

**ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI
PERILAKU MINUM AIR PUTIH PADA
MAHASISWA PROGRAM STUDI
ILMU KEPERAWATAN
STIKES 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh:
DWI ATMA MANDALA PUTRA
201010201076**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2014**

**ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI
PERILAKU MINUM AIR PUTIH PADA
MAHASISWA PROGRAM STUDI
ILMU KEPERAWATAN
STIKES 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh:
DWI ATMA MANDALA PUTRA
201010201076**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2014**

**ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI
PERILAKU MINUM AIR PUTIH PADA
MAHASISWA PROGRAM STUDI
ILMU KEPERAWATAN
STIKES 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Untuk Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun Oleh:
DWI ATMA MANDALA PUTRA
201010201076**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2014**

**ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI
PERILAKU MINUM AIR PUTIH PADA
MAHASISWA PROGRAM STUDI
ILMU KEPERAWATAN
STIKES 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun Oleh:
DWI ATMA MANDALA PUTRA
201010201076**

Telah Disetujui Oleh Pembimbing

Pada Tanggal :

Oleh

Dosen Pembimbing :

Ruhyana, S. Kep., Ns., MAN

ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERILAKU MINUM AIR PUTIH PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA¹

Dwi Atma Mandala Putra², Ruhyana³

INTISARI

Latar belakang : Air minum khususnya air putih sangat penting untuk kesehatan tubuh. Setiap individu membutuhkan air minum untuk dikonsumsi dalam jumlah yang berbeda tergantung dari banyak faktor yang mempengaruhi termasuk kesehatan dan aktivitas.

Tujuan penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku minum air putih pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

Metode penelitian : Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *random sampling* dengan jumlah sampel 112 mahasiswa. Instrumen penelitian yaitu kuesioner dan analisis data menggunakan *kendall tau*.

Hasil : Menunjukkan sebanyak 58 (51,8%) responden memiliki perilaku minum air putih tinggi, ketersediaan air minum 95 responden (84,4%) mudah terjangkau, 66 (58,9%) responden memiliki aktivitas sedang, dan 73 (65,2%) responden memiliki pengetahuan cukup tentang air minum. Terdapat hubungan antara faktor ketersediaan dengan perilaku minum air putih dengan nilai p value 0,001 ($<0,05$) dan koefisien korelasi 0,36. Terdapat hubungan antara faktor aktivitas dengan perilaku minum air putih dengan nilai p value 0,001 dan koefisien korelasi 0,20. Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku minum air putih dengan nilai p value 0,001 dan nilai koefisien korelasi 0,25.

Kesimpulan dan saran : Bagi mahasiswa di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang air minum dan perilaku minum air putih.

Kata kunci : aktivitas, ketersediaan air putih, pengetahuan, perilaku minum air putih

Kepustakaan : 21 judul buku, 2 website, 2 penelitian, 5 artikel

Jumlah Halaman : xii, 63 halaman, 2 gambar, 8 tabel, 12 lampiran

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

ANALYSIS OF FACTORS WHICH INFLUENCE DRINKING BEHAVIOR ON NURSING STUDENT 'AISIIYAH HEALTH SCIENCE COLLAGE OF YOGYAKARTA¹

Dwi Atma Mandala Putra², Ruhyana³

ABSTRACT

Background: Drinking water is very important for healthy. Each person needs different amount of drinking water, it depends on some factors which influences her health and activity.

Purpose : This research aims to trace factors which influences water drinking behaviour on Nursing student 'Aisiyiah Health Science Collage of Yogyakarta.

Methods : Research is descriptive research with *cross sectional* approach with random sampling. Samples taken are 112 students. this research applies questioner as research instrument and the data are analyzed with *kendall tau*.

Results : It shows that almost 58 (51,8%) of the respondents have a high behavior on water drinking, mean while drinking water availability almost 95 of the respondents (84,4%) drinking water's accessibility, 66 (58,9%) respondents with average activity and 73 (65,2%) respondents have valuable knowledge about drinking water. There is relation between factor of availability of drinking water with p value 0,001 (<0,05) and correlation coefficient 0,36. More over there is a relation between activity factor with water drinking behavior with p value 0,001 and correlation coefficient 0,20. The last is there is a relation between knowledge with water drinking behavior with the p value 0,001 and correlation coefficient 0,25.

Conclusion and suggestion: For all the student Nursing 'Aisiyiah Health Science Collage of Yogyakarta they have to increase their knowledge about water drinking and the water drinking behavior.

Key Words : activity, drinking water availability, knowledge, water drinking behaviour

Bibliography : 21 titles of books, 2 websites, 2 journal, 5 Articles

Number of Pages : xii, 63 pages, 2 image, 8 tables, 12 apendices

¹Title of The Thesis

²Student of School of Nursing, 'Aisiyiah Health Science Collage of Yogyakarta

³Lecturer of School of Nursing, Aisiyiah Health Science Collage of Yogyakarta

PENDAHULUAN

Air minum merupakan komponen utama dari tubuh rata-rata setiap orang memiliki 70-80 persen air dari berat tubuhnya. Semua sistem yang ada didalam tubuh tergantung dengan air contoh, air membilas racun dari organ vital, membawa nutrisi ke sel tubuh dan menghasilkan kelembaban bagi jaringan. Kurangnya air dalam tubuh dapat menyebabkan terjadinya dehidrasi, yaitu keadaan yang timbul karena tubuh kekurangan air sehingga tidak dapat menjalankan fungsi normalnya (Didinkaem, 2006).

Menurut Batmanghelidj (2007) menyatakan bahwa didalam tubuh manusia terdiri atas 75 persen air dan 25 persen bahan padat. Demikian pula teh, kopi dan alkohol dan minuman pabrik tidak mampu menggantikan cairan kebutuhan tubuh pentingnya manfaat mengkonsumsi air putih, terutama ketika tubuh sedang tertekan stres minuman-minuman ini memang sudah mengandung air, tetapi sebagian besar juga mengandung bahan-bahan yang dapat mendehidrasi atau menarik air dalam tubuh, seperti kafein. Bahan-bahan ini dapat membuang air di dalam tubuh dengan cara melarutkan, ketika minum kopi, teh, atau bahkan minuman beralkohol, tubuh mengeluarkan lebih banyak air dari pada air yang terkandung didalam minuman tersebut. Jika mengukur volume air kemih setelah meinum-minuman tersebut, maka terlihat bahwa banyak air kemih dari pada volume yang di minum.

Di Indonesia sendiri dengan jumlah penduduk yang telah mencapai lebih dari 200 juta jiwa, kebutuhan air minum untuk dikonsumsi menjadi semakin berkurang. Kecenderungan untuk konsumsi air minum diperkirakan terus naik hingga 15-35 persen per kapita per tahun. Sedangkan ketersediaan air bersih untuk dikonsumsi cenderung berkurang akibat kerusakan alam dan pencemaran lingkungan. Sekitar 119 juta rakyat Indonesia belum memiliki akses terhadap air bersih untuk dikonsumsi (Suara Pembaruan 23 Maret 2007).

Menurut Ditjen Pengairan (1994) Potensi air minum untuk dikonsumsi masih sangat kurang dengan data 1.789 milyar m³per tahun dengan persebaran: Irian Jaya 1.401 milyar m³/tahun, Kalimantan 557 milyar m³/tahun dan Jawa 118 m³/tahun. Potensi untuk total air tanah mencapai 4,7 milyar m³/tahun, tersebar di 224 cekungan air. Sebarannya: 1,172 milyar m³/tahun di Jawa Madura (60 cekungan), 1milyar m³/tahun di Sumatera , 358 juta m³/tahun di Sulawesi (38 cekungan), Irian Jaya 217 juta m³/tahun (17 cekungan), Kalimantan 830 juta m³/tahun (14 cekungan) dan sisanya 1,123 juta m³/tahun tersebar di beberapa pulau (Link, 2000).

Berdasarkan data WHO (2000), diperkirakan terdapat lebih 2 milyar manusia per hari terkena dampak dari kekurangan mengkonsumsi air minum di lebih dari 40 negara didunia. 1,1 milyar tidak mendapatkan air yang memadai untuk dikonsumsi dan 2,4 milyar tidak mendapatkan sanitasi air minum untuk dikonsumsi yang layak. Sedangkan pada tahun 2050 diperkirakan bahwa 1 dari 4 orang terkena dampak dari kekurangan air bersih (Gardner-Outlaw and Engelman, 1997 dalam UN, 2003).

Isu pembangunan Air Minum dan Penyehatan Lingkungan di Indonesia tertuang dalam tujuan 7 target 10 dari Tujuan Pembangunan Millenium (*Millennium Development Goals*). Target 10 tujuan 7 tersebut berbunyi "Menurunkan Sebesar Separuh, Proporsi Penduduk Tanpa Akses Terhadap Sumber Air Minum yang aman dan berkelanjutan serta Fasilitas Sanitasi Dasar pada 2015".

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 7 Januari 2014 yang telah dilakukan pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Asiyayah Yogyakarta menunjukkan bahwa jumlah Mahasiswa Program Ilmu Keperawatan sebanyak 561 mahasiswa. Dari hasil wawancara dengan 15 mahasiswa didapatkan 8 mahasiswa

diantaranya menunjukkan malas mengkonsumsi air putih dengan alasan karena tidak ada rasanya, 4 diantaranya sering mengkonsumsi air putih dengan jumlah yang masih kurang, 3 diantaranya lagi lebih senang mengkonsumsi minuman yang bersoda dan yang memiliki rasa dibandingkan dengan mengkonsumsi air putih. Berdasarkan beberapa data diatas maka peneliti melakukan telaah lebih lanjut tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku minum air putih pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian *deskriptif* adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif (Notoatmodjo 2010). Dalam hal ini peneliti mendeskripsikan faktor-faktor yang dimungkinkan mempengaruhi perilaku minum air putih pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.

Pendekatan waktu yang digunakan adalah *cross sectional*, yaitu peneliti melakukan observasi mengenai perilaku minum pada satu waktu tertentu yang bersamaan (Notoatmodjo, 2010). Dalam hal ini peneliti melakukan pengumpulan data satu kali secara bersamaan dengan mempergunakan kuesioner penelitian.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta dengan jumlah mahasiswa 561 mahasiswa.

Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *random sampling* yaitu pengambilan sampel yang dilakukan secara acak apabila terdiri dari unit yang mempunyai karakteristik homogen (Notoatmodjo, 2010). Karena jumlah populasi lebih dari 100 maka peneliti mengambil sampel sebanyak 20%. Sehingga jumlah sampel yang diikutsertakan dalam penelitian ini sebanyak 112 responden

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini berupa Kuesioner. Menurut Arikunto (2010), Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya. Kuesioner yang digunakan berbentuk tertutup, dengan jawaban sudah disediakan dan responden hanya memilih jawaban tersebut sesuai dengan pendapatnya.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *Kendall Tau*, karena variabel bebas dan terikat dalam penelitian ini berbentuk ordinal (Sugiyono, 2010). Penelitian ini juga menggunakan uji signifikansi untuk membuktikan apakah koefisien itu dapat diberlakukan pada populasi dimana sampel tersebut diambil dengan uji signifikansi menggunakan rumus z (Sugiyono, 2010).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini di fokuskan pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta. Dengan Jumlah mahasiswa keperawatan di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta berjumlah 561 mahasiswa yang terbagi dalam beberapa semester. sekolah tinggi ilmu kesehatan Stikes

‘Aisyiyah Yogyakarta mempunyai empat jurusan yaitu, S1 Keperawatan, D3 Kebidanan, D4 Kebidanan, dan S1 Fisioterapi.

Karakteristik responden dalam penelitian ini didasarkan atas umur, jenis kelamin. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes ‘Aisyiyah Yogyakarta, maka dapat dideskripsikan sebagai berikut :

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Umur Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah

No	Karakteristik	Jumlah	Presentase
1	Jenis Kelamin		
	Perempuan	84	75,0 %
	Laki-laki	28	25,0 %
	Total	112	100,0 %
2	Umur		
	19 tahun	15	13,4 %
	20 tahun	21	18,8 %
	21 tahun	49	43,8 %
	22 tahun	25	22,3 %
	23 tahun	2	1,8
	Total	112	100,0 %

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa jumlah responden berdasarkan jenis kelamin di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah yang berjumlah sebanyak 112, berjenis kelamin perempuan sebanyak 84 orang (75,0%) dan dengan berjenis kelamin laki-laki 28 responden (25,0%) orang. Berdasarkan umur, sebagian besar responden yaitu berusia 19 tahun sebanyak 15 orang (13,4%) dan sebagian besar berusia 20 tahun sebanyak 21 orang (18,8%). Berdasarkan yang berusia 21 tahun sebanyak 49 orang (43,8%). Berdasarkan yang berusia 22 tahun sebanyak 25 orang (22,3%). Berdasarkan yang berusia 23 tahun sebanyak 2 orang.

Tabel 4.2. Distribusi responden berdasarkan perilaku minum air putih pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Yogyakarta

No	Perilaku minum air putih	Jumlah	Prosentase
1.	Rendah	7	6,2
2.	Sedang	47	42,0
3.	Tinggi	58	51,8
Jumlah		112	100,0

Dari tabel 4.2 diketahui bahwa jumlah Responden berdasarkan perilaku minum air putih di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah berjumlah 112

orang yang terdiri dari perilaku minum air putih yang tergolong rendah sebanyak 7 orang (6,2 %), sedang sebanyak 47 orang (42,0 %) dan tinggi sebanyak 58 (51,8%).

Tabel 4.3 Distribusi responden berdasarkan ketersediaan minum air putih pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.

No	Ketersediaan air minum	Jumlah	Presentase
1.	Sulit terjangkau	3	2,7
2.	Terjangkau	14	12,5
3.	Mudah terjangkau	95	84,8
Jumlah		112	100,0

Dari tabel 4.3 diketahui bahwa distribusi responden berdasarkan ketersediaan minum air putih di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta berjumlah 112. Dengan kategori ketersediaan minum air putih sulit terjangkau sebanyak 3 (2,7%), terjangkau 14 (12,5%) dan mudah terjangkau 95 (84,4%).

Tabel 4.4 Distribusi Aktivitas Responden berdasarkan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.

No	Aktivitas	Jumlah	Presentase
1.	Rendah	10	8,9
2.	Sedang	66	58,9
3.	Tinggi	36	32,1
Jumlah		112	100,0

Dari tabel 4.4 diketahui distribusi responden berdasarkan aktivitas di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta berjumlah 112. Yang dikategorikan aktivitas rendah sebanyak 10 (8,9%), sedang 66 (58,9%) dan tinggi 36 (32,1%).

Tabel 4.5. Distribusi pengetahuan responden di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.

No	Pengetahuan	Jumlah	Presentase
1.	Kurang	16	14,3
2.	Cukup	73	65,2
3.	Baik	23	20,5
Jumlah		112	100,0

Dari tabel 4.5. Diketahui bahwa distribusi pengetahuan responden berdasarkan perilaku minum air putih di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

'Aisyiyah Yogyakarta berjumlah 112 responden. Yang dikategorikan dengan pengetahuan kurang 16 (14,3%), cukup 73 (65,2%) dan baik 23 (20,5%).

Tabel 4.6. Distribusi Tabulasi Silang antara faktor ketersediaan minum air putih dengan perilaku minum air putih dan hasil pengujian dengan korelasi *Kendall Tau*

Faktor	Perilaku						TOTAL		Sig	r ²	
	Rendah		Sedang		Tinggi		F	%			
	F	%	F	%	F	%					
Ketresedian	Sulit Terjangkau	0	0	3	2,7	0	0	3	5,7	0,001	0,36
	Terjangkau	2	1,8	7	6,2	5	4,5	14	11,5		
	Mudah Terjangkau	5	4,5	37	33	53	47,3	95	84,8		
TOTAL	7	6,3	47	41,9	58	51,8	112	100			

Berdasarkan tabel 4.6. Sebagian besar responden yang mempunyai faktor ketersediaan minum air putih dalam kategori sulit terjangkau sebanyak 3 responden (2,7%) memiliki perilaku rendah. Dalam kategori terjangkau sebanyak 2 responden (1,8%) memiliki perilaku dalam kategori rendah, sebanyak 7 responden (6,2%) dalam kategori sedang, dan 5 responden (4,5%) memiliki perilaku tinggi. Dalam kategori mudah terjangkau sebanyak 5 responden (4,5%) memiliki perilaku rendah, 37 responden (33%) memiliki perilaku sedang, dan 53 responden (47,3%) memiliki perilaku tinggi.

Nilai signifikan 0,001 ($p < 0,05$), maka hipotesis H_a diterima yang artinya ada hubungan faktor ketersediaan air Minum dengan Perilaku Minum Air Putih pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta. Tingkat keeratan hubungan pada kedua variabel tersebut ditunjukkan pada nilai 0,36. Dapat dikatakan bahwa hubungan kedua variabel memiliki tingkat hubungan rendah karena koefisien korelasi dalam rentang 0,20-0,399, jadi artinya ada hubungan faktor ketersediaan Minum air putih dengan Perilaku Minum Air Putih pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta tetapi tingkat hubungannya rendah.

Tabel 4.7 Distribusi Tabulasi Silang antara faktor aktivitas dengan Perilaku minum air putih dan hasil pengujian dengan korelasi *kendaall tau*

Faktor		Perilaku						TOTAL		Sig	r ²
		Rendah		Sedang		Tinggi		F	%		
		F	%	F	%	F	%				
Aktivitas	Rendah	1	0,9	1	0,9	8	7,1	10	8,9	0,001	0,20
	Sedang	4	3,6	25	22,3	37	33	66	58,9		
	Tinggi	2	1,8	21	18,8	13	11,6	36	32,2		
JUMLAH		14	6,3	47	42	58	51,7	112	100		

Berdasarkan tabel 4.7 Sebagian besar responden yang mempunyai tingkat aktivitas dalam kategori rendah 10 responden (8,9%) memiliki perilaku rendah. Dalam kategori tingkat aktivitas sedang 4 (1,8%) memiliki perilaku dalam kategori sedang, sebanyak 2 responden (22,3%) dalam kategori sedang, dan 3 responden (33%) memiliki perilaku tinggi, 2 responden (18,8%) memiliki perilaku sedang, dan 13 responden (11,6%) memiliki perilaku tinggi.

Nilai signifikan 0,001 ($p < 0,05$), maka hipotesis H_a diterima yang artinya ada hubungan faktor tingkat aktivitas dengan perilaku minum air putih pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta. Tingkat keeratan hubungan pada kedua variabel tersebut ditunjukkan pada nilai 0,20. Dapat dikatakan bahwa hubungan kedua variabel memiliki tingkat hubungan rendah karena koefisiensi korelasi dalam rentang 0,20-0,399, jadi artinya ada hubungan faktor tingkat aktivitas dengan perilaku minum air putih pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta tetapi tingkat hubungannya rendah.

Tabel 4.8. Distribusi Tabulasi Silang antara faktor pengetahuan dengan perilaku minum air putih dan hasil pengujian dengan kokorelasi *Kendall Tau*

Faktor		Perilaku						TOTAL	Sig	r ²
		Rendah		Sedang		Tinggi				
		F	%	F	%	F	%			

Pengetahuan	Kurang	2	1,8	4	3,6	10	8,9	16	14,3	0,001	0,25
	Cukup	3	2,7	28	25	42	37,5	73	65,2		
	Baik	2	1,8	15	13,4	6	5,3	23	20,5		
JUMLAH		7	6,3	47	42	58	51,7	112	100		

Berdasarkan tabel 4.8 Sebagian besar responden yang mempunyai tingkat pengetahuan tentang air putih dalam kategori kurang 4 responden (3,6%) memiliki perilaku rendah. Dalam kategori cukup sebanyak 3 responden (2,7%) memiliki perilaku dalam kategori rendah, sebanyak 28 responden (25%) dalam kategori sedang, dan 42 responden (37,5%) memiliki perilaku tinggi. Dalam kategori baik 2 responden (1,8%) memiliki perilaku rendah, 15 responden (13,4%) memiliki perilaku sedang, dan 6 responden (5,3%) memiliki perilaku tinggi.

Nilai signifikan 0,001 ($p < 0,005$), maka hipotesis H_a diterima yang artinya ada hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku minum air putih pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta. Tingkat keeratan hubungan pada kedua variabel tersebut ditunjukkan pada nilai 0,25. Dapat dikatakan bahwa hubungan kedua variabel memiliki tingkat hubungan rendah karena koefisiensi korelasi dalam rentang 0,20-0,399, jadi artinya ada hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku minum air putih pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta tetapi tingkat hubungannya rendah.

PEMBAHASAN

1. Hubungan faktor ketersediaan dengan perilaku minum air putih

Berdasarkan hasil penelitian diketahui adanya hubungan antara faktor ketersediaan dengan perilaku minum air putih pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta. Ketersediaan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah ketersediaan air putih yang dimiliki responden.

Hasil perhitungan Badan Pusat Statistik (BPS) menyebutkan pada tahun 2006 di pedesaan rumah tangga yang sudah dialiri air untuk dikonsumsi baru mencapai angka 10%, sedangkan di daerah perkotaan sudah mencapai 39,7%. Data yang sama menyebutkan hanya 57% yang memiliki fasilitas air minum sendiri. Hal ini sangat mempengaruhi perilaku minum, karena tanpa adanya ketersediaan air minum, perilaku minum yang baik tidak dapat tercipta.

Menurut penelitian yang dilakukan Ariyanto (2007) tentang Analisis Kebutuhan Air Bersih dan Ketersediaan Air Sumur Banjarsari PDAM Kota Surakarta menunjukkan hasil kajian tentang kebutuhan air sumur di Wilayah Pelayanan Banjarsari untuk tahun 2020 sebesar $Q = 48,74$ lt/det dan ketersediaan air sumur dalam Banjarsari untuk tahun 2020 untuk tahun 2020 sebesar 17,523 lt/det. Ketersediaan merupakan keterjangkauan atau kemudahan untuk mengakses air minum dalam rangka memenuhi kebutuhan cairan tubuh. Dalam penelitian ini ketersediaan dikategorikan menjadi mudah terjangkau, terjangkau dan sulit terjangkau.

Menurut Notoadmodjo (2003), faktor hasil ketersediaan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang. Apabila mahasiswa

memiliki ketersediaan air minum yang mudah terjangkau maka perilaku minum air putih lebih baik.

2. Hubungan faktor aktivitas dengan perilaku minum air putih

Hasil penelitian hubungan faktor aktivitas dengan perilaku minum air putih menunjukkan adanya hubungan antara faktor aktivitas dengan perilaku mengkonsumsi minum air putih pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Butler (2008) yang menyebutkan bahwa terjadi peningkatan ADH plasma sebelum dan sesudah aktivitas fisik dengan lari marathon (1.9 vs 6,7 pg/ML). Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Mears & Susun (2010) yang menyebutkan bahwa terjadi peningkatan ADH yang 5 menit post exercise intensitas tinggi ($9,91 \pm 3,36$). Hasil penelitian Knechtle (2012) juga menyebutkan bahwa terdapat perbedaan kadar ADH sebelum lari marathon ($2.86 \pm 0,32$ pg/mL) dibandingkan dengan 2 jam sesudah lari marathon (4.33 ± 0.71 pg/mL).

Menurut Guyton & Hall (1997), pada saat tubuh mengalami dehidrasi, maka kelenjar adrenal akan mengekresikan aldosterol dalam jumlah yang banyak. Aldosterol akan meningkatkan semua enzim dan mekanisme transport untuk semua aspek absorbs natrium kemudian menyebabkan peningkatan absorpsi sekunder ion klorida, air dan beberapa zat lain. Efek aldosteron dalam saluran usus sama halnya dengan efek yang diaktifkan aldosteron di dalam tubulus ginjal, yaitu menahan natrium dan air didalam tubuh pada saat tubuh mengalami dehidrasi.

Menurut Almatsier (2003) aktivitas merupakan suatu gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Aktivitas adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energy (WHO, 2010). Aktivitas adalah segala kegiatan yang dilakukan mahasiswa setiap hari baik fisik maupun non fisik. Aktivitas dalam penelitian ini dikategorikan menjadi aktifitas tinggi, sedang dan rendah. Aktivitas tinggi yaitu apabila seseorang memiliki kegiatan 17-24 jam/hari, aktivitas sedang yaitu apabila seseorang memiliki kegiatan 9-16 jam/hari dan dikatakan aktivitas rendah apabila seseorang memiliki kegiatan 1-8 jam/hari.

Aktivitas ringan atau rendah yaitu hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (*endurance*). Contoh aktivitas rendah meliputi berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci baju atau piring, mencuci kendaraan, berdandan, duduk, les di sekolah, les di luar sekolah, mengasuh adik, nonton TV, aktivitas main *play station*, main komputer, belajar di rumah, nongkrong. Aktivitas sedang membutuhkan tenaga intens atau secara terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (*flexibility*). Contoh aktivitas sedang yaitu berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain musik, jalan cepat. Sedangkan aktivitas berat biasanya berhubungan dengan aktivitas berolahraga dan membutuhkan kekuatan sehingga membutuhkan setamina yang kuat seperti bermain sepak bola, aerobik, bela diri pencak silat dan outbond.

Masing-masing orang memiliki kadar kebutuhan air putih yang berbeda-beda setiap harinya. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kadar kebutuhan air putih salah satunya banyaknya aktivitas sehari-hari. Tinggi rendahnya aktivitas akan mempengaruhi tingkat kebutuhan air putih pada manusia. Hal

tersebut sesuai dengan teori Notoatmodjo (2003), menyatakan bahwa aktivitas seseorang menentukan perilakunya dalam mengkonsumsi air putih.

3. Hubungan faktor pengetahuan dengan perilaku minum air putih

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara faktor pengetahuan dengan perilaku minum air putih pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.

Berdasarkan data pada tabel 6. Sebagian besar responden yaitu sebanyak 73 orang (65,2%) memiliki pengetahuan cukup tentang air minum.

Hasil penelitian yang dilakukan Hardinsyah tahun 2010 remaja yang diteliti 51,1% mempunyai pengetahuan rendah tentang manfaat mengkonsumsi air minum bagi kesehatan tubuh. Hanya 21,4% yang mengerti dan mengetahui manfaat mengkonsumsi air minum bagi kesehatan tubuh, 43,2% mengetahui akibat jika tidak mengkonsumsi air minum bagi kesehatan tubuh, 44,2% yang mengetahui empat gejala yang timbul jika kekurangan mengkonsumsi air minum bagi kesehatan tubuh. Rendahnya pengetahuan tentang air minum akan mempengaruhi perilaku minum.

Kebanyakan kalangan remaja atau mahasiswa mengetahui manfaat air minum sebagai pengilang rasa dahaga. Tetapi tidak mengetahui banyak sekali manfaat besar dari peranan air minum. Air minum sangat penting perannya dalam metabolisme dan sebagai kebutuhan yang sangat mendasar bagi tubuh. Selain dapat membantu dalam menyembuhkan berbagai macam penyakit, air minum juga bermanfaat untuk membantu membuang kotoran dan racun yang ada didalam tubuh.

Menurut Slamet (2007), peranan air minum sudah sepatutnya sudah diseimbangkan dengan pengetahuan dan perilaku remaja khususnya mahasiswa agar air minum kini menjadi prioritas utama dalam menjaga kesehatan tubuh, karena tidak menutup kemungkinan saat ini banyak remaja yang mengkonsumsi minuman-minuman selain air minum, seperti minuman yang bersoda, minuman yang mengandung kafein, atau bahkan mengkonsumsi minuman yang mengandung alkohol, yang sebenarnya apabila dikonsumsi secara terus menerus dan menjadi sebuah kebiasaan akan sangat merugikan kesehatan bagi dirinya sendiri. Sehingga untuk itu kepedulian terhadap kesehatan tubuhnya harus sudah dapat tumbuh menjadi suatu kebiasaan. Dalam rangka mewujudkan kepedulian remaja khususnya mahasiswa terhadap peranan air minum ini diperlukan karena adanya suatu strategi untuk mengubah perilaku remaja agar bisa lebih peduli terhadap manfaat air minum.

Berdasarkan pendapat dari Notoatmodjo (2003), salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku mengkonsumsi air putih adalah pengetahuan. Pengetahuan adalah kesan didalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan panca inderanya dan berbeda dengan kepercayaan (*beliefs*), takhayul (*superstition*), dan penerangan-penerangan yang keliru (*misinformation*) (Soekanto, 2006). Pengetahuan (*Knowledge*) juga diartikan sebagai hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung dan sebagainya), dengan sendirinya pada waktu pengindraan sehingga menghasilkan pengetahuan. Hal tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek (Notoatmodjo, 2007).

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan yang dimiliki peneliti sehingga memerlukan perbaikan untuk menyempurnakan hasil penelitian. Keterbatasan yang dialami peneliti kesulitan dalam mengumpulkan responden karena responden terbagi atas beberapa kelas.

Adanya keterbatasan penelitian ini adalah pada responden yang homogen yaitu pada kelompok mahasiswa. Penelitian ini akan lebih baik dilakukan pada sampel yang heterogen atau memiliki latar belakang aktivitas yang berbeda.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan faktor ketersediaan dengan perilaku minum air putih Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Asiyiyah Yogyakarta dengan tingkat kecerdasan rendah.
2. Ada hubungan faktor aktivitas dengan perilaku minum air putih pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Asiyiyah Yogyakarta dengan tingkat kecerdasan rendah.
3. Ada hubungan faktor pengetahuan dengan perilaku minum air putih pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Asiyiyah Yogyakarta dengan tingkat kecerdasan rendah.

Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan penelitian tentang perilaku minum air putih hendaknya memperhatikan faktor-faktor lain yang juga berpengaruh terhadap perilaku mengkonsumsi air putih. Secara teoritis, faktor-faktor tersebut adalah faktor kebudayaan (budaya sub-budaya dan kelas sosial), faktor sosial (kelompok, keluarga serta peran dan status).
2. Bagi Mahasiswa Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta
Bagi mahasiswa di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang air minum dan perilaku minum air putih.
3. Bagi Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta
Bagi stikes 'Aisyiyah Yogyakarta agar dapat menyediakan air minum untuk mahasiswanya, dengan memberikan ketersediaan khususnya tempat penyediaan air minum maka mahasiswa Stikes 'Aisyiyah lebih mudah untuk menjangkau kebutuhan minum air putih.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S.(2003). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Batmanghelidj, F. (2007). *Air untuk Kesehatan, Penyembuhan dan Kehidupan*. (judul asli: Water For Health) terjemahan Susi Purwoko. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.

- Booth, Michael L, & Okely, Anthony D. (2006). APARQ (Adolscent Physical Activity Recall Questionare. University Sydney : NSW.
- Didinkaem. (2006). “*Berapa Banyak Harus Minum Setiap Harinya*”
[http://www.halalguide.info/ content/ view/](http://www.halalguide.info/content/view/) diakses tanggal 23 April 2006.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- 2007. *Perilaku Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT Rineka.
- 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: P.T Rineka Cipta.
- Slamet, J, S. (2007). *Kesehatan Lingkungan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Suara Pembaruan Daily 23 Maret 2007. *Kerusakan Lingkungan Penyebab Utama Kekeringan*. [www. Suara Pembaruan Daily.com](http://www.SuaraPembaruanDaily.com)
- Sugyiono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

