

**PENGARUH KONSUMSI MINUM AIR PUTIH TERHADAP STATUS
DEHIDRASI MAHASISWA**



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan

SAHLAN NURLANA

1811020278

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN S1

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO

2022

HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sahlan Nurlana
NIM : 1811020278
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan dari penelitian orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai ketentuan yang berlaku

Purwokerto, 24 Agustus 2022

Yang menyatakan



Sahlan Nurlana

HALAMAN PERSETUJUAN

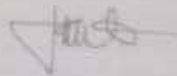
Skripsi yang diajukan oleh

Nama	Saldan Nurlana
NIM	1811020278
Program Studi	Ilmu Keperawatan
Fakultas	Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi	Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul	Pengaruh Konsumsi Minum Air Putih Terhadap Status Dehidrasi Mahasiswa

Telah diterima dan disetujui

Purwokerto, 18 Agustus 2022

PEMBIMBING



N. Sri Sugarti, S.Kep., M.Kep.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang diajukan oleh

Nama	: Sahlan Nurlana
NIM	: 1811020278
Program Studi	: Ilmu Keperawatan
Fakultas	: Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi	: Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul	: Pengaruh Konsumsi Minum Air Putih Terhadap Status Dehidrasi Mahasiswa

telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

DEWAN PENGUJI

Penguji 1	: (Ns. Endiyono, S.Kp., M.Kep
Penguji 2	: (Ns. Nurul Fatwati Fitriana S.Kep., M. Kep
Penguji 3	: (Ns. Sri Suparti, S.Kep., M.Kep

()
()
()

Ditetapkan di : Purwokerto

Tanggal : 24 Agustus 2022

Mengetahui :

Dekan Fikes



Dr. Ns. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep

NIK. 2160188

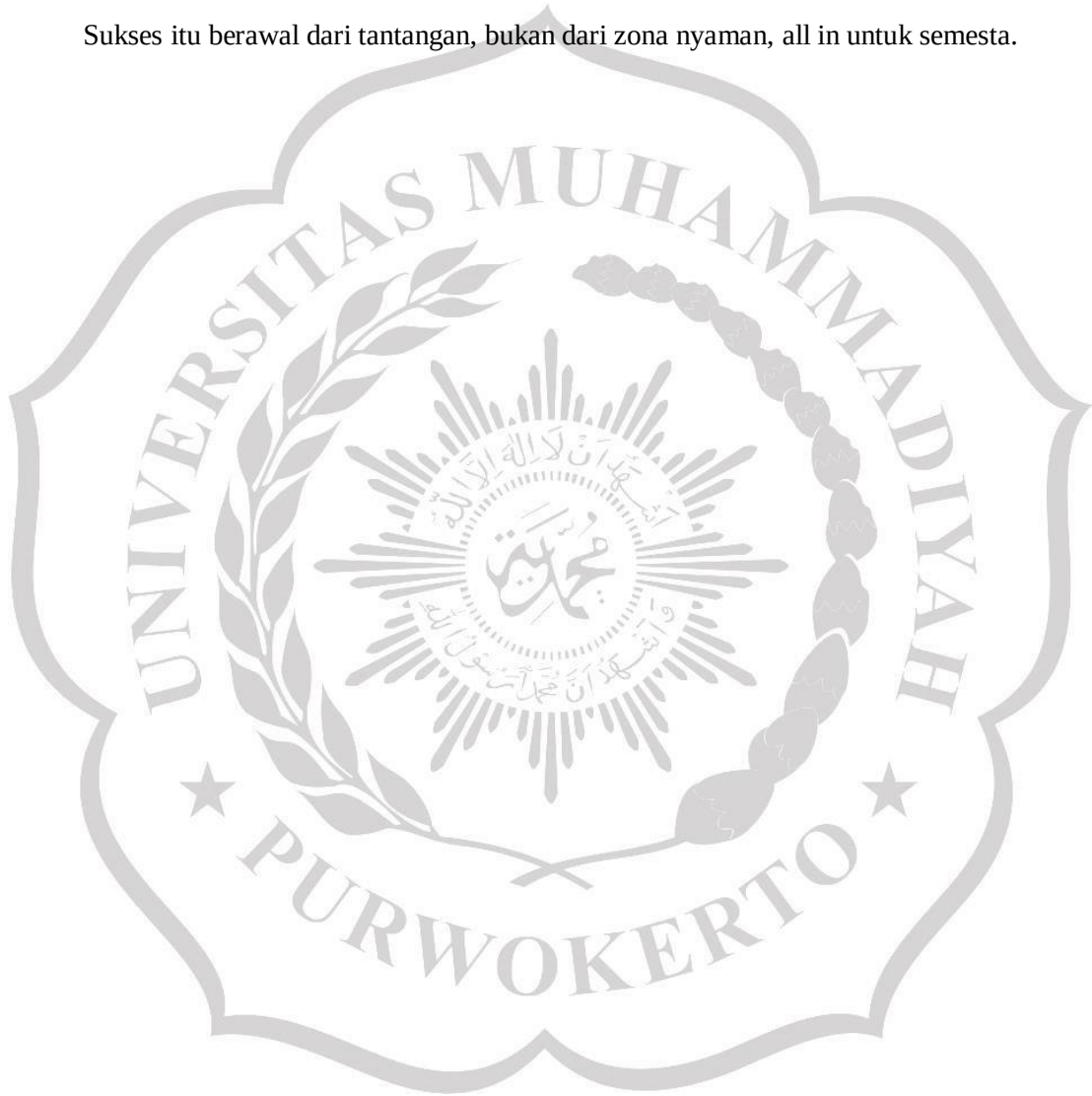
HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah hirabbil'alamin, akhirnya saya sebagai penulis bisa menyelesaikan skripsi saya ini yang akan saya persembahkan kepada diri saya sendiri tentunya, kepada ibu dan almarhum ayah saya yang senantiasa mendoakan saya dan banyak memberikan jasa kepada saya, serta kakek dan nenek saya yang sangat baik sekali terhadap saya, tidak lupa seluruh keluarga saya dan teman – saya yang selalu memberikan semangat dan support kepada saya, terimakasih sekali lagi saya ucapkan kepada kalian semua . Saya juga mempersembahkan karya saya ini untuk ibu dosen tersayang saya yaitu ibu Sri Suparti, karena telah membimbing saya dengan sabar, membantu saya, dan mau mendengarkan segala keluh kesah saya, terimakasih yang amat sangat banyak untuk ibu.

MOTTO

Hanya karena proses mu lebih lama daripada yang lain, bukan berarti kamu gagal. Jangan iri dengan pencapaian orang lain yang lebih baik dari kita, jadikan itu motivasi kenapa orang lain bisa dan kita juga harus bisa dan melakukannya dengan lebih baik. Kegagalan ada bukan untuk ditakuti tetapi untuk dipelajari. Jangan menyerah tetaplah raih hasilnya.

Sukses itu berawal dari tantangan, bukan dari zona nyaman, all in untuk semesta.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Konsumsi Minum Air Putih Terhadap Status Dehidrasi Mahasiswa”. Penulisan skripsi ini dilakukan sebagai awal dari penelitian guna memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih setulus-tulusnya kepada :

1. Dr. Jebul Suroso, S.Kp., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto
2. Dr. Ns. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto
3. Ns. Happy Dwi Aprilina, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto
4. Ns. Sri Suparti, S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing
5. Bapak Ns. Endiyono, S.Kep., M.Kep dan Ibu Ns. Nurul Fatwati, S.Kep., M.Kep yang telah bersedia menjadi Penguji dalam ujian penulis
6. Kedua orang tua penulis, yang selalu memberikan kasih sayang, doa, nasehat, materi serta atas kesabarannya yang luar biasa dalam membimbing penulis
7. Kakek dan nenek penulis, yang selalu memberikan doa, dan nasihat kepada penulis
8. Sodara penulis yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis
9. Orang terdekat penulis yang senantiasa membantu penulis dan mendengarkan keluh kesah penulis

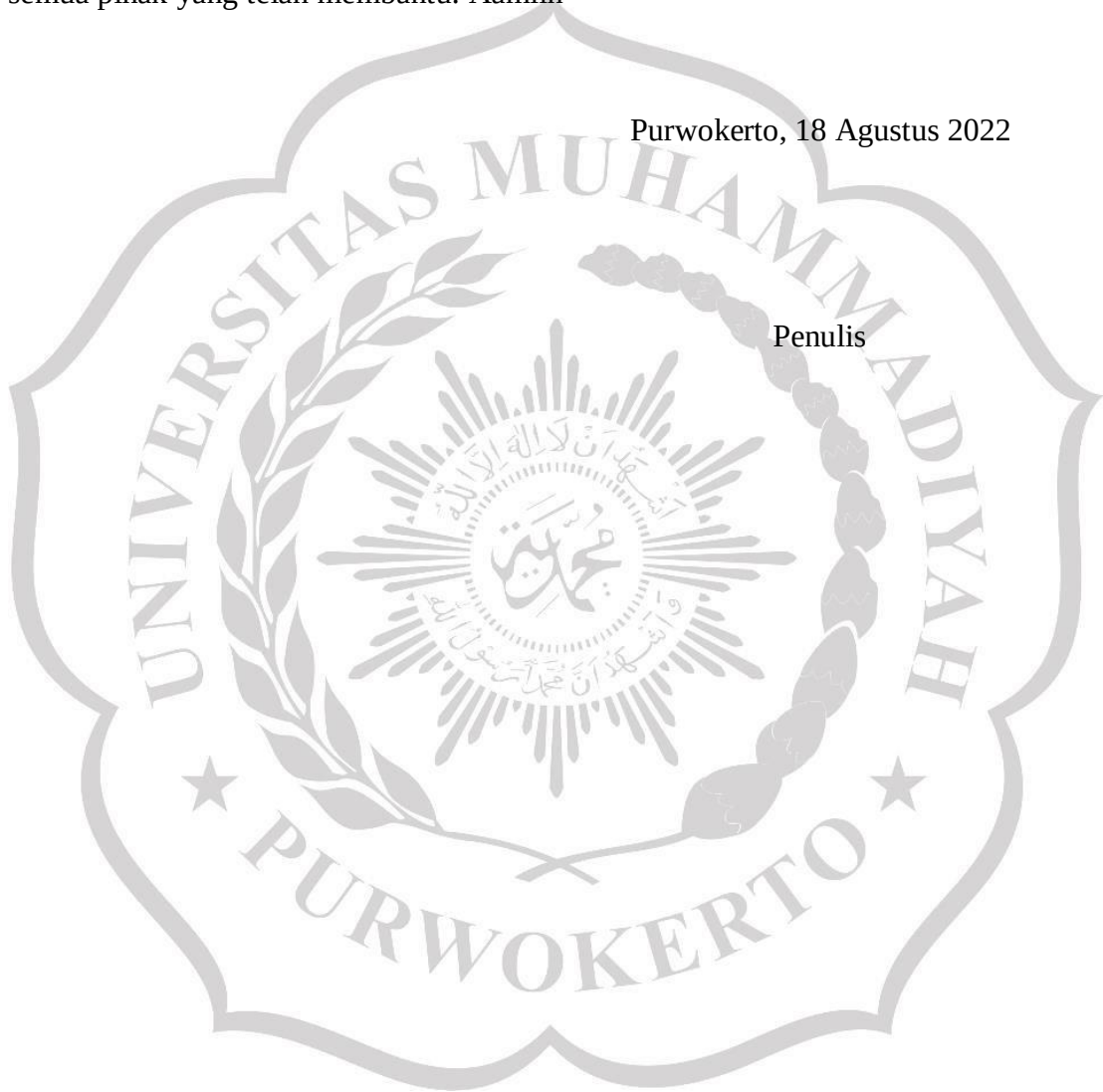
10. Teman-teman penulis yang senantiasa memberikan dukungan selama proses penyusunan proposal

11. Seluruh pihak yang ikut berkontribusi dalam penyusunan proposal skripsi

Akhir kata, semoga Allah SWT memberikan balasan atas semua kebaikan semua pihak yang telah membantu. Aamiin

Purwokerto, 18 Agustus 2022

Penulis



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sahlan Nurlana
NIM : 1811020278
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**Pengaruh Konsumsi Minum Air Putih Terhadap Status Dehidrasi
Mahasiswa**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalihmedia/ mengalih informatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan Skripsi saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Purwokerto

Pada Tanggal : 24 Agustus 2022

Yang menyatakan,



Sahlan Nurlana

PENGARUH KONSUMSI MINUM AIR PUTIH TERHADAP STATUS DEHIDRASI MAHASISWA

Sahlan Nurlana¹ Sri Suparti²

¹Program Studi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Email : srisuparti@ump.ac.id

Abstrak

Latar Belakang : Air merupakan komponen utama yang paling banyak terdapat dalam tubuh, manusia lebih mampu bertahan hidup tanpa makanan dibandingkan dengan tanpa minuman, hal tersebut dikarenakan 80% tubuh manusia mengandung air, sehingga jika kekurangan air maka banyak organ yang mengalami kerusakan hingga berujung pada kematian total. Rekomendasi konsumsi air harian dari *institute of medicine* menyarankan untuk pria sebaiknya mengkonsumsi 3 liter (sebanyak 13 gelas) sedangkan untuk perempuan mengkonsumsi sebanyak 2,2 liter (sebanyak 9 gelas) dari total minuman dalam sehari, yang bertujuan untuk menghindari terjadinya dehidrasi dan gangguan ginjal. Dampak kesehatan dari kekurangan minum air putih adalah dehidrasi, apabila asupan cairan tubuh tidak tercukupi maka berdampak pada tubuh seperti darah menjadi kental dan biasanya menyebabkan tekanan darah tidak stabil, pusing, dan tidak fokus saat melakukan pekerjaan.

Tujuan : mengetahui pengaruh konsumsi minum air putih terhadap status dehidrasi mahasiswa

Metode : penelitian ini menggunakan metode observasional dengan pendekatan *cross sectional* atau studi potong lintang dengan total *sample* 74 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan *quisioner*. Analisis data yang digunakan adalah menggunakan *chi square* dan *spearman rank*.

Hasil : ada pengaruh konsumsi minum air putih terhadap status dehidrasi mahasiswa Angkatan 18 Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Kesimpulan : Sebanyak 79,7% masuk kedalam kategori cukup dalam konsumsi minum air putih, 83,8% responden dinyatakan terhidrasi, terdapat pengaruh tingkat konsumsi minum air putih terhadap status dehidrasi mahasiswa dengan nilai $p < 0,005$

Kata Kunci : konsumsi minum air putih, kebutuhan air, menghitung kebutuhan air, dehidrasi, pengukuran tingkat dehidrasi

THE EFFECT OF WATER CONSUMPTION ON STUDENTS' DEHYDRATION STATUS

By Sahlan Nurlana

Universitas Muhammadiyah Purwokerto

ABSTRACT

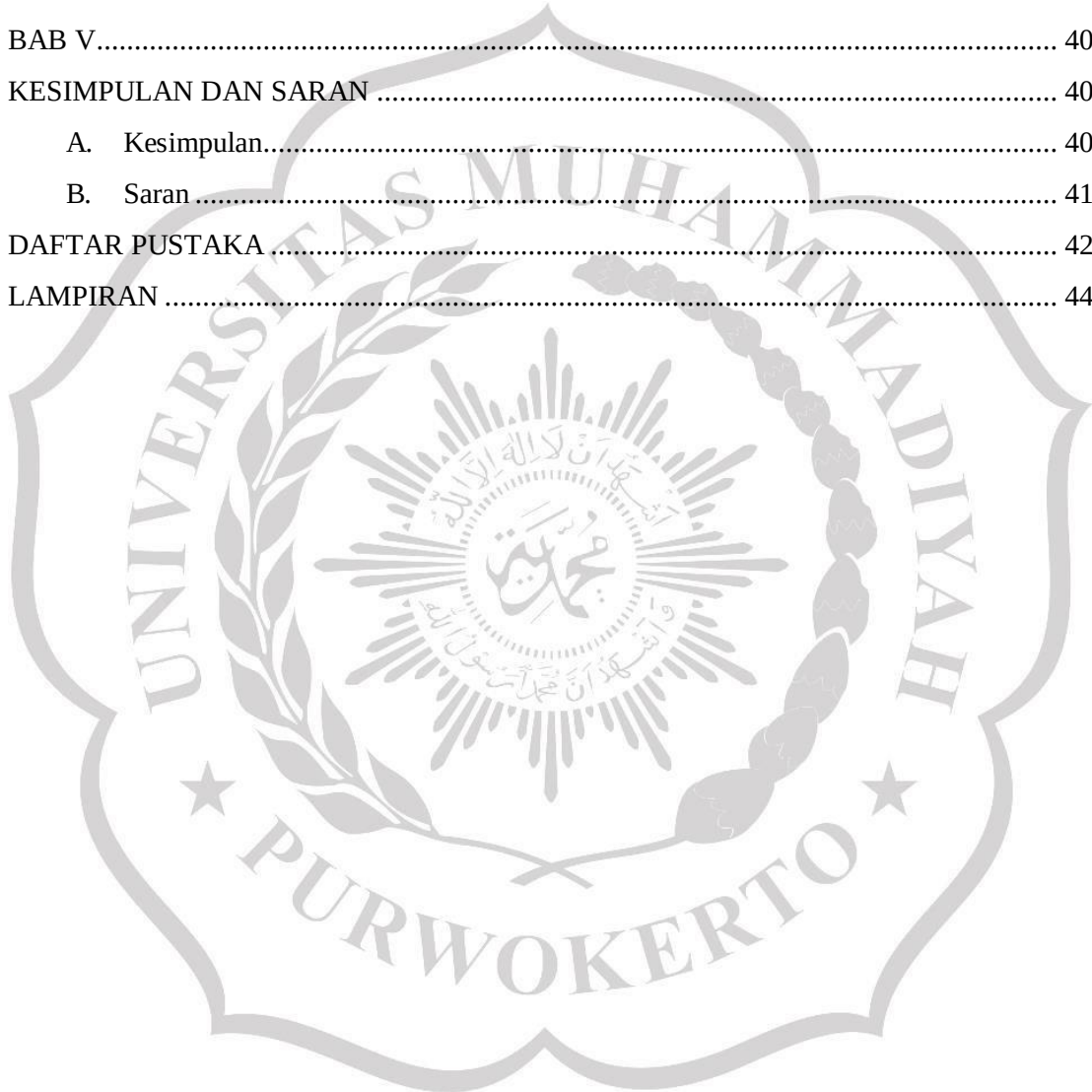
Background: Water is the main component of the body. Humans can survive without food compared to without drink because 80% of the human body contains water. Thus, lack of water will damage many organs, leading to death. The recommendations for daily water consumption from the Institute of Medicine suggest that men should consume 3 liters (13 glasses). In comparison, women consume 2.2 liters (9 glasses) daily to avoid dehydration and disorders of the kidneys. The health impact of not drinking enough water is dehydration. Insufficient body fluids will impact the body, such as thick blood, unstable blood pressure, dizziness, and not focusing on working. Objective: The study aimed to determine the effect of drinking water on the dehydration status of students. Methods: This study used an observational method with a cross-sectional approach with a total sample of 74 respondents. The instrument utilized a questionnaire. Analysis of the data used was chi-square and spearman rank. Results: There was an effect of drinking water consumption on the dehydration status of Nursing undergraduate students of the 2018 academic year at Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Conclusion: 79.7% were in the sufficient category in drinking water, and 83.8% of respondents were considered dehydrated. There is an effect of drinking water level on the dehydration status of students with a p-value of 0.005

Keywords: water consumption, water needs, calculating water needs, dehydration, measuring the level of dehydration

DAFTAR ISI

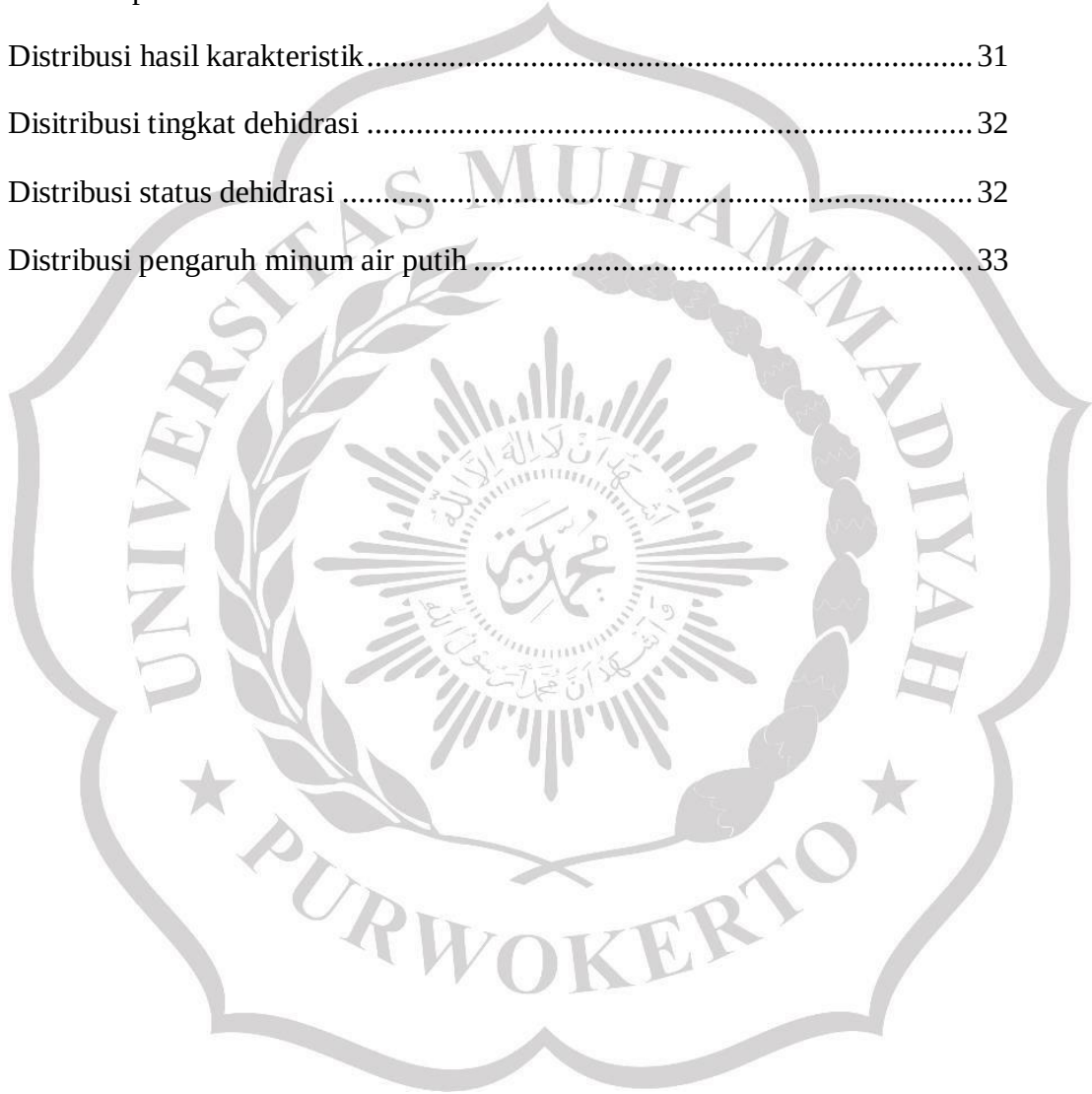
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	ix
BAB 1.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II.....	7
A. Keaslian Penelitian	7
B. Landasan Teori	10
1. Pola Konsumsi Air Putih	10
2. Kebutuhan Air.....	11
3. Menghitung kebutuhan air	13
4. Dehidrasi.....	14
5. Cara Pengukuran Tingkat Dehidrasi.....	16
C. Kerangka Teori.....	17
D. Kerangka Konsep	17
E. Hipotesis.....	18
A. Desain Penelitian.....	19
B. Waktu dan Lokasi Penelitian.....	19
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	20
D. Variabel Penelitian	22
E. Definisi Operasional	22
F. Instrumen Penelitian	23
G. Teknik Pengumpulan Data.....	26
H. Pengolahan data.....	27
I. Analisis Data	28

BAB IV	31
HASIL DAN PEMBAHASAN	31
A. Hasil Penelitian.....	31
B. Pembahasan.....	33
C. Keterbatasan Penelitian.....	39
BAB V.....	40
KESIMPULAN DAN SARAN	40
A. Kesimpulan.....	40
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN	44



Daftar Tabel

Tinjauan pustaka	7
Angka kecukupan gizi.....	12
Definisi operasional	22
Distribusi hasil karakteristik.....	31
Disitribusi tingkat dehidrasi	32
Distribusi status dehidrasi	32
Distribusi pengaruh minum air putih	33



Daftar lampiran

Lampiran 1 : Surat permohonan menjadi responden

Lampiran 2 : Pernyataan bersedia menjadi responden

Lampiran 3 : Kuisioner

Lampiran 4 : Studi pendahuluan

Lampiran 5 : Uji etik

Lampiran 6 : Surat izin penelitian

Lampiran 7 : Keterangan selesai penelitian

Lampiran 8 : Hasil SPSS

Lampiran 9 : Dokumentasi

