

GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI AIR PUTIH MAHASISWA DIII KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS SAMAWA

*Brilyan Anindya Dayfi

Fakultas Kesehatan
Universitas Samawa
Indonesia
brilyananindya@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: 80% tubuh manusia terdiri atas cairan (air), inilah yang menjadi faktor utama konsumsi air putih sangat penting bagi manusia. Air putih merupakan salah satu nutrisi penting bagi tubuh, salah satu efek ketika tubuh kekurangan cairan adalah berkurangnya konsentrasi. Mahasiswa keperawatan memiliki aktifitas belajar yang padat dan membutuhkan konsentrasi, sangat penting para mahasiswa untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh untuk menjaga konsentrasi belajar yang baik.

Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kebiasaan minum air putih pada mahasiswa keperawatan.

Metode: Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel dengan metode *total sampling* dengan jumlah 51 responden.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan minum air putih mahasiswa keperawatan cendrung berada dalam kurang sebesar 68,6%, kategori cukup 27,4% dan kategori lebih 3,9%.

Kesimpulan: Kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagian besar kebiasaan minum air putih mahasiswa masih dalam kategori kurang.

Kata kunci : Konsumsi, Air Putih, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Tubuh manusia terdiri dari sekitar 80% cairan, hal ini yang menyebabkan air sangat penting bagi manusia. Manusia dapat bertahan cukup lama tanpa asupan makanan, namun tidak akan bertahan lama jika tanpa asupan air. Tubuh manusia membutuhkan air mineral satu sampai 2,5 liter seharinya (Asmadi, 2014). Penelitian oleh Hardiansyah (2011) membuktikan bahwa banyak usia remaja dan dewasa mengalami dehidrasi karena kekurangan asupan cairan. Terdapat 49,5% remaja mengalami dehidrasi dan dapat menurunkan daya konsentrasi.

Menurunkan konsentrasi tentu akan berdampak pada proses belajar, terlebih pada mahasiswa DIII Keperawatan yang memiliki banyak kegiatan baik di kelas, laboratorium maupun rumah sakit tempat praktek. Asupan air dalam tubuh diatur oleh perasaan haus yang disebabkan karena terjadinya proses perubahan di area mulut kemudian hipotalamus yang mengontrol keseimbangan air serta suhu tubuh manusia di perut. Saat konsentrasi bahan dalam darah manusia terlalu tinggi, udara akan keluar, mulut akan kering serta muncul keinginan seseorang untuk minum guna membasahi mulut saat hipotalamus melihat bahwa konsentrasi darah terlalu tinggi, maka dianjurkan untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh dengan mencukupi minum (Almastsier, 2009).

Dehidrasi atau kekurangan cairan dalam tubuh manusia dapat mengganggu fungsi kognitif yang akan menurunkan konsentrasi dan menyebabkan seseorang menjadi tidak fokus. Dehidrasi ini dapat muncul tanpa adanya gejala yang dapat membahayakan bagi manusia. Jika mengalami dehidrasi yang parah, seseorang akan menjadi pingsan, koma hingga kematian. Hidrasi yang tidak baik akan menyebabkan gangguan neurologis dan kognitif yang akan mempengaruhi kualitas hidup yang akan mengganggu aktifitas harian termasuk proses belajar mahasiswa (Cian, 2014).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kebiasaan minum pada mahasiswa D3 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Samawa.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*, populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa DIII Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Samawa. Sampel Penelitian ini sebanyak 51 responden dan menggunakan *total sampling*.

Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan, instrumen penelitian ini menggunakan lembar kuesioner tingkat kebiasaan minum air putih harian (24 jam).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Karakteristik Responden dan Kebiasaan Minum Air Putih

Tabel 1. Karakteristik Responden

	Karakteristik	Frekuensi	Prosentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	10	19,6
	Perempuan	40	78,4
Usia	18-25	51	100

Sumber :Data Primer 2022

Data diatas menunjukkan bahwa karakteristik responden pada penelitian ini adalah di dominasi perempuan sebanyak 40 responden (78,4%), laki-laki sebanyak 10 responden (19,6%). Karakteristik usia berada pada rentang 18-25 tahun yakni sebanyak 51 orang (100%).

Tabel 2. Kebiasaan Minum Air Putih Mahasiswa DIII Keperawatan
Fakultas Kesehatan Universitas Samawa

Kategori Minum	Frekuensi	Prosentase (%)
Kurang	35	68,6
Cukup	14	27,4
Lebih	2	3,9
Total	51	100

Sumber data Primer 2022

Data diatas menunjukkan terdapat perbedaan kebiasaan minum air putih mahasiswa yang tergolong menjadi tiga kategori yakni, minum kurang sebanyak 35 responden (68,6 %), kategori minum cukup sebanyak 14 responden (27,4%) dan minum lebih sebanyak 2 responden (3,9%).

PEMBAHASAN

1. Jenis kelamin

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden di dominasi perempuan sebanyak 40 responden (78,4%), dan sisanya berjenis kelamin laki-laki sebanyak 10 responden (19,6%). Kebutuhan minum harian seseorang juga tergantung dari jenis kelamin, dimana kebutuhan minum laki-laki di anjurkan dua hingga tiga liter perhari dan wanita sekitar 1,6 liter dalam 24 jam untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh harian.

2. Usia

Hasil penelitian ini menunjukkan karakteristik responden pada kategori usia berada pada rentang 18-25 tahun yakni sebanyak 51 orang (100%). Kebutuhan harian cairan atau air minum juga tergantung pada usia seseorang, semakin bertambah usia maka kebutuhan minumpun akan bertambah, dimana pada usia remaja hingga dewasa membutuhkan sekitar 2,5 liter perharinya.

Penelitian oleh Kusumawardani & Larasati (2020) menunjukkan bahwa usia remaja cendrung kurang minum karena belum sadar tentang pentingnya memenuhi kebutuhan cairan harian.

3. Kebiasaan Minum Air Putih

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kebiasaan minum air putih mahasiswa yang tergolong menjadi tiga kategori yakni, minum kurang sebanyak 35 responden

(68,6 %), kategori minum cukup sebanyak 14 responden (27,4%) dan minum lebih sebanyak 2 responden (3,9%). Menurut Ayun (2020) dalam artikel berjudul bahaya kekurangan minum air putih bagi kesehatan mengatakan bahwa dampak buruknya kurang minum air putih dan mengalami dehidrasi yakni mual muntah, penyakit batu ginjal, infeksi saluran kemih, tekanan darah menurun, susah berpikir dan mengalami sakit kepala serta kulit menjadi kering hingga koma dan juga meninggal. Penelitian oleh Kusumawardani & Larasati (2020) menunjukkan bahwa kurangnya konsumsi air putih pada usia remaja dapat menurunkan daya konsentrasi siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan didapatkan kesimpulan bahwa mahasiswa DIII Keperawatan Cendrung tergolong dalam kategori minum yang kurang kurang.

B. Saran

Diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan asupan air putih yang cukup agar tidak mengalami dehidrasi dan mengakibatkan konsentrasi dalam belajar menurun.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar dan Junaidi., 2015. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa Di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 03(01): 203-207.
- Almatsier, Sunita., 2016. *Prinsip Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Aprillia, DD., Khomsan, Ali., 2014. Konsumsi Air Putih, Status Gizi, dan Status Kesehatan Penghuni Panti Werda di Kabupaten Pacitan. *J. Gizi Pangan*. 9(3): 167-172
- Baharuddin et al., 2015. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media
- Briawan, Dodik., Rachma., Annisa., 2011. Kebiasaan Konsumsi Minuman dan Asupan Cairan pada Anak Usia Sekolah di Perkotaan. *Journal of Nutrition and Food*. 6(3): 186-191.
- Lentini, Banun., Margawati, Ani., 2014. Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Hidrasi dengan Konsentrasi Berfikir pada Remaja. *Journal of Nutrition College*. 3(4): 631-637
- Muyosaro, Puspitarini., 2012. *Terapi Air Putih*. Jakarta: Dunia Sehat
- Ratna dan Triska., 2017. Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kecukupan Zat Gizi dan Cairan Dengan Daya Konsentrasi Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*. 12 (2): 123-128
- Sari, IPTP., 2014. Tingkat Pengetahuan Tentang Pentingnya Mengkonsumsi Air Mineral Pada Siswa Kelas IV di SD Negeri Keputran A Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 10(2) 55-61
- Sugiyono., 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Supariasa et al., 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Surya, Hendra., 2015. *Cara Cerdas Mengatasi Kesulitan Belajar*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo