

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN SISWA/SISWI TENTANG
MENGKONSUMSI AIR PUTIH DI SMK MUHAMMADIYAH 4
SAMARINDA**

KARYA TULIS ILMIAH



Diajukan Oleh :

Arini Putri

17111024160240

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
KALIMANTAN TIMUR
2018**

**Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswa/Siswi tentang 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 :

Arini Putri

17111024160240

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
KALIMANTAN TIMUR**

2018

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya Yang Bertanda Tangan Di Bawah Ini :

Nama : Arini Putri
NIM : 17111024160240
Program studi : D3 Keperawatan
Judul Penelitian : Gambaran Tingkat Pengetahuan
Siswa/Siswi Tentang 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 saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila kemudian dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya akan bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan (Permendiknas No.17, tahun 2010).

Samarinda, 16 Juli 2018



17111024160240

LEMBAR PERSETUJUAN

**Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswa/Siswi Tentang Mengonsumsi
Air Putih di Smk Muhammadiyah 4 Samarinda**

KARYA TULIS ILMIAH

DISUSUN OLEH :

ARINI PUTRI

17111024160240

Disetujui untuk diujikan

Pada tanggal, 23 Juli 2018

Pembimbing



Ns. Annaas Budi Setyawan, S.Kep., M.Si.Med

NIDN. 1118068902

Mengetahui,

Koordinator Mata Ajar Riset Keperawatan



Rini Ernawati, S.Pd., M.Kes

NIDN. 1102096902

LEMBAR PENGESAHAN

**Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswa/Siswi Tentang Mengonsumsi
Air Putih di Smk Muhammadiyah 4 Samarinda**

KARYA TULIS ILMIAH

DISUSUN OLEH:

ARINI PUTRI

17111024160240

Diseminarkan dan Diajukan

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,

An Ketua Program Studi DIII Keperawatan



Ns. Tri wahyuni,M.Kep.,Sp.Mat

NIDN. 1105077501

Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswa/Siswi tentang Mengkonsumsi Air Putih di SMK Muhammadiyah 4 Samarinda

Arini Putri¹ Annaas Budi Setyawan²

Intisari

Latar belakang: Kurangnya tingkat pengetahuan tentang air putih dapat memberikan peluang remaja untuk tidak memperhatikan jumlah air putih yang diperlukan oleh tubuh. Survei di Singapura yang telah dilakukan oleh *Temasek Polytechnic dan Asian Food Information Center* pada tahun 2008 menunjukkan sebagian besar remaja umur 15-24 tahun tidak minum dalam jumlah yang cukup. Rata-rata laki-laki minum 1,5 liter cairan per hari, sementara perempuan minum 1.6 liter per hari, masih kurang dari jumlah yang dianjurkan yaitu 2 liter per hari atau setara dengan 8 gelas perhari.

Tujuan: Tujuan Umum penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan siswa/siswi tentang mengkonsumsi air putih di Smk Muhammadiyah 4 Samarinda.

Metode Penelitian: Dalam penelitian ini penulis menggunakan desain deskriptif sederhana dengan jumlah sampel 51 responden di Smk Muhammadiyah 4 Samarinda. Analisa univariat diteliti dengan menggunakan distribusi frekuensi.

Hasil Penelitian: 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 responden kelas XII sebanyak 23 orang (45,1%). Sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 42 orang (82,4%).

Saran: Disarankan kepada bagi siswa/siswi Smk Muhammadiyah 4 Samarinda untuk meningkatkan pembelajaran tentang dampak mengkonsumsi air putih dan manfaatnya baik di sekolah atau di luar sekolah.

Kata Kunci: Tingkat Pengetahuan, Konsumsi Air putih

¹Mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

²Dosen Program Studi DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

**Description of Student / Student Knowledge about Consuming White Water in
SMK Muhammadiyah 4 Samarinda**

Arini Putri¹ Annaas Budi Setyawan²

Abstract

Background: Lack of knowledge about water can give teenagers a chance not to pay attention to the amount of water needed by the body. A Singapore-based survey conducted by Temasek Polytechnic and Asian Food Information Center in 2008 showed that most teenagers aged 15-24 years did not drink enough. The average men drink 1.5 liters of fluid per day, while women drink 1.6 liters per day, still less than the recommended amount of 2 liters per day or equivalent to 8 cups per day.

Objectives: General Purpose of this research to know the description of the level of knowledge of students / students about consuming water in Smk Muhammadiyah 4 Samarinda.

Research Methods: In this study the authors used a simple descriptive design with a total of 51 respondents in Smk Muhammadiyah 4 Samarinda. Univariate analysis was investigated by using frequency distribution.

Research Result: Obtained repsonden picture based on age majority of respondents aged 18 years as many as 23 people (45.1%). Based on gender, the majority are female (36,6%). Based on the clear majority of class XII respondents as many as 23 people (45.1%). Most have good knowledge level of 42 people (82,4%).

Suggestion: It is recommended for students of SMK Muhammadiyah 4 Samarinda to improve learning about the impact of consuming water and its benefits either in school or outside school.

Keywords: Level of Knowledge, Water Consumption

¹Student of DIII Nursing Program of Muhammadiyah University of East Kalimantan

²Lecturer of DIII Nursing Program Muhammadiyah University of East Kalimantan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan sehari-hari kita memerlukan air. Air merupakan suatu kebutuhan, baik untuk kehidupan maupun keperluan lainnya yang di berikan kepada Allah SWT untuk manusia. Tanpa adanya air kita tidak bisa berlangsung hidup hingga saat ini. Air putih adalah air yang masih asli tanpa di campur 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, kolestrol tinggi, berat badan berlebihan, asma, kencing manis, stroke, batu ginjal, sembelit (Azlam & Hafiduddin, 2016).

Air juga dapat menjaga konsistensi fisik dan kimia pada cairan intrasel dan ekstrasel, sehingga berperan langsung dalam mengatur suhu tubuh. Keseimbangan air dan elektrolit tubuh akan mempengaruhi kemampuan termoregulasi. Suhu udara yang panas akan menyebabkan banyak cairan tubuh yang hilang melalui penguapan dan keringat. Apabila cairan tubuh tidak diganti maka akan menyebabkan dehidrasi dan defisit elektrolit. Air sangat penting bagi kehidupan manusia, namun konsumsi air seringkali diabaikan dalam diit sehari-hari (Sedayu, Ekayanti, & Briawan, 2011).

Saat ini banyak remaja yang lebih menyukai minuman yang berasa dan berwarna, seperti minuman bersoda, minuman yang mengandung kafein, dan minuman yang banyak mengandung gula. Hal ini menyebabkan semakin rendahnya minat remaja untuk mengkonsumsi air putih dalam kehidupan sehari-hari, jika di biarkan masalah ini dapat menimbulkan berbagai ancaman gangguan kesehatan bagi tubuh remaja tersebut. Kurangnya tingkat pengetahuan tentang air putih dapat memberikan peluang remaja untuk tidak memperhatikan jumlah air putih yang diperlukan oleh tubuh, selain dari kebiasaan tersebut remaja biasanya minum air putih sebagai pelengkap ketika hanya ingin makan dan terkandung saat makan pun tidak di barengin dengan air putih ini dapat menjadi kebiasaan yang jauh dari pola konsumsi air putih yang baik dan benar. Menurut pakar kesehatan, dalam keadaan normal sebaiknya minum antara 8 – 10 gelas perhari. Namun air tersebut bisa saja terkandung di dalam makanan dan buah yang kita makan. Sayur dan buah juga sudah mengandung air yang banyak. Selain air juga diperlukan masuknya serat kedalam tubuh, jadi kalau di hitung-hitung setidaknya air putih yang kita minum selain dari makanan adalah 8 gelas sehari (Azlam & Hafiduddin, 2016).

Kebutuhan air meningkat seiring peningkatan usia. Secara normal, tubuh akan mengalami kehilangan cairan melalui urine, keringat, maupun feses. Untuk menjaga agar kondisi dan fungsi

cairan tubuh tidak terganggu, maka kehilangan cairan tersebut harus di ganti. Jika tubuh tidak cukup mendapatkan air atau terjadi kehilangan air sekitar 5% dari berat badan maka tubuh akan mengalami dehidrasi. Kebutuhan air tiap orang berbeda-beda dan berfluktuasi tiap waktu. Hal tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor jenis kelamin, usia, tingkat aktivitas, serta faktor lingkungan. Metode perkiraan kebutuhan air adalah berdasarkan umur, berat badan, asupan energi, asupan nitrogen, luas permukaan tubuh serta jumlah energi yang dikeluarkan (Sedayu, Ekayanti, & Briawan, 2011).

Survei di singapura yang dilakukan *Temasek Polytechnic dan Asian Food Information Center* pada tahun 2008 menunjukkan sebagian besar remaja umur 15-24 tahun tidak minum dalam jumlah yang cukup. Rata-rata laki-laki minum 1,5 liter cairan per hari, sementara perempuan minum 1.6 liter per hari, masih kurang dari jumlah yang dianjurkan yaitu 2 liter per hari atau setara dengan 8 gelas perhari. Hasil survei riset kesehatan dasar (Riskesdas 2007) menunjukkan aktivitas fisik pada kelompok usia 15 – 24 tahun sebagian besar (52%) tergolong rendah. Aktivitas fisik yang rendah tersebut di antaranya dapat menyebabkan berkurangnya konsumsi minuman (Sedayu, Ekayanti, & Briawan, 2011).

Kurangnya konsumsi air putih pada remaja menjadi masalah gizi pada remaja saat ini, karena remaja rentan dehidrasi yang disebabkan oleh banyaknya aktivitas fisik yang menguras tenaga

dan juga cairan tubuh. Dehidrasi adalah menghilangnya cairan tubuh yang berlebihan karena penggantian cairan yang tidak cukup akibat asupan yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh dan terjadi peningkatan pengeluaran air. Kehilangan cairan tubuh atau dehidrasi ini lebih sering di alami oleh anak – anak, remaja, dan lansia, tetapi juga bisa di alami oleh kategori usia lainnya. Berdasarkan hasil penelitian siswa-siswi kelas X dan XI di SMA Negeri 2 Bogor seperti halnya kebiasaan makan, remaja juga memiliki kebiasaan mengkonsumsi air putih pada waktu tertentu saja. Sebagian besar remaja (97,6%) minum air putih ketika haus. Sebanyak (57,8%) remaja biasa minum air putih setelah pulang sekolah. Hanya (15,7%) remaja yang memiliki kebiasaan minum air putih setelah berolahraga. Sebanyak (19,3%) remaja selalu minum air putih di setiap waktu setelah berolahraga, sebelum berangkat sekolah, pulang sekolah, sebelum tidur, dan ketika bangun tidur. Kebiasaan minum air putih ini akan menentukan kecukupan cairan tubuhnya. Semakin sering frekuensi minum air putih, maka kebutuhan cairan tubuh diduga akan tercukupi (Sedayu, Ekayanti, & Briawan, 2011).

Berdasarkan data yang di peroleh dari studi pendahuluan pada tanggal 31 Oktober 2017 di SMK 4 Muhammadiyah Samarinda mengenai tingkat pengetahuan siswa/siswi tentang mengkonsumsi air putih melalui metode wawancara terhadap 10 responden, di dapatkan 6 siswa/siswi mengetahui manfaat tentang air putih yaitu

menghilangkan dehidrasi atau rasa haus, meningkatkan energi, menjaga fungsi ginjal, menurunkan berat badan, membuat kulit halus, meningkatkan sistem peredaran darah, dan 4 siswa/siswi tidak mengetahui apa saja tentang manfaat air putih. Pada tanggal 26 Januari 2018 pada siswa/siswi jurusan keperawatan di Smk Medika Samarinda terhadap 10 Siswa/siswi didapatkan 3 siswa/siswi mengetahui manfaat air putih yaitu sebagai penawar racun, mencegah stroke, menghilangkan stress, dan 7 siswa/siswi tidak mengetahui apa saja tentang manfaat air putih. Diantara 10 siswa/siswi tersebut 8 siswa/siswi tidak mengetahui dampak yang ditimbulkan bila tidak mengkonsumsi air putih dan 2 siswa/siswi mengetahui dampak yang ditimbulkan bila tidak mengkonsumsi air putih yaitu dehidrasi dan batu ginjal. Dari uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti tentang gambaran tingkat pengetahuan siswa/siswi tentang mengkonsumsi air putih di SMK 4 Muhammadiyah Samarinda.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti ini merumuskan permasalahan tentang “Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan siswa/siswi tentang mengkonsumsi air putih di SMK 4 Muhammadiyah Samarinda?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan siswa/siswi tentang mengkonsumsi air putih di SMK 4 Muhammadiyah Samarinda.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi karakteristik responden berupa usia, jenis kelamin, dan kelas pada siswa/siswi SMK 4 Muhammadiyah Samarinda.
- b) Mengidentifikasi tingkat pengetahuan siswa/siswi SMK Muhammadiyah Samarinda

D. Manfaat Penelitian

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

1. Bagi siswa/siswi SMK 4 Muhammadiyah 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 Peneliti Selanjutnya

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

4. Bagi Peneliti

Peneliti di harapkan 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

LANDASAN TEORI

A. Telaah Pustaka

1. Air Putih

a. Pengertian

Air merupakan salah satu zat yang mempunyai keajaiban terutama bagi kehidupan manusia. Kegunaannya nyaris tanpa batas, kebutuhan akan air tak hanya bermanfaat sebagai penghilang rasa haus, tetapi juga menjaga metabolisme tubuh kita (Hamidin, 2010).

Air putih adalah air yang masih asli tanpa di campur 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, kolestrol tinggi, berat badan berlebihan, asma, kencing manis, stroke, batu ginjal, sembelit (Azlam & Hafiduddin, 2016)

b. Ciri-Ciri Air Putih

Menurut (Salam, 2015) karakteristik atau ciri air putih yang dapat dikonsumsi yaitu:

1) Tidak berwarna

Kejernihan air diperlukan karena hal ini merupakan salah satu indikasi bahwa air tersebut bisa dikategorikan baik atau tidak.

2) Tidak berbau

Air yang berkualitas baik tidak tercium bau apapun. Jika kemungkinan ditemukan sumber mata air, tetapi beraroma, bisa jadi air tersebut telah terkontaminasi oleh zat-zat kimia yang bisa berbahaya bagi tubuh manusia.

3) Tidak berasa

Air putih tidak berasa atau rasanya tawar. Inilah yang termasuk kategori air yang bagus bisa dikonsumsi. Jika air tersebut memiliki rasa tertentu berarti air tersebut sudah tercemar dan tidak sehat bagi tubuh.

c. Manfaat Air Putih Bagi Kesehatan

Menurut (Lalage, 2015) beberapa manfaat air putih bagi kesehatan tubuh antara lain:

1) Memperlancar peredaran darah

Darah berfungsi untuk membawa nutrisi dan oksigen keseluruh tubuh sehingga jika tubuh kita kehilangan air secara terus menerus maka darah akan mengental. Akibatnya jantung dipaksa untuk bekerja lebih keras memompa darah keseluruh tubuh.

- 2) **Memperlancar dan membersihkan sistem pencernaan**
Mengonsumsi air putih yang cukup akan dapat membantu kerja organ pencernaan, seperti usus besar yang berfungsi untuk mencegah terjadinya konstipasi (susah buang air besar). Air putih juga dapat berguna untuk memperlancarkan kerja sistem pencernaan.
- 3) **Membantu proses metabolisme tubuh**
Air putih dapat membantu proses metabolisme dalam tubuh dengan cara mengubah makanan menjadi energi. Air putih juga dapat mendorong reaksi kimia metabolisme. Karena itu jika tubuh kita kekurangan air maka tubuh tidak dapat menghasilkan kalori dengan baik.
- 4) **Menyegarkan tubuh**
Air putih mampu mengembalikan energi yang terkuras dari berbagai aktivitas yang telah dilakukan.
- 5) **Menghilangkan stress**
Air putih mampu menjaga tubuh tetap bugar dan suasana hati menjadi lebih baik sepanjang hari.
- 6) **Menyehatkan dan menghaluskan kulit**
Air putih penting untuk mengatur struktur dan fungsi kulit.

7) Menyehatkan jantung

Air putih bermanfaat untuk kesehatan jantung. Sudah banyak pengobatan yang memanfaatkan air putih untuk penyembuhan.

8) Mencegah stroke

Air putih yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh akan memperlancar aliran peredaran darah dan dapat menjaga kestabilan sirkulasi darah sehingga tidak beresiko terkena penyakit stroke.

9) Penawar racun

Dr. Poonam Rathod, seorang pakar kesehatan mengatakan, konsumsi air putih secara teratur sesuai kebutuhan tubuh mampu menghilangkan racun dan sisa-sisa makanan yang menempel di usus.

d. Dampak Kurang Konsumsi Air Putih

Kadar air didalam tubuh manusia harus selalu seimbang pada kadar normalnya. Bila terjadi suatu keadaan dimana kadar air kurang dari kadar normalnya, maka tubuh secara langsung akan meminta penggantian kadar air yang telah hilang. Rasa haus adalah tanda alami dari tubuh yang mengindikasikan bahwa tubuh memerlukan tambahan cairan. Haus melibatkan beberapa respon pada tubuh, yaitu mulut, hipotalamus, dan syaraf. Ketika asupan cairan tubuh

tidak mencukup, darah menjadi kental, mulut atau bibir kering, dan hipotalamus akan memberi signal untuk segera mencukupi kebutuhan cairan tubuh (Desty dan Yunita, 2014).

Salah satu akibatnya jika kekurangan asupan cairan tubuh adalah dehidrasi. Dehidrasi berarti kurang cairan tubuh karena jumlah air yang keluar lebih banyak dari pada jumlah cairan yang masuk., ini bisa menyerang siapa saja baik anak kecil, lansia, dewasa hingga remaja. Kurangnya konsumsi air putih pada remaja menjadi masalah gizi karena remaja lebih rentan mengalami dehidrasi yang disebabkan oleh banyaknya aktifitas fisik yang menguras tenaga dan cairan tubuh.

e. Kebutuhan Air dalam Tubuh

Menurut (Marianto, 2011) berdasarkan fakta yang di dapat tubuh kita terdiri dari sebagian besar air, yaitu:

- 1) Otak mengandung 74% air
- 2) Darah mengandung 92% air
- 3) Ginjal 82% air
- 4) Otot 75% air
- 5) Tulang 22% air

Kebutuhan pemasukan air putih setiap hari sangatlah penting diperhatikan. Karena ginjal memiliki fungsi yang luar

biasa dalam mengendalikan fungsi organ tubuh. Pada prinsipnya jumlah air yang masuk harus sama dengan air yang keluar. Air yang kita minum dikeluarkan tubuh melalui air seni, keringat, dan kotoran. Jumlah air yang dikeluarkan oleh tubuh melalui air seni sekitar 1 liter perhari, sedangkan jumlah tinja yang dikeluarkan pada orang sehat sekitar 50-400 g/hari, maka kandungan air sekitar 60-90% bobot tinja atau sekitar 50-60 ml air perhari (Marianto, 2011).

Kondisi tubuh akan menurun apabila kadar air yang didalam tubuh kita menurun, apalagi jika tidak segera memenuhi kebutuhan air dalam tubuh. Apabila beraktivitas yang terlalu banyak maka makin banyak air yang terkuras dari tubuh. Dr James M. Rippe memberikan saran untuk minum air putih paling sedikit sekitar seliter lebih banyak dari apa yang dibutuhkan rasa. Jika kita kehilangan 4% cairan saja akan otomatis banyak juga kebutuhan akan air oleh tubuh. Pakar kesehatan mengingatkan agar jangan hanya minum bila terasa haus saja, namun biasakan untuk banyak minum baik selagi haus atau tidak (Tambunan, 2009).

2. Konsep Dasar Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan biasanya terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap

suatu objek. Penginderaan ini terjadi melalui panca indra kita yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba, sebagian besar manusia diperoleh melalui indra pendengaran dan penglihatan. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang penting untuk terbentuknya perilaku (Natoatmodjo, 2010).

Epistemologi atau teori pengetahuan adalah suatu cabang filsafat yang berurusan dengan hakikat dan suatu lingkup pengetahuan, pengandaian-pengandaian dan dasar-dasarnya, serta merupakan pertanggung jawaban atas pernyataan mengenai pengetahuan yang dimiliki (Wawan, 2010).

b. Tingkatan Pengetahuan

Menurut (Lestari, 2015), tingkat pengetahuan adalah tingkat seseorang dapat menghadapi dan memperdalam perhatian seperti sebagaimana seseorang dalam menyelesaikan suatu masalah tentang konsep-konsep baru dan kemampuan dalam belajar. Untuk mengukur tingkat pengetahuan seseorang secara rinci terdiri dari enam tingkatan:

1) Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat sesuatu yang telah dipelajari. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini

adalah mengingat kembali (*recall*) bahan dari sesuatu objek, teori, atau ide yang diterima atau dipelajari.

Kata kerja yang dipelajari untuk mengukur bahwa seseorang tersebut tahu apa yang telah dipelajarinya yaitu: menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

2) Memahami (*comprehension*)

Kemampuan seseorang dalam menjelaskan apa yang mereka ketahui tentang objek yang telah dipelajari dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

3) Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan dalam menggunakan materi yang telah dipelajari sebelumnya pada suatu kondisi atau situasi yang nyata.

4) Analisis (*analysis*)

Kemampuan seseorang untuk menjabarkan materi kedalam komponen-komponen, tetapi masih dalam suatu struktur tersebut dan masih ada kaitannya satu dengan yang lainnya.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Kemampuan meletakkan atau saling menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang

baru. Atau menyusun formulasi baru dari formulasi yang telah ada.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan melakukan penilaian terhadap suatu materi/obyek.

c. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Pengetahuan

Menurut(Lestari, 2015), faktor yang mempengaruhi pengetahuan ialah:

- 1) Tingkat Pendidikan, yakni upaya dalam memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku positif yang dapat meningkat.
- 2) Informasi, seseorang yang berusaha untuk mendapatkan informasi yang lebih banyak akan dapat menambah pengetahuan yang lebih luas.
- 3) Pengalaman, yakni sesuatu yang pernah dilakukan oleh seseorang akan menambah pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat informal.
- 4) Budaya, tingkah laku seseorang dalam memenuhi kebutuhan yang meliputi sikap dan kepercayaan.
- 5) Sosial Ekonomi, yakni kemampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari.

d. Cara Memperoleh Pengetahuan

Menurut (Lestari, 2015) cara memperoleh pengetahuan adalah sebagai berikut:

1) Cara kuno untuk memperoleh pengetahuan

a) Cara coba salah (*Trial and Error*)

Cara ini telah dipakai orang sebelum kebudayaan, bahkan mungkin sebelum adanya peradaban. Cara coba salah ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah, dan apabila kemungkinan itu tidak berhasil maka menggunakan kemungkinan yang lain sampai masalah tersebut dapat dipecahkan.

b) Cara kekuasaan atau otoritas

Sumber pengetahuan cara ini dapat berupa pemimpin-pemimpin masyarakat baik formal atau informal, ahli agama, pemegang pemerintah, dan berbagai prinsip orang lain yang menerima, dikemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas, tanpa menguji terlebih dahulu atau membuktikan kebenaran baik berdasarkan fakta empiris maupun penalaran sendiri.

c) Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang telah didapatkan dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi dimasa lalu.

2) Cara modern dalam memperoleh pengetahuan

Cara ini disebut metode penelitian ilmiah atau lebih populer atau disebut metodologi penelitian. Cara ini dikembangkan oleh *Francis Bacon* (1561-1626), kemudian dikembangkan oleh *Deobold Van Daven*.

e. Sumber Pengetahuan

Menurut (Lestari, 2015) berbagai upaya yang dapat dilakukan oleh seseorang untuk memperoleh pengetahuan. Upaya serta cara-cara yang dipergunakan dalam memperoleh pengetahuan yaitu:

1) Orang yang Memiliki Otoritas

Salah satu upaya mendapatkan pengetahuan yaitu dengan bertanya pada orang yang memiliki otoritas atau yang lebih tahu tentang informasi yang didapatkan. Pada zaman modern ini yang dimaksud dengan orang yang memiliki otoritas, misalnya dengan pengakuan melalui gelar, termasuk hasil publikasi resmi mengenai

kesaksian otoritas, seperti buku-buku atau publikasi resmi pengetahuan lainnya.

2) Indra

Indra adalah peralatan pada diri manusia yang digunakan untuk mencari sumber pengetahuan. Dalam filsafat science modern menyatakan bahwa pengetahuan pada dasarnya adalah hanyalah pengalaman-pengalaman konkrit kita yang terbentuk karena persepsi indra, seperti persepsi penglihatan, pendengaran, perabaan, penciuman dan pencicipan dengan lidah.

3) Akal

Dalam kenyataan ada pengetahuan tertentu yang biasanya dibangun oleh manusia tanpa harus mempersepsinya dengan indra terlebih dahulu. Pengetahuan dapat diketahui dengan pasti dan dengan sendirinya karena potensi akal.

4) Intuisi

Salah satu sumber pengetahuan ialah intuisi atau pemahaman langsung tentang pengetahuan. Intuisi dapat berarti kesadaran tentang data-data yang langsung dirasakan.

f. Pengukuran Tingkat Pengetahuan

Menurut (Arikunto, 2010) pengetahuan dibagi dalam 3 kategori, yaitu:

1) Baik

Subjek mampu menjawab dengan benar 76% - 100% dari seluruh pertanyaan.

2) Cukup

Subyek mampu menjawab dengan benar 56% - 75% dari seluruh pertanyaan.

3) Kurang

Subyek mampu menjawab dengan benar <56% dari seluruh pertanyaan.

3. Remaja

a. Pengertian

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yaitu dimulai pada saat terjadinya kematangan seksual antara usia 11 atau 12 tahun sampai dengan 20 tahun, menjelang masa dewasa muda (Soetjiningsih, 2010).

Remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak ke dewasa, yang ditandai dengan perkembangan biologis, psikologis, moral, dan agama (Sarwono, 2012).

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 menentuka 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 memberikan citra yang mereka inginkan.

c. Tahap Perkembangan Masa Remaja

Menurut (Sarwono, 2010), masa remaja dibagi menjadi 3 tahap perkembangan yaitu:

- 1) Masa remaja awal (12-15 tahun), dengan ciri khas antara lain:
 - a) Lebih dekat dengan teman sebaya
 - b) Ingin kebebasan
 - c) Lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya

2) Masa remaja tengah (15-18 tahun), dengan ciri khas antara lain:

- a) Mencari identitas diri
- b) Timbul keinginan untuk pacaran
- c) Mempunyai rasa cinta yang dalam
- d) Berkhayal aktivitas seks

3) Masa remaja akhir (18-21 tahun), dengan ciri khas antara lain:

- a) Pengungkapan identitas diri
- b) Lebih selektif dalam mencari teman sebaya
- c) Mempunyai citra jasmani dirinya
- d) Mampu berpikir abstrak

d. Batasan Usia Remaja

Berdasarkan tahapan perkembangan individu dari masa bayi sampai masa tua akhir menurut Erickson, 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 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, masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang pada umumnya dimulai pada usia sekitar 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun. Pada laki-laki lebih lambat matang daripada perempuan, sehingga laki-laki mengalami periode awal masa remaja yang lebih singkat (Jahja, 2012).

Menurut Mappiare masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi perempuan dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan usia 21/22 tahun adalah remaja akhir (Ali & Asrori, 2014).

e. Perkembangan Fisik

Menurut (Andrews, 2010), pada perkembangan seksualitas pada remaja, ditandai dengan dua ciri yaitu ciri-ciri seks primer dan sekunder. Berikut uraian lebih lanjut mengenai kedua hal tersebut.

1) Ciri-ciri seks primer

a) Remaja laki-laki

Remaja laki-laki sudah dapat melakukan fungsi reproduksinya jika telah mengalami mimpi basah.

Mimpi basah biasanya terjadi memasuki usia 10-15 tahun.

b) Remaja perempuan

Pada remaja perempuan mengalami manarche (menstruasi), menstruasi adalah keluarnya cairan darah dari alat kelamin wanita.

2) Ciri-ciri seks sekunder

a) Remaja laki-laki

- (1) Bahu melebar, pinggul menyempit
- (2) Kulit menjadi kasar dan sempit
- (3) Produksi keringat menjadi lebih banyak

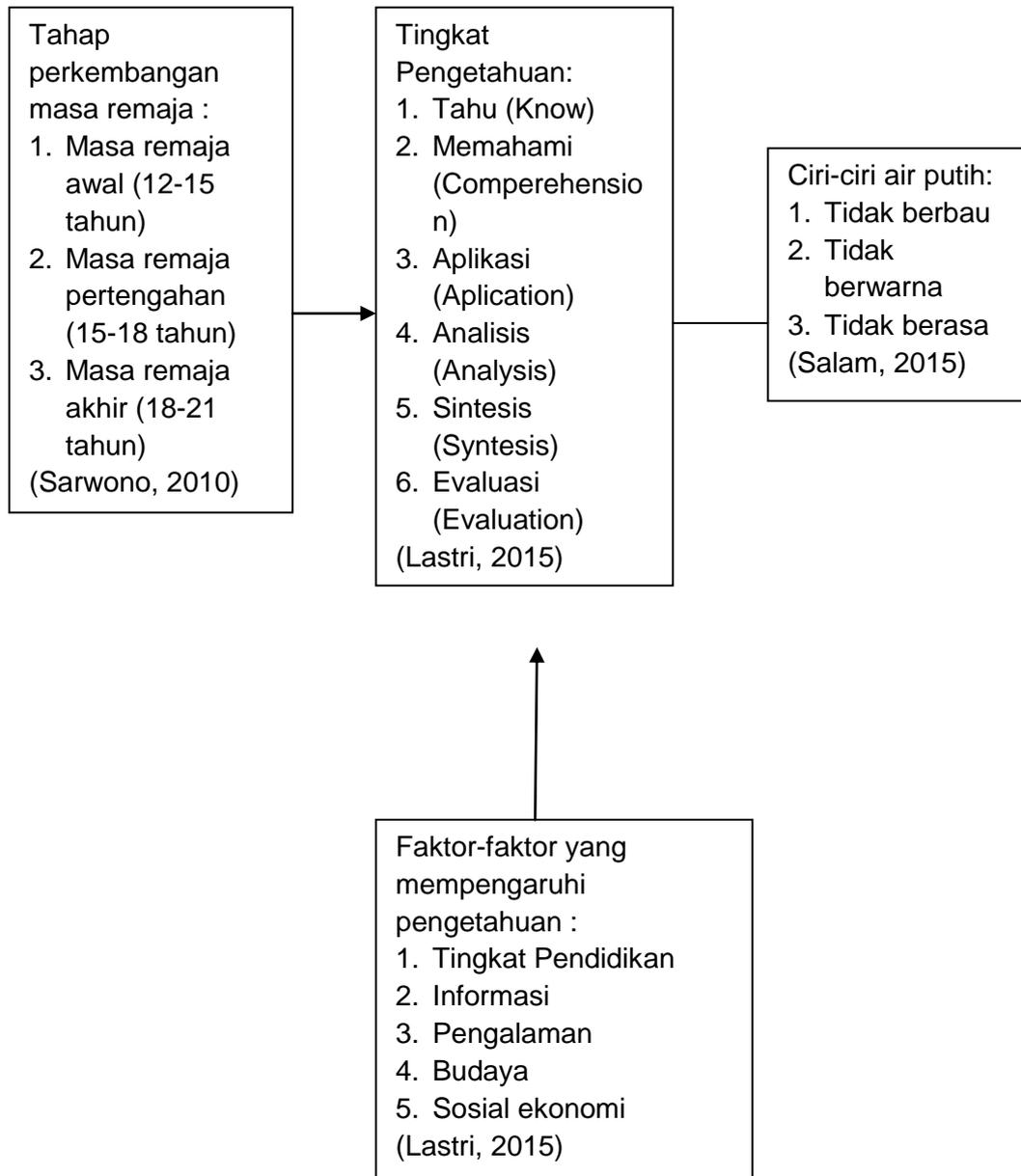
b) Remaja Perempuan

- (1) Pinggul lebar, berkembangnya kelenjar susu, payudara membesar
- (2) Kulit menjadi kasar, lebih tebal, agak pucat.
- (3) Suara menjadi lebih penuh dan semakin merdu.

B. Kerangka Teori Penelitian

Kerangka teori adalah alur logika atau penalaran yang merupakan seperangkat konsep, definisi, dan proporsi yang disusun secara sistematis (Sugiyono, 2011).

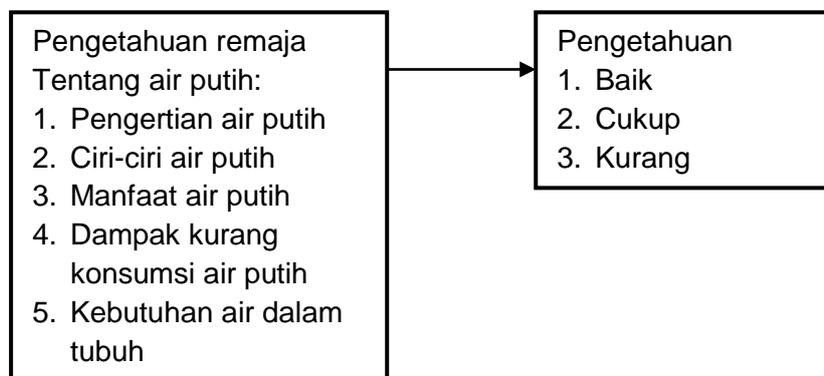
Gambar 2.1 Kerangka teori penelitian
gambaran tingkat pengetahuan siswa/siswi tentang
mengonsumsi air putih di Smk 4 Muhammadiyah Samarinda



C. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep penelitian pada hakikatnya adalah suatu uraian dan visualisasi konsep-konsep serta variable-variable yang akan diukur / diteliti (Natoatmodjo, 2010).

Gambar 2.2 Kerangka konsep penelitian gambaran tingkat pengetahuan siswa/siswi tentang mengkonsumsi air putih di Smk 4 muhammadiyah Samarinda.



= Area yang diteliti



= Hubungan

D. Pertanyaan Penelitian

“Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan siswa/siswi tentang mengkonsumsi air putih di SMK 4 Muhammadiyah Samarinda”?

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian	28
B. Populasi dan Sampel	28
C. Waktu dan Tempat Penelitian	30
D. Definisi Operasional	30
E. Instrumen Penelitian	31
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	32
G. Teknik Pengumpulan Data	35
H. Teknik Analisa Data	36
I. Etika Penelitian	39
J. Jalannya Penelitian	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	42
B. Pembahasan	44
C. Keterbatasan Penelitian	52

SILAKAN KUNJUNGI PERPUSTAKAAN UMKT

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pembahasan dan uraian dari hasil penelitian maka peneliti dapat mengambil keputusan dan saran dari hasil penelitian tentang Gambaran tingkat pengetahuan siswa/siswi tentang mengkonsumsi air putih di Smk Muhammadiyah 4 Samarinda pada 51 responden dan agar dapat dijadikan acuan untuk perkembangan keilmuan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari tujuan penelitian ini diantaranya sebagai berikut :

1. Tingkat pengetahuan siswa/siswi tentang mengkonsumsi air putih di Smk Muhammadiyah 4 Samarinda Jurusan Keperawatan termasuk dalam kategori baik yaitu sebanyak 42 responden (82,4%).
2. Tingkat pengetahuan siswa/siswi tentang mengkonsumsi air putih di Smk Muhammadiyah 4 Samarinda Jurusan Keperawatan termasuk dalam kategori cukup yaitu sebanyak 5 responden (9,8%).
3. Tingkat pengetahuan siswa/siswi tentang mengkonsumsi air putih di Smk Muhammadiyah 4 Samarinda Jurusan Keperawatan

termasuk dalam kategori kurang yaitu sebanyak 4 responden (7,8%).

B. Saran

1. Bagi Siswa/siswi di Smk Muhammadiyah 4 Samarinda

Diharapkan Siswa/siswi dapat memenuhi kebutuhan mengkonsumsi air putih 2 liter/hari dan paham dampak yang disebabkan bila kurang mengkonsumsi air putih.

2. Bagi Smk Muhammadiyah 4 Samarinda

Diharapkan dapat memberikan informasi atau penyuluhan dan menjalin kerjasama dengan tenaga kesehatan untuk memberikan penyuluhan tentang kesehatan khususnya tentang dampak kurang mengkonsumsi air putih dan sekolah menyediakan fasilitas air putih bagi siswa/siswi seperti dispenser dan gelas di beberapa tempat.

3. Bagi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar atau acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya dan untuk menambah referensi buku yang ada di kampus sehingga mudah untuk mendapatkan atau mencari informasi.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan variabel penelitian dan sampel penelitian tentang mengkonsumsi air putih lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

AB Setyawan, (2018). *Efektifitas Senam Diabetes Mellitus Untuk Menurunkan Kadar Kolestrol Pasien Diabetes Mellitus Husada Mahakam 1 (I)* 98-107,2018.

Andrews, (2010). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Edisi 2. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi*. Jakarta: PT Rineka Cita

Azlam, (2016). *Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Manfaat Cairan dengan Perilaku Konsumsi Air Putih*. Surakarta: Profesi

Hamidin, (2010). *Kebaikan Air Putih*. Yogyakarta: Media Pressindo

Hidayat, (2009). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika

Kusuma, (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media

Lalage, (2015). *Hidup Sehat dengan Terapi Air Putih*. Klaten: Abata Press

Lestari, (2015). *Kumpulan Teori untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika

Natoatmojo, S (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rieka Cipta.

Nursalam, (2011). *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta: JNPKKR POGI dan Yayasan Bina Pustaka.

Rianto, (2011). *Pengolahan dan Analisis Data Kesehatan di Lengkapi Uji Validitas dan Reliabilitas serta Aplikasi Spss*. Yogyakarta: Nuha medika.

Sarwono, (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

Sedayu, (2011). *Kebiasaan Minum dan Asupan Cairan Remaja di Perkotaan. Bogor* : Jurnal Gizi Klinik Indonesia

Soetjningsih, (2010). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto

Sugiyono, (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono, (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: PT Albaeta.

Wawan, (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika