

---

---

# TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG PENTINGNYA MENGKONSUMSI AIR MINERAL PADA SISWA KELAS IV DI SD NEGERI KEPUTRAN A YOGYAKARTA

Indah Prasetyowati Tri Purnama Sari

Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Kolombo No.1, Karangmalang, Yogyakarta 55281

email: indah\_prasty@uny.ac.id

---

## Abstract

*The background of this study was because of many students of SD Negeri Keputran A in Yogyakarta at rest and after exercise to consume a variety of instant drink and a variety of ice. The purpose of study was to determine the extent of knowledge about the importance of consuming mineral water on the fourth grade students in SD Negeri Keputran A Yogyakarta. This study is a descriptive study with approach kuantitatif. The method was a survey method. The study population was all students in the class IVA, IVB, and IVC SD Negeri Keputran A Yogyakarta in 2013/2014 totaled 90 students. Samples were taken by using a total sampling. The instrument used of this study was a knowledge test. Analysis using quantitative descriptive analysis presented in the form of a percentage. The results of this study indicate that the level of knowledge about the importance of drinking water consumed in the fourth grade students in the Elementary School Keputran A Yogyakarta on the analysis of data for 59 students (65.56%) in the good category, 30 students of (33.33%) in the category quite well, as much as 1 students by (1.11%) in the unfavorable category, and no one category are not good (0%).*

*Keywords: level of knowledge, mineral water consumtio, students grade 4, elementary school*

## Abstrak

*Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya siswa di Sekolah Dasar Negeri Keputran A Yogyakarta pada saat istirahat dan setelah berolahraga mengkonsumsi berbagai minuman instan serta berbagai macam es. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral pada siswa kelas IV di Sekolah Dasar Negeri Keputran A Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IVA, IV B, dan IV C SD Negeri Keputran A Yogyakarta pada tahun pelajaran 2013/2014 berjumlah 90 siswa. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan total sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes pengetahuan. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi air minum pada siswa kelas IV di SD Negeri Keputran A Yogyakarta pada hasil analisis data 59 siswa (65,56%) dalam kategori baik, 30 siswa (33,33%) dalam kategori cukup baik, sebanyak 1 siswa (1,11%) dalam kategori kurang baik, dan tidak ada dalam kategori tidak baik (0%).*

*Kata Kunci: tingkat pengetahuan, konsumsi air mineral, siswa kelas 4, sekolah dasar.*

## PENDAHULUAN

Manusia dalam kehidupan sehari-hari memerlukan sumber tenaga yaitu makan dan minum. Salah satunya adalah kebutuhan akan air minum. Diketahui bahwa 70% bagian yang ada di dalam tubuh manusia berbentuk cairan. Oleh karenanya, manusia membutuhkan *supply* air yang cukup untuk menjaga kesegaran dan kebugaran jasmani. Air

minum merupakan unsur gizi yang sama pentingnya dengan karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin. Tubuh membutuhkan air mineral untuk dikonsumsi sebanyak 1 sampai 2,5 liter atau setara dengan 6-8 gelas setiap harinya. Mengkonsumsi air mineral yang baik dan cukup bagi tubuh dapat membantu proses pencernaan, mengatur metabolisme, mengatur zat-zat makanan dalam tubuh dan

mengatur keseimbangan tubuh (Asmadi, 2011: 7). Pendekatan peningkatan pengetahuan (promotif) sebagai salah satu upaya pembangunan kesehatan masyarakat. Kesehatan masyarakat sekolah dapat diwujudkan melalui materi budaya hidup sehat yang diajarkan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dari kelas 1 sampai kelas 6 siswa Sekolah Dasar. Namun demikian, materi budaya hidup sehat yang diajarkan tersebut hanya bersifat materi umum seperti makanan bergizi dan perilaku hidup sehat dan dalam penyampaiannya bersifat umum dan minimum, sehingga perlu adanya penyampain pentingnya mengkonsumsi air mineral. Banyak siswa yang kurang menyadari pentingnya air mineral dalam menjaga keseimbangan tubuh sehari-hari.

Guru penjasorkes sangat dibutuhkan perannya dalam hal ini melalui materi budaya hidup sehat dalam kompetensi dasar makanan bergizi dapat menyampaikan pentingnya mengkonsumsi air mineral. Guru penjasorkes seharusnya juga selalu mengingatkan siswanya untuk selalu mengkonsumsi air mineral, setiap setelah olahraga dan mengkonsumsi sehari-hari tanpa menunggu kehausan. Dari segi kesehatan, mengkonsumsi air mineral yang cukup akan berpengaruh terhadap daya tahan, daya pikir, mental serta aktivitas sehari-hari. Melalui penyelenggaraan penjasorkes materi budaya hidup sehat di sekolah yang diterapkan secara langsung diharapkan akan menumbuhkan kesadaran siswa tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Peran orangtua juga diperlukan dalam menerapkan budaya mengkonsumsi air mineral yang sehat terhadap anak-anaknya di rumah agar mengkonsumsi air mineral menjadi kebiasaan.

Berdasarkan hasil pengalaman dan pengamatan selama KKN PPL UNY 2013 di Sekolah Dasar Negeri Keputran A Yogyakarta, tepatnya di Jl. Patehan kidul no.8 Yogyakarta di wilayah Kecamatan Kraton. Disana terlihat siswa sekolah dasar saat istirahat lebih memilih memgkonsumsi minuman instan yang dianggap kurang sehat daripada mengkonsumsi air mineral. Minuman-minuman instan dan berbagai es tersebut akan berdampak negatif terhadap tubuh kita seperti batuk, sakit

kepala, radang tenggorokan, muntah-muntah. Masih rendahnya kesadaran siswa tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral bagi kesehatan. Ironisnya lagi, budaya tidak sehat tersebut sudah dilakukan sejak masih Sekolah Dasar. Kondisi tersebut yang menyebabkan perlunya diadakan penelitian mengenai tingkat pengetahuan siswa tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral di Sekolah Dasar Negeri Keputran A Yogyakarta. Dengan demikian tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral pada siswa kelas IV di SD Negeri Keputran A Yogyakarta.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera pengelihatn, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Pengetahuan manusia sebagian besar diperoleh oleh mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Soekidjo Notoatmojdo, 2007: 139).

Menurut Soekidjo Notoatmodjo, (2007: 140) sebelum orang mengadopsi perilaku baru, di dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan yaitu; 1) *Awarenes* (Kesadaran), 2) *Interest* (Merasa Tertarik), 3) *Evaluation* (Menimbang-nimbang), 4) *Trial*, 5) *Adoption*. Kesimpulan dari pendapat di atas, pengetahuan adalah hasil dari tahu yang setelah mengalami penginderaan terhadap objek, yakni melalui pengelihatn, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Apabila penerima perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses yang didasari oleh pengetahuan, tertarik, kesadaran, dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng. Sebaliknya, apabila perilaku itu tidak didasari pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama.

Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2007: 140-141) pengetahuan dibagi menjadi 6 tingkatan yaitu : 1) *Tahu (Know)* yaitu mengingat sesuatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh

beban yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. 2) Memahami (*Comprehension*), sebagai sesuatu kemampuan untuk menjelaskan secara kasar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. 3) Aplikasi (*Application*) merupakan kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi yang *real* (sebenarnya). 4) Analisis (*Analysis*) adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih didalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. 5) Sintesis (*Syntesis*) menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian didalam bentuk suatu keseluruhan yang baru atau kemampuan menyusun formulasi-formulasi baru dari formulasi yang ada. 6) Evaluasi (*Evaluation*) berkaitan dengan masalah kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek berdasarkan kriteria yang ditentukan sendiri atau kriteria yang telah ada atau telah ditentukan.

Djoko Pekik Irianto (2006: 11) menyatakan " Air merupakan komponen terbesar dari struktur tubuh manusia kurang lebih 60 –70 % berat badan orang dewasa berupa air sehingga sangat diperlukan air minum oleh tubuh terutama bagi yang berolahraga atau kegiatan berat yaitu air mineral". Menurut Mary E. Beck (2000: 46) menyatakan " air menjadi bagian kurang lebih 60 hingga 70 persen dari berat total tubuh. Menurut Asmadi dkk (2011: 7), tubuh manusia membutuhkan air untuk dikonsumsi sebanyak 2,5 liter atau setara dengan delapan gelas setiap harinya. Sedangkan Menurut Juli Soemirat Slamet (1994: 110), syarat-syarat air minum adalah tidak berwarna, tidak berbau, tidak berasa dan tidak mengandung kuman patogen yang dapat membahayakan kesehatan manusia. Air minum juga tidak mengandung zat kimia yang dapat mengubah fungsi tubuh, tidak dapat diterima secara estetis, dan dapat merugikan secara ekonomis.

Kesimpulan dari beberapa pendapat di atas bahwa air minum adalah air yang mengalami pengolahan atau tanpa pengolahan yang memenuhi kesehatan, sedang tubuh manusia terdiri dari 60-70%

air, tergantung dari ukuran badan. Agar berfungsi dengan baik, tubuh manusia membutuhkan antara 1,5 liter sampai 2,5 liter air mineral setiap hari untuk menghindari kekurangan cairan tubuh, jumlah pastinya bergantung pada tingkat aktivitas, suhu, kelembaban, dan beberapa faktor lainnya. Air minum yang dimaksud adalah air mineral yang dikonsumsi sehari-hari.

Pemanfaatan air dalam kehidupan harus memenuhi persyaratan meliputi kualitas maupun kuantitas yang erat hubungannya bagi kesehatan baik sebagai air minum maupun keperluan rumah tangga lainnya. Menurut Juli Soemirat Slamet (1994: 110), "syarat-syarat air minum adalah tidak berwarna, tidak berbau, tidak berasa dan tidak mengandung kuman patogen yang dapat membahayakan kesehatan manusia. Air minum juga tidak mengandung zat kimia yang dapat mengubah fungsi tubuh, tidak dapat diterima secara estetis, dan dapat merugikan secara ekonomis". Manusia membutuhkan air minum yang sehat yaitu air mineral untuk menjaga kesehatan tubuhnya.

Pengolahan air minum dapat dilakukan dengan berbagai cara. Menurut Wahid Iqbal Mubarak (2009: 300), cara yang dapat dilakukan sebelum air dikonsumsi untuk air minum: 1) Pengelolaan secara sederhana yaitu dengan penyimpanan untuk beberapa lama akan kongulasi dari beberapa zat-zat di dalam air sampai akhirnya partikel-partikel mengendap dan menjadi jernih. 2) Pengelolaan air dengan cara menyaring yaitu dengan menggunakan krikir, ijuk, dan pasir atau dengan teknologi seperti pada Perusahaan Air Minum. 3) Pengelolaan air dengan menambahkan zat kimia yaitu berupa zat kimia yang berfungsi kongulan yang dapat mempercepat pengendapat (tawas), dan zat yang dapat membunuh bibit penyakit (klor). 4) Pengelolaan air dengan mengalirkan udara yaitu bertujuan untuk menghilangkan rasa dan bau, menghilangkan gas CO<sub>2</sub>, dan menaikkan derajat keasaman air. 5) Pengolahan air dengan cara dipanaskan atau di masak yaitu bertujuan untuk membunuh bibit penyakit yang ada dalam air, cara ini hanya cocok untuk dikonsumsi dalam batas kecil (rumah tangga).

Tubuh manusia agar tetap sehat harus seimbang begitu pula air mineral. Menurut Sunita Almatsier

(2009: 223), Keseimbangan cairan pada tubuh adalah keseimbangan cairan masuk dan keluar tubuh. Melalui mekanisme keseimbangan tubuh berusaha agar cairan tetap atau konstan setiap waktu. Ketidakseimbangan terjadi pada dehidrasi (kehilangan air secara berlebihan) dan intoksikasi air (kelebihan air). Konsumsi air terdiri atas air yang diminum dan dari makanan. Air yang keluar dari tubuh termasuk yang dikeluarkan dari urin, air dalam feses dan keringat. Menurut Sunita Almatsier (2009: 223) keseimbangan akan air meliputi pengaturan konsumsi air dan pengaturan pengeluaran air.

Menurut Lauralle Sherwood (2011: 607-614), Cairan tubuh dibagi dalam dua kelompok besar yaitu cairan intra seluler dan ekstra seluler. Cairan intra seluler yaitu cairan yang berada di dalam seluruh tubuh. Sedangkan cairan ekstra seluler adalah cairan yang berada diluar sel dan terdiri dari tiga kelompok: 1) cairan intravaskuler (plasma) adalah cairan didalam sistem vaskuler. 2) cairan interstitial adalah cairan yang terletak diantara sel. 3) cairan intraseluler adalah cairan seluler khusus seperti cairan serebrospinal, cairan intrakuler dan sekresi saluran cerna.

Kekurangan cairan ekstra seluler (CES)/ hipovolemik/dehidrasi, dapat terjadi karena kehilangan melalui kulit, ginjal gastrointestinal, pendarahan sehingga menimbulkan syok hipovolemik. Mekanismenya adalah peningkatan rangsang saraf simpatis (peningkatan frekuensi jantung, kontraksi jantung dan tekanan vaskuler), rasa haus, pelepasan hormon ADH dan aldosteron. Gejala lainnya yaitu mengalami pusing, lemah, letih, mual, muntah, rasa haus, gangguan mental, konstipasi, suhu meningkat, lidah kering dan kasar, mukosa mulut kering, zat pelarut lebih pekat, penurunan berat badan, mata cekung pada anak dan pada bayi penurunan jumlah air mata. Kelebihan/hipovolemik atau overhidrasi yaitu gagal ginjal yang tidak dapat mengekresikan urin encer. Hipovolemik dapat terjadi secara transien pada orang sehat jika H<sub>2</sub>O masuk secara cepat dalam jumlah banyak sehingga ginjal tidak dapat merespon dengan cepat mengeluarkan. Atau akibat sekresi yang tidak sesuai.

Menurut Asmadi (2011: 7), kegunaan air bagi tubuh untuk membantu proses pencernaan,

mengatur metabolisme, mengatur zat-zat makanan dalam tubuh, mengatur keseimbangan suhu tubuh, dan menjaga jangan sampai tubuh kering. Tubuh membutuhkan air untuk dikonsumsi sebanyak 2,5 liter atau setara dengan delapan gelas setiap harinya. Apabila jumlah air yang dikonsumsi kurang dari jumlah ideal, tubuh akan banyak kehilangan banyak cairan (dehidrasi).

Djoko Pekik Irianto (2006: 11) manfaat air : a) Sebagai media transportasi zat-zat besi, membuang sisa-sisa metabolisme, hormon ke organ sasaran, b) Mengatur temperatur tubuh terutama selama aktivitas fisik, c) Mempertahankan keseimbangan volume darah. Menurut Atika Proverawati (2009: 34), fungsi air bagi tubuh adalah: 1) Pelarut zat gizi, 2) Fasilitator pertumbuhan, 3) Sebagai katalis reaksi biologis, 4) Sebagai pelumas, 5) Sebagai pengatur suhu tubuh, 6) Sebagai sumber mineral bagi tubuh. Kesimpulan dari beberapa pendapat di atas bahwa fungsi air air minum sehat adalah air mineral yaitu membantu proses pencernaan, metabolisme pada tubuh, pelarut dan alat angkut zat-zat gizi, pelumas sendi-sendi dan pengatur suhu tubuh.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif tentang tingkat pengetahuan pentingnya mengkonsumsi air mineral. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah tes. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes benar-salah (*true-false*), yang nantinya akan dianalisis dengan teknik statistik dan dituangkan dalam bentuk persentase. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV SD Negeri Keputran A Yogyakarta pada tahun pelajaran 2013/2014 berjumlah 90 anak.

Data variabel tingkat pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral air dijarang dengan teknik penyebaran tes untuk dijawab oleh siswa kelas IV di SD Negeri Keputran A sebagai responden. Tes yang digunakan berisi pertanyaan-pertanyaan dengan pilihan jawaban "benar-salah". Untuk setiap item jawaban benar siswa mendapat skor 1, sedangkan yang mendapat salah skor 0.

Pengujian instrumen dilakukan terhadap tes pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral, meliputi uji validitas dan uji reliabilitas.

**Tingkat Pengetahuan Tentang Pentingnya Mengkonsumsi Air Mineral Pada Siswa Kelas IV di SD Negeri Keputran A Yogyakarta**

Sebelum tes digunakan sebagai pengumpulan data terlebih dahulu di uji cobakan (*try out*) kepada 20 siswa kelas IV di SD Negeri Kraton Yogyakarta. Uji validitas mengacu teknik *Product Moment Correlation (Pearson Correlation)*. Item pertanyaan dalam instrumen dinyatakan valid apabila perolehan indeks korelasi skor item dengan skor total (rhitung) lebih besar atau sama dengan r tabel. Nilai r tabel diatas 0.444 adalah nilai yang diterima analisis faktor (Sugiyono, 2010: 373). Untuk menguji reliabilitas instrument dalam penelitian yang berupa tes ini menggunakan rumus *Alfa Cronbach* (Suharsimi Arikunto 2010: 239). Koefisien reliabilitas sebesar 0.956. Teknik analisis data untuk menghitung persentase yang termasuk dalam kategori disetiap aspek menggunakan rumus menurut Anas Sudijono (2012: 43) adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N \times 100 \%}$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

Selanjutnya data-data penelitian (data konstrak dan data faktor-faktor pengkonstrak) yang diperoleh tersebut diinterpretasikan dalam kalimat kualitatif (pengetahuan baik, pengetahuan cukup baik, pengetahuan kurang baik, pengetahuan tidak baik) Penilaiannya menggunakan skala empat, dengan kriteria dari Suharsimi Arikunto (2006: 244) sebagai berikut:

1. Pengetahuan tidak baik, apabila memiliki nilai benar < 40%
2. Pengetahuan kurang baik, apabila memiliki nilai benar 40% - 55%
3. Pengetahuan cukup baik, apabila memiliki nilai benar 56% -75%
4. Pengetahuan baik, apabila memiliki nilai benar 76% – 100%

**HASIL PENELITIAN**

Tingkat pengetahuan anak tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral pada siswa kelas IV di Sekolah Dasar Negeri Keputran A Yogyakarta dikategorikan menjadi empat (4) kategori, yaitu: baik,

cukup baik, kurang baik, dan tidak baik. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, hasil analisis data tingkat pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral secara keseluruhan dapat dibuat tabel distribusi kecenderungan sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Kategorisasi Tingkat Pengetahuan Siswa Secara Keseluruhan**

No	Skor	Frekuensi		Kategori
		Frekuensi	%	
1.	P ≥ 76%	59	65,56	Baik
2.	56% ≤ P ≤ 75%	30	33,33	Cukup Baik
3.	40% ≤ P ≤ 55%	1	1,11	Kurang Baik
4.	P ≤ 39%	0	0	Tidak Baik
Total		90	100	

Ada tiga faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan anak tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral pada siswa kelas IV di SD Negeri Keputran A Yogyakarta dalam penelitian ini, seperti Pengetahuan air mineral dan air mineral yang sehat, Pengetahuan tentang pengelolaan yang benar dan keseimbangan air mineral pada tubuh, serta Fungsi dan Manfaat Air mineral bagi Kesehatan. Adapun deskripsi hasil analisa data ketiga faktor tersebut sebagai berikut:

**Faktor Pengetahuan Air mineral Dan Air mineral Yang Sehat**

Faktor pengetahuan air mineral dan air mineral yang sehat, dikategorikan menjadi empat (4) kategori, yaitu: baik, cukup baik, kurang baik, dan tidak baik. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, hasil analisis data faktor pengetahuan air mineral dan air mineral yang sehat dapat dibuat tabel distribusi kecenderungan sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi Kategorisasi Faktor Pengetahuan Air mineral dan Air mineral Yang Sehat**

No	Skor	Frekuensi		Kategori
		Frekuensi	%	
1.	P ≥ 76%	63	70,00	Baik
2.	56% ≤ P ≤ 75%	16	17,78	Cukup Baik
3.	40% ≤ P ≤ 55%	11	12,22	Kurang Baik
4.	P ≤ 39%	0	0	Tidak Baik
Total		90	100	

Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas frekuensi Faktor pengetahuan air mineral dan air mineral yang sehat berada pada kategori baik sebanyak 63 siswa sebesar (70,0%), pada

kategori cukup baik sebanyak 16 siswa sebesar (17,78%), dalam kategori kurang baik sebanyak 11 siswa sebesar (12,22%), dan tidak ada yang berada pada kategori tidak baik (0%). Jadi dapat disimpulkan bahwa Tingkat pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral pada siswa kelas IV di SD Negeri Keputran A Yogyakarta ditinjau dari faktor pengetahuan air mineral dan air mineral yang sehat berada pada kategori baik sebesar (70,0%).

**Faktor Pengetahuan Tentang Pengelolaan Yang Benar Dan Keseimbangan Air mineral Pada Tubuh**

Faktor pengetahuan pengelolaan dan keseimbangan air mineral dikategorikan menjadi empat (4) kategori, yaitu: baik, cukup baik, kurang baik, dan tidak baik. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, hasil analisis data faktor pengolahan dan keseimbangan air dapat dibuat tabel distribusi kecenderungan sebagai berikut:

**Tabel 3. Distribusi Kategorisasi Faktor Pengelolaan dan Keseimbangan Air Mineral**

No	Skor	Frekuensi		Kategori
		Frekuensi	%	
1.	$P \geq 76\%$	60	66,7	Baik
2.	$56\% \leq P \leq 75\%$	26	28,9	Cukup Baik
3.	$40\% \leq P \leq 55\%$	4	4,4	Kurang Baik
4.	$P \leq 39\%$	0	0	Tidak Baik
Total		90	100	

Berdasarkan tabel di atas frekuensi faktor pengelolaan dan keseimbangan pada kategori baik sebanyak 60 siswa sebesar (66,7%), pada kategori cukup baik sebanyak 26 siswa sebesar (28,9%), pada kategori kurang baik sebanyak 4 siswa sebesar (4,4%), dan tidak ada yang berada dalam kategori tidak baik sebanyak (0%). Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral pada siswa kelas IV di Sekolah Dasar Negeri Keputran A Yogyakarta ditinjau dari faktor pengetahuan pengelolaan dan keseimbangan air mineral berada pada kategori baik sebesar (66,7%).

**Faktor Fungsi dan Manfaat Air mineral bagi Kesehatan**

Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, hasil analisis data faktor fungsi dan manfaat air

mineral dapat dibuat tabel distribusi kecenderungan sebagai berikut:

**Tabel 4. Distribusi Kategorisasi Faktor Fungsi dan Manfaat Air Minum**

No	Skor	Frekuensi		Kategori
		Frekuensi	%	
1.	$P \geq 76\%$	53	58,9	Baik
2.	$56\% \leq P \leq 75\%$	27	30,0	Cukup Baik
3.	$40\% \leq P \leq 55\%$	10	11,1	Kurang Baik
4.	$P \leq 39\%$	0	0	Tidak Baik
Total		90	100	

Berdasarkan tabel di atas frekuensi faktor fungsi dan manfaat air mineral pada kategori baik sebanyak 53 siswa sebesar (58,9%), pada kategori cukup baik sebanyak 27 siswa sebesar (30,0%), pada kategori kurang baik sebanyak 10 siswa sebesar (11,1%), dan tidak ada yang berada dalam kategori tidak baik (0%). Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan kesadaran pentingnya mengkonsumsi air mineral pada siswa kelas IV di SD Negeri Keputran A Yogyakarta ditinjau dari segi faktor fungsi dan manfaat air mineral berada pada kategori baik sebesar (58,9%).

**PEMBAHASAN**

Lingkungan sekolah turut memberikan andil dalam penentuan seseorang mengambil suatu sikap/tindakan. Lingkungan sekolah yang dimaksud adalah guru, siswa, dan pihak kantin serta seluruh masyarakat sekolah yang terlibat didalamnya. Siswa seringkali mengkonsumsi minuman instan dan berbagai es yang dijual di sekolah dikarenakan dorongan atau pengaruh dari teman bermain di lingkungan sekolah tersebut. Hal lain yang turut berperan dalam penentuan sikap/tindakan mengkonsumsi minuman instan dan berbagai macam es yang dijual adalah karena kurangnya pengawasan dari pihak guru dan sekolah. Guru atau pihak sekolah sering kali mengabaikan jenis dan macam apa saja makanan dan minuman instan yang dijual di lingkungannya. Kurangnya pengawasan dari pihak sekolah dan tidak tersedianya kantin sehat menyebabkan salah satu kendala siswa dalam menanamkan sikap/tindakan untuk mengkonsumsi air mineral.

Selain hal yang sudah disebutkan di atas banyaknya sumber informasi dari berbagai media baik itu cetak, elektronik, dan penggunaan internet,

secara tidak langsung merupakan salah satu sarana/ sumber informasi dianggap cukup memberikan peranan dalam memberikan informasi terkait dengan pentingnya mengonsumsi air mineral bagi tubuh. Selain itu maraknya penyuluhan-penyuluhan serta munculnya gerakan hidup sehat yang akhir-akhir ini digunakan oleh berbagai pihak juga sebagai salah satu sarana untuk memberikan informasi terkait dengan pentingnya mengonsumsi air mineral bagi tubuh. Akan tetapi mudahnya cara untuk mendapatkan informasi terkaitnya dengan hal tersebut, serta banyaknya sumber informasi yang diperoleh tidak serta merta diimbangi dengan pengambilan sikap yang lebih disiplin.

Pengetahuan tentang pentingnya mengonsumsi air mineral bagi anak sebagai salah satu pendekatan promotif untuk meningkatkan konsentrasi dalam setiap aktivitas yang dijalankan, berfikir lebih cepat dan menghindari dehidrasi, penyakit seperti sakit kepala, kandung kemih dan ginjal serta agar tetap segar bugar. Dengan adanya pengetahuan yang tinggi tentang pentingnya mengonsumsi air mineral, anak akan termotivasi untuk membiasakan minum air mineral setiap harinya 6 sampai 8 gelas. Secara tidak langsung hal ini dapat menyebabkan meningkatkan konsentrasi dalam beraktivitas, berfikir lebih cepat, dan terhindar penyakit serta tetap segar bugar pada siswa itu sendiri.

Menurut Ethel R. Neelson M.D (126) menyatakan, apabila pernah kehabisan makanan dan air mineral untuk suatu jangka waktu lama, akan jauh lebih menderita akibat tidak adanya air. Semua sel memerlukan air bahkan tidak bisa menggunakan oksigen yang anda hirup melalui pernafasan jika paru-paru tidak basah serta sel otak saat berfikir. Apabila jumlah air yang dikonsumsi kurang dari jumlah ideal, maka tubuh akan banyak kehilangan cairan (dehidrasi). Dehidrasi yang menyebabkan tubuh mudah lemas, capek, terganggunya saluran pencernaan dan mengalami gangguan kesehatan tubuh manusia bahkan akan mengakibatkan kematian. Sebagai contoh penderita penyakit kolera. Sedangkan, menurut Ethel R. Neelson M.D (130-131) menyatakan, kurang air mineral dapat menyebabkan meningkatkan resiko ginjal dan pembentukan batu ginjal. Minuman yang

menggunakan pemanis mengandung kalori yang harus dicerna seperti makanan. Kalori-kalori ini dapat menambahkan lemak dan menyebabkan peningkatan gula darah, atau bahkan memperlambat pencernaan makanan yang baru dimakan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian Tingkat pengetahuan tentang pentingnya mengonsumsi air mineral pada siswa kelas IV di Sekolah Dasar Negeri Keputran A Yogyakarta pada hasil analisa data sebanyak 59 siswa sebesar 65,56% dalam kategori baik, sebanyak 30 siswa sebesar 33,33% dalam kategori cukup baik, sebanyak 1 siswa sebesar 1,11% dalam kategori kurang baik, dan tidak ada yang berada dalam kategori tidak baik (0%). Penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan metode lain dalam meneliti Tingkat pengetahuan anak tentang kesadaran pentingnya mengonsumsi air putih, misalnya melalui wawancara mendalam terhadap siswa, sehingga informasi yang diperoleh dapat lebih bervariasi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anas Sudijono. (2008). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: CV Raja Grafindo Persada.
- Asmadi dkk. (2011). Teknologi Pengolahan Air Minum. Yogyakarta: Gosyen Publishing
- Atikah Proverawati&Siti Asfuah. (2009). Gizi untuk Kebidanan. Yogyakarta: Mutia Medika
- Djoko Pekik Irianto. (2006). Gizi Olahraga. Yogyakarta: UNY
- Juli Soemirat Slamet. (1994). Kesehatan Lingkungan. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Sherwood L.(2001). Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Soekidjo Notoatmodjo.(2007). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rieneka Cipta
- Suharsimi Arikunto. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis. Jakarta: Rieneka Cipta
- Sugiyono, dkk. (2007). Statistik untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta
- Sunita Almatsier. (2009). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Wahid Iqbal Mubarak. (2009). Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Salemba Medika.