

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMA Negeri 3 Siak Hulu merupakan sekolah yang baru dibangun pada tahun 2016. Sekolah ini berada di Jalan Purwosari, Pandau Jaya, Kecamatan Siak Hulu, Kabupaten Kampar. Jumlah peserta didik di SMA Negeri 3 Siak Hulu berjumlah 675 siswa yang terdiri dari 306 siswa berjenis kelamin laki-laki dan 369 siswa yang berjenis kelamin perempuan.

Sekolah ini memiliki fasilitas seperti ruang kelas, ruang perpustakaan, ruang laboratorium, ruang praktik, ruang kepala sekolah, ruang guru, UKS, ruang konseling, ruang TU, serta kantin. Akan tetapi di setiap ruang kelas, belum ada ditemukannya dispenser air minum. Kantin di SMA Negeri 3 Siak Hulu menjual berbagai macam makanan dari makanan yang berat seperti nasi, sampai dengan jajanan atau snack dan berbagai macam minuman. Selain itu, di luar pekarangan sekolah, tepatnya di depan gerbang SMA Negeri 3 Siak Hulu terdapat toko yang menjual berbagai macam makanan dan minuman yang biasa dijadikan sebagai tempat tongkrongan siswa ketika jam pulang sekolah.



Gambar 1 SMA Negeri 3 Siak Hulu

5.2 Karakteristik Responden

Tabel 2 Distribusi Karakteristik Responden

| Variabel | n | % |
|----------------------|-----------|------------|
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 44 | 53,7 |
| Perempuan | 38 | 46,3 |
| Total | 82 | 100 |
| Usia | | |
| 16 | 37 | 45,1 |
| 17 | 37 | 45,1 |
| 18 | 8 | 9,8 |
| Total | 82 | 100 |
| Kelas | | |
| X | 41 | 50 |
| XI | 41 | 50 |
| Total | 82 | 100 |

a. Jenis Kelamin

Tabel 2 menunjukkan bahwa, dari 82 siswa, diketahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar adalah laki-laki berjumlah 44 orang (53,7%). Kebutuhan air putih tergantung pada beberapa faktor-faktor yang berperan penting yaitu usia, jenis kelamin, frekuensi aktivitas fisik, serta faktor lingkungan. Kebutuhan air putih pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan. Kelompok laki-laki remaja berusia 16-18 tahun membutuhkan 2300 mL/hari sedangkan kelompok perempuan remaja berusia 16-18 tahun membutuhkan 2150 mL/hari (AKG, 2019).

b. Usia

Berdasarkan usianya, sebagian besar yang menjadi responden adalah remaja yang berusia 16 dan 17 tahun (45,1%). Masa remaja adalah awal terjadinya proses pembentukan massa otot pada laki-laki dan pembentukan lemak tubuh pada perempuan. Selain itu, pada remaja yang berusia 16-18 tahun ini terjadi adanya peningkatan aktivitas fisik, seperti melakukan kegiatan di luar jam sekolah, yaitu mengikuti acara ekstrakurikuler sehingga

tubuh mereka lebih membutuhkan asupan air putih yang lebih banyak agar tetap dapat menjaga keseimbangan cairan di tubuhnya (Bakri, 2019).

c. Kelas

Berdasarkan jenjang kelas, siswa yang menjadi responden di penelitian ini adalah kelas X (50%) dan XI (50%). Pertimbangan untuk hanya memilih kelas X dan XI menjadi responden dalam penelitian ini dikarenakan siswa yang berada di kelas XII sedang melakukan persiapan untuk melaksanakan ujian akhir. Terkait dengan hasil dari penelitian ini, tidak ada terjadinya perbedaan yang signifikan jika kelas XII tidak diikutsertakan.

5.3 Sebaran Responden Berdasarkan Jawaban Kuisisioner Tentang Perilaku Konsumsi Air Putih

Hasil penelitian ini adalah untuk menggambarkan perilaku konsumsi air putih pada remaja di SMAN 3 Siak Hulu yang diperoleh dari hasil jawaban melalui kuisisioner yang berjumlah 10 butir soal. Kuisisioner ini tidak hanya terkait dengan perilaku konsumsi air putih saja, akan tetapi juga dihubungkan dengan perilaku siswa terhadap minuman soft drink yang dapat mempengaruhi perilakunya terhadap konsumsi air putih.

Tabel 3 Perilaku Konsumsi Air Putih Pada Remaja di SMA Negeri 3 Siak Hulu

| Variabel | n | % |
|------------------------------------|-----------|------------|
| Perilaku Konsumsi Air Putih | | |
| Baik | 32 | 39 |
| Cukup | 14 | 17,1 |
| Kurang | 36 | 43,9 |
| Total | 82 | 100 |

Tabel 3 menunjukkan bahwa masih banyak siswa remaja di SMA Negeri 3 Siak Hulu yang memiliki perilaku konsumsi air putih yang tergolong ke dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 43,9%.

Perilaku mengkonsumsi air putih adalah perbuatan memakai atau menggunakan air murni atau air bening yang tidak bercampur zat tambahan. Faktor yang dapat mempengaruhi perilaku konsumsi air putih menurut Ranteallo

(2015) adalah faktor lingkungan, gaya hidup, pengetahuan dan sikap siswa. Faktor lingkungan seperti kondisi sekolah yang memiliki kantin yang menjual minuman yakni minuman yang berwarna warni, minuman jeli, es susu, minuman ringan lainnya. Selanjutnya faktor gaya hidup atau kebiasaan dari remaja itu sendiri. Dapat digambarkan dengan kebiasaa remaja yang berkumpul dengan teman temannya di café, mereka cenderung akan memesan berupa minuman soft drink untuk menemaninya saat berbincang dan bersantai dengan temannya. Ditambah lagi yang pada saat ini banyak sekali cafe-cafe yang dibangun dan menjual minuman dengan berbagai rasa sehingga banyak anak remaja merasa tertarik untuk mencobanya dan mereka mengabaikan konsumsi air putihnya pada saa itu. Serta hubungannya dengan tingkat pengetahuan adalah siswa dengan tingkat pengetahuan baik tentang manfaat air putih cenderung mengkonsumsi air yang cukup dibandingkan dengan siswa yang pengetahuannya kurang. Seperti pada hasil penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Semarang tentang konsumsi air putih pada remaja sebagian besar memiliki pengetahuan baik dengan sikap yang positif yaitu sebanyak 109 responden (84,5%) dari 228 jumlah responden (Widiantari, 2023).

Tabel 4 Sebaran Responden Berdasarkan Jawaban Kuisisioner Tentang Perilaku Konsumsi Air Putih

| No. | Pernyataan | Selalu | | Kadang Kadang | | Tidak Pernah | |
|-----|---|--------|------|---------------|------|--------------|-----|
| | | n | % | n | % | n | % |
| 1 | Konsumsi air putih sebanyak 8 gelas perhari (2 liter) | 33 | 40,2 | 47 | 57,3 | 2 | 2,4 |
| 2 | Hanya ada air putih pada saat makan | 39 | 47,6 | 39 | 47,6 | 4 | 4,9 |
| 3 | Meningkatkan jumlah konsumsi air putih pada saat sakit atau diare | 23 | 28 | 42 | 51,2 | 20,7 | 17 |
| 4 | Minum air putih hanya pada saat merasa haus saja | 29 | 35,4 | 46 | 56,1 | 7 | 8,5 |
| 5 | Pesan minuman selain air | 50 | 61 | 32 | 39 | 0 | 0 |

| | | | | | | | |
|----|---|----|------|----|------|----|------|
| | putih pada saat berkumpul dengan teman teman | | | | | | |
| 6 | Lebih suka minum soft drink, es teh, jus buah, dan sirup pada saat makan jika dibandingkan dengan air putih | 43 | 52,4 | 31 | 37,8 | 8 | 9,8 |
| 7 | Minum air putih setelah pulang dari sekolah | 35 | 42,7 | 36 | 43,9 | 11 | 13,4 |
| 8 | Selalu membawa botol minum disaat berpergian atau kesekolah | 27 | 32,9 | 45 | 54,9 | 10 | 12,2 |
| 9 | Minum air putih saat bangun tidur di pagi hari | 28 | 34,1 | 23 | 28 | 31 | 37,8 |
| 10 | Minum air putih saat malam hari sebelum tidur | 27 | 32,9 | 40 | 48,8 | 15 | 18,3 |

Tabel 4 menunjukkan bahwa kurangnya perilaku konsumsi air putih pada remaja di SMAN 3 Siak Hulu dapat dilihat bahwa terdapat 57,3% siswa yang kurang kesadarannya untuk minum air putih sebanyak 2 liter (8 gelas), 56,1 %, siswa remaja yang minum air putih hanya pada saat merasa haus saja, 48,8% siswa yang jarang mengkonsumsi air putih di malam hari sebelum tidur, dan 28% siswa yang jarang mengkonsumsi air putih di pagi hari pada saat bangun tidur.

Kebutuhan air putih pada manusia tergantung oleh beberapa faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, serta faktor lingkungan (setyawan, 2024). Menurut Permenkes No. 41 tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang, manusia dianjurkan untuk mengkonsumsi air putih sebanyak 8 gelas atau setara dengan 2 liter perhari. Adapun dampak yang diakibatkan oleh kurangnya mengkonsumsi air putih adalah dehidrasi, yaitu kondisi yang terjadi akibat dari tubuh kehilangan cairan yang lebih banyak dari pada yang di konsumsi, kemudian terjadinya gangguan ginjal dan penyakit infeksi saluran kemih, gangguan fungsi otak yang dapat menyebabkan kelelahan dan sulit berkonsentrasi (Santoso *et al.*, 2011). Waktu-waktu terbaik untuk konsumsi air putih adalah saat bangun tidur di pagi hari, minum sebelum makan, minum sebelum dan sesudah olahraga, minum

sebelum mandi, minum sebelum tidur, minum ketika merasa lelah bekerja. Minum air putih saat bangun di pagi hari baik untuk kesehatan tubuh secara internal dan eksternal seperti tradisi masyarakat Jepang minum air panas setelah bangun tidur bermanfaat bagi kesehatan dan kecantikan. Minum air putih sebelum tidur di malam hari dan setelah bangun tidur di pagi hari baik untuk kesehatan. Hal ini bertujuan untuk menghidrasi atau menjaga keseimbangan cairan pada tubuh dikarenakan tubuh yang tidak mendapatkan asupan cairan selama kurang lebih 7-8 jam selama tidur (Reny, 2021).

Kurangnya perilaku mengkonsumsi air putih pada remaja, juga dapat dipengaruhi oleh faktor gaya hidup atau kebiasaan dari remaja itu sendiri, seperti sebanyak 61% siswa memilih untuk memesan minuman selain air putih pada saat berkumpul dengan teman teman, 52,4% siswa lebih suka minuman soft drink, es teh, jus buah dan sirup jika dibandingkan air putih, dan 47,6% siswa yang masih memilih minuman lain selain dari air putih pada saat makan. Hal ini sesuai dengan pendapat (Ranteallo, 2015) bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi sikap dalam mengkonsumsi air putih, salah satunya adalah gaya hidup atau kebiasaan dari remaja itu sendiri, seperti kebiasaan remaja yang berkumpul dengan teman temannya di café mereka akan memesan berupa minuman soft drink untuk menemaninya saat berbincang dan bersantai dengan temannya. Selain itu, minum air putih pada saat makan juga penting bagi kesehatan karena sesuai dengan fungsi dari air putih adalah dapat membantu memperlancar sistem pencernaan. Hal ini di dukung oleh penelitian Ginting (2015) bahwa pasien yang mendapatkan terapi mesase abdomen dan juga diberikan minum air putih hangat sebanyak 500 ml, dapat mempercepat terjadinya proses defekasi. Proses defekasi ini dapat berlangsung secara cepat disebabkan oleh stimulasi pada otot-otot abdomen yang secara langsung dapat merangsang peristaltik usus ditambah dengan minum air hangat sebanyak 500 ml yang akan memberikan suasana yang encer dan cair pada usus. Hal ini juga didukung pada teori yang menyatakan bahwa jika asupan cairan dalam tubuh kurang, tubuh akan menyerap cadangan air dalam usus dan absorpsi air menjadi lebih sedikit

menyebabkan kandungan air dalam feses akan diserap kembali. Kekurangan kandungan air dalam feses menyebabkan feses menjadi kering, keras, dan membutuhkan waktu yang cukup lama dari kolon transfersum sampai ke kolon sigmoid (Yuanita, 2011).