

## Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja dalam Mengkonsumsi Air Putih di SMAN 1 Semarapura

Made Ary Wahyu Widiantari<sup>1\*</sup>, Putu Intan Daryaswanti<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesdam IX Udayana

\*Corresponding Author: [arywahyu173@gmail.com](mailto:arywahyu173@gmail.com)

### ABSTRAK

Saat ini banyak remaja mengonsumsi minuman-minuman selain air putih, seperti *soft drink*. Salah satu contoh akibat kurang mengonsumsi air putih akan menurunkan konsentrasi siswa saat belajar di kelas. Kurang mengonsumsi air putih dalam jangka panjang akan mengakibatkan seseorang mengalami dehidrasi berat yang dapat mengakibatkan kerusakan pada organ ginjal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan dan sikap remaja dalam mengonsumsi air putih di SMAN 1 Semarapura. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *simple random sampling*. Populasi penelitian ini adalah remaja di SMAN 1 Semarapura dengan jumlah sampel yaitu 228 siswa. Instrumen penelitian yang dipakai yaitu berupa kuesioner. Data kemudian diolah menggunakan SPSS dengan uji univariat. Hasil penelitian dari 228 responden yaitu pengetahuan remaja dalam mengonsumsi air putih sebagian besar sebagian besar dalam kategori baik yaitu sebanyak 129 responden (56,6%). Sikap remaja dalam mengonsumsi air putih sebagian besar dengan kategori positif yaitu sebanyak 140 responden (61,4%) dan sebagian besar remaja yang memiliki tingkat pengetahuan baik dalam mengonsumsi air putih dan memiliki sikap yang positif dalam mengonsumsi air putih yaitu sebanyak 109 responden (84,5%). Tingkat pengetahuan dan sikap remaja dalam mengonsumsi air putih dalam kategori baik. Kebiasaan remaja dalam mengonsumsi air putih dapat ditingkatkan dengan poster atau banner yang dipajang di masing-masing kelas sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja dalam mengonsumsi air putih.

**Kata kunci : Pengetahuan, Sikap, Air Putih, Remaja**

### ABSTRACT

Nowadays many teenagers consume drinks other than water, such as soft drinks. One example of the consequences of not consuming enough water will reduce student concentration while studying in class. Lack of consuming water in the long run will cause a person to experience severe dehydration which can cause damage to the kidney organs. The purpose of this study was to determine the level of knowledge and attitude of adolescents in consuming water at SMAN 1 Semarapura. This research used descriptive method. The sampling technique in this study was simple random sampling. The population of this study were adolescents at SMAN 1 Semarapura with a sample size of 228 students. The research instrument used was a questionnaire. The data was then processed using SPSS with univariate test. The results of the study of 228 respondents were the knowledge of adolescents in consuming water mostly mostly in the good category, namely 129 respondents (56.6%). The attitude of adolescents in consuming water is mostly in the positive category, namely 140 respondents (61.4%) and most adolescents who have a good level of knowledge in consuming water and have a positive attitude in consuming water, namely 109 respondents (84.5%). The level of knowledge and attitude of adolescents in consuming water is in the good category. Adolescent habits in consuming water can be improved with posters or banners displayed in each class so as to increase the knowledge and attitudes of adolescents in consuming water.

**Keywords: Knowledge, Attitude, Water, Adolescents**

## PENDAHULUAN

Air putih merupakan komponen penting dalam hidup manusia, namun seringkali air putih diabaikan untuk konsumsi sehari-hari. Saat ini banyak remaja mengkonsumsi minuman-minuman selain air putih, seperti minuman yang bersoda, minuman yang mengandung kafein, atau bahkan mengkonsumsi minuman beralkohol yang apabila dikonsumsi secara terus menerus dan menjadi sebuah kebiasaan akan sangat merugikan kesehatan bagi dirinya sendiri (Maslani, 2017). Kebiasaan remaja biasanya mengkonsumsi air putih hanya saat sesudah selesai makan saja, ini dapat menjadi kebiasaan yang jauh dari pola konsumsi air putih yang baik dan benar. Menurut pakar kesehatan, dalam keadaan normal sebaiknya minum antara 8 – 10 gelas perhari (Salim & Taslim, 2021). Salah satu contoh akibat kurang mengkonsumsi air putih, tubuh akan mengalami kekurangan cairan atau disebut juga dengan dehidrasi. Kurang mengkonsumsi air putih dalam jangka panjang akan mengakibatkan seseorang mengalami dehidrasi berat yang dapat mengakibatkan kerusakan pada organ ginjal. Hal ini disebabkan karena dehidrasi berat akan mengurangi sirkulasi volume darah ke ginjal dan pada akhirnya akan merusak fungsi organ ginjal (Tukan, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Manfaat Minum Air Putih dengan Jumlah Konsumsi Minum air Putih dan Pola Penyakit pada Siswa SMP Negeri I Kecamatan Alalak pada 30 siswa didapatkan 16 siswa dengan pengetahuan kurang, 8 siswa pengetahuan cukup dan 6 siswa pengetahuan baik (Maslani, 2017). Penelitian berjudul Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi Siswa tahun 2020 dari 10 subjek 3 diantaranya cukup asupan air putih dengan rata-rata konsumsi air putih sebanyak 2.040 ml dan 7 lainnya kurang asupan air putih dengan rata-rata konsumsi air putih sebanyak 1.471 ml (Kusumawardani & Larasati, 2020). Hasil wawancara dengan petugas UKS di SMAN 1 Semarang mengatakan bahwa belum ada penyuluhan mengenai pentingnya mengkonsumsi air putih dan saat ini masih

banyak remaja yang menganggap air putih tidak penting dan lebih memilih mengkonsumsi soft drink.

Hasil studi pendahuluan pada 10 remaja di SMAN 1 Semarang, 3 remaja sudah mengetahui informasi mengenai kebutuhan minum air putih dalam sehari yaitu kurang lebih sebanyak 3000 ml untuk laki-laki dan 2000 ml untuk perempuan, dan 7 remaja lainnya belum mengetahui sepenuhnya mengenai kebutuhan minum air putih dalam sehari. Sikap dalam mengkonsumsi air putih pada remaja di SMAN 1 Semarang dari 10 remaja, 4 remaja memiliki sikap positif dalam mengkonsumsi air putih dan 6 remaja memiliki sikap negatif dalam mengkonsumsi air putih. Banyaknya remaja yang memiliki pengetahuan yang kurang serta sikap negatif dalam mengkonsumsi air putih menunjukkan bahwa masih rendahnya kesadaran remaja dalam mengetahui pentingnya memenuhi kebutuhan air putih dalam 1 hari.

Masa remaja merupakan awal terjadinya proses pembentukan massa otot pada laki-laki dan pembentukan lemak tubuh pada perempuan, serta terjadinya peningkatan aktivitas fisik, sehingga tubuh membutuhkan asupan air putih yang lebih banyak (Bakri, 2019). Kebutuhan air yang dianjurkan pada pedoman gizi seimbang sebenarnya dapat berubah tiap waktu. Kebutuhan air ini tergantung pada beberapa faktor-faktor yang berperan penting yaitu usia, jenis kelamin, frekuensi aktivitas fisik, serta faktor lingkungan. Kebutuhan air laki-laki lebih tinggi daripada perempuan, kelompok laki-laki remaja membutuhkan 3000 mL/hari sedangkan kelompok perempuan remaja membutuhkan 2000 mL/hari. Dampak dari kurangnya konsumsi air putih dapat meningkatkan kelelahan sehingga tubuh menjadi lemas dan malas untuk beraktivitas fisik (Salim & Taslim, 2021).

Peningkatan konsumsi air putih di sekolah dapat dilakukan dengan pemanfaatan media poster yang disebar di dinding sekolah. Selain itu, karena kemajuan internet yang sangat pesat siswa juga dapat mencari informasi terkait konsumsi air putih yang sesuai kebutuhan tubuh di internet (Maslani, 2017). Pihak sekolah juga dapat memberikan informasi dan edukasi berkaitan dengan pentingnya mengkonsumsi air dalam jumlah yang cukup (Bakri, 2019). Bagi remaja agar membiasakan diri mengkonsumsi air dalam jumlah yang cukup sesuai kebutuhan tubuh dan

aktivitas yang dilakukan dengan membawa tumblr atau botol minum dari rumah agar dapat memudahkan siswa dalam memperoleh air saat ada di sekolah (Ernovitania & Sumarmi, 2017). Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti “Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja Dalam Mengonsumsi Air Putih Di SMAN 1 Semarang”.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan dengan penelitian deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan terhadap sekumpulan objek yang biasanya bertujuan untuk melihat gambaran fenomena yang terjadi di dalam suatu populasi tertentu. Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Semarang yang terletak di Jalan Flamboyan No. 63, Semarang, Bali, Indonesia. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SMAN 1 Semarang dengan jumlah total keseluruhan yaitu 530 siswa. Jumlah responden dari penelitian ini yaitu berjumlah 228 orang, didapatkan dari hasil perhitungan jumlah besar sampel dengan menggunakan rumus slovin.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling probability random sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja yang memenuhi kriteria inklusi yaitu remaja yang merupakan siswa siswi aktif di SMAN 1 Semarang, remaja yang bersedia menjadi responden, remaja yang berusia 16-18 tahun dan memiliki koneksi internet yang memadai pada saat pengisian kuesioner berlangsung dan akan dikeluarkan jika remaja yang mengundurkan diri dan tidak bersedia melanjutkan penelitian dan remaja yang sedang mengonsumsi obat-obatan berdasarkan resep dokter atau obat-obatan tertentu seperti antipsikotik dan antidepresan.

Dalam penelitian ini menggunakan jenis data primer. Data primer penelitian ini meliputi jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah diberikan dalam kuesioner yang telah dibagikan kepada remaja di SMAN 1 Semarang. Kuesioner pada penelitian ini

menggunakan kuesioner tentang konsumsi air putih dari penelitian Sisca Anggredi (2016) dengan judul “Pengaruh Media Permainan Monopoli Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Konsumsi Cairan Pada Siswa SMP Kelas VII di SMP Negeri 220 Jakarta”. Pada kuesioner tersebut telah diuji validitas dan reliabilitas. Kuesioner terdapat 20 pertanyaan, 10 pertanyaan mengenai tingkat pengetahuan dalam mengonsumsi air putih, dan 10 pertanyaan untuk sikap dalam mengonsumsi air putih. Pada 10 pertanyaan tentang sikap terdapat 5 soal positif dan 5 soal negatif.

Penilaian jawaban diberikan skor 3 untuk jawaban benar dan skor 1 untuk jawaban salah pada kuesioner pengetahuan. Sedangkan, pada kuesioner sikap pada jawaban benar diberikan skor 1 dan skor 0 untuk jawaban salah. Analisa data yang digunakan peneliti yaitu dengan analisa univariat dan hasil yang diperoleh menggunakan program IBM SPSS Statistic 25. Pada variabel tingkat pengetahuan dengan 10 pertanyaan diberi skor yang dikelompokkan menjadi 3, yaitu : baik (76-100%), cukup (75-56%), kurang (<56%). Pada variabel sikap dengan 10 pertanyaan diberi skor yang dikelompokkan menjadi 2 yaitu Sikap dibagi dalam 2 kategori, yaitu sikap positif jika hasil  $x \geq$  median dan sikap negatif jika hasil  $x <$  median

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Karakteristik Responden**

Dalam penelitian ini yang menjadi subjek adalah seluruh siswa/i di SMAN 1 Semarang dengan jumlah sampel yang diambil yaitu 228 responden.

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 228 responden, diketahui karakteristik responden sebagian besar berumur 17 tahun sebanyak 103 responden (45,2%), berdasarkan jenis kelamin sebagian berjenis kelamin perempuan sebanyak 160 responden (70,2%), dan berdasarkan kelas sebagian besar kelas XII sebanyak 93 responden (40,8%).

### **2. Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja dalam Mengonsumsi Air Putih**

Mengukur tingkat pengetahuan remaja di SMAN 1 Semarang dalam mengonsumsi air putih dilakukan dengan membagikan kuesioner pengetahuan dengan 10 pertanyaan terkait konsumsi air putih.

Berdasarkan tabel 3, sebagian besar remaja di SMAN 1 Semarang memiliki pengetahuan dalam kategori baik yaitu sebanyak 129 responden (56,6%)

### 3. Gambaran Sikap Remaja dalam Mengonsumsi Air Putih

Mengukur sikap remaja di SMAN 1 Semarang dalam mengonsumsi air putih dilakukan dengan membagikan kuesioner sikap dengan 10 pertanyaan yang terbagi dalam 5 soal positif dan 5 soal negatif terkait konsumsi air putih.

Berdasarkan tabel 4, sebagian besar remaja di SMAN 1 Semarang memiliki sikap yang positif sebanyak 140 responden (61,4%)

### 4. Gambaran Pengetahuan Berdasarkan Sikap Remaja dalam Mengonsumsi Air Putih

Berdasarkan tabel 5, sebagian besar remaja yang memiliki tingkat pengetahuan baik dalam mengonsumsi air putih dan memiliki sikap yang positif dalam mengonsumsi air putih yaitu sebanyak 109 responden (84,5%).

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Umur	Frekuensi (F)	Presentase (%)
16 Tahun	44	19,3%
17 Tahun	103	45,2%
18 Tahun	81	35,5%
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	68	29,8%
Perempuan	160	70,2%
<b>Kelas</b>		
X	49	21,5%
XI	86	37,7%
XII	93	40,8%
<b>Total</b>	<b>228</b>	<b>100%</b>

**Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Remaja dalam Mengonsumsi Air Putih di SMAN 1 Semarang**

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Baik	129	56,6%
Cukup	63	27,6%
Kurang	36	15,8%
<b>Total</b>	<b>228</b>	<b>100%</b>

**Tabel 3. Sikap Remaja dalam Mengonsumsi Air Putih di SMAN 1 Semarang**

Sikap	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Positif	140	61,4%
Negatif	88	38,6%
<b>Total</b>	<b>228</b>	<b>100%</b>

**Tabel 4. Pengetahuan Berdasarkan Sikap Remaja dalam Mengonsumsi Air Putih di SMAN 1 Semarapura**

		Tingkat Sikap					
		Positif		Negatif		Total	
		F	%	F	%	F	%
<b>Tingkat Pengetahuan</b>	Baik	109	84,5%	20	15,5%	129	100%
	Cukup	30	47,6%	33	52,4%	63	100%
	Kurang	1	2,8%	35	97,2%	36	100%
Total		140		88		228	

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Remaja

Karakteristik remaja berdasarkan umur dalam penelitian ini masuk ke dalam kategori usia remaja awal (14-18 tahun), sebagian besar responden pada penelitian ini memasuki kategori usia 17 tahun (45,2 %). Karena pada masa remaja awal mereka sedang mencari jati dirinya dan belajar menjadi dewasa sehingga remaja akan mencari tahu hal-hal yang belum mereka ketahui. Keingintahuan ini menyebabkan remaja menjadi sangat aktif memberikan respon pada setiap kegiatan baru. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori (Tarigan & Nugroho, 2019) bahwa remaja memiliki rasa ingin tahu yang besar. Rasa ingin tahu pada remaja juga merupakan bagian dari usaha untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya. Responden di SMAN 1 Semarapura sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 160 responden (70,2%). Perempuan memiliki sifat yang lebih diam, lebih patuh dan lebih cepat mengikuti informasi arahan yang diberikan. Sedangkan, anak laki-laki akan lebih cuek dengan hal yang tidak diminatinya karena menurutnya hal tersebut tidak akan berpengaruh besar terhadap dirinya. Dari perbedaan yang ada menyebabkan adanya keingintahuan yang berbeda. Siswa di SMAN 1 Semarapura juga didominasi dengan siswa yang berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 302 siswa (Kemdikbud, 2023). Sebagian besar responden adalah remaja kelas XII yaitu 93 responden (40,8%). Karena pada masa kelas XII siswa sedang mencari informasi mengenai tahap pendidikannya nanti sehingga mereka akan bertanya-tanya tentang hal-hal yang belum diketahuinya dan pada masa ini juga pengetahuan yang

dimiliki remaja juga sangat luas. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Wawan & Dewi, 2010) bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang maka pengetahuannya akan semakin luas atau baik.

### 2. Tingkat Pengetahuan dalam Mengonsumsi Air Putih

Hasil penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Semarapura tentang konsumsi air putih pada remaja sebagian besar dengan tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 129 responden (56,6%). Hasil penelitian ini sejalan dengan (Putri, 2018) tentang Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswa/Siswi Tentang Mengonsumsi Air Putih di SMK Muhammadiyah 4 Samarinda dengan tingkat pengetahuan remaja sebagian besar pada kategori baik yaitu 42 responden (82,4%). Sedangkan penelitian ini tidak sejalan dengan (Bakri, 2019) tentang Status Gizi, Pengetahuan dan Kecukupan Konsumsi Air Pada Siswa SMAN 12 Kota Banda Aceh dengan tingkat pengetahuan remaja sebagian besar dalam kategori cukup sebanyak 35 responden (54,7%).

Remaja di SMAN 1 Semarapura memiliki kategori pengetahuan baik karena siswa disana sudah menggunakan internet sehingga mereka dengan mudah mengakses informasi mengenai dampak dari kurang mengonsumsi air putih. Hal ini sesuai dengan pendapat (Ranteallo, 2015) bahwa banyaknya sumber informasi yang dapat diperoleh responden melalui berbagai macam media tentang manfaat air putih sehingga dapat meningkatkan pengetahuan responden. Remaja disana juga tampak rajin membawa botol minum atau tumblr dari rumah masing-masing dikarenakan pengetahuan mereka

yang baik terkait konsumsi air putih sehingga mereka sadar bahwa konsumsi air putih yang cukup dalam 1 hari itu sangat penting. (Ernovitania & Sumarmi, 2017) mengatakan bahwa siswa yang membawa botol minum atau tumblr akan lebih rajin mengkonsumsi air putih karena air putih tersebut akan selalu tersedia di depan mereka.

### **3. Sikap dalam Mengkonsumsi Air Putih**

Hasil penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Semarang tentang sikap dalam mengkonsumsi air putih pada remaja sebagian besar dengan sikap yang positif yaitu sebanyak 140 responden (61,4%). Hasil penelitian ini sejalan dengan (Maulana, 2018) tentang Gambaran Sikap Siswa/Siswi Jurusan Keperawatan dalam Mengkonsumsi Air Putih di SMK Muhammadiyah 4 Samarinda dengan sikap remaja sebagian besar pada kategori positif yaitu 39 responden (76,5%). Sedangkan penelitian ini tidak sejalan dengan (Maharani, 2018) tentang Hubungan Konsumsi Cairan dan Status Gizi dengan Status Hidrasi pada Remaja di SMAN 2 Tuban dengan sikap remaja sebagian besar dalam kategori negatif sebanyak 18 responden (60,0%).

Siswa di SMAN 1 Semarang memiliki sikap yang positif dalam mengkonsumsi air putih dibuktikan dengan mereka sudah rajin dalam membawa tumblr atau botol minum dari rumah masing-masing sehingga memudahkan mereka dalam mendapatkan air minum saat di sekolah. Kantin sekolah juga menyediakan air minum dalam bentuk kemasan yang dapat dengan mudah dibeli oleh remaja akan tetapi masih ada siswa yang memiliki sikap negatif dalam mengkonsumsi air putih dikarenakan banyak siswa disana mengatakan kurang menyukai air putih karena rasanya yang hambar dan lebih menyukai mengkonsumsi minuman yang memiliki rasa seperti teh, kopi dan soft drink lainnya. Hal ini sesuai dengan pendapat (Maslani, 2017) bahwa saat ini banyak remaja dan orang dewasa mengkonsumsi minuman-minuman selain air putih, seperti minuman yang bersoda, minuman yang mengandung kafein, atau bahkan mengkonsumsi minuman beralkohol.

### **4. Pengetahuan Berdasarkan Sikap dalam Mengkonsumsi Air Putih**

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan hal ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap sesuatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, peraba, dan perasa. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terbentuknya sikap seseorang. Berdasarkan pengalaman dan penelitian, jika seseorang memiliki pengetahuan yang baik maka akan memiliki sikap yang baik pula. (Sari, 2016)

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%). Hasil penelitian ini sejalan dengan (Ranteallo, 2015) tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Tentang Manfaat Air Putih dengan Perilaku Mengkonsumsi Air Putih Pada Remaja di Kabupaten Tana Toraja dengan pengetahuan baik dan sikap yang positif yaitu 82 responden (56,2%). Pengetahuan yang baik, akan mendorong sikap yang positif sehingga tidak mengherankan apabila dengan memiliki pengetahuan yang baik maka remaja akan memberikan respon sikap yang positif.

Sedangkan masih terdapat hasil penelitian pada remaja yang memiliki pengetahuan yang baik tetapi dengan sikap yang negatif sebanyak 20 responden (15,5%) ini dikarenakan banyak remaja yang mengetahui manfaat air putih tetapi malas mengkonsumsinya dengan alasan air putih tidak memiliki rasa. Remaja memiliki kebiasaan berkumpul dengan teman-temannya di cafe. Saat berkumpul remaja akan memesan berupa minuman soft drink untuk menemaninya saat berbincang dan bersantai dengan temannya. Saat ini banyak sekali cafe-cafe yang dibangun dan menjual minuman dengan berbagai rasa sehingga anak remaja merasa tertarik untuk mencobanya dan mereka mengabaikan konsumsi air putihnya. 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.

## KESIMPULAN

Tingkat pengetahuan dan sikap remaja dalam mengkonsumsi air putih dalam kategori baik. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan sikap remaja dalam mengkonsumsi air putih di SMAN 1 Semarang dengan sebagian besar responden berumur 17 tahun sebanyak 103 responden (45,2%), berdasarkan jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 160 responden (70,2%), dan berdasarkan kelas sebagian besar kelas XII sebanyak 93 responden (40,8%). Sebagian besar remaja di SMAN 1 Semarang memiliki pengetahuan dalam kategori baik yaitu sebanyak 129 responden (56,6%). Sebagian besar remaja di SMAN 1 Semarang memiliki sikap yang positif sebanyak 140 responden (61,4%). Sebagian besar remaja yang memiliki tingkat pengetahuan baik dalam mengkonsumsi air putih dan memiliki sikap yang positif dalam mengkonsumsi air putih yaitu sebanyak 109 responden (84,5%). Kebiasaan remaja dalam mengkonsumsi air putih dapat ditingkatkan dengan poster atau banner yang dipajang di masing-masing kelas sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja dalam mengkonsumsi air putih.

## DAFTAR PUSTAKA

Bakri, S. (2019). Status gizi, pengetahuan dan kecukupan konsumsi air pada siswa SMA Negeri 12 Kota Banda Aceh. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 4(1), 22.  
<https://doi.org/10.30867/action.v4i1.145>

Ernovitania, Y., & Sumarmi, S. (2017). Hubungan Antara Pengeluaran Untuk Minum Dan Pola Konsumsi Air Dengan Status Hidrasi Pada Siswi Smp Unggulan Bina Insani Surabaya. *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(2).  
<https://doi.org/10.20473/ijph.v12i1.2017.276-285>

Kemdikbud. (2023). *Data Pokok Pendidikan*. Kusumawardani, S., & Larasati, A. (2020).

Analisis konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi Siswa. *Jurnal Ilmiah PGSD*, IV(2).

Maharani, D. (2018). *Hubungan Konsumsi Cairan dan Status Nutrisi dengan Status Hidrasi Pada Remaja di SMA Negeri 2 Tuban*. Universitas Muhammadiyah Semarang.

Maslani, N. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Manfaat Minum Air Putih Dengan Jumlah Konsumsi Minum Air Putih Dan Pola Penyakit Pada Siswa Smp Negeri I Kecamatan Alalak Tahun 2016. *Jurnal Skala Kesehatan*, 8(1).

Maulana, E. S. (2018). *Gambaran Sikap Siswa / Siswi Jurusan Keperawatan Dalam Mengkonsumsi Air Putih Dismk Muhammadiyah 4 Samarinda*.

Putri, A. (2018). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswa/Siswi Tentang Mengkonsumsi Air Putih Di Smk Muhammadiyah 4 Samarinda*.

Ranteallo, R. R. (2015). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Siswa Tentang Manfaat Air Putih Dengan Perilaku Mengkonsumsi Air Putih Pada Siswa Smp Katolik Makale Kabupaten Tana Toraja Tahun 2014. *Jurnal AgroSainT*, IV(3), 213–219.

Salim, R., & Taslim, T. (2021). Edukasi Manfaat Air Mineral Pada Tubuh Bagi Anak Sekolah Dasar Secara Online. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 27(2).

Sari, A. N. (2016). *Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Mengenai Perilaku Seksual Remaja di SMK Kesehatan Donohudan Boyolali Tahun 2016*. Akademi Kebidanan Mamba'ul 'Ulum Surakarta.

Tarigan, A. H. Z., & Nugroho, I. P. (2019). Rasa Ingin Tahu Remaja Ditinjau Dari Keinginan Untuk Mengaktualisasikan Diri Dalam Ruang Lingkup Sekolah. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 5(1), 24–28.  
<http://ojs.uniska.ac.id/index.php/BKA>

Tukan, C. S. (2019). *Hubungan Konsumsi Air Minum dengan Kejadian Gagal Ginjal Kronik pada Pasien yang Menjalani Hemodialisa di Rumah Sakit*

*Sint Carolus Jakarta Tahun 2019.*  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint  
Carolus.

Wawan, & Dewi. (2010). *Teori &  
Pengukuran Pengetahuan, Sikap, Dan  
Perilaku Manusia*. Nuha Medika.