

**GAMBARAN JENIS MINUMAN YANG DI KONSUMSI PADA
SISWA / SISWI JURUSAN KEPERAWATAN DI
SMK MUHAMMADIYAH 4 SAMARINDA**

KARYA TULIS ILMIAH



**DI AJUKAN OLEH :
DESTI FITRIANTI
171110024160245**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FARMASI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR
SAMARINDA**

2018

**Gambaran Jenis Minuman yang di Konsumsi pada
Siswa / Siswi Jurusan Keperawatan di
SMK Muhammadiyah 4 Samarinda**

TUGAS AKHIR

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



DIAJUKAN OLEH :

DESTI FITRIANTI

17111024160245

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FARMASI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR
SAMARINDA**

2018

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Desti Fitrianti
NIM : 17111024160245
Program Studi : DIII Keperawatan
Judul Proposal : Gambaran Pola Konsumsi Air Putih Pada
siswa/siswi Jurusan Keperawatan DI SMK
Muhammadiyah 4 Samarinda.

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan mengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat di buktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan (Permendiknas Nomor. 17, tahun 2010).

Samarinda, 12 Juli 2018


MATERAI
TEMPEL
F10CBAFF055365515
6000
RUMAH KEKAWIHAN

Desti Fitrianti

17111024160245

LEMBAR PERSETUJUAN

**Gambaran Jenis Minuman Yang Di Konsumsi Pada
Siswa / Siswi Jurusan Keperawatan Di
SMK Muhammadiyah 4 Samarinda**

KARYA TULIS ILMIAH

DI SUSUN OLEH :

**DESTI FITRIANTI
17111024160245**

**Di setujui untuk di ujikan
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 Jenis Minuman Yang Di Konsumsi Pada
Siswa / Siswi Jurusan Keperawatan Di
SMK Muhammadiyah 4 Samarinda**

KARYA TULIS ILMIAH

**DISUSUN OLEH :
DESTI FITRIANTI
17111024160245**

**Di setujui dan di ujikan
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 D III Keperawatan



Ns. Nur Hafidha, M.Kep., Sp.Kep.Mat

NIDN.1105077501

Gambaran Jenis Minuman yang di Konsumsi pada Siswa / Siswi Jurusan Keperawatan di SMK Muhammadiyah 4 Samarinda

Desti Fitrianti¹, Annaas Budi Setyawani²

INTISARI

Latar Belakang : Masa remaja merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, psikologis, dan perubahan sosial. Jenis minuman ada bermacam-macam yaitu seperti air putih, teh, kopi, susu, jus buah, soft drink, minuman elektrolit, dan pop ice. Manusia memerlukan sekitar 1,5 – 2 liter per hari untuk minum.

Tujuan Penelitian : yaitu untuk mengetahui jenis minuman yang dikonsumsi pada siswa/siswi Jurusan Keperawatan di SMK Muhammadiyah 4 Samarinda.

Metode Penelitian : penelitian ini menggunakan metode desain deskriptif dan menggunakan pendekatan Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi kelas X, XI, XII Jurusan Keperawatan di SMK Muhammadiyah 4 Samarinda.

Hasil Penelitian : diketahui bahwa dari 51 responden didapatkan hasil berdasarkan jenis minuman yang di konsumsi yaitu sebagian besar mengkonsumsi jenis minuman pop ice sebanyak 43 orang (19%), dan yang paling sedikit yang dikonsumsi adalah jenis minuman elektrolit dan soft drink sebanyak 23 orang (10%).

Kata Kunci : Jenis minuman, Air minum, Remaja.

-
- 1) Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Samarinda
 - 2) Dosen Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Samarinda

The Description of Types of Drink Consumsed to Student Majoring In Nursing of Vocational High School in SMK MUhammadiyah 4 Samarinda

Desti Fitrianti¹, Annaas Budi Setyawani²

ABSTRACT

Background : Adolescence is change or transition from childhood to adulthood which including biologic change, psikologic, and social change. Types of drink there are variously and the example is water, tea, coffe, milk, fruit juice, soft drink, electrolyte drink, and pop ice. Humans need about 1,5-2 liters every day to drink.

Research Purpose : that to knowing about types of drink consumed by student majoring in nursing of vocational high school in SMK Muhammadiyah 4 Samarinda.

Research Methods : the research uses descriptive design method and using cross sectional aproach. The population in this research is all students majoring in nursing from class X, XI, XII of vocational High school in SMK Muhammadiyah 4 Samarinda.

Research Result : is known from 51 respondent obtained must of the result based on types of drink consumed is pop ice type as many as 43 respondent (19%). and than little of the result based on types of drink consumed is elektolyte drink and soft drink as many as 23 respondent (10%).

Keyword : Types Of Drink, Water, Adolescent

- 1) Student Of Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Samarinda
- 2) Lecture Of Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Samarinda

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Air sangat dibutuhkan oleh makhluk hidup, tidak terkecuali manusia. Standar mutu air minum atau air untuk kebutuhan rumah tangga sebenarnya telah ditetapkan berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 907/MENKES/SK/VII/2002 Tentang syarat-syarat dan pengawasan kualitas air minum. Standar baku air minum tersebut telah disesuaikan dengan standar internasional yang dikeluarkan oleh WHO. Adanya penetapan nilai standar kualitas air ini dilakukan dengan tujuan untuk memelihara dan melindungi serta mempertinggi derajat kesehatan masyarakat, terutama karena adanya beberapa gangguan kesehatan yang berkenaan dengan masalah air (Kusnaedi, 2010)

Air minum yang dapat diminum adalah air yang kualitasnya memenuhi syarat kesehatan dan dapat langsung diminum, syarat kesehatan yang dimaksud adalah Syarat Fisik, Kimia, dan mikrobiologi, (Walangitan, Sapulete & Pangemanan, 2016). Pada prinsipnya semua air dapat diproses menjadi air putih yang siap di konsumsi, umumnya berdasarkan sumber air yang dapat di konsumsi berasal dari air permukaan (*surface water*), air tanah (*ground water*), dan air hujan. Sumber-sumber tersebut tidak selamanya cocok untuk semua

kebutuhan manusia, karena harus memenuhi syarat baik secara kimia, fisika, bakteriologi maupun radioaktif (Wallace & Said , 2014).

The Indonesian Hydration Regional Study (TIHRS) mengungkapkan bahwa 46,1 persen dari 1200 sampel yang diteliti mengalami dehidrasi ringan. Kejadian ini banyak terjadi pada remaja (49,5%) dibandingkan orang dewasa (42,5%) (soraya, 2014). Cairan atau air dapat di katakan merupakan nutrisi yang paling penting bagi tubuh dapat bertahan selama kurang lebih 3 hari tanpa asupan makanan namun tubuh hanya mampu bertahan tidak lebih dari 1 hari tanpa cairan (Derbyshire, 2013). Air memiliki manfaat yang besar bagi tubuh, diantaranya yaitu, sebagai pelarut universal, pengatur suhu, pelumas sendi, pengobatan serta mengeluarkan zat-zat sampah di dalam tubuh (Muhammad, 2011).

Rasa haus adalah suatu sinyal awal yang paling sederhana sebagai tanda terjadinya dehidrasi ringan. Namun demikian, mengkonsumsi air tidak hanya pada saat tubuh merasa haus, tapi air merupakan salah satu zat gizi yang penting. Mengkonusmsi air minum merupakan unsur pendingin tubuh yang penting dalam lingkungan panas. Sebagai pengganti cairan yang hilang, kebutuhan air perlu mendapat perhatian. Dalam lingkungan yang panas diperlukan kurang lebih 2,8 liter/hari, sedangkan untuk suhu lingkungan tidak panas membutuhkan air dianjurkan sekurang-kurangnya 1,9 liter/hari (RI D. K., 2014).

Konsumsi air minum yang tidak diimbangi akan menyebabkan dehidrasi. Dehidrasi adalah kehilangan cairan dalam tubuh dimana air lebih banyak keluar di bandingkan pemasukkan. Dehidrasi dapat menyebabkan efek negatif pada tubuh yang berpengaruh pada ginjal dan dapat meningkatkan metabolisme tubuh. Dehidrasi serung terjadi pada perempuan di bandingkan laki-laki, karena pada laki-laki komposisi otot lebih dominan sedangkan pada perempuan adanya pengaruh hormonal sehingga rentan terhadap dehidrasi (Fauziyah, 2011 & Muyosaro, 2012).

Menurut Hiromi Shinya MD (2009) pakar enzim dan guru besar kedokteran di *Albert Einstein College Of Medician di Amerika Serikat*, setiap orang memiliki kebutuhan cairan yang berbeda-beda. Orang dewasa di anjurkan untuk minum air putih 6 hingga 8 gelas perhari atau setara dengan 1,5-2 liter perhari. Sama halnya yang dikatakan oleh *British Dietetic Association*, dari sebagian orang membutuhkan cairan 6-8 gelas perharinya sementara dari organisasi kesehatan dunia (WHO), menganjurkan minum air putih 1.500 ml perhari atau setara dengan 6-7 gelas perhari. *Data Third National Health and Nutrition Survey (NHANES III)* menunjukkan bahwa rata-rata asupan total air dari makanan dan minuman pada remaja (14-18 tahun) laki-laki adalah 3,4 Liter perhari dan pada remaja perempuan adalah 2,5 Liter perhari (Hardinsyah, 2009).

Dalam mengkonsumsi minuman di kalangan Remaja belum semuanya baik misalnya remaja yang mengkonsumsi jenis minuman apa saja yang mereka konsumsi ketika mereka merasa haus saja hal ini merupakan kebiasaan yang kurang baik, bahkan dikalangan masyarakat juga tidak begitu memperhatikan berapa jumlah asupan minum dan jenis minuman yang mereka konsumsi dalam sehari. Kondisi tersebut dapat disebabkan oleh kebiasaan, kebudayaan atau faktor lainnya seperti kurangnya pengetahuan masyarakat tentang minuman apa saja yang di konsumsi itu sendiri. Tubuh dapat bertahan berminggu-minggu tanpa makanan tetapi hanya beberapa hari tanpa air.

Kebiasaan mengkonsumsi air dalam jumlah asupan yang kurang pada siswa/siswi dapat mempengaruhi kesehatan selama pembelajaran berlangsung. Sehingga siswa sebagai bagian dari masyarakat Indonesia dan khususnya sebagai generasi muda penerus bangsa dituntut dan diharapkan memiliki kebiasaan untuk mengkonsumsi minuman yang sehat dan dalam jumlah yang tercukupi, sehingga memiliki tubuh yang sehat yang tidak kekurangan cairan. 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 didapatkan 8 diantaranya mengatakan lebih menyukai mengkonsumsi minuman seperti air putih, pop ice, soft drink dan

minuman berasa lainnya. Sedangkan 2 diantaranya mengatakan lebih menyukai mengkonsumsi minuman seperti air putih, jus buah dan teh dan mereka tidak menyukai minuman yang berkarbonat dan pahit. Hal ini diakibatkan oleh beberapa faktor seperti cuaca yang panas sehingga mempunyai hasrat lebih untuk mengkonsumsi es yang manis dan kurangnya kepedulian akan kebutuhan cairan yang tercukupi untuk tubuh. Sehingga peneliti merasa ini perlu untuk dilakukan guna menganalisis Jenis air yang dikonsumsi pada siswa/siswi jurusan keperawatan di SMK Muhammadiyah 4 Samarinda.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat di simpulkan bahwa yang di angkat dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Jenis Minuman Yang Di Konsumsi Oleh Siswa/Siswi Jurusan Keperawatan Di Smk Muhammadiyah 4 Samarinda ? “.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum :

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Jenis Minuman Yang Di Konsumsi Oleh Siswa/Siswi Jurusan Keperawatan Di Smk Muhammadiyah 4 Samarinda.

2. Tujuan Khusus :

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini, yaitu :

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden pada siswa/siswi jurusan keperawatan di SMK Muhammadiyah 4 Samarinda.

- b. Mengidentifikasi Jenis air minum pada siswa/siswi di SMK 4 Muhammadiyah Samarinda.

D. Manfaat

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

1. Bagi Institut Keperawatan
Sebagai wacana ilmiah dan acuan untuk melaksanakan penelitian-penelitian lebih lanjut, khususnya yang menyangkut tentang Jenis air minum yang dikonsumsi.
2. Bagi Siswa/Siswi jurusan keperawatan SMK Muhammadiyah 4 Samarinda
Memberi informasi kepada siswa/siswi jurusan Keperawatan di SMK Muhammadiyah 4 Samarinda terhadap Jenis air minum yang dikonsumsi.
3. Bagi Peneliti
Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan meningkatkan ilmu pengathuan penulis dan sebagai sarana dalam menerapkan teori yang diperoleh serta hasil penelitian ini juga sebagai pengalaman peneliti.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan hasil penlitian dapat digunakan sebagai bahan informasi untuk melakukan penelitian yang akan datang terkait faktor pola konsumsi air yang diminum.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Konsep Air

a. Definisi Air

Air adalah kebutuhan pokok makhluk hidup agar dapat bertahan hidup dan merupakan zat yang paling penting untuk membuat sel-sel tubuh bekerja secara aktif. Sebagian air minum, air dalam tubuh berfungsi untuk melarutkan zat-zat makanan, melancarkan pencernaan makanan, dan mengatur suhu tubuh. Tubuh yang kekurangan air akan menjadi lemas. Tidak hanya itu, tubuh yang kekurangan air juga akan mengalami gangguan dalam proses pencernaan dan rentan terkena berbagai penyakit. Air dalam tubuh juga dibutuhkan manusia untuk melangsungkan metabolisme, sistem asimilasi, menjaga keseimbangan cairan tubuh, memperlancar proses pencernaan, serta melarutkan dan membuang racun dari ginjal. Diketahui bahwa sekitar 70% tubuh manusia terdiri dari air. Manusia memerlukan sekitar 1,5 – 2 liter per hari untuk minum. Angka tersebut tentunya akan bervariasi dari satu daerah dengan yang lain, tergantung pada situasi, iklim, dan suhu setempat. Konsumsi air pada daerah yang beriklim panas

tentu akan lebih banyak daripada daerah yang beriklim dingin (Tilong, 2015).

Air merupakan suatu pelarut yang sangat baik karena hampir semua zat kimia dapat dilarutkan. Sebut saja misalnya garam-garam, gula, asam, beberapa jenis gas, dan banyak macam molekul organik (Tilong, 2015).

b. Syarat-syarat Air Minum

Berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1405/menkes/sk/xi/2002 tentang Persyaratan Kesehatan Lingkungan Kerja Perkantoran dan industri terdapat pengertian mengenai Air Bersih yaitu air yang dipergunakan untuk keperluan sehari-hari dan kualitasnya memenuhi persyaratan kesehatan air bersih sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku dan dapat diminum apabila dimasak. Parameter kualitas air bersih yang ditetapkan dalam PERMENKES 416/1990 terdiri atas persyaratan fisik, persyaratan kimiawi, persyaratan mikrobiologis.

Berikut ini adalah Persyaratan Air Layak Dikonsumsi:

1) Persyaratan Fisik

Persyaratan fisik yang harus dipenuhi pada air minum yaitu harus jernih, tidak berbau, tidak berasa dan tidak berwarna. Sementara suhunya sebaiknya sejuk dan tidak

panas. Selain itu, air minum tidak menimbulkan endapan. Jika air yang kita konsumsi menyimpang dari hal ini, maka sangat mungkin air telah tercemar.

2) Persyaratan Kimiawi

2 Dari aspek kimiawi, bahan air minum tidak boleh mengandung partikel terlarut dalam jumlah tinggi serta logam berat (misalnya Hg, Ni, Pb, Zn, dan Ag) ataupun zat beracun seperti senyawa hidrokarbon dan detergen. Ion logam berat dapat mendenaturasi protein, disamping itu logam berat dapat bereaksi dengan gugus fungsi lainnya dalam biomolekul. Karena sebagian akan tertimbun di berbagai organ terutama saluran cerna, hati dan ginjal, maka organ-organ inilah yang terutama dirusak

3) Persyaratan Mikrobiologis

Bakteri patogen yang tercantum dalam Kepmenkes yaitu *Escherichia Colli*, *Clostridium Perfringens*, *Salmonella*. Bakteri patogen tersebut dapat membentuk toksin (racun) setelah periode laten yang singkat yaitu beberapa jam. Keberadaan bakteri Coliform (*E.Coli* tergolong jenis bakteri ini) yang banyak ditemui di kotoran manusia dan hewan menunjukkan kualitas sanitasi yang rendah dalam proses pengadaan air. Makin tinggi tingkat kontaminasi bakteri coliform,

makin tinggi pula risiko kehadiran bakteri patogen, seperti bakteri Shigella (penyebab muntaber), S. Typhii (penyebab Typhus), Kolera, dan Disentri.

c. Fungsi air bagi tubuh

Menurut santoso dkk (2012) air mempunyai fungsi penting bagi tubuh manusia yaitu :

1. Air sebagai pembentuk sel dan cairan tubuh

Peran penting air adalah sebagai pembentuk berbagai cairan tubuh, seperti darah, cairan lambung, hormon, enzim, dan lainnya. Selain itu, air juga terdapat dalam otot dan berfungsi untuk menjaga tonus otot sehingga otot mampu berkontraksi.

2. Air sebagai pengatur suhu tubuh

Fungsi air sebagai pengatur suhu tubuh karena air menghasilkan panas, menyerap dan menghantarkan panas ke seluruh tubuh sehingga dapat menjaga suhu tubuh tetap stabil. Melalui produksi keringat yang sebagian besar terdiri atas air dan garam, air turut mendinginkan suhu tubuh. Air juga membantu mendinginkan suhu tubuh melalui penguapan. Ketika tubuh memproduksi keringat, penguapan dari permukaan kulit menyebabkan suhu tubuh menurun sehingga tubuh tetap merasa dingin.

3. Air sebagai pelarut

Air sebagai pelarut zat-zat gizi lainnya yang membantu proses pencernaan makanan. Mulai dari membantu produksi air liur saat makanan tiba di mulut, melarutkan makanan dan membantu melumasi makanan agar dapat masuk ke kerongkongan karena air merupakan zat anorganik yang tidak dicerna. Air dengan cepat melewati usus halus dan sebagian besar di serap kemudian turut berfungsi sebagai salah satu komponen mucus agar sisa zat makanan dapat keluar sebagai feses.

4. Air sebagai pelumas dan bantalan

Air berfungsi juga sebagai pelumas atau lubrikan dalam bentuk cairan, yang memungkinkan sendi untuk bergerak dengan baik dan meredam gesekan antar sendi. Tulang rawan yang terdapat di ujung tulang panjang mengandung banyak air yang berfungsi sebagai pelumas saat tulang rawan mengalami kekurangan air, maka kerusakan akibat gesekan dapat meningkat dan pada akhirnya menyebabkan nyeri sendi. Air berfungsi sebagai bantalan tahan getar pada jaringan tubuh, misalnya pada otak, medulla spinalis, mata, dan kantong amnion dalam rahim. Air menjaga agar organ tersebut mengalami getaran sehingga dapat berfungsi dengan baik.

5. Air sebagai media transportasi

Air merupakan media transportasi di dalam sel, sehingga air sebagai media transportasi yang efektif (carrier) dalam membantu pertumbuhan dan regenerasi sel.

6. Air sebagai media eliminasi sisa metabolisme

Tubuh menghasilkan berbagai sisa metabolisme yang tidak diperlukan oleh tubuh termasuk toksin. Sehingga air berfungsi sebagai media eliminasi untuk mengeluarkan sisa metabolisme melalui saluran kemih, saluran cerna, saluran nafas dan kulit.

d. Kebutuhan Air

Tubuh tidak dapat memenuhi sendiri seluruh kebutuhan cairan. Oleh karena itu, kebutuhan air perlu di penuhi melalui asupan air yang cukup. Air mempunyai fungsi dalam berbagai proses penting dalam tubuh manusia seperti metabolisme, pengangkutan, sirkulasi, pengendalian suhu tubuh, kontraksi otot, pengaturan keseimbangan elektrolit serta proses pembuangan zat sisa dari tubuh. Keseimbangan air di dalam tubuh perlu di jaga melalui pemenuhan kebutuhan air. Kebutuhan air bagi setiap individu akan berbeda-beda, tergantung dari ukuran fisik, umur, jenis kelamin, aktivitas fisik dan lingkungannya. Perkiraan kebutuhan air didalam tubuh biasanya berdasarkan asupan energi, luas permukaan tubuh,

atau berat badan tubuh. Kebutuhan air sehari di nyatakan sebagai proporsi terhadap jumlah energi yang di keluarkan tubuh dalam keadaan lingkungan rata-rata. Pemenuhan kebutuhan air diperlukan untuk menggantikan pengeluaran air dari pernapasan, kulit, ginjal (urin), serta sluran pencernaan (santoso dkk, 2012).

Batmanghelidj (2007) mengemukakan bahwa tubuh manusia terus-menerus membutuhkan air. Tubuh kehilangan air melalui paru-paru ketika menghembuskan nafas. Tubuh kehilangan air melalui keringat, produksi air kemih dan dalam buang air besar. Tolok ukur yang baik bagi kebutuhan tubuh akan air adalah warna dari air kemih.

Tabel 2.1 : Tabel Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2013

Jenis kelamin	Umur	AKG air (mL)
Laki – laki	13-15 tahun	2000
	16-18 tahun	2200
	19-29 tahun	2500
Perempuan	13-15 tahun	2000
	16-18 tahun	2100
	19-29 tahun	2300

Sumber : widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPNG) Tahun 2014

2. Jenis-jenis Minuman yang sering dikonsumsi

Untuk memenuhi asupan cairan bagi tubuh manusia memerlukan air. Semakin maju suatu negara, peranan air minum

yang alami akan berkembang sehingga menjadi suatu perdagangan yang penting. Jenis minuman ada bermacam-macam (Dewi & Mustika, 2012). Contohnya sebagai berikut :

1. Air mineral alami

Air mineral alami adalah air yang di peroleh langsung dan di kemas dari sumbernya yang mengandung mineral dan zat lain yang terkandung secara alami.

2. Air berkarbonasi atau air soda (*Soft Drink*)

Air minum yang sengaja di karbonasi, dapat juga di tambahkan perasa dan pewarna

3. Jus buah

Jus yang bukan hasil fermentasi dan di peroleh dari bagian buah yang dapat di makan. Jus buah dip roses sedemikian rupa sehingga tetap mengandung sifat fisika, kimia, cita rasa dan kandungan gizi.

4. Susu

Tersedia dalam banyak variasi antara lain susu murni, susu skim, susu bercita rasa.

5. Kopi

Tersedia dalam banyak variasi yang mencakup berkafein, dekafein, seduh, panggang kering, instan, dan bercita rasa.

6. Teh

Khususnya teh hijau dan teh hitam mengandung sumber flavonoid, yaitu zat yang di yakini bersifat antioksidan.

7. Minuman elektrolit

Minuman yang ditujukan untuk mengganti cairan sekaligus mensuplai kalori untuk energi dan mengandung kalium dan natrium yang hilang melalui keringat.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi bisa mempengaruhi gaya hidup masyarakat terutama remaja untuk memenuhi kebutuhan air dalam tubuh. Media masa sangat mudah mempengaruhi cara berfikir dan *style* para remaja. Berbagai iklan di media masa tersebut menawarkan bermacam-macam produk minuman. Bila di perhatikan minuman yang biasa di konsumsi generasi muda Indonesia adalah minuman yang bearasa yang kebanyakan tidak memenuhi syarat kesehatan. Remaja abad 20 mengkonsumsi minuman seperti air putih, teh, dan susu. Namun, remaja di abad 21 sekarang sudah banyak mengkonsumsi minum ringan (Wahyuningsih, 2011).

Seperti yang kita lihat sekarang ini, konsumsi teh atau kopi serta minuman berenergi bagi remaja indonesia telah menjadi tradisi yang mengakar dan sulit untuk di tinggikan. Tren saat ini adalah banyaknya minuman berenergi (*energy drink*)

yang mengandung kafein dan di konsumsi oleh anak sekolah. Mengonsumsi kafein terlalu banyak atau sering dapat menyebabkan tubuh terdehidrasi karena akan menyebabkan banyak buang air kecil di bandingkan volume cairan yang di minum. Kafein juga menyebabkan hilangnya memori karena kafein menghambat enzim fosfodiesterase yang terlihat dalam proses pembelajaran dan perkembangan memori (Devi, 2012).

Setiap negara mempunyai preferensi atau kesukaan terhadap jenis minuman dalam memenuhi kebutuhan air di dalam tubuh. Hasil penelitian di Singapura menunjukkan bahwa sumber air di dalam 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. Air putih yang dikonsumsi berasal dari air putih tanpa kemasan dan air putih kemasan sejumlah 36% (Soraya, 2014).

3. Remaja

a. Pengertian

Remaja (*adolescence*) berasal dari kata latin *adolescere* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa.

Menurut *Linder* (1992) pada saat remaja perubahan fisik anak perempuan cenderung stabil sedangkan anak laki-laki masih terus tumbuh. Kisaran umur remaja menurut beberapa ahli berbeda-beda, tetapi dapat disimpulkan yaitu antara 13-21 tahun untuk perempuan dan 14-21 tahun untuk laki-laki. Masa remaja dimulai pada saat anak perempuan mengalami menstruasi yang pertama yang disebut *menarche*, sedangkan pada laki-laki yaitu pada saat keluarnya cairan semen. Waktu terjadi proses kematangan seksual pada laki-laki dan perempuan berbeda-beda, hal ini dipengaruhi oleh asupan zat gizi pada saat anak-anak (Arisman 2007).

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, psikologis, dan perubahan sosial. Di sebagian besar masyarakat dan budaya masa remaja pada umumnya dimulai dari usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun (Notoatmojo, 2007).

Menurut WHO remaja di definisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. WHO memberikan definisi tentang remaja yang lebih bersifat konseptual. Dalam definisi tersebut dikemukakan tiga kriteria yaitu biologis, psikologis, dan sosial. Remaja adalah suatu

masa ketika individu berkembang di saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder, individu yang mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa, dan terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan relative lebih mandiri.

b. Ciri-ciri Remaja

Masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelumnya dan sesudahnya.

Soetjiningsih (2007) menyatakan ciri-ciri tertentu yaitu:

1. Masa remaja sebagai periode yang penting.
2. Masa remaja sebagai periode peralihan.
3. Masa remaja sebagai periode perubahan
4. Masa remaja sebagai periode bermasalah.
5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas.
6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan
7. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa.

Masa remaja sebagai masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa, meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Semua aspek perkembangan dalam masa remaja secara global berlangsung antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian umur 12-15

tahun adalah remaja awal, 15-18 tahun adalah remaja pertengahan, 18-21 tahun adalah masa remaja akhir (Soetjiningsih, 2007).

c. Tahapan Remaja

Dalam proses penyesuaian diri menuju kedewasaan seorang remaja harus melalui tahapan. Tahapan itu diantaranya :

1) Remaja Awal (*Early Adolescent*)

Seorang remaja pada tahap ini masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis. Kepekaan yang berlebih ini ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap ego menyebabkan para remaja awal sulit di mengerti.

2) Remaja Madya

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan teman-teman. Ia senang kalau banyak teman yang mengakuinya. Ada kecenderungan narsistis yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang sama dengan dirinya, selain itu, ia berada dalam kondisi

kebingungan karena tidak tahu memilih yang mana peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis, dan sebagainya.

3) Remaja Akhir (Late Adolescent)

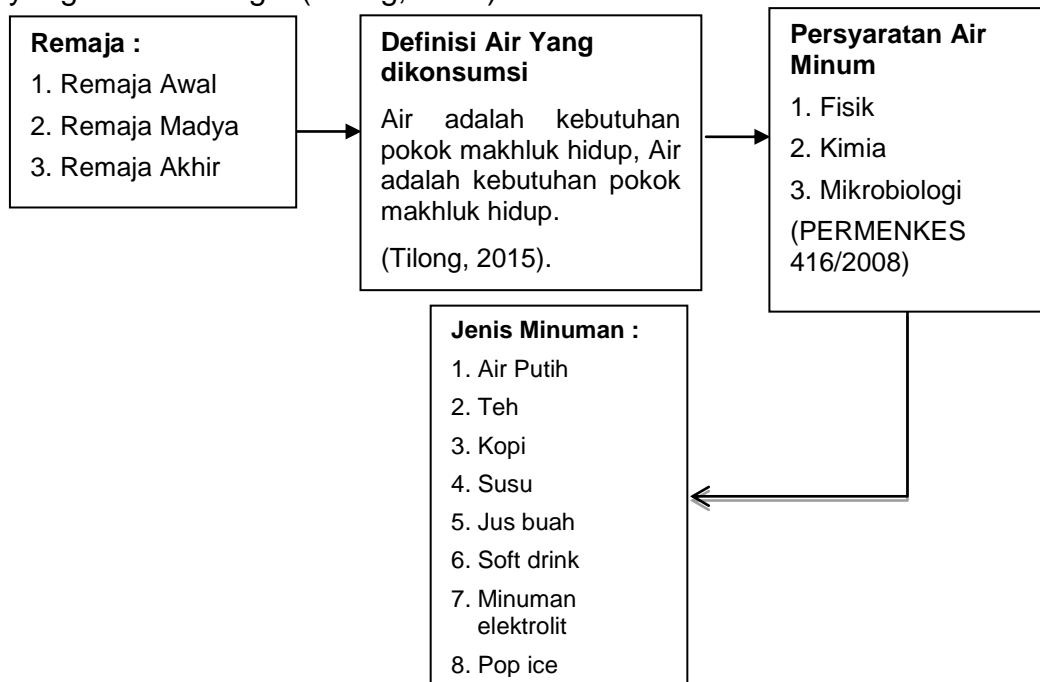
Tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian 5 hal yaitu:

- a) Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- b) Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
- c) Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- d) Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) di ganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
- e) Tumbuh yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*public*).

B. Kerangka Teori Penelitian

Kerangka teori penelitian adalah kerangka hubungan antara teori-teori yang ingin di amati atau di ukur melalui penelitian-penelitian yang akan di lakukan (Notoatmdjo, 2010).

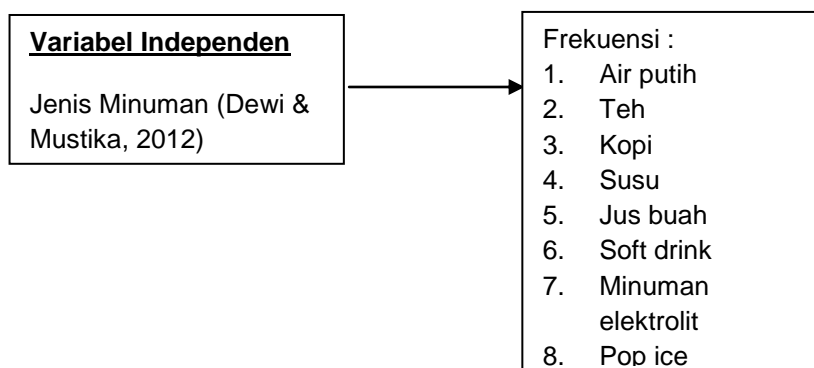
Air merupakan kebutuhan pokok makhluk hidup agar dapat bertahan hidup dan merupakan zat yang paling penting untuk membuat sel-sel tubuh bekerja secara aktif. Sebagian air minum, air dalam tubuh berfungsi untuk melarutkan zat-zat makanan, melancarkan pencernaan makanan, dan mengatur suhu tubuh. Tubuh yang kekurangan air akan menjadi lemas. Tidak hanya itu, tubuh yang kekurangan air juga akan mengalami gangguan dalam proses pencernaan dan rentan terkena berbagai penyakit. Manusia memerlukan sekitar 1,5 – 2 liter per hari untuk minum. Angka tersebut tentunya akan bervariasi dari satu daerah dengan yang lain, tergantung pada situasi, iklim, dan suhu setempat. Konsumsi air pada daerah yang beriklim panas tentu akan lebih banyak daripada daerah yang beriklim dingin (Tilong, 2015).



Gambar 2.1 Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep Penelitian

Konsep merupakan abstraksi yang terbentuk oleh generalisasi dari hal-hal yang khusus. Oleh karena itu, konsep merupakan abstraksi, maka konsep tidak dapat langsung di amati atau di ukur. Konsep hanya dapat di amati melalui konstrukatau yang lebih di kenal dengan nama variable. Jadi variable adalah symbol atau lambang yang menunjukkan nilai atau bilangan dari konsep. Variable adalah suatu yang bervariasi (Notoatmodjo, 2010). Sesuai dengan judul yang di ajukan maka kerangka konsep dalam penelitian ini yaitu Mengetahui Gambaran Jenis Minuman Yang Di Konsumsi Oleh Siswa / Siswi Jurusan Keperawatan Di Smk Muhammadiyah 4 Samarinda.



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

D. Pertanyaan Peneliti

Dari uraian di atas dan berdasarkan rumusan masalah yang telah di uraikan dapat ditarik pertanyaan penelitian sebagai berikut :
“Bagaimana Gambaran Jenis Minuman Yang Di Konsumsi Pada Siswa/Siswi Jurusan Keperawatan Di Smk Muhammadiyah 4 Samarinda”.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian	24
B. Populasi dan Sampel.....	25
C. Waktu dan Tempat Penelitian	26
D. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian.....	27
E. Instrument Penelitian.....	28
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	29
G. Teknik Pengumpulan Data.....	30
H. Teknik Analisa Data	30
I. Etika Penelitian	32
J. Jalannya Penelitian	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	36
B. Hasil Penelitian.....	37
1. Karakteristik Responden.....	37
2. Analisa Univariat.....	39
C. Pembahasan.....	40
1. Karakteristik Responden.....	40
2. Analisa Univariat.....	45
D. Keterbatasan Penelitian.....	48

SILAKAN KUNJUNGI PERPUSTAKAAN UMKT

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Jenis Minuman Yang Di Konsumsi Pada Siswa / Siswi Jurusan Keperawatan Di Smk Muhammadiyah 4 Samarinda didapatkan kesimpulan bahwa 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%).

Berdasarkan variable univariat Gambaran Jenis minuman yang dikonsumsi didapatkan gambaran responden berdasarkan jenis minuman yang dikonsumsi sebagian besar mengkonsumsi jenis minuman pop ice sebanyak 43 orang (19 %), dan yang paling sedikit yang dikonsumsi adalah jenis minuman elektrolit dan soft drink sebanyak 23 orang (10 %).

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 jenis minuman yang dikonsumsi.

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

- Almatsier, Sunita. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Anwar, H. 2017. Pearson. Penjelasan Berbagai Jenis Uji Validitas dan Cara Hitung. 2017. Jakarta.
- Arisman. 2007. Buku Ajar Ilmu Gizi : Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta : Rineka cipta.
- Batmanghelidj, F. 2007. Air Untuk Menjaga Kesehatan Dan Menyembuhkan Penyakit. Jakarta : Gramedia.
- Depkes RI. 1990. Peraturan Menteri Kesehatan RI No 416/Menkes/Per/IX/1990. Jakarta : Depkes RI.
- Direktorat Kesehatan Kerja RI. Bekerjasama dengan Perhimpunan Spesialis Kedokteran Okupasi Indonesia. 2014. Pedoman kebutuhan cairan bagi pekerja agar tetap sehat dan produktif. Edisi1.
- Devi, N. 2012. Gizi Anak Sekolah. PT. Kompas Media Nusantara : Jakarta.
- Dewi & Mustika. 2012. Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan. Bandung : Alfabeta.
- Fauziyah, M. 2011. *Sehat Dengan Air Putih*. Stomata. Surabaya.
- Handoyo, K. 2014. Khasiat Dan Keajaiban Air Putih. Dunia Sehat, Jakarta.
- Hardinsyah et al. 2009. Studi Kebiasaan Minum & Status Hidrasi pada Remaja dan Dewasa di Dua Wilayah Ekologi yang Berbeda. Bogor : Perhimpunan Peminat Gizi & Pangan Indonesia (PERGIZI PANGAN INDONESIA), Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB.

- Hidayat, A 2007. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Bineka Cipta.
- Kotler, P., Amstrong, G. 2011. Prinsip-prinsip pemasaran I. Alih Bahasa: Damos Sihombing. Jakarta: Erlangga.
- Kusnaedi. 2010. Mengelola Air Kotor untuk Air Minum. Jakarta : Penebar Swadaya.
- Muhammad, A. 2011. Kedahsyatan Air Putih untuk Ragam Terapi Kesehatan. Diva Press, Yogyakarta.
- Muyosaro, P. 2012. Terapi Air Putih Dunia Sehat : Jakarta Timur.
- Notoatmodjo, S. 2007. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Rineka Cipta : Jakarta.
- Notoatmodjo, 2010. Populasi dan Sampel. Jakarta ECG.
- Notoatmodjo. 2012. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka.
- Nursalam, 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi, Jakarta: Penerbit Salemba.
- Nursalam. (2013). Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan, pedoman skripsi, tesis, dan instrumen penelitian keperawatan. Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Ormrod, E. J. 2008. Psikologi Pendidikan (Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang) Edisi Keenam Jilid 1. Jakarta : Erlangga.
- Pertiwi, D. 2015. Status Dehidrasi Jangka Pendek Berdasarkan Hasil Pengukuran PURI (Periksa Urin Sendiri) Menggunakan Grafik Warna Urin Pada Remaja Kelas 1 Dan 2 Di SMAN 63. Jakarta.
- Poerwadarminta, W. 2007. Kamus Umum Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- Prawirohartono S. 2008. Sains Biologi. Bumi Aksara. Jakarta
- Said NI, Yudo S. Masalah dan strategi penyediaan air bersih di Indonesia. Dalam: Said NI, penyunting. Teknologi

pengolahan air minum : teori dan pengalaman praktis.
BPPT.2010.h.80-106.

- Santoso, B. I., Hardiansyah, Siregar, P. & Pardede, S. O. 2012. Air Bagi Kesehatan. Jakarta, Centra Communications.
- Setiadi. 2013. Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sherwood, Lauralee. 2011. Fsiologi manusia: dari sel ke sistem. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Soekadji, S. 2007. Modifikasi Perilaku. Yogyakarta: Liberty.
- Soetjiningsih. Tumbuh Kembang Anak. Jakarta: EGC; 2013.
- Soetjiningsih. 2007. Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya. Jakarta : Sagung Seto.
- Soraya, N. 2014. Infused Water Minuman Alami Bervitamin dan Super Sehat, Jakarta Timur : Penebar Plus.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suwarno, S. 2008. Sosiologi Kesehatan; Beberapa Konsep serta Aplikasinya. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Syamsusbahri. 2013 Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Tilong, Adi D. 2015. Dasyatnya Air Putih. Yogyakarta : FlashBooks.
- Walangitan, M. R., Sapulete, M., & Pangemanan, J. 2016. Gambaran Kualitas Air Minum Dari Depot Air Isi Ulang Di Kelurahan Ranotana-Weru Dan Kelurahan Karombas Selatan Menurut Parameter Mikrobiologi. *Jurnal Kedokteran Komunitas Dan Tropik*, IV.
- Wallace RA. Hari air sedunia 2014 : akses terhadap air bersih di Indonesia masih tertinggal. 2014. [diunduh 18 Juni 2016].
- Wasis. 2008. Pedoman Riset Praktis Untuk Profesi Perawat. Jakarta : EGC.

WHO (World Health Organization). 2007. Growth reference 5-19 years.