), tugas remaja perkembangan remaja yaitu :

- 1) Menerima kondisi fisiknya dan memanfaatkan tubuhnya secara efektif.
- 2) Menerima hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya dari jenis kelamin manapun.
- 3) Menerima peran jenis kelamin masing-masing (laki-laki atau perempuan).
- 4) Berusaha melepaskan diri dari ketergantungan emosi terhadap orang tua dan dewasa lainnya.
- 5) Mempersiapkan perkawinan dan kehidupan berkeluarga
- 6) Merencanakan tingkah laku sosial yang bertanggungjawab.

#### **e. Perubahan yang terjadi pada masa remaja**

Perubahan-perubahan yang terjadi pada saat seorang anak memasuki usia remaja antara lain dapat dilihat dari 3 dimensi biologis, dimensi kognitif, dan dimensi sosial.

### **1) Dimensi Biologis**

Pada saat seorang anak memasuki masa pubertas yang ditandai dengan mensturasi pertama pada remaja putrid atau mimpi basah pada remaja putra, secara biologis dia mengalami perubahan yang sangat besar. Pubertas menjadikan seorang anak memiliki kemampuan untuk berreproduksi.

Pada saat memasuki masa pubertas anak perempuan akan mendapatkan mensturasi sebagai tanda bahwa system reproduksinya sudah aktif. Selain itu terjadi juga perubahan fisik seperti payudara mulai berkembang, panggul mulai membesar, timbul jerawat dan tumbuh rambut pada daerah kemaluan.

Anak lelaki mulai memperlihatkan perubahan dalam suaraa, tumbuhnya kumis, jakun, alat kelamin menjadi lebih besar, otot-otot membesar, timbul jerawat dan perubahan fisik lainnya. Bentuk fisik mereka akan

berubah secara cepat sejak awal pubertas dan akan membawa mereka pada dunia remaja.

## **2) Dimensi Kognitif**

Perkembangan kognitif, remaja dalam pandangan Jean Piaget (2007 dalam Jami'an, 2012 hal 26). 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 berpikir para remaja berkembang sedemikian rupa sehingga mereka dengan mudah dapat membayangkan banyak alternative pemecahan masalah beserta kemungkinan akibat atau hasilnya. Kapasitas berpikir secara logis dan abstrak mereka berkembang sehingga mereka mampu berpikir multi dimensi seperti ilmuwan. Para remaja tidak lagi menerima informasi apa adanya, tetapi mereka akan memproses informasi itu serta mengadaptasikannya dengan pemikiran mereka sendiri. Mereka juga mampu mengintergrasikan pengalaman masa lalu dan sekarang untuk di

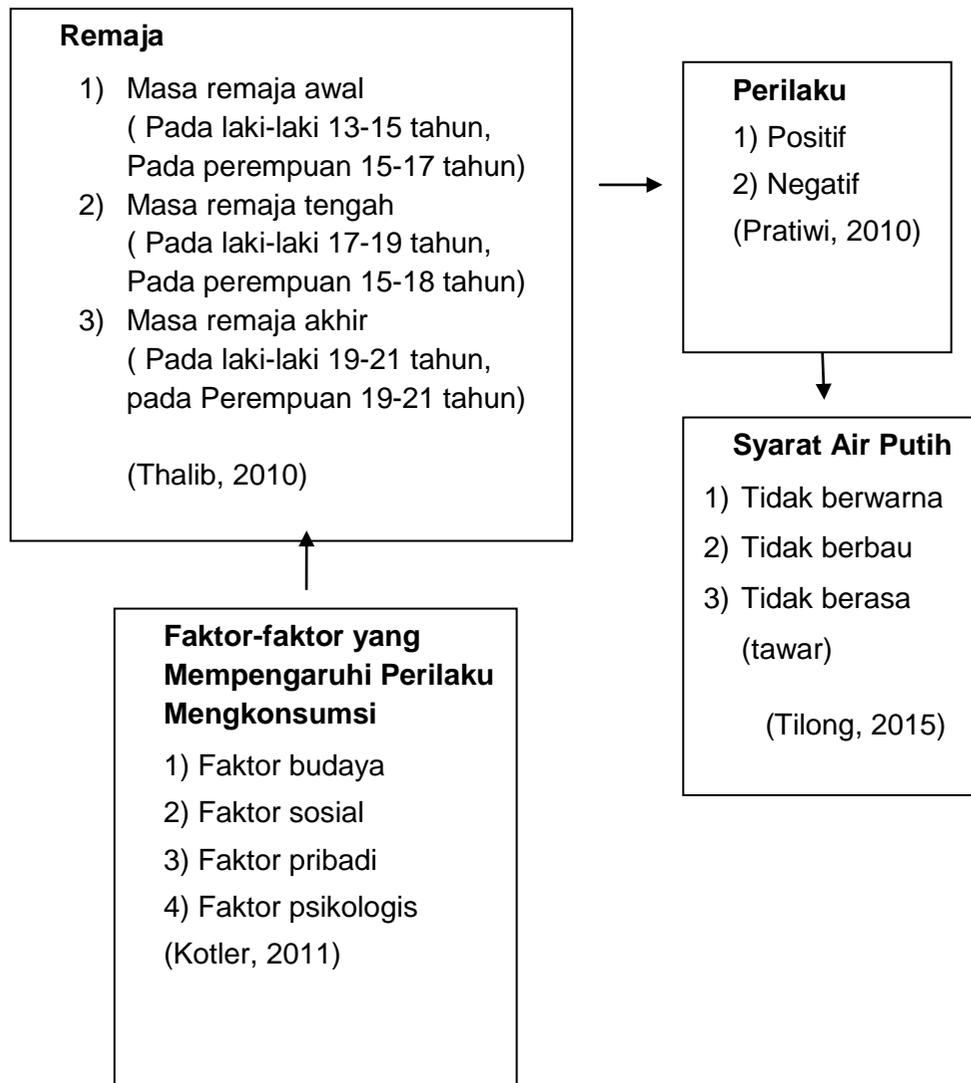
transformasikan menjadi konklusi, prediksi, dan rencana untuk masa depan.

### **3) Dimensi Moral**

Masa remaja adalah periode dimana seseorang mulai bertanya-tanya mengenai berbagai fenomena yang terjadi di lingkungan sekitarnya sebagai dasar bagi pembentukan nilai diri mereka. Para remaja mulai membuat penilaian tersendiri dalam menghadapi masalah-masalah populer yang berkenaan dengan lingkungan mereka, misalnya politik, kemanusiaan, perang, keadaan sosial, dan sebagainya. Remaja tidak lagi menerima hasil pemikiran yang kaku, sederhana, dan absolute yang diberikan pada mereka selama ini tanpa bantahan.

## B. Kerangka Teori Penelitian

Kerangka teori penelitian adalah kerangka tinjauan teori yang berkaitan dengan permasalahan yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2010).

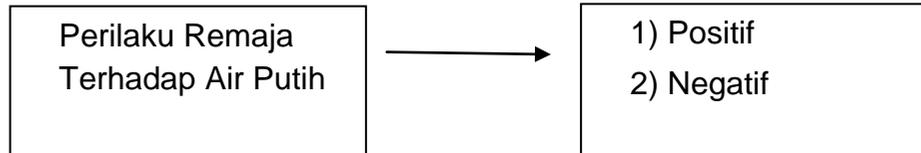


Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian

### C. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka Konsep Teori adalah suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu dengan konsep lainnya. Variabel satu dan yang lain dari masalah yang ingin diteliti (Notoatmodjo, 2010).

Variabel Independen



**Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian**

### D. Pertanyaan Penelitian

Bagaimana "Gambaran Perilaku Siswa/siswi Jurusan Keperawatan Dalam Mengkonsumsi Air Putih Di SMK Muhammadiyah 4 Samarinda?"

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	56
1. Visi SMK Muhammadiyah 4 Samarinda .....	57
2. Misi SMK Muhammadiyah 4 Samarinda.....	57
B. Hasil Penelitian .....	58
1. Karakteristik Responden.....	58
2. Analisa Univariat.....	60
C. Pembahasan .....	61
1. Karakteristik Responden.....	61
2. Analisa Univariat.....	65
D. Keterbatasan Penelitian .....	69

**SILAKAN KUNJUNGI PERPUSTAKAAN UMKT**

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Berdasarkan karakteristik responden di SMK Muhammadiyah 4 Samarinda :

Didapatkan gambaran responden berdasarkan umur sebagian besar responden berusia 18 tahun sebanyak 23 orang (45.1%), berdasarkan jenis kelamin mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 36 orang (70.6%), berdasarkan kelas sebagian besar ada pada kelas XII sebanyak 23 orang (45.1%).

2. Berdasarkan variable univariat perilaku mengkonsumsi air putih :

Diperoleh gambaran responden berdasarkan perilaku mengkonsumsi air putih yaitu yang berperilaku positif sebanyak 19 orang (37%) dengan nilai di atas median 12 dan negatif sebanyak 32 orang (63%) dengan nilai di bawah median 12

## **B. SARAN**

### 1. Bagi responden

Memberikan masukan bagi responden dalam memilih atau mengkonsumsi minuman, memenuhi standar kecukupan air bagi tubuh agar terhindar dari berbagai penyakit.

### 2. Bagi SMK Muhammadiyah 4 Samarinda

Dari hasil penelitian ini diharapkan dari pihak sekolah kedepannya dapat memberikan penyuluhan kepada siswa/siswi terkait konsumsi air putih.

### 3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar atau acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya ataupun kegiatan lainnya yang berkaitan dengan penelitian ini, dan menambah referensi buku yang ada di perpustakaan kampus.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggambarkan hasil penelitian ini dan menjadikan masukan untuk melakukan penelitian yang lebih baik dan sampel yang lebih besar untuk menghasilkan kualitas pelayanan yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktik*. (Edisi revisi). Jakarta : Riruka Cipta
- Desty & Yunita 2014. *Variasi Favorit Infused Water Berkasiat*, Jakarta : Fmedia (Imprint Agromedia Pustaka).
- Dewi dan Mustika. 2012. *Bahan pangan, gizi dan kesehatan*. Bandung : CV Alvebeta.
- Tilong, A. 2013. *Ajaibnya Air Putih Terapi Beragam Masalah Kesehatan*, Yogyakarta : FlashBook.
- Oktaviani, N. 2013. *Khasiat Selangit Air Putih, Air kelapa, Manggis dan sirsak*, Yogyakarta : IN Azna Books.
- Handoyo, k. 2014 *Khasiat dan keajaiban Air putih*, Jakarta Timur : Dunia sehat.
- Devi, N. 2012. *Gizi Anak Sekolah*. PT. Kompas Media Nusantara : Jakarta.
- Soraya, N. 2014 *.Infused Water Minuman Alami Bervitamin dan super sehat*, Jakarta Timur : Penibar Plus.
- Nursalam, 2011. *Konsep dan penerapan metode penelitian ilmu keperawatan* Jakarta : Solumba Medika.
- Hidayat, A. dkk, 2009. *Pengantar ilmu kesehatan anak untuk pendidikan kebidanan*. Jakarta. Salimba Medika
- Prasetyo, dkk. 2014 *.Metode penelitian deskriptif*. Jakarta : Rajawali press.
- Tilong, A. 2015. *Dahsyatnya Air Putih / Adi Tilong : editor*, Hira-cet-yogyakarta : FlashBook, 2015
- Handoyo, K. 2014. *Khasiatnya dan Keajaiban Air Putih*, Jakarta Timur : Dunia Sehat.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

- Notoatmodjo. 2012. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka.
- Hidayat, A. 2007. *Metologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Bineka Cipta.
- Waris, 2008, *Pedoman Riset Praktis untuk profesi perawat*. Jakarta : EGC
- Prawirohartono S. 2008. *Sains Biologi*. Bumi Aksara. Jakarta
- Sarwono, S. 2008. *Sosiologi Kesehatan; Beberapa Konsep serta Aplikasinya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Poerwadarminta, W. J. S. 2007. *Kampus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Soekadji, S. 2007. *Modifikasi Perilaku*. Yogyakarta: Liberty.
- Kotler, P., Amstrong, G. 2011. *Prinsip-prinsip Pemasaran I*. Alih Bahasa: Damos Sihombing. Jakarta: Erlangga
- Hastuti, 2015. *Perilaku Konsumsi Air Minum Pada Siswa/siswi SMA Negeri 3 Medan*.
- Pertiwi, 2015. *Status Dehidrasi Jangka Pendek Berdasarkan Hasil Pengukuran PURI (Periksa Urin Sendiri) menggunakan grafik warna pada remaja kelas 1 dan 2 SMAN 63 Jakarta*.
- Poerwadarminta, W. 2007. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Soekadji, S. 2007. *Modifikasi Perilaku*. Yogyakarta: Liberty.
- WHO (World Health Organization). 2007. *Growth reference 5-19 years*.
- Ormrod, E. J. 2008. *Psikologi Pendidikan (Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang)* Edisi Keenam Jilid 1. Jakarta : Erlangga.
- Notoatmodjo, 2010. *Populasi dan Sampel*. Jakarta ECG.
- Setyawan, 2018. *Efektivitas Senam Diabetes Militus Untuk Menurunkan Kadar Kolesterol Psien Diabetes Militus*. Husada Mahakam 1 (1), 98-107.