

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS ATAS DI SD NEGERI
BABARSARI TENTANG PENTINGNYA MENGKONSUMSI
AIR MINERAL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Mufti Muhammad Sri Kuncoro
NIM 13604224010

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS ATAS DI SD NEGERI
BABARSARI TENTANG PENTINGNYA MENGKONSUMSI
AIR MINERAL.**

Disusun Oleh:

Mufti Muhammad Sri Kuncoro
NIM 13604224010

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 20 September 2020

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Dr. Hari Yuliarto, M.Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing

Indah Prasetyawati, T.P.S, M.Or.
NIP. 198212142010122004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mufti Muhammad Sri Kuncoro
NIM : 13604224010
Program Studi : Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas
Judul TA : Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas Atas di SD Negeri Babarsari tentang Pentingnya Mengkonsumsi Air Mineral

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, September 2020
Yang Menyatakan,



Mufti Muhammad Sri Kuncoro
NIM 13604224010

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS ATAS DI SD NEGERI BABARSARI TENTANG PENTINGNYA MENGKONSUMSI AIR MINERAL

Disusun Oleh:
Mufti Muhammad Sri Kuncoro
NIM 13604224010

Telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 7 Oktober 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Indah Prasetyawati, T.P.S, M.Or. Ketua Pengaji		15 - 10 - 2020
Dr. Yudanto, M.Pd. Sekretaris Pengaji		14 - 10 - 2020
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO. Pengaji Utama		14 - 10 - 2020

Yogyakarta 15 Oktober 2020
Fakultas Ilmu Kependidikan dan Keguruan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

Prof. Dr. Sugiharyanto, M.Kes.
NIP. 19650301 199001 1 001

MOTTO

Jika tak mampu berlari ya berjalan, jika berjalan pelan pun tak mampu, maka
tetap bergerak, asal jangan berhenti

Yen wes ngaji kitab suci aja lali anggone ngaji diri

(Mufti Muhammad Sri Kuncoro)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karyaku ini untuk:

1. Bapak dan Ibu tercinta, yang selalu memberikan dukungan dan selalu memotivasi anaknya dengan sabar dan selalu memberikan doa restu, dengan karya kecil dan gelar sarjana ini kupersembahkan untuk bapak dan ibukku.
2. Saudaraku tersayang, yang selalu memberikan *support* untuk menyelesaikan skripsi.

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS ATAS DI SD NEGERI
BABARSARI TENTANG PENTINGNYA MENGKONSUMSI
AIR MINERAL**

Oleh:

Mufti Muhammad Sri Kuncoro
NIM 13604224010

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral.

Jenis penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian adalah peserta didik kelas atas di SD Negeri Babarsari yang berjumlah 84 peserta didik. Teknik *sampling* menggunakan *total sampling*. Instrumen menggunakan tes pilihan benar-salah. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral berada pada kategori “kurang” sebesar 67,86% (57 siswa), “cukup” sebesar 27,38% (23 siswa), dan “baik” sebesar 4,76% (4 siswa).

Kata kunci: tingkat pengetahuan, siswa kelas atas, mengkonsumsi air mineral

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas Atas di SD Negeri Babarsari Tentang Pentingnya Mengkonsumsi Air Mineral“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkennaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Indah Prasetyawati, T.P.S, M.Or., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi, Ketua Pengaji, dan Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Pengaji dan Sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaiya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Hari Yuliarto, M.Kes., selaku Koord. Prodi PGSD Penjas beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaiya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi

6. Kepala Sekolah dan guru di SD Negeri Babarsari, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua teman-teman PGSD Penjas angkatan 2016 yang selalu memberikan semangat, serta motivasinya.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, September 2020
Yang Menyatakan,



Mufti Muhammad Sri Kuncoro
NIM 13604224010

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Hasil Penelitian	7
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Pengetahuan	9
2. Hakikat Air Mineral.....	18
3. Hakikat Siswa SD Kelas Atas.....	28
B. Penelitian yang Relevan.....	31
C. Kerangka Berpikir.....	33
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian	36
D. Definisi Operasional Variabel.....	37
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	37
F. Analisis Butir Instrumen	38
G. Teknik Analisis Data.....	42
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	43
1. Faktor Pengertian Air Mineral	45
2. Faktor Ciri-Ciri Air Mineral	47
3. Faktor Manfaat Air Mineral	49

4. Faktor Dampak Kekurangan Air Mineral	51
B. Pembahasan	53
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	59
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	61
B. Implikasi	61
C. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	67

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tingkatan Taksonomi Bloom	12
Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas Atas di SD Negeri Babarsari tentang Pentingnya Mengkonsumsi Air Mineral.....	44
Gambar 3. Diagram Batang Faktor Pengertian Air Mineral	46
Gambar 4. Diagram Batang Faktor Ciri-Ciri Air Mineral.....	48
Gambar 5. Diagram Batang Faktor Manfaat Air Mineral	50
Gambar 6. Diagram Batang Faktor Dampak Kekurangan Air Mineral	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Taksonomi dari Anderson dan Krathwohl	13
Tabel 2. Rincian Sampel Penelitian	37
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen.....	39
Tabel 4. Kriteria Tingkat Kesukaran.....	40
Tabel 5. Hasil Analisis Tingkat Kesukaran.....	40
Tabel 6. Kriteria Tingkat Daya Pembeda Item Soal	41
Tabel 7. Hasil Analisis Daya Beda	41
Tabel 8. Norma Penilaian.....	42
Tabel 9. Deskriptif Statistik Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas Atas di SD Negeri Babarsari tentang Pentingnya Mengkonsumsi Air Mineral	43
Tabel 10. Norma Penilaian Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas Atas di SD Negeri Babarsari tentang Pentingnya Mengkonsumsi Air Mineral	44
Tabel 11. Deskriptif Statistik Faktor Pengertian Air Mineral.....	45
Tabel 12. Norma Penilaian Faktor Pengertian Air Mineral	45
Tabel 13. Faktor Pengertian Air Mineral	47
Tabel 14. Deskriptif Statistik Faktor Ciri-Ciri Air Mineral	47
Tabel 15. Norma Penilaian Faktor Ciri-Ciri Air Mineral	48
Tabel 16. Faktor Ciri-Ciri Air Mineral	49
Tabel 17. Deskriptif Statistik Faktor Manfaat Air Mineral.....	49
Tabel 18. Norma Penilaian Faktor Manfaat Air Mineral	50

Tabel 19. Faktor Manfaat Air Mineral	51
Tabel 20. Deskriptif Statistik Faktor Dampak Kekurangan Air Mineral.....	51
Tabel 21. Norma Penilaian Faktor Dampak Kekurangan Air Mineral	52
Tabel 22. Faktor Dampak Kekurangan Air Mineral	53

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1.	Surat Izin Penelitian dari Fakultas	68
Lampiran 2.	Instrumen Penelitian	69
Lampiran 3.	Data Penelitian	71
Lampiran 4.	Deskriptif Statistik	74
Lampiran 5.	Dokumentasi Penelitian	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan sehari-hari manusia memerlukan air. Air merupakan suatu kebutuhan, baik untuk kehidupan maupun keperluan lainnya yang diberikan kepada Allah SWT untuk manusia. Tanpa adanya air, tidak bisa berlangsung hidup hingga saat ini. Air putih adalah air yang masih asli tanpa di campur dengan sesuatu apapun tidak berwarna dan tidak juga berbau. Tubuh manusia yang kekurangan mengkonsumsi air putih akan menyebabkan berbagai macam penyakit antara lain yaitu sakit pinggang, rematik, nyeri tulang leher, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, berat badan berlebihan, asma, kencing manis, stroke, batu ginjal, sembelit (Azlam & Hafiduddin, 2016: 39).

Air merupakan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Air berperan sebagai katalisator, fasilitator pertumbuhan, pengatur suhu tubuh, pelumas dan pengangkut. Sebesar 80% tubuh manusia mengandung air, sehingga jika konsumsi air kurang akan berakibat pada kematian organ yang berdampak pada kematian. Faktanya, masih banyak masyarakat yang tidak mengkonsumsi air dalam jumlah yang cukup (Ernovitania & Sumarmi, 2018: 277). Air adalah kandungan paling banyak dalam tubuh manusia dibandingkan dengan zat-zat lainnya. Hampir seluruh organ dalam tubuh manusia mengandung air, bahkan sampai tulang dan otak sekalipun. Sekitar 55% sampai 78% tubuh manusia mengandung air (Wardani, 2014).

Air juga dapat menjaga konsistensi fisik dan kimia pada cairan intrasel dan ekstrasel, sehingga berperan langsung dalam mengatur suhu tubuh. Keseimbangan air dan elektrolit tubuh akan mempengaruhi kemampuan termoregulasi. Suhu udara yang panas akan menyebabkan banyak cairan tubuh yang hilang melalui penguapan dan keringat. Apabila cairan tubuh tidak diganti maka akan menyebabkan dehidrasi dan defisit elektrolit. Air sangat panting bagi kehidupan manusia, namun konsumsi air seringkali diabaikan dalam kehidupan sehari-hari (Sedayu, Ekyanti, & Briawan, 2011). Salah satu efek dari ketidakcukupan konsumsi air adalah dehidrasi. Dehidrasi adalah kurangnya cairan tubuh total atau ketidakseimbangan cairan tubuh dikarenakan pengeluaran lebih besar daripada pemasukan (Kraemer, et al. 2012: 234).

Saat ini banyak anak-anak yang lebih menyukai minuman yang berasa dan berwarna, seperti minuman bersoda, minuman yang mengandung kafein, dan minuman yang banyak mengandung gula. Hal ini menyebabkan semakin rendahnya minat anak untuk mengkonsumsi air putih dalam kehidupan sehari-hari, jika di biarkan masalah ini dapat menimbulkan berbagai ancaman gangguan kesehatan bagi tubuh remaja tersebut. Kurangnya tingkat pengetahuan tentang air putih dapat memberikan peluang untuk tidak memperhatikan jumlah air putih yang diperlukan oleh tubuh, selain dari kebiasaan tersebut remaja biasanya minum air putih sebagai pelengkap ketika hanya ingin makan dan terkadang saat makanpun tidak minum dengan air putih 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. Namun air tersebut bisa saja terkandung di dalam makanan dan buah yang kita makan. Sayur dan buah juga sudah mengandung air yang banyak. Selain air juga diperlukan masuknya serat kedalam tubuh, jadi kalau di hitung-hitung setidaknya air putih yang kita minum selain dari makanan adalah 8 gelas sehari (Azlam & Hafiduddin, 2016). Kebutuhan air meningkat seiring peningkatan usia. Secara normal, tubuh akan mengalami kehilangan cairan melalui urine, keringat, maupun feses. Untuk menjaga agar kondisi dan fungsi cairan tubuh tidak terganggu, maka kehilangan cairan tersebut harus di ganti. Jika tubuh tidak cukup mendapatkan air atau terjadi kehilangan air sekitar 5% dari berat badan maka tubuh akan mengalami dehidrasi. Kebutuhan air tiap orang berbeda-beda dan berfluktuasi tiap waktu. Hal tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor jenis kelamin, usia, tingkat aktivitas, serta faktor lingkungan. Metode perkiraan kebutuhan air adalah berdasarkan umur, berat badan, asupan energi, asupan nitrogen, luas permukaan tubuh serta jumlah energi yang dikeluarkan (Sedayu, Ekyanti, & Briawan, 2011).

Dua pakar gizi Amerika Serikat, Lawrence E. Armstrong dan Harris R. Lieberman melakukan sebuah penelitian terkait dengan kondisi tubuh apabila kekurangan air. Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa kekurangan air atau dehidrasi dapat berdampak negatif pada tingkat kinerja, kognitif dan mood. Berdasarkan studi tersebut, dari sisi kemampuan fisik, jika kekurangan air 0,5% saja akan mengganggu kinerja jantung, kekurangan air 1% akan mengurangi stamina tubuh, kekurangan air 3% akan mengurangi ketahanan otot, kekurangan

air 4% akan melemahkan kekuatan otot dan kemampuan gerak serta mengakibatkan *heat cramp*, kekurangan air 5% akan mengakibatkan kelelahan akibat haus, kram, penurunan kemampuan mental, kekurangan air 6% akan mengakibatkan kelelahan fisik, heatstroke, dan koma (Wardani, 2014: 37).

Aktivitas fisik yang rendah tersebut di antaranya dapat menyebabkan berkurangnya konsumsi minuman (Sedayu, Ekyanti, & Briawan, 2011). Kurangnya konsumsi air putih pada remaja menjadi masalah gizi pada remaja saat ini, karena remaja rentang dehidrasi yang disebabkan oleh banyaknya aktivitas fisik yang menguras tenaga dan juga cairan tubuh. Dehidrasi adalah menghilangnya cairan tubuh yang berlebihan karena penggantian cairan yang tidak cukup akibat asupan yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh dan terjadi peningkatan pengeluaran air. Kehilangan cairan tubuh atau dehidrasi ini lebih sering di alami oleh anak-anak, remaja, dan lansia, tetapi juga bisa dialami oleh kategori usia lainnya.

Berdasarkan data yang diperoleh dari studi pendahuluan pada tanggal 31 Oktober 2019 di SD Negeri Babarsari Kecamatan Depok Kabupaten Sleman mengenai tingkat pengetahuan peserta didik tentang mengkonsumsi air putih melalui metode wawancara terhadap 10 responden, didapatkan 3 peserta didik mengetahui manfaat tentang air putih yaitu menghilangkan dehidrasi atau rasa haus, meningkatkan energi, menjaga fungsi ginjal, menurunkan berat badan, membuat kulit halus, meningkatkan sistem peredaran darah, dan 5 peserta didik tidak mengetahui apa saja tentang manfaat air putih. Diantara 10 peserta didik tersebut 8 peserta didik tidak mengetahui dampak yang ditimbulkan bila tidak

mengkonsumsi air putih dan 2 peserta didik mengetahui dampak yang ditimbulkan bila tidak mengkonsumsi air putih yaitu dehidrasi.

Kurangnya pengetahuan mengenai manfaat lebih dari air putih bagi kesehatan tubuh juga memberikan peluang bagi peserta didik untuk tidak memperhatikan air putih bagi tubuhnya. Selain kebiasaan minum air putih hanya pada saat rasa haus saja, minum air putih hanya sebagai pelengkap bagi rasa haus pada saat makan, atau sesegera minum saat makan, bahkan tidak jarang di tempat-tempat makan mereka justru makan tidak disertai dengan air putih, ini menjadi pola kebiasaan yang jauh dari pola kesehatan minum yang baik dan benar.

Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sangat dibutuhkan perannya dalam hal ini melalui materi budaya hidup sehat dalam kompetensi dasar makanan bergizi dapat menyampaikan pentingnya mengkonsumsi air mineral. Guru PJOK seharusnya juga selalu mengingatkan peserta didik 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 PJOK 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.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "**Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas Atas di SD Negeri Babarsari tentang Pentingnya Mengkonsumsi Air Mineral**".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Ada beberapa peserta didik masih kurang dalam mengkonsumsi air mineral setiap harinya.
2. Saat ini banyak anak-anak yang lebih menyukai minuman yang berasa dan berwarna, seperti minuman bersoda, minuman yang mengandung kafein, dan minuman yang banyak mengandung gula.
3. Belum diketahui tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang begitu banyak dan luas, dikarenakan keterbatasan biaya dan waktu dalam penelitian ini, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada belum diketahuinya tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan rumusan masalah maka dapat dirumuskan masalah yaitu: "Seberapa tinggi tingkat

pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoretis

- a. Dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai pentingnya mengkonsumsi air mineral.
- b. Sebagai wacana ilmiah dan acuan untuk melaksanakan penelitian-penelitian lebih lanjut, khususnya yang menyangkut tentang mengkonsumsi air mineral.
- c. Diharapkan hasil peneliti dapat digunakan sebagai bahan informasi untuk melakukan penelitian yang akan datang terkait faktor mengkonsumsi air mineral.

2. Secara Praktis

- a. Sebagai masukan pada pihak sekolah untuk lebih memperhatikan pentingnya mengkonsumsi air mineral.
- b. Memberikan informasi kepada peserta didik tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral.

c. Peneliti diharapkan dapat menambah wawasan dan meningkatkan ilmu pengetahuan penulis dan sebagai sarana dalam menerapkan teori yang telah diperoleh serta hasil penelitian ini juga sebagai pengalaman peneliti.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan salah satu ranah dalam aspek kognitif. Epistemologi atau teori pengetahuan adalah suatu cabang filsafat yang berurusan dengan hakikat dan suatu lingkup pengetahuan, pengandaian-pengandaian dan dasardasarnya, serta merupakan pertanggung jawaban atas pertanyaan mengenai pengetahuan yang dimiliki (Wawan & Dewi, 2010: 16). Notoatmodjo (2007: 139) menyatakan bahwa pengetahuan adalah merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Menurut Lestari (2015: 43), tingkat pengetahuan adalah tingkat seseorang dapat menghadapi dan memperdalam perhatian seperti sebagaimana seseorang dalam menyelesaikan suatu masalah tentang konsep-konsep baru dan kemampuan dalam belajar.

Jusuf & Raharja (2019: 71) menyatakan bahwa pengetahuan adalah merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dalam pengertian lain pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui. Pengetahuan juga diartikan segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan hal mata pelajaran. Sugihartono (2012: 105)

menyatakan bahwa pengetahuan adalah informasi yang diketahui melalui proses interaksi dengan lingkungan. Pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui mengenai hal atau sesuatu pengetahuan dapat mengetahui perilaku seseorang.

Selain itu, pendapat ahli lain Sudijono (2009: 50) menyatakan bahwa pengetahuan adalah kemampuan seseorang untuk mengingat-ingat kembali (*recall*) atau mengenali kembali tentang nama, istilah ide, gejala, rumus-rumus, dan sebagainya, tanpa mengharapkan kemampuan untuk menggunakannya. Pengetahuan adalah hasil tahu manusia terhadap sesuatu, atau segala perbuatan manusia untuk memahami suatu objek tertentu. Pengetahuan merupakan penalaran, penjelasan, dan pemahaman manusia tentang segala sesuatu, juga mencakup praktik atau kemampuan teknis dalam memecahkan berbagai persoalan hidup yang belum dibuktikan secara sistematis (Slameto, 2010: 27). Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui seseorang yang didapat melalui penginderaan atau interaksi terhadap objek tertentu di lingkungan sekitarnya.

b. Klasifikasi Tingkat Pengetahuan

Kedalaman pengetahuan yang ingin diukur dapat disesuaikan dengan tingkat-tingkat pengetahuan yang ada. Taksonomi berasal dari Bahasa Yunani *tassein* berarti untuk mengklasifikasi dan *nomos* yang berarti aturan. Taksonomi berarti klasifikasi berhirarkhi dari sesuatu atau prinsip yang mendasari klasifikasi (Notoatmodjo, 2007: 35). Semua hal yang bergerak, benda diam, tempat, dan kejadian sampai pada kemampuan berpikir dapat diklasifikasikan beberapa skema taksonomi.

Dalam taksonomi perilaku Bloom, berdasarkan pendapat Dimyati & Mudjiono (2006: 26-32) mengklasifikasikan perilaku tersebut ke dalam tiga klasifikasi perilaku, yaitu perilaku kognitif, afektif, dan psikomotor. Lebih lanjut Bloom menjelaskan bahwa perilaku kognitif mencakup tujuan yang berhubungan dengan ingatan, pengetahuan, dan kemampuan intelektual. Perilaku afektif mencakup tujuan yang berhubungan dengan perubahan sikap, nilai, dan perasaan. Perilaku psikomotor mencakup tujuan yang berhubungan dengan manipulasi dan lingkup kemampuan gerak.

Benjamin. S. Bloom (Efendi, 2018: 42) membuat suatu klasifikasi berdasarkan urutan keterampilan berpikir dalam suatu proses yang semakin lama semakin tinggi tingkatannya. Mula-mula taksonomi bloom terdiri atas dua bagian yaitu ranah kognitif dan ranah afektif (*cognitive domain and affective domain*). Pada tahun 1966 Simpson menambahkan ranah psikomotor melengkapi apa yang telah dibuat oleh bloom. Dengan demikian menjadi tiga ranah yaitu ranah kognitif, ranah afektif dan ranah psikomotor.

Notoatmojo (2007: 140-142) menyatakan bahwa pengetahuan dibagi menjadi 6 (enam) tingkat, yaitu:

- 1) Tahu (*know*)
Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, mengingat kembali sesuatu yang spesifik dari seluruh beban yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.
- 2) Memahami
Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara kasar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.
- 3) Aplikasi
Aplikasi di antara sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi *real* (sebenarnya).

4) Analisis

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih didalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitanya satu sama lain.

5) Sintesis

Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru atau kemampuan menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

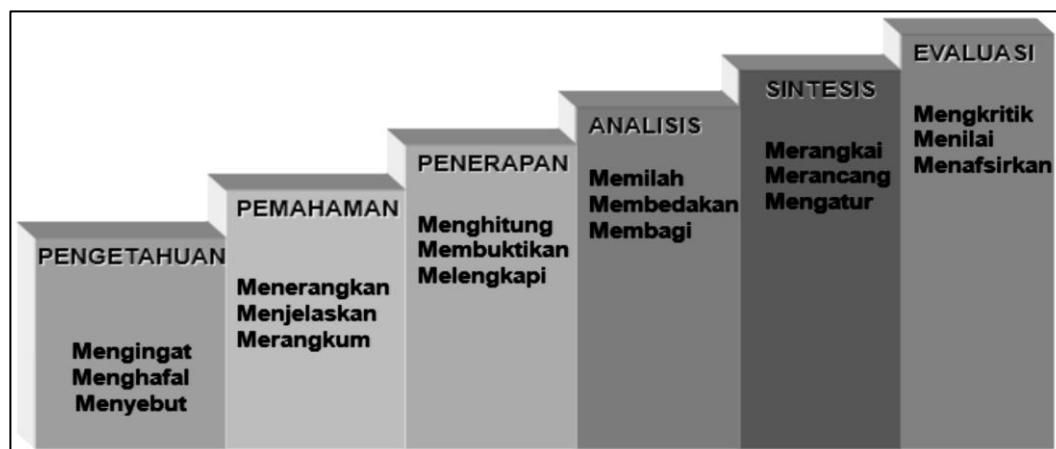
6) Evaluasi

Evaluasi berkaitan dengan masalah kemampuan untuk melakukan terhadap suatu materi objek berdasarkan criteria yang ditentukan sendiri atau kriteria yang telah ditentukan atau telah ada.

Selanjutnya dalam Taksonomi Bloom berdasarkan pendapat Efendi (2018), tujuan pendidikan dibagi ke dalam tiga domain, yaitu:

- 1) Ranah Kognitif (*Cognitive Domain*), yang berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek intelektual, seperti pengetahuan, pengertian, dan keterampilan berpikir.
- 2) Ranah Afektif (*Affective Domain*) berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek perasaan dan emosi, seperti minat, sikap, apresiasi, dan cara penyesuaian diri.
- 3) Ranah Psikomotor (*Psychomotor Domain*) berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek keterampilan motorik seperti tulisan tangan, mengetik, berenang, dan mengoperasikan mesin.

Tingkatan ranah kognitif dalam taksonomi Bloom diperlihatkan dalam gambar 1 berikut ini:



Gambar 1. Tingkatan Taksonomi Bloom
(Sumber: Effendi, 2018)

Anderson & Krathwohl berdasarkan pendapat Gunawan & Palupi (2012: 30) menyatakan bahwa ranah Taksonomi Bloom sebagai berikut:

Tabel 1. Taksonomi dari Anderson dan Krathwohl

Tingkatan	Berpikir Tingkat Tinggi	Komunikasi (communication spectrum)
Menciptakan (<i>Creating</i>)	Menggeneralisasikan (<i>generating</i>), merancang (<i>designing</i>), memproduksi (<i>producing</i>), merencanakan kembali (<i>devising</i>)	Negosiasi (<i>negotiating</i>), memoderatori (<i>moderating</i>), kolaborasi (<i>collaborating</i>)
Mengevaluasi (<i>Evaluating</i>)	Mengecek (<i>checking</i>), mengkritisi (<i>critiquing</i>), hipotesa (<i>hypothesizing</i>), eksperimen (<i>experimenting</i>)	Bertemu dengan jaringan/mendiskusikan (<i>net meeting</i>), berkomentar (<i>commenting</i>), berdebat (<i>debating</i>)
Menganalisis (<i>Analyzing</i>)	Memberi atribut (<i>attributeing</i>), mengorganisasikan (<i>organizing</i>), mengintegrasikan (<i>integrating</i>), mensahihkan (<i>validating</i>)	Menanyakan (<i>Questioning</i>), meninjau ulang (<i>reviewing</i>)
Menerapkan (<i>Applying</i>)	Menjalankan prosedur (<i>executing</i>), mengimplementasikan (<i>implementing</i>), menyebarkan (<i>sharing</i>),	<i>Posting, blogging, menjawab (replying)</i>
Memahami/ mengerti (<i>Understanding</i>)	Mengklasifikasikan (<i>classification</i>), membandingkan (<i>comparing</i>), menginterpretasikan (<i>interpreting</i>), berpendapat (<i>inferring</i>)	Bercakap (<i>chatting</i>), menyumbang (<i>contributing</i>), <i>networking</i> ,
Mengingat (<i>Remembering</i>)	Mengenali (<i>recognition</i>), memanggil kembali (<i>recalling</i>), mendeskripsikan (<i>describing</i>), mengidentifikasi (<i>identifying</i>)	Menulis teks (<i>texting</i>), mengirim pesan singkat (<i>instant messaging</i>), berbicara (<i>twittering</i>)
Berpikir Tingkat Rendah		

(Sumber: Gunawan & Palupi, 2012: 30)

Anderson & Krathwohl (2010: 99-133) menjelaskan masing-masing indikator dalam taksonomi Bloom (revisi) sebagai berikut:

1) Mengingat

Proses mengingat merupakan mengambil pengetahuan yang dibutuhkan dari memori jangka panjang. Jika tujuan pembelajarannya merupakan meumbuhkan kemampuan untuk meretensi materi pelajaran sama seperti materi yang diajarkan, maka mengingat adalah kategori kognitif yang tepat.

2) Memahami

Memahami merupakan proses mengkontruksi makna dari pesan-pesan pembelajaran, yang disampaikan melalui pengajaran, buku, atau layar komputer. Orang memahami ketika mereka menghubungkan pengetahuan baru dan pengetahuan lama atau pengetahuan baru dipadukan dengan kerangka kognitif yang telah ada.

3) Mengaplikasikan

Proses kognitif mengaplikasikan melibatkan penggunaan prosedur-prosedur tertentu untuk mengerjakan soal latihan atau menyelesaikan masalah. Kategori ini terdiri dari dua proses kognitif, yaitu mengeksekusi untuk tugas yang hanya berbentuk soal latihan dan mengimplementasikan untuk tugas yang merupakan masalah yang tidak familier.

4) Menganalisis

Menganalisis melibatkan proses memecah materi menjadi bagian-bagian kecil dan menentukan bagaimana hubungan antar bagian-bagian dan struktur

keseluruhannya. Kategori proses menganalisis ini meliputi proses kognitif membedakan, mengorganisasi, dan mengatribusikan.

5) Mengevaluasi

Mengevaluasikan didefinisikan sebagai membuat keputusan berdaar kriteria dan standar. Kriteria-kriteria yang sering digunakan adalah kualitas, efektivitas, efisiensi, dan konsistensi. Masing-masing dari kriteria tersebut ditentukan oleh peserta didik. Standar yang digunakan bisa bersifat kuantitatif maupun kualitatif. Kategori mengevaluasi mencakup proses kognitif memeriksa (keputusan yang diambil berdasarkan kriteria internal) dan mengkritik (keputusan yang diambil berdasarkan kriteria eksternal).

6) Mencipta

Mencipta melibatkan proses menyusun elemen-elemen menjadi sebuah keseluruhan yang koheren atau fungsional. Tujuan yang diklasifikasikan dalam proses mencipta menuntut peserta didik membuat produk baru dengan mereorganisasi sejumlah elemen atau bagian menjadi suatu pola atau struktur yang tidak pernah ada sebelumnya. Proses kognitif yang terlibat dalam mencipta pada umumnya sejalan dengan pengalaman belajar yang telah dimiliki sebelumnya. Proses kognitif tersebut yaitu merumuskan, merencanakan, dan memproduksi.

Kemampuan berpikir tingkat tinggi kaitannya dengan taksonomi Bloom terevisi oleh Brookhart (2010: 5) dikatakan bahwa *higher-order thinking is approached as the “top end” of Bloom’s (orianyiother) taxonomy: analyze, evaluate, and create, or, in the older language, analysis, synthesis, and*

evaluation. Dimana kemampuan menganalisis, mengevaluasi dan mencipta termasuk ke dalam kemampuan berpikir tingkat tinggi. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspekpositif dari objek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap objek tersebut.

Notoatmodjo (2007: 142) menjelaskan pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau pengisian angket yang menyatakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek ukur penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau ukur dapat kita sesuaikan dengan tindakan pengetahuan. Pertanyaan atau tes dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan yang secara umum dapat dikelompokkan menjadi 2 jenis, yaitu: (1) Pertanyaan subjektif, misalnya pertanyaan uraian, (2) Pertanyaan objektif, misalnya pertanyaan pilihan ganda, betul salah, dan pertanyaan menjodohkan. Dari dua jenis pertanyaan tersebut, pertanyaan objektif khususnya pilihan ganda lebih disukai untuk dijadikan sebagai alat pengukuran karena lebih mudah disesuaikan dengan pengetahuan dan lebih cepat. Pengukuran pengetahuan dapat diketahui dengan cara orang yang bersangkutan mengungkapkan apa yang diketahui dengan bukti atau jawaban, baik secara lisan maupun tulis. Pertanyaan atau tes dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan.

Arikunto (2010: 125) menyatakan bahwa pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden ke dalam pengetahuan yang ingin diukur dan disesuaikan dengan tingkatannya. Adapun jenis pertanyaan yang dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dibagi menjadi 2 jenis yaitu:

- 1) Pertanyaan subjektif Penggunaan pertanyaan subjektif dengan jenis pertanyaan *essay* digunakan dengan penilaian yang melibatkan faktor subjektif dari penilai, sehingga hasil nilai akan berbeda dari setiap penilai dari waktu ke waktu.
- 2) Pertanyaan objektif Jenis pertanyaan objektif seperti pilihan ganda (*multiple choice*), betul salah dan pertanyaan menjodohkan dapat dinilai secara pasti oleh penilai.

Lebih lanjut menurut Arikunto (2010: 127) pengetahuan dibagi dalam 3 kategori, yaitu:

- 1) Baik
Subjek mampu menjawab dengan benar 76% - 100% dari seluruh pertanyaan.
- 2) Cukup
Subjek mampu menjawab dengan benar 56% - 75% dari seluruh pertanyaan.
- 3) Kurang
Subjek mampu menjawab dengan benar <56% dari seluruh pertanyaan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin diukur dapat disesuaikan dengan tingkatan-tingkatan di atas. Klasifikasi tingkat pengetahuan yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, evaluasi, dan kreativitas. Pengetahuan merupakan tingkatan

pengetahuan yang paling dasar. Tingkat kesulitan yang paling mudah dimengerti adalah pengetahuan.

2. Hakikat Air Mineral

a. Pengertian Air Mineral

Air merupakan salah suatu zat yang mempunyai keajaiban terutama bagi kehidupan manusia. Kegunaannya nyaris tanpa batas, kebutuhan akan air tak hanya bermanfaat sebagai penghilang rasa haus, tetapi juga menjaga metabolisme tubuh kita (Hamidin, 2010: 25). Air mendasari semua fungsi zat gizi lain dan di samping udara, merupakan zat yang sangat esensial untuk kelangsungan hidup. Di samping itu, air diperlukan untuk mempertahankan suhu tubuh normal dan membantu memberi struktur dan bentuk pada tubuh melalui ketegangan (turgor) yang diberikan pada jaringan tubuh. Air diperoleh dari cairan dan minuman yang diminum sehari-hari, dari makanan, dan yang diperoleh melalui proses oksidasi yang terjadi di dalam tubuh sebagai hasil akhir proses metabolisme sel. Air masuk dan keluar dari tubuh melalui berbagai jalan, yang dikontrol oleh mekanisme dasar seperti rasa haus dan aktifitas hormon (Almatsier, 2011: 46).

Pengertian air minum dapat diuraikan sebagai berikut: Menurut Permenkes RI No. 492/Menkes/Per/IV/2010 tentang Persyaratan Kualitas Air Minum, air minum adalah air yang melalui proses pengolahan atau tanpa proses pengolahan yang melalii syarat dan dapat langsung diminum. Air minum harus terjamin dan aman bagi kesehatan, air minum aman bagi kesehatan harus memenuhi persyaratan fisika, mikrobiologis, kimiawi dan radioaktif yang dimuat dalam parameter wajib dan parameter tambahan. Parameter wajib merupakan

persyaratan kualitas air minum yang wajib diikuti dan ditaati oleh seluruh penyelenggara air minum, sedangkan parameter tambahan dapat ditetapkan oleh pemerintah daerah sesuai dengan kondisi kualitas lingkungan daerah masing masing dengan mengacu pada parameter tambahan yang ditentukan oleh Permenkes RI No. 492/Menkes/Per/IV/2010 tentang Persyaratan Kualitas Air Minum.

Air putih adalah air yang masih asli tanpa dicampur dengan sesuatu apapun tidak berwarna dan tidak juga berbau. Tubuh manusia yang kekurangan mengkonsumsi air putih akan menyebabkan berbagai macam penyakit antara lain yaitu sakit pinggang, rematik, nyeri tulang leher, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, berat badan berlebihan, asma, kencing manis, stroke, batu ginjal, sembelit (Azlam & Hafiduddin, 2016). Menurut Marianto (2011: 36) berdasarkan fakta yang didapat tubuh kita terdiri dari sebagian besar air, yaitu: 1) Otak mengandung 74% air, 2) Darah mengandung 92% air, 3) Ginjal 82% air, 4) Otot 75% air, 5) Tulang 22% air. Kebutuhan pemasukan air putih setiap hari sangatlah penting diperhatikan. Karena ginjal memiliki fungsi yang luar biasa dalam mengendalikan fungsi organ tubuh. Pada prinsipnya jumlah air yang masuk harus sama dengan air yang keluar. Air yang kita minum dikeluarkan tubuh melalui air seni, keringat, dan kotoran. Jumlah air yang dikeluarkan oleh tubuh melalui air seni sekitar 1 liter perhari, sedangkan jumlah tinja yang dikeluarkan pada orang sehat sekitar 50- 400 g/hari, maka kandungan air sekitar 60-90% bobot tinja atau sekitar 50-60 ml air perhari (Marianto, 2011).

Kebutuhan cairan tiap individu akan sangat bervariasi, tergantung pada aktivitas fisik, umur, berat badan, iklim (suhu) serta diet (asupan makanan) (Briawan, dkk, 2011). Kebutuhan air sehari dinyatakan sebagai proposi terhadap jumlah energi yang dikeluarkan tubuh dalam keadaan lingkungan rata-rata. Untuk orang dewasa dibutuhkan sebanyak 1,0-1,5 ml/kkal, sedangkan untuk bayi 1,5 ml/kkal (Almatsier, 2011: 52). Air merupakan komponen utama dalam tubuh manusia. Sekitar 80% dari kebutuhan individu merupakan kontribusi dari cairan termasuk air, dan sisanya diperoleh dari makanan (Aprillia dan Khomsan, 2014).

Kondisi tubuh akan menurun apabila kadar air yang di dalam tubuh menurun, apalagi jika tidak segera memenuhi kebutuhan air dalam tubuh. Apabila beraktivitas yang terlalu banyak maka makin banyak air yang terkuras dari tubuh. Minum air putih paling sedikit sekitar seliter lebih banyak dari apa yang dibutuhkan rasa. Jika kita kehilangan 4% cairan saja akan otomatis banyak juga kebutuhan akan air oleh tubuh. Pakar kesehatan mengingatkan agar jangan hanya minum bila terasa haus saja, namun biasakan untuk banyak minum baik selagi haus atau tidak (Tambunan, 2009).

Pengeluaran air dari tubuh diatur oleh ginjal dan otak. Hipotalamus mengatur konsentrasi garam di dalam darah, merangsang kelenjar pituitari mengeluarkan hormon antidiuretika (ADH). ADH dikeluarkan bilamana konsentrasi garam tubuh terlalu tinggi, atau bila volume darah atau tekanan darah terlalu rendah. ADH merangsang ginjal untuk menahan atau menyerap kembali air dan mengedarkannya kembali ke dalam tubuh. Jadi, semakin banyak air yang dibutuhkan tubuh, semakin sedikit yang dikeluarkan. Tubuh paling kurang harus

mengeluarkan 500 ml air sehari melalui urine yaitu jumlah minimal yang diperlukan untuk mengeluarkan bahan sisa sehari sebagai akibat aktivitas metabolisme dalam tubuh. Di luar jumlah ini, pengeluaran air disesuaikan dengan pemasukan air. Bila seseorang minum air dalam jumlah lebih banyak, urine akan lebih encer. Di samping melalui urine, tubuh kehilangan air melalui paru-paru sebagai uap, melalui kulit sebagai keringat, dan sedikit melalui feses. Jumlah air yang hilang rata-rata tiap hari sebanyak 2 ½ liter (Almatsier, 2011: 57).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa air merupakan zat yang mutlak bagi setiap mahluk hidup, dan kebersihan air adalah syarat utama bagi terjaminnya kesehatan. Air adalah zat atau unsur yang paling penting bagi semua bentuk kehidupan, air merupakan zat cair yang tidak mempunyai rasa, warna dan bau.

b. Ciri-ciri Air Mineral yang Baik

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 (Soemirat dalam Sari, 2014: 5).

Menurut Salam (2015: 47) karakteristik atau ciri air putih yang dapat dikonsumsi yaitu:

- 1) Tidak berwarna
Kejernihan air diperlukan karena hal ini merupakan salah satu indikasi bahwa air tersebut bisa dikategorikan baik atau tidak.
- 2) Tidak berbau
Air yang berkualitas baik tidak tercium bau apapun. Jika kemungkinan ditemukan sumber mata air, tetapi beraroma, bisa jadi air tersebut telah

terkontaminasi oleh zat-zat kimia yang bisa berbahaya bagi tubuh manusia.

3) Tidak berasa

Air putih tidak berasa atau rasanya tawar. Inilah yang termasuk kategori air yang bagus bisa dikonsumsi. Jika air tersebut memiliki rasa tertentu berarti air tersebut sudah tercemar dan tidak sehat bagi tubuh.

Persyaratan kualitas air minum meliputi persyaratan bakteriologi, kimiawi, radioaktif, dan fisik. Air minum yang ideal seharusnya jernih, tidak berwarna, tidak berasa, dan tidak berbau. Selain itu juga tidak mengandung kuman patogen dan segala makhluk yang membahayakan kesehatan manusia, tidak mengandung zat kimia yang dapat mengganggu fungsi tubuh, dapat diterima secara estetis dan tidak merugikan secara ekonomis (Permenkes, 2010). Standar nasional yang mengatur kualitas air minum yaitu Standar Nasional Indonesia (SNI) 01 3553 – 1996 menyatakan bahwa batas maksimal total angka kuman adalah 100 koloni/ml. Peraturan Menteri Kesehatan nomor 492/MENKES/PER/IV/2010 menyatakan bahwa air minum harus memenuhi persyaratan diantaranya tingkat kontaminasi 0 koloni/ 100 ml untuk keberadaan bakteri Coliform (Permenkes, 2010). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri air putih yang baik yaitu tidak berwarna, tidak berbau, dan tidak terasa.

c. Manfaat Air Mineral

Menurut Lalage (2015: 36) beberapa manfaat air putih bagi kesehatan tubuh antara lain:

- 1) Memperlancar peredaran darah. Darah berfungsi untuk membawa nutrisi dan oksigen keseluruh tubuh sehingga jika tubuh kita kehilangan air secara terus

menerus maka darah akan mengental. Akibatnya jantung dipaksa untuk bekerja lebih keras memompa darah keseluruh tubuh.

- 2) Memperlancar dan membersihkan sistem pencernaan. Mengkonsumsi air putih yang cukup akan dapat membantu kerja organ pencernaan, seperti usus besar yang berfungsi untuk mencegah terjadinya konstipasi (susah buang air besar). Air putih juga dapat berguna untuk memperlancarkan kerja sistem pencernaan.
- 3) Membantu proses metabolisme tubuh. Air putih dapat membantu proses metabolisme dalam tubuh dengan cara mengubah makanan menjadi energi. Air putih juga dapat mendorong reaksi kimia metabolisme. Karena itu jika tubuh kita kekurangan air maka tubuh tidak dapat menghasilkan kalori dengan baik.
- 4) Menyegarkan tubuh. Air putih mampu mengembalikan energi yang terkuras dari berbagai aktivitas yang telah dilakukan.
- 5) Menghilangkan stress. Air putih mampu menjaga tubuh tetap bugar dan suasana hati menjadi lebih baik sepanjang hari.
- 6) Menyehatkan dan menghaluskan kulit. Air putih penting untuk mengatur struktur dan fungsi kulit.
- 7) Menyehatkan jantung. Air putih bermanfaat untuk kesehatan jantung. Sudah banyak pengobatan yang memanfaatkan air putih untuk penyembuhan.
- 8) Mencegah stroke. Air putih yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh akan memperlancar aliran peradaran darah dan dapat menjaga kestabilan sirkulasi darah, sehingga tidak beresiko terkena penyakit *stroke*.

9) Penawar racun. Konsumsi air putih secara teratur sesuai kebutuhan tubuh mampu menghilangkan racun dan sisa sisa makanan yang menempel di usus.

Muhammad (2011: 45) menjelaskan beberapa manfaat air putih jika dikonsumsi dengan baik akan menimbulkan hal positif bagi tubuh diantaranya sebagai berikut:

- 1) Kulit berkilau
Karena meminum air putih bisa membantu tubuh untuk merontokkan racun di dalam tubuh, maka kulit pun tidak kusam lagi. Bahkan konsumsi air putih setiap pagi setelah bangun tidur bisa membantu membersihkan racun dalam darah.
- 2) Peremajaan otot dan sel-sel darah
Mengkonsumsi air putih di pagi hari sangat bermanfaat untuk meregenerasi organ otot serta seluruh sel dalam tubuh.
- 3) Penyeimbang sistem getah bening
Saat sistem getah bening dapat bekerja dengan optimal, maka tubuh akan memiliki kekuatan lebih untuk melawan infeksi yang dapat mengganggu kualitas kesehatan tubuh yang anda miliki.
- 4) Membersihkan usus
Usus besar dan kecil adalah salah satu organ di sistem pencernaan. Dengan mengkonsumsi air putih dalam keadaan perut kosong, membantu mebersihkan usus kembali dan membuatnya gampang menyerap nutrisi makanan yang masuk.
- 5) Organ ginjal yang lebih sehat
Mengkonsumsi sesuai kebutuhan asupan air putih dapat membantu meringankan organ ginjal untuk menjaga kesehatan organ ginjal.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa manfaat air putih jika dikonsumsi dengan baik yaitu air memiliki banyak fungsi antara lain sebagai pelarut, penyusun struktur sel, katalisator proses enzimatis, pengisi ruang antarsendi, pengatur suhu tubuh, berperan dalam peredaran darah, dan ekskresi sisa metabolisme. Air juga menjaga konsistensi fisik dan kimia pada cairan intrasel dan ekstrasel, sehingga berperan langsung dalam mengatur suhu tubuh. Keseimbangan air dan elektrolit tubuh akan mempengaruhi kemampuan termoregulasi. Suhu udara yang panas akan menyebabkan banyaknya cairan tubuh

yang hilang melalui penguapan dan keringat. Apabila cairan tubuh tidak diganti maka akan menyebabkan dehidrasi dan defisit elektrolit.

d. Dampak Kurang Konsumsi Air Putih

Kadar air di dalam tubuh manusia harus selalu seimbang pada kadar normalnya. Bila terjadi suatu keadaan dimana kadar air kurang dari kadar normalnya, maka tubuh secara langsung akan meminta penggantian kadar air yang telah hilang. Rasa haus adalah tanda alami dari tubuh yang mengindikasikan bahwa tubuh memerlukan tambahan cairan. Haus melibatkan beberapa respon pada tubuh, yaitu mulut, hipotalamus, dan syaraf. Ketika asupan cairan tubuh tidak mencukupi, darah menjadi kental, mulut atau bibir kering, dan hipotalamus akan memberi signal untuk segera mencukupi kebutuhan cairan tubuh (Desty dan Yunita, 2014). Salah satu akibatnya jika kekurangan asupan cairan tubuh adalah dehidrasi. Dehidrasi berarti kekurang cairan tubuh karena jumlah air yang keluar lebih banyak dari pada jumlah cairan yang masuk, ini bisa menyerang siapa saja baik anak kecil, lansia, dewasa hingga remaja. Kurangnya konsumsi air putih pada remaja menjadi masalah gizi karena remaja lebih rentan mengalami dehidrasi yang disebabkan oleh banyaknya aktivitas fisik yang menguras tenaga dan cairan tubuh.

Air adalah sumber kehidupan. Semua makhluk hidup pasti memerlukan air untuk minum, untuk melepas dahaga dan memenuhi kebutuhan cairan. Air dalam tubuh berperan sangat penting dalam proses pencernaan dan metabolisme. Air merupakan substansi kimia yang mempunyai rumus kimia H₂O. H₂O adalah suatu molekul air yang tersusun atas dua atom hidrogen yang terikat secara

kovalen pada satu atom oksigen. Air merupakan benda cair yang tidak berasa, berbau, maupun berwarna. Tubuh manusia yang kekurangan air akan menyebabkan berbagai macam penyakit antara lain sakit pinggang, rematik, tukak saluran pencernaan, nyeri tulang leher, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, berat badan berlebihan, asma, kencing manis, stroke, batu ginjal, sembelit (Metta, 2011: 5).

Konsumsi air diatur oleh rasa haus dan kenyang. Hal ini terjadi melalui perubahan yang dirasakan oleh mulut, hipotalamus (pusat otak yang mengontrol pemeliharaan keseimbangan air dan suhu tubuh) dan perut. Bila konsentrasi bahan-bahan di dalam darah terlalu tinggi, maka bahan-bahan ini akan menarik air dari kelenjar ludah. Mulut menjadi kering dan timbul keinginan untuk minum guna membasahi mulut. Bila hipotalamus mengetahui bahwa konsentrasi darah terlalu tinggi, maka timbul rangsangan untuk minum. Pengaturan minum dilakukan pula oleh saraf lambung. Walaupun rasa haus dapat mengatur konsumsi air, dalam keadaan kehilangan air yang terjadi secara cepat, mekanisme ini sering tidak dapat waktunya mengganti air yang diperlukan. Misalnya kehilangan cairan yang terjadi cepat pada seorang pekerja yang bekerja di panas matahari atau seorang pelari jarak jauh. Kadang-kadang minum tidak dapat segera mengembalikan kehilangan cairan yang dialaminya. Akibatnya terjadi dehidrasi (Almatsier, 2011: 64).

Dehidrasi merupakan kondisi kekurangan cairan tubuh karena jumlah cairan yang keluar lebih banyak daripada jumlah cairan yang masuk (Hardinsyah, dkk, dalam Buanasita, dkk, 2015). Dehidrasi disebabkan karena cuaca panas,

konsumsi obat diuretik serta kurangnya konsumsi cairan (D'Anci et al, dalam Lentini, 2014). Menurut *Asian Food Information Centre* (2000) dehidrasi dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu dehidrasi ringan, dehidrasi sedang, dan dehidrasi berat. Penyebab tubuh mengalami dehidrasi adalah aktifitas fisik, suhu, gangguan keseimbangan cairan elektrolit, diare dan kurangnya asupan air atau cairan (Narendra dalam Maslich, 2017). Dehidrasi terkait dengan aspek fungsi kognitif salah satunya adalah konsentrasi. Dehidrasi timbul tanpa gejala dan selanjutnya akan berakibat pada gangguan kognitif, koma bahkan kematian. Status hidrasi yang buruk berakibat pada gangguan fungsi kognitif, fungsi neurologik dan pada akhirnya akan mempengaruhi kualitas hidup (Lentini, 2014).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa salah satu akibatnya jika kekurangan asupan cairan tubuh adalah dehidrasi. Dehidrasi berarti kekurang cairan tubuh karena jumlah air yang keluar lebih banyak dari pada jumlah cairan yang masuk, ini bisa menyerang siapa saja baik anak kecil, lansia, dewasa hingga remaja. Kurangnya konsumsi air putih pada menjadi masalah gizi dan lebih rentan mengalami dehidrasi yang disebabkan oleh banyaknya aktivitas fisik yang menguras tenaga dan cairan tubuh. Jika air cukup banyak di dalam tubuh, jaringan-jaringan di dalam tubuh akan bekerja secara efisien dan mudah. Akan tetapi, jika konsumsi air terbatas, maka tubuh akan mengambil air dari beberapa jaringan di dalam tubuh untuk melindungi sel-sel dan organ yang berbeda, yang akan mengakibatkan rasa sakit, kerusakan sel dan berbagai masalah kesehatan.

3. Hakikat Siswa SD Kelas Atas

Masa sekolah dasar merupakan masa perkembangan, di mana baik untuk pertumbuhan anak dan perkembangan anak. Pertumbuhan dan perkembangan mengikuti pola tertentu. Pola ini dimulai dengan pertumbuhan yang sangat cepat atau pesat dari lahir sampai usia 2 tahun, kemudian diikuti dengan periode yang konsisten, pada usia 8 sampai dengan 9 tahun. Setelah anak memasuki suatu periode pertumbuhan yang sangat cepat kadang-kadang ditunjukkan seperti lonjakan pertumbuhan pada masa remaja. Pada anak wanita pertumbuhan mengalami puncak pada usia 12 tahun, sedangkan pada anak laki-laki pada usia 14 tahun. Leppo, Davis, & Crim (2013: 201) menyatakan bahwa usia dini merupakan waktu yang tepat untuk mengembangkan kemampuan kontrol dan otot atas gerakan mereka.

Perkembangan di usia 6 sampai 12 tahun merupakan masa yang seharusnya melakukan aktifitas yang menyenangkan seperti bermain dan dengan usia tersebut akan mengalami perubahan baik secara fisik maupun mental dari faktor intern dan faktor dari luar diantaranya lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, dan yang paling terpenting adalah bermain dengan teman sebayanya. Pada masa ini juga seluruh aspek perkembangan kecerdasan, yaitu kecerdasan intelektual, emosi, dan spiritual mengalami perkembangan yang luar biasa sehingga semua informasi akan terserap lebih cepat dan akan menjadi dasar terbentuknya karakter, kepribadian, dan kemampuan kognitifnya. Masa usia sekolah dasar merupakan masa dimana siswa harus lebih banyak bermain ketimbang berdiam diri (Ariyanto, Triansyah, & Gustian, 2020: 87)

Yusuf (2012: 24-25) menyatakan bahwa masa usia Sekolah Dasar sering disebut masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif, anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya. Masa ini diperinci lagi menjadi dua fase, yaitu:

- a. Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira 6 atau 7 ahun sampai umur 9 atau 10 tahun. Beberapa sifat anak-anak pada masa ini antara lain:
 - 1) Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi (Apabila jasmaninya sehat banyak prestasi yang diperoleh)
 - 2) Sikap tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang tradisional
 - 3) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut nama sendiri)
 - 4) Suka membanding-bandtingkan dirinya dengan anak yang lain
 - 5) Apabila tidak dapat menyelesaikan suatu soal, maka soal itu tidak dianggap penting.
 - 6) Pada masa ini (terutama usia 6,0-8,0 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.
- b. Masa kelas-kelas tinggi Sekolah Dasar, kira-kira umur 9,0 atau 10,0 sampai umur 12,0 atau 13,0 tahun. Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini ialah:
 - 1) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
 - 2) Amat realistik, ingin mengetahui ingin belajar.
 - 3) Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai nilai menonjolnya faktor-faktor (Bakat-bakat khusus)
 - 4) Sampai kira-kira umur 11,0 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas umur ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.
 - 5) Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
 - 6) Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu biasanya anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

Selain itu, karakteristik pada anak usia Sekolah Dasar menurut Yusuf (2012: 180-184) masih dibagi 7 fase yaitu: Perkembangan intelektual, perkembangan bahasa, perkembangan sosial, perkembangan emosi, perkembangan moral, perkembangan penghayatan keagamaan, dan perkembangan motorik. Mappiare (dalam Desmita, 2014: 45) menjelaskan ciri-ciri anak usia 8-12 tahun atau disebut juga dengan remaja awal adalah:

- a. Pertumbuhan dan perkembangan fisik (pada anak laki-laki mulai memperlihatkan penonjolan otot-otot pada dada, lengan, paha, betis yang mulai nampak, dan pada wanita mulai menunjukkan mekar tubuh yang membedakan dengan kanak-kanak, pada akhir masa remaja awal sudah mulai muncul jerawat)
- b. Seks (Sudah ada rasa tertarik dengan lawan jenis terutama pada akhir masa remaja awal)
- c. Otak (Pertumbuhan otak pada anak wanita meningkat lebih cepat dalam usia 11 tahun dibandingkan dengan otak pria)
- d. Emosi (Usia ini anak peka terhadap ejekan-ejekan ataupun kritikan yang kurang berkenan terhadap dirinya, dan gembira pada saat mendapat pujiannya, karena masa ini anak belum dapat mengontrol emosi dengan baik)
- e. Minat/ Cita-cita (Minat bersosial, minat rekreasi, minat terhadap agama, dan minat terhadap sekolah sangat kuat dan meningkat)
- f. Pribadi, sosial dan moral (Remaja Putri seringkali menilai dirinya lebih tinggi dan remaja Pria menilai lebih rendah, sudah mulai dapat mengetahui konsep-konsep yang baik dan buruk, layak dan tidak layak).

Rahyubi (2014: 220) menyatakan fase anak besar antara usia 6-12 tahun, aspek yang menonjol adalah perkembangan sosial dan intelektual. Perkembangan kemampuan fisik yang tampak pada masa anak besar atau anak yang berusia 6-12 tahun, selain mucul kekuatan yang juga mulai menguasai apa yang yang disebut fleksibilitas dan keseimbangan. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Hambali (2016: 32) bahwa ciri-ciri atau karakteristik usia sekolah dasar terutama kelas atas adalah sebagai berikut:

- a. Senang melakukan aktivitas yang aktif.
- b. Meningkatnya perbuatan untuk melakukan olahraga kompetitif.
- c. Meningkatnya minat terhadap permainan yang terorganisir.
- d. Rasa kebanggaan atas keterampilan yang dikuasainya.
- e. Selalu berusaha menarik perhatian orang dewasa.
- f. Mempercayai orang dewasa.
- g. Memperoleh kepuasan yang besar bila mencapai

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik anak Sekolah Dasar kelas atas sudah mulai ada perubahan dari segi mental, sosial, agama, dan psikomotor anak, selain itu juga ditunjang dengan perkembangan perubahan fisik yang semakin lama tumbuh dan berkembang. Karakteristik peserta didik kelas atas di Sekolah Dasar Negeri Babarsari yaitu anak cenderung lari, jalan cepat bahkan melakukan lompatan apabila akan menuju sekolahnya atau bermain di lingkungan rumahnya.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, di samping itu dapat digunakan sebagai pedoman dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2014) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Tentang Pentingnya Mengkonsumsi Air Mineral pada Siswa Kelas IV di SD Negeri Keputran A Yogyakarta”. 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 IV A, 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%).

2. Penelitian yang dilakukan oleh Hafiduddin dan Azlam (2016) yang berjudul “Hubungan antara Pengetahuan tentang Manfaat Cairan dengan Perilaku Konsumsi Air Putih”. Air merupakan sumber kehidupan. Semua makhluk hidup pasti memerlukan air untuk minum, untuk melepas dahaga dan memenuhi kebutuhan cairan. Air dalam tubuh berperan sangat penting dalam proses pencernaan dan metabolisme. Tubuh manusia yang kekurangan air akan menyebabkan berbagai macam penyakit antara lain sakit pinggang, rematik, nyeri tulang leher, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, berat badan berlebihan, asma, kencing manis, stroke, batu ginjal, sembelit. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 30 orang penduduk di

Desa sebanyak 16 orang (53%), mengatakan tidak tahu manfaat air putih, sedangkan 10 (30%) orang mengatakan tahu akan manfaat air putih, sebanyak 4 orang (17%) mengatakan tahu manfaat cairan. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang manfaat cairan dengan perilaku konsumsi air putih di Simo Boyolali. Metode penelitian berupa korelasi analitik Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Purposive Sampling*” dengan sampel 60. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret- Juni 2013 untuk mendapatkan data tingkat pengetahuan dan perilaku konsumsi air putih. Instrumen menggunakan kuesioner dengan analisa Kendal Tau. Hasil yang didapat tingkat pengetahuan tentang manfaat cairan rendah ada 14 (23,3%), tingkat pengetahuan sedang ada 26 (43,3%), dan tingkat pengetahuan tinggi ada 20 (33,3%) sedangkan perilaku mengkonsumsi air putih kurang ada 16 (26,7%), perilaku mengkonsumsi air putih cukup ada 25 (41,7%), dan perilaku mengkonsumsi air putih lebih ada 20 (31,7%), dengan nilai p-value $0,000 < 0,05$ signifikan 95%. Ada hubungan antara pengetahuan tentang manfaat cairan dengan perilaku konsumsi air putih di Simo Boyolali.

C. Kerangka Berpikir

Air adalah sumber kehidupan. Semua makhluk hidup pasti memerlukan air untuk minum, untuk melepas dahaga dan memenuhi kebutuhan cairan. Air dalam tubuh berperan sangat penting dalam proses pencernaan dan metabolisme. Air merupakan substansi kimia yang mempunyai rumus kimia H_2O . H_2O adalah suatu molekul air yang tersusun atas dua atom hidrogen yang terikat secara kovalen pada satu atom oksigen. Air merupakan benda cair yang tidak berasa ,berbau ,

maupun berwarna. Tubuh manusia yang kekurangan air akan menyebabkan berbagai macam penyakit antara lain sakit pinggang, rematik, tukak saluran pencernaan, nyeri tulang leher, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, berat badan berlebihan, asma, kencing manis, stroke, batu ginjal, sembelit.

Berdasarkan data yang diperoleh dari studi pendahuluan pada tanggal 31 Oktober 2019 di SD Negeri Babarsari Kecamatan Depok Kabupaten Sleman mengenai tingkat pengetahuan peserta didik tentang mengkonsumsi air putih melalui metode wawancara terhadap 10 responden, didapatkan 3 peserta didik mengetahui manfaat tentang air putih yaitu menghilangkan dehidrasi atau rasa haus, meningkatkan energi, menjaga fungsi ginjal, menurunkan berat badan, membuat kulit halus, meningkatkan sistem peredaran darah, dan 5 peserta didik tidak mengetahui apa saja tentang manfaat air putih. Diantara 10 peserta didik tersebut 8 peserta didik tidak mengetahui dampak yang ditimbulkan bila tidak mengkonsumsi air putih dan 2 peserta didik mengetahui dampak yang ditimbulkan bila tidak mengkonsumsi air putih yaitu dehidrasi.

Kurangnya pengetahuan mengenai manfaat lebih dari air putih bagi kesehatan tubuh juga memberikan peluang bagi peserta didik untuk tidak memperhatikan air putih bagi tubuhnya. Selain kebiasaan minum air putih hanya pada saat rasa haus saja, minum air putih hanya sebagai pelengkap bagi rasa haus pada saat makan, atau sesegera minum saat makan, bahkan tidak jarang di tempat-tempat makan mereka justru makan tidak disertai dengan air putih, ini menjadi pola kebiasaan yang jauh dari pola kesehatan minum yang baik dan benar. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa

tinggi tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral yang diukur menggunakan tes pilihan ganda.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2015: 147), menyatakan bahwa “penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya”. Perencanaan yang digunakan dalam penelitian ini adalah perencanaan survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes pilihan benar-salah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Babarsari yang beralamat di Jl. Babarsari CT, Caturtunggal, Kecamatan Depok, Kledokan, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281. Waktu penelitian dilakukan bulan September 2020.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Arikunto (2010: 173) menyatakan bahwa “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas atas di SD Negeri Babarsari yang berjumlah 84 peserta didik. Sugiyono (2015: 81) menyatakan sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*. Rincian sampel penelitian sebagai berikut:

Tabel 2. Rincian Sampel Penelitian

No	Kelas	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
1	IV	16	12	28
2	V	14	14	28
3	VI	13	15	28
Jumlah		43	41	84

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini yaitu tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral. Definisi operasionalnya adalah sesuatu yang didapatkan dari hasil daya tahu yang nantinya dapat berbentuk sebuah informasi tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral yang diukur menggunakan tes pengetahuan dengan tes pilihan benar-salah berdasarkan faktor pengertian air mineral, ciri-ciri air mineral yang baik, manfaat air mineral, dan dampak kekurangan air mineral.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan sebuah proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data peserta didik kelas atas di SD Negeri Babarsari.
- b. Peneliti menentukan jumlah peserta didik kelas atas di SD Negeri Babarsari yang menjadi subjek penelitian.
- c. Peneliti menyebarkan tes kepada responden dengan mendatangi rumahnya.

- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil dan melakukan transkrip atas hasil pengisian tes.
- e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan adalah tes pilihan Benar-Salah. Penilaian dalam instrumen tes pada penelitian ini adalah jika jawaban benar maka nilainya adalah 1 dan jika jawaban salah maka nilainya 0. Mahmud (2011: 185) menyatakan bahwa “tes adalah rangkaian pertanyaan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan, atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Lebih lanjut Mahmud (2011: 186) menyatakan bahwa tolak ukur penggunaan alat tes sebagai instrumen pengumpul data dalam suatu penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Objektif, yaitu hasil yang dicapai dapat menggambarkan keadaan yang sebenarnya tentang tingkat kemampuan seseorang, baik berupa pengetahuan maupun keterampilan.
- b. Cocok, yaitu alat yang digunakan sesuai dengan jenis data yang akan dikumpulkan untuk menguji hipotesis dalam rangka menjawab masalah penelitian.
- c. Valid, yaitu memiliki derajat kesesuaian, terutama isi dan konstraknya, dengan kemampuan suatu kelompok yang ingin diukur.
- d. Reliabel, yaitu derajat kekonsistennan skor yang diperoleh dari hasil tes menggunakan alat tersebut.

Hadi (1991: 9), menyatakan bahwa penyusunan instrumen digunakan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Mendefinisikan konstrak. Konstrak dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral.

- b. Menyidik faktor. Menyidik faktor adalah tahap yang bertujuan menandai faktor-faktor yang akan diteliti. Faktor tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral yaitu faktor pengertian air mineral, ciri-ciri air mineral yang baik, manfaat air mineral, dan dampak kekurangan air mineral.
- c. Menyusun butir-butir instrumen. Menyusun butir-butir pernyataan, maka faktor-faktor tersebut di atas dijabarkan menjadi kisi-kisi. Setelah itu dikembangkan dalam butir-butir pernyataan.
- d. Instrumen selanjutnya dikonsultasikan kepada ahli atau dosen pembimbing guna memperoleh masukan dari dosen pembimbing atau ahli. Selanjutnya mengadakan perbaikan instrumen sesuai masukan dari dosen pembimbing atau ahli. Validasi dalam penelitian dilakukan kepada dosen pembimbing. Sesudah melakukan serangkaian konsultasi dan diskusi mengenai instrumen penelitian yang digunakan, maka instrumen tersebut dinyatakan layak dan siap untuk digunakan dalam mengambil data-data penelitian. Instrumen dalam penelitian ini diaadopsi dari penelitian Sri Maryanti tahun 2018 dengan validitas sebesar 0,721 dan reliabilitas sebesar 0,923.

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen

Variabel	Faktor	Nomor Butir	
		Positif	Negatif
Tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral	Pengertian air mineral	3, 4, 5, 6, 8	1, 2, 7
	Ciri-ciri air mineral yang baik	9, 10, 14	11, 12, 13, 15
	Manfaat air mineral	17, 18, 19, 20	16,
	Dampak kekurangan air mineral	21, 23, 25	22, 24
Jumlah		25	

(Sumber: Sri Maryanti, 2018)

F. Analisis Butir Instrumen

Setelah soal dibuat, perlu dilakukan telaah atas soal tes tersebut. Analisis butir soal digunakan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Tingkat Kesukaran

Tingkat kesukaran soal adalah peluang untuk menjawab benar soal pada tingkat kemampuan tertentu yang biasanya dinyatakan dalam bentuk indeks. Semakin besar indeks kesukaran berarti semakin mudah soal tersebut dan sebaliknya. Fungsi tingkat kesukaran butir biasanya dikaitkan dengan tujuan tes. Misalnya untuk ujian akhir semester digunakan soal dengan tingkat kesukaran sedang, untuk keperluan seleksi digunakan soal dengan tingkat kesukaran tinggi, dan untuk keperluan diagnostik digunakan soal dengan tingkat kesukaran mudah (Arikunto, 2013: 209). Kriteria tingkat kesukaran suatu item soal dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Kriteria Tingkat Kesukaran

Indeks Kesukaran	Keterangan
Kurang dari 0,30	item soal berkategori sukar
0,31 – 0,70	item soal berkategori cukup
Lebih dari 0,71	item soal berkategori mudah

(Sumber: Arikunto, 2013: 209)

Hasil analisis tingkat kesukaran butir instrumen, disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Analisis Tingkat Kesukaran

Proportion Correct (p)	Kategori Soal	Frekuensi (Jumlah Butir)	Persentase
> 0,71	Mudah	0	0,00%
0,31- 0,70	Sedang	25	100,00%
< 0,30	Sukar	0	0,00%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan bahwa tingkat kesukaran butir instrumen berada pada kategori “mudah” sebesar 0,00% (0 butir), “sedang” sebesar 100,00% (25 butir), “sukar” sebesar 0,00% (0 butir).

2. Daya Pembeda

Daya pembeda soal adalah kemampuan suatu butir soal untuk membedakan antara orang yang telah menguasai materi dan orang yang belum menguasai materi yang ditanyakan. Angka yang menunjukkan besarnya daya pembeda disebut indeks daya pembeda (DP). Semakin tinggi indeks daya pembeda soal berarti semakin mampu soal yang bersangkutan membedakan orang yang sudah memahami dan belum memahami materi (Arikunto, 2013: 210).

Kriteria daya beda suatu item soal dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Kriteria Tingkat Daya Pembeda Item Soal

Daya Pembeda Item	Keterangan
0 – 0,20	item soal memiliki daya pembeda lemah
0,21 – 0,40	item soal memiliki daya pembeda sedang
0,41 – 0,70	item soal memiliki daya pembeda baik
0,71 – 1,00	item soal memiliki daya pembeda sangat kuat
Bertanda Negatif	item soal memiliki daya pembeda sangat jelek

(Sumber: Arikunto, 2013: 210)

Hasil analisis daya beda butir instrumen, disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Analisis Daya Beda

Daya Beda	Kategori	Frekuensi (Jumlah Butir)	Persentase
0,00 – 0,20	Lemah	0	0,00%
0,21 – 0,40	Sedang	25	100,00%
0,41 – 0,70	Baik	0	0,00%
0,71 – 1,00	Sangat Kuat	0	0,00%
Jumlah		25	100%

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa beda butir instrumen berada pada kategori “lemah” sebesar 0,00% (0 butir), “sedang” sebesar 100,00% (25 butir), “baik” sebesar 0% (0 butir), dan “sangat kuat” sebesar 0% (0 butir).

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase, dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2015: 40):

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Sudijono, 2015: 40)

Sugiyono (2015: 112), menyatakan bahwa cara mengubah skor/nilai, yaitu dengan rumus:

$$N : \frac{\sum X}{\sum \text{Maks}} \times 100$$

N : Nilai

X : Butir benar

Maks : jumlah keseluruhan butir

Menentukan interval menggunakan tabel 8 sebagai berikut (Arikunto, 2010: 127):

Tabel 8. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	76 - 100	Baik
2	56 - 75	Cukup
3	<56	Kurang

(Sumber: Arikunto, 2010: 127)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral, yang diungkapkan dengan tes pilihan Benar-Salah yang berjumlah 25 butir, dan terbagi dalam empat faktor, yaitu faktor pengertian air mineral, ciri-ciri air mineral yang baik, manfaat air mineral, dan dampak kekurangan air mineral. Hasil analisis tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral disajikan sebagai berikut:

Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral didapat skor terendah (*minimum*) 28,00, skor tertinggi (*maksimum*) 76,00, rerata (*mean*) 53,33, nilai tengah (*median*) 52,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 48,00, *standar deviasi* (SD) 10,72. Hasil selengkapnya pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Deskriptif Statistik Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas Atas di SD Negeri Babarsari tentang Pentingnya Mengkonsumsi Air Mineral

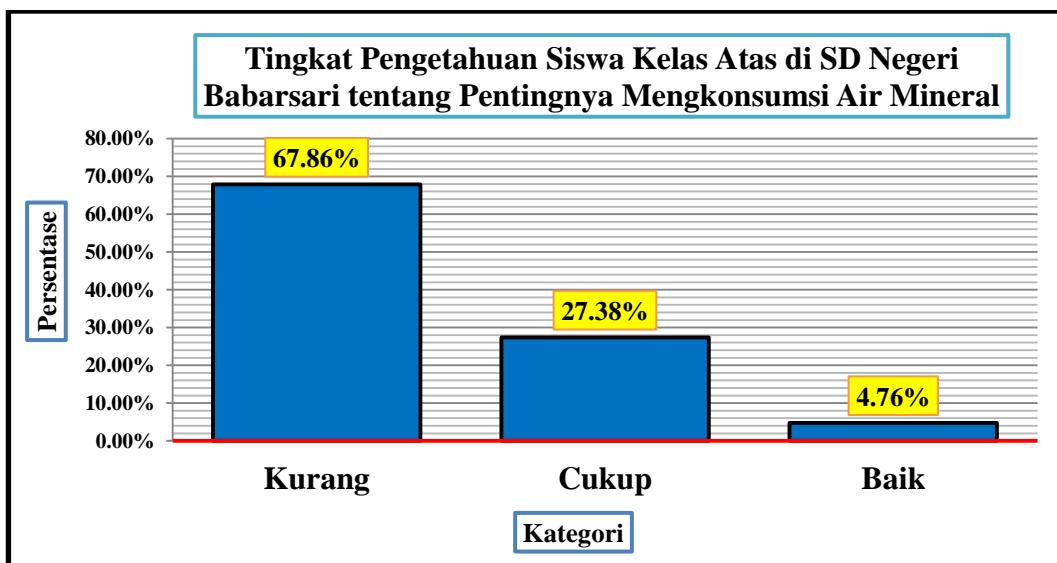
Statistik	
<i>N</i>	84
<i>Mean</i>	53.33
<i>Median</i>	52.00
<i>Mode</i>	48.00
<i>Std. Deviation</i>	10.72
<i>Minimum</i>	28.00
<i>Maximum</i>	76.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Norma Penilaian Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas Atas di SD Negeri Babarsari tentang Pentingnya Mengkonsumsi Air Mineral

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	76 - 100	Baik	4	4.76%
2	56 - 75	Cukup	23	27.38%
3	<56	Kurang	57	67.86%
Jumlah			84	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 10 tersebut di atas, tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas Atas di SD Negeri Babarsari tentang Pentingnya Mengkonsumsi Air Mineral

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral berada pada kategori “kurang” sebesar 67,86% (57 siswa), “cukup” sebesar 27,38% (23 siswa), dan “baik” sebesar 4,76% (4 siswa).

1. Faktor Pengertian Pengertian Air Mineral

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral berdasarkan faktor pengertian air mineral didapat skor terendah (*minimum*) 12,50, skor tertinggi (*maksimum*) 55,21, rerata (*mean*) 50,00, nilai tengah (*median*) 50,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 50,00, *standar deviasi* (SD) 18,43. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Deskriptif Statistik Faktor Pengertian Air Mineral

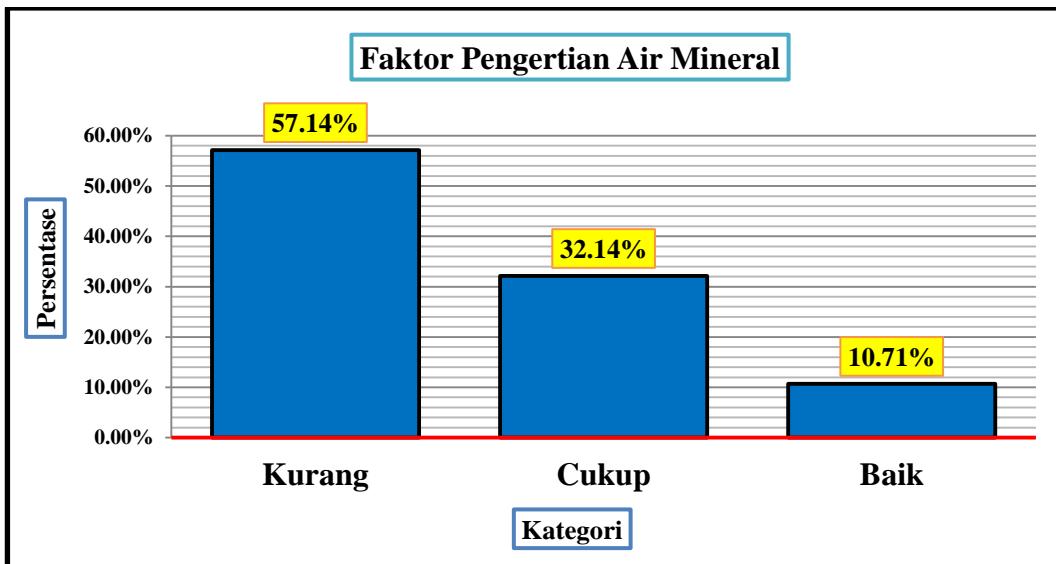
Statistik	
<i>N</i>	84
<i>Mean</i>	55.21
<i>Median</i>	50.00
<i>Mode</i>	50.00
<i>Std, Deviation</i>	18.43
<i>Minimum</i>	12.50
<i>Maximum</i>	100.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral berdasarkan faktor pengertian air mineral disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Norma Penilaian Faktor Pengertian Air Mineral

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	76 - 100	Baik	9	10.71%
2	56 - 75	Cukup	27	32.14%
3	<56	Kurang	48	57.14%
Jumlah			84	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 12 tersebut di atas, tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral berdasarkan faktor pengertian air mineral dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Faktor Pengertian Air Mineral

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral berdasarkan faktor pengertian air mineral berada pada kategori “kurang” sebesar 57,14% (48 siswa), “cukup” sebesar 32,14% (27 siswa), dan “baik” sebesar 10,71% (9 siswa).

Analisis tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral berdasarkan faktor pengertian air mineral untuk tiap butir disajikan pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Faktor Pengertian Air Mineral

Nomor Butir	Percentase	
	Benar	Salah
1	69.05	30.95
2	48.81	51.19
3	35.71	64.29
4	63.10	36.90
5	57.14	42.86
6	66.67	33.33
7	47.62	52.38
8	53.57	46.43

2. Faktor Ciri-Ciri Air Mineral

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral berdasarkan faktor ciri-ciri air mineral yang baik didapat skor terendah (*minimum*) 14,29, skor tertinggi (*maksimum*) 85,71, rerata (*mean*) 55,10, nilai tengah (*median*) 57,14, nilai yang sering muncul (*mode*) 57,14, *standar deviasi* (SD) 16,32. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Deskriptif Statistik Faktor Ciri-Ciri Air Mineral

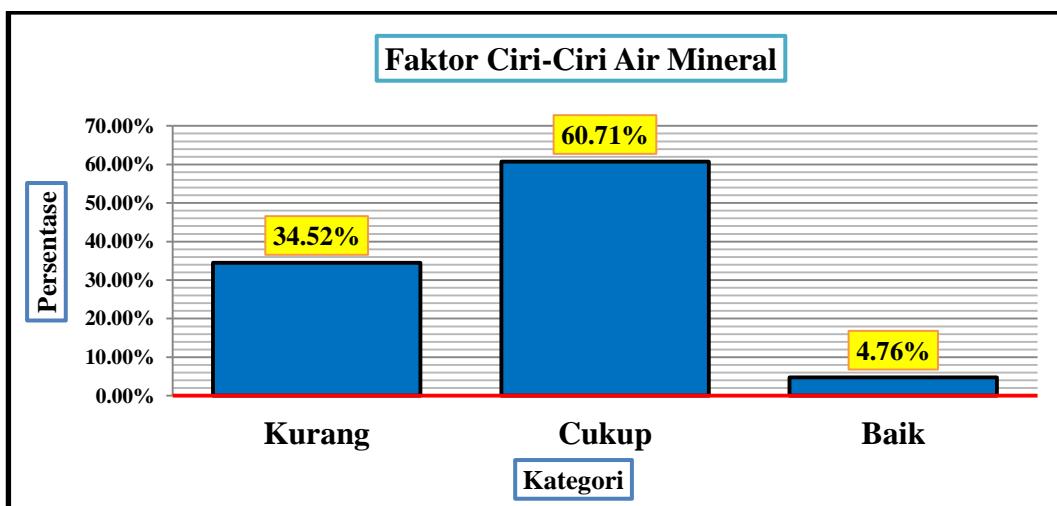
Statistik	
<i>N</i>	84
<i>Mean</i>	55.10
<i>Median</i>	57.14
<i>Mode</i>	57.14
<i>Std. Deviation</i>	16.32
<i>Minimum</i>	14.29
<i>Maximum</i>	85.71

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral berdasarkan faktor ciri-ciri air mineral yang baik disajikan pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Norma Penilaian Faktor Ciri-Ciri Air Mineral

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	76 - 100	Baik	4	4.76%
2	56 - 75	Cukup	51	60.71%
3	<56	Kurang	29	34.52%
Jumlah			84	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 15 tersebut di atas, tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral berdasarkan faktor ciri-ciri air mineral yang baik dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:

**Gambar 4. Diagram Batang Faktor Ciri-Ciri Air Mineral**

Berdasarkan tabel 15 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral berdasarkan faktor ciri-ciri air mineral yang baik berada pada kategori “kurang” sebesar 34,52% (29 siswa), “cukup” sebesar 60,71% (51 siswa), dan “baik” sebesar 4,76% (4 siswa).

Analisis tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral berdasarkan faktor ciri-ciri air mineral yang baik untuk tiap butir disajikan pada tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Faktor Ciri-Ciri Air Mineral

Nomor Butir	Percentase	
	Benar	Salah
1	64.29	35.71
2	61.90	38.10
3	63.10	36.90
4	30.95	69.05
5	64.29	35.71
6	44.05	55.95
7	57.14	42.86

3. Faktor Manfaat Air Mineral

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral berdasarkan faktor manfaat air mineral yang baik didapat skor terendah (*minimum*) 0,00, skor tertinggi (*maksimum*) 100,00, rerata (*mean*) 49,29, nilai tengah (*median*) 40,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 40,00, *standar deviasi* (*SD*) 23,94. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Deskriptif Statistik Faktor Manfaat Air Mineral

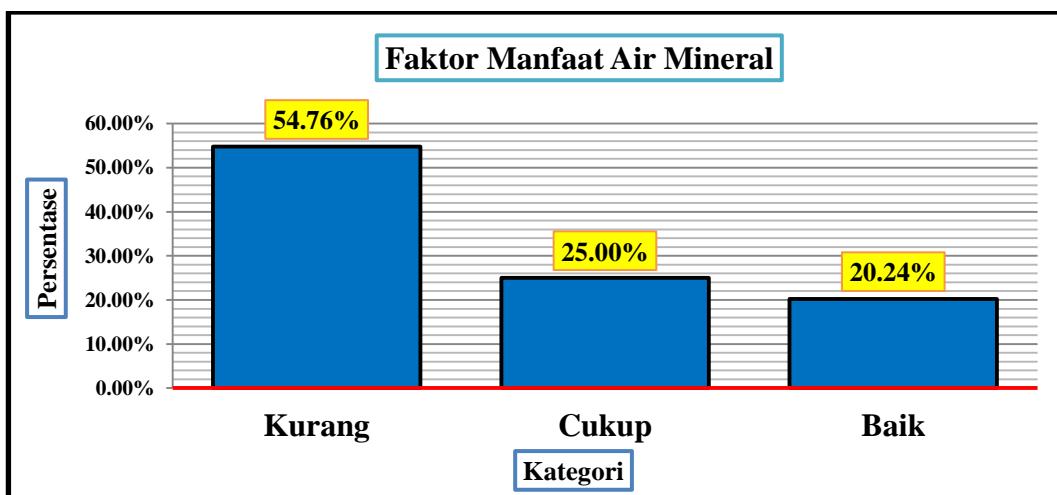
Statistik	
<i>N</i>	84
<i>Mean</i>	49.29
<i>Median</i>	40.00
<i>Mode</i>	40.00
<i>Std. Deviation</i>	23.94
<i>Minimum</i>	0.00
<i>Maximum</i>	100.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral berdasarkan faktor manfaat air mineral yang baik disajikan pada tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Norma Penilaian Faktor Manfaat Air Mineral

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	76 - 100	Baik	17	20.24%
2	56 - 75	Cukup	21	25.00%
3	<56	Kurang	46	54.76%
Jumlah			84	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 18 tersebut di atas, tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral berdasarkan faktor manfaat air mineral yang baik dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:

**Gambar 5. Diagram Batang Faktor Manfaat Air Mineral**

Berdasarkan tabel 18 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral berdasarkan faktor manfaat air mineral yang baik berada pada kategori “kurang” sebesar 54,76% (46 siswa), “cukup” sebesar 25,00% (21 siswa), dan “baik” sebesar 20,24% (17 siswa).

Analisis tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral berdasarkan faktor manfaat air mineral yang baik untuk tiap butir disajikan pada tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 19. Faktor Manfaat Air Mineral

Nomor Butir	Percentase	
	Benar	Salah
1	58.33	41.67
2	39.29	60.71
3	63.10	36.90
4	52.38	47.62
5	33.33	66.67

4. Faktor Dampak Kekurangan Air Mineral

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral berdasarkan faktor dampak kekurangan air mineral yang baik didapat skor terendah (*minimum*) 0,00, skor tertinggi (*maksimum*) 100,00, rerata (*mean*) 51,90, nilai tengah (*median*) 40,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 40,00, *standar deviasi* (SD) 23,87. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 20 sebagai berikut:

Tabel 20. Deskriptif Statistik Faktor Dampak Kekurangan Air Mineral

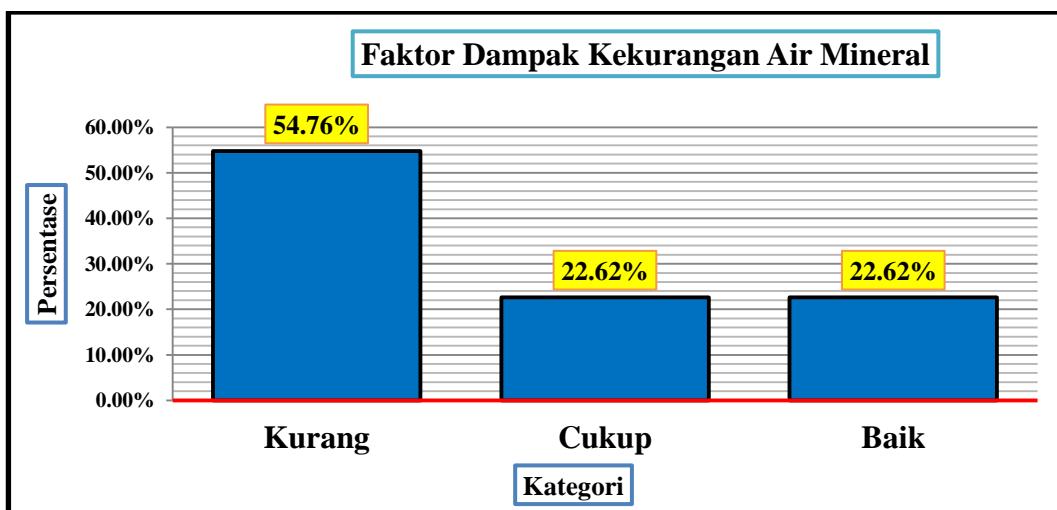
Statistik	
<i>N</i>	84
<i>Mean</i>	51.90
<i>Median</i>	40.00
<i>Mode</i>	40.00
<i>Std, Deviation</i>	23.87
<i>Minimum</i>	0.00
<i>Maximum</i>	100.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral berdasarkan faktor dampak kekurangan air mineral yang baik disajikan pada tabel 21 sebagai berikut:

Tabel 21. Norma Penilaian Faktor Dampak Kekurangan Air Mineral

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	76 - 100	Baik	19	22.62%
2	56 - 75	Cukup	19	22.62%
3	<56	Kurang	46	54.76%
Jumlah			84	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 21 tersebut di atas, tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral berdasarkan faktor dampak kekurangan air mineral yang baik dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Faktor Dampak Kekurangan Air Mineral

Berdasarkan tabel 21 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral berdasarkan faktor dampak kekurangan air mineral yang baik berada pada kategori “kurang” sebesar 54,76% (46 siswa), “cukup” sebesar 22,62% (19 siswa), dan “baik” sebesar 22,62% (19 siswa).

Analisis tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral berdasarkan faktor dampak kekurangan air mineral yang baik untuk tiap butir disajikan pada tabel 22 berikut:

Tabel 22. Faktor Dampak Kekurangan Air Mineral

Nomor Butir	Percentase	
	Benar	Salah
1	66.67	33.33
2	39.29	60.71
3	34.52	65.48
4	61.90	38.10
5	57.14	42.86

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral dalam kategori kurang. Secara rinci yaitu paling banyak pada kategori kurang ada 57 siswa atau 67,86%, kategori cukup ada 23 siswa atau sebesar 27,86%, dan selanjutnya kategori baik ada 4 siswa atau 4,76%.

Notoatmodjo (2007: 64) menyatakan pengetahuan merupakan hasil tahu setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Penginderaan ini menggunakan pancha indera manusia yaitu indera penglihatan, penciuman, pendengaran, perasa dan peraba. Tetapi sebagian besar dihasilkan oleh indera penglihatan (mata) dan pendengaran (telinga). Pengetahuan adalah aspek yang penting yang bisa mempengaruhi tindakan seseorang. Apabila perilaku seseorang tidak didasarkan pada pengetahuan dan kesadaran maka perilaku tersebut tidak akan bertahan lama. Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya lingkungan. Lingkungan sekolah turut memberikan andil dalam penentuan seseorang mengambil suatu sikap/ tindakan. Siswa seringkali mengkonsumsi minuman instan dan berbagai es yang dijajakan disekolah

dikarenakan dorongan atau pengaruh dari teman bermain dilingkungan sekolah tersebut. Guru atau pihak sekolah sering kali mengabaikan jenis dan macam apa saja makanan dan minuman instan yang dijajakan dilingkungannya.

Pada saat melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani seorang guru harus aktif menciptakan suasana pembelajaran yang sebaik mungkin agar motivasi belajar siswa dapat meningkat. Tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik bila seorang guru memiliki kemampuan untuk membangkitkan motivasi siswa dalam belajar. Dalam rangka mencapai tujuan tersebut, pembelajaran yang dilakukan antara guru dan siswa hendaknya mengacu pada aktivitas dan partisipasi siswa. Guru tidak hanya melakukan kegiatan penyampaian pengetahuan, keterampilan, dan sikap kepada siswa akan tetapi guru diharapkan mampu membawa siswa untuk aktif dalam berbagai bentuk pembelajaran (Kustiawan, dkk, 2019: 29).

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

Tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral berdasarkan faktor pengertian air mineral pada kategori kurang. Siswa yang mempunyai pengetahuan baik berdasarkan faktor pengertian air mineral hanya 9 siswa atau 10,71%. Faktor pengertian air mineral, pernyataan butir nomor 3 yang berbunyi "Fungsi cairan bagi tubuh yaitu sebagai zat pengatur suhu" merupakan butir pernyataan yang rendah dalam hal menjawab benar. Siswa menjawab benar hanya 35,71% atau ada 30 siswa. Pengertian air minum menurut Permenkes RI No. 492/Menkes/Per/IV/2010 tentang Persyaratan Kualitas Air Minum, air minum adalah air yang melalui proses pengolahan atau tanpa proses pengolahan yang melalui syarat dan dapat langsung diminum. Air minum harus terjamin dan aman bagi kesehatan, air minum aman bagi kesehatan harus memenuhi persyaratan fisika, mikrobiologis, kimiawi dan radioaktif yang dimuat dalam parameter wajib dan parameter tambahan.

Parameter wajib merupakan persyaratan kualitas air minum yang wajib diikuti dan ditaati oleh seluruh penyelenggara air minum, sedangkan parameter tambahan dapat ditetapkan oleh pemerintah daerah sesuai dengan kondisi kualitas lingkungan daerah masing masing dengan mangacu pada parameter tambahan yang ditentukan oleh Permenkes RI No. 492/Menkes/Per/IV/2010 tentang Persyaratan Kualitas Air Minum. Kebutuhan cairan tiap individu akan sangat bervariasi, tergantung pada aktivitas fisik, umur, berat badan, iklim (suhu) serta diet (asupan makanan) (Briawan, dkk, 2011). Kebutuhan air sehari dinyatakan sebagai proposi terhadap jumlah energi yang dikeluarkan tubuh dalam keadaan

lingkungan rata-rata. Untuk orang dewasa dibutuhkan sebanyak 1,0-1,5 ml/kkal, sedangkan untuk bayi 1,5 ml/kkal (Almatsier, 2011: 52). Air merupakan komponen utama dalam tubuh manusia. Sekitar 80% dari kebutuhan individu merupakan kontribusi dari cairan termasuk air, dan sisanya diperoleh dari makanan (Aprillia dan Khomsan, 2014).

Tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral berdasarkan faktor ciri-ciri air mineral yang baik pada kategori kurang. Siswa yang mempunyai pengetahuan baik berdasarkan faktor ciri-ciri air mineral yang baik hanya 4 siswa atau 4,76%. Faktor ciri-ciri air mineral yang baik, pernyataan butir nomor 12 yang berbunyi "Air yang berwarna-warni di tukang jajanan di sekolah termasuk air bersih yang layak diminum" merupakan butir pernyataan yang rendah dalam hal menjawab benar. Siswa menjawab benar hanya 30,92% atau ada 26 siswa. Fenomena yang terjadi, masih banyak siswa yang lebih menyukai minuman berwarna yang dijual di warung atau di toko-toko saat ini. 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 (Soemirat dalam Sari, 2014: 5). Air minum yang ideal seharusnya jernih, tidak berwarna, tidak berasa, dan tidak berbau. Selain itu juga tidak mengandung kuman patogen dan segala makhluk yang membahayakan kesehatan manusia, tidak mengandung zat kimia yang dapat

mengganggu fungsi tubuh, dapat diterima secara estetis dan tidak merugikan secara ekonomis (Permenkes, 2010).

Tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral berdasarkan faktor manfaat air mineral pada kategori kurang. Siswa yang mempunyai pengetahuan baik berdasarkan faktor manfaat air mineral hanya 17 siswa atau 20,24%. Faktor manfaat air mineral, pernyataan butir nomor 20 yang berbunyi "Air diperlukan untuk mempertahankan suhu tubuh normal" merupakan butir pernyataan yang rendah dalam hal menjawab benar. Siswa menjawab benar hanya 33,33% atau ada 28 siswa. Menurut Lalage (2015: 36) beberapa manfaat air putih bagi kesehatan tubuh antara lain:

1. Memperlancar peredaran darah. Darah berfungsi untuk membawa nutrisi dan oksigen keseluruh tubuh sehingga jika tubuh kita kehilangan air secara terus menerus maka darah akan mengental. Akibatnya jantung dipaksa untuk bekerja lebih keras memompa darah keseluruh tubuh.
2. Memperlancar dan membersihkan sistem pencernaan. Mengkonsumsi air putih yang cukup akan dapat membantu kerja organ pencernaan, seperti usus besar yang berfungsi untuk mencegah terjadinya konstipasi (susah buang air besar). Air putih juga dapat berguna untuk memperlancarkan kerja sistem pencernaan.
3. Membantu proses metabolisme tubuh. Air putih dapat membantu proses metabolisme dalam tubuh dengan cara mengubah makanan menjadi energi. Air putih juga dapat mendorong reaksi kimia metabolisme. Karena itu jika

tubuh kita kekurangan air maka tubuh tidak dapat menghasilkan kalori dengan baik.

4. Menyegarkan tubuh. Air putih mampu mengembalikan energi yang terkuras dari berbagai aktivitas yang telah dilakukan.
5. Menghilangkan stress. Air putih mampu menjaga tubuh tetap bugar dan suasana hati menjadi lebih baik sepanjang hari.
6. Menyehatkan dan menghaluskan kulit. Air putih penting untuk mengatur struktur dan fungsi kulit.
7. Menyehatkan jantung. Air putih bermanfaat untuk kesehatan jantung. Sudah banyak pengobatan yang memanfaatkan air putih untuk penyembuhan.
8. Mencegah stroke. Air putih yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh akan memperlancar aliran perdarahan darah dan dapat menjaga kestabilan sirkulasi darah sehingga tidak beresiko terkena penyakit stroke.
9. Penawar racun. Konsumsi air putih secara teratur sesuai kebutuhan tubuh mampu menghilangkan racun dan sisa sisa makanan yang menempel di usus.

Tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral berdasarkan faktor dampak kekurangan air mineral pada kategori kurang. Siswa yang mempunyai pengetahuan baik berdasarkan faktor dampak kekurangan air mineral hanya 19 siswa atau 22,62%. Faktor dampak kekurangan air mineral, pernyataan butir nomor 23 yang berbunyi ” Rasa sakit kepala disebabkan dehidrasi dan obatnya meminum air” merupakan butir pernyataan yang rendah dalam hal menjawab benar. Siswa menjawab benar hanya 34,52% atau ada 29 siswa. Kadar air di dalam tubuh manusia harus selalu

seimbang pada kadar normalnya. Bila terjadi suatu keadaan dimana kadar air kurang dari kadar normalnya, maka tubuh secara langsung akan meminta penggantian kadar air yang telah hilang. Rasa haus adalah tanda alami dari tubuh yang mengindikasikan bahwa tubuh memerlukan tambahan cairan. Haus melibatkan beberapa respon pada tubuh, yaitu mulut, hipotalamus, dan syaraf. Ketika asupan cairan tubuh tidak mencukup, darah menjadi kental, mulut atau bibir kering, dan hipotalamus akan memberi signal untuk segera mencukupi kebutuhan cairan tubuh (Desty dan Yunita, 2014). Salah satu akibatnya jika kekurangan asupan cairan tubuh adalah dehidrasi. Dehidrasi berarti kekurang cairan tubuh karena jumlah air yang keluar lebih banyak dari pada jumlah cairan yang masuk, ini bisa menyerang siapa saja baik anak kecil, lansia, dewasa hingga remaja. Kurangnya konsumsi air putih pada remaja menjadi masalah gizi karena remaja lebih rentan mengalami dehidrasi yang disebabkan oleh banyaknya aktivitas fisik yang menguras tenaga dan cairan tubuh.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kerendahan. Beberapa kelemahan dan kerendahan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil tes, sehingga dimungkinkan adanya unsur rendah objektif dalam pengisian tes. Selain itu dalam pengisian tes diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti

kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.

2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran tes penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral berada pada kategori “kurang” sebesar 67,86% (57 siswa), “cukup” sebesar 27,38% (23 siswa), dan “baik” sebesar 4,76% (4 siswa).

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meningkatkan tingkat pengetahuan siswa tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral.
2. Guru dan siswa dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral dengan memperbaiki faktor-faktor yang kurang.

C. Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral.
2. Agar melakukan penelitian tentang tingkat pengetahuan siswa kelas atas di SD Negeri Babarsari tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral dengan menggunakan metode lain.
3. Lebih melakukan pengawasan pada saat pengambilan data agar data yang dihasilkan lebih objektif.
4. Diharapkan Siswa dapat memenuhi kbutuhan mengkonsumsi air putih 2 liter/hari dan paham dampak yang disebabkan bila kurang mengkonsumsi air putih.
5. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan variabel penelitian dan sampel penelitian tentang mengkonsumsi air putih lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. D. (2011). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia.
- Anderson, L.W & Krathwohl, D.R. (2010). *Kerangka landasan untuk pembelajaran, pengajaran dan asesmen (revisi taksonomi pendidikan bloom)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Aprilia, D.D., & Khomsan, A. (2014), Konsumsi air putih, status gizi, dan status kesehatan penghuni Panti Werda di Kabupaten Pacitan. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 9(3):167-172.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____. (2013). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ariyanto, Triansyah, A & Gustian, U. (2020). Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Vol 16 (1), 78-91
- Azlam, M & Hafiduddin, M. (2016). Hubungan antara pengetahuan tentang manfaat cairan dengan perilaku konsumsi air putih. *PROFESI*, Volume 13, Nomor 2.
- Briawan, D. (2011). Konsumsi minuman dan preferensinya pada remaja di jakarta dan bandung. departemen gizi masyarakat Fema IPB Bogor. *Gizi Indonesia*. 34(1):43-51
- Brookhart, S.M. (2010) *Assess higherorder thinking skills in your classroom*. Alexandria: ASCD.
- Buanasita, A, Yanto, A, & Sulistyowati, I. (2015). Perbedaan tingkat konsumsi energi, lemak, cairan, dan status hidrasi mahasiswa obesitas dan non obesitas. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, Vol.2 No.1 : 11 – 22.
- Desmita. (2014). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Desty & Yunita. (2014). *Variasi favorit infused water berkasiat*. Jakarta: Fmedia Imprint Agromedia Pustaka.
- Dimyati & Mudjiono. (2006). *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: PT Asdi Mahastya.

- Efendi, R. (2018). Konsep revisi taksonomi bloom dan implementasinya pada pelajaran matematika SMP. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*. Volume 2 Nomor 1.
- Ernovitania Y, & Sumarmi S. (2018). Hubungan antara peneluaran untuk minum dan pola konsumsi air dengan status hidrasi pada siswi SMP Unggulan Bina Insani Surabaya. *The Indonesian Journal of Public Health*. 12(2):276-285.
- Gunawan, I & Palupi, A.R. (2012). Taksonomi Bloom-revisi ranah kognitif: kerangka landasan untuk pembelajaran, pengajaran, dan penilaian. *Jurnal Premiere Educandum*. Volume 2(2): pp.16-40.
- Hadi, S. (1991). *Analisis butir untuk instrument angket, tes, dan skala nilai dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hambali, S. (2019). Pengaruh metode bermain terhadap hasil belajar passing bawah bola voli di sekolah dasar. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, Volume 33, Issue 1.
- Hamidin. (2010). *Kebaikan air putih*. Yogyakarta: Media Pressindo
- Jusuf, J.B.K & Raharja, A.T. (2019). Tingkat pengetahuan dan sikap mahasiswa program studi pendidikan olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur terhadap permainan tonnis. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15 (2), 70-79.
- Kraemer, WJ, Fleck, SJ, & Deschenes, MR. (2012). *Exercise physiology: integrating theory and application*. 1st ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Kustiawan, A.A, Prayoga, A.S, Wahyudi, A.N & Utomo. (2019). Upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar manipulatif dengan menggunakan modifikasi alat bantu pembelajaran sederhana di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15 (1), 28-32.
- Lalage. (2015). *Hidup sehat dengan terapi air putih*. Klaten: Abata Press.
- Lentini, R. (2014). Hubungan kebiasaan sarapan dan status hidrasi dengan konsentrasi berfikir pada remaja. *Journal of Nutrition College*, Volume 3, Nomor 4.
- Leppo, Davis, & Crim. (2013). The basics of exercising the mid and body. *Childhood Education*. Vol 76, Iss. 3 p. 142.

- Lestari, A.N. (2015). Hubungan antara pengetahuan dan sikap. *Majority*, Volume 4, Nomor 8.
- Mahmud. (2011). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Maslich, L.W.S. (2017). Hubungan Asupan Kalium dan Natrium dengan Dehidrasi pada Remaja di SMK Muhammadiyah 04 Boyolali. *Profesi*; Volume 15, No.1, 1-7.
- Metta. (2011). *Sehat dengan air putih cara sehat alami*. Surabaya: Stomata.
- Muhammad, A. (2011). *Kedahsyatan air putih untuk ragam terapi kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit DIVA Press.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Renika Cipta. Jakarta.
- Permenkes RI No. 492/Menkes/Per/IV/2010 tentang *Persyaratan Kualitas Air Minum*.
- Rahyubi, H. (2014). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Salam, B. (2015). *Air minum kebijakan kemitraan pemerintah dan swasta dalam penyediaan air minum perkotaan*. Jakarta: Tirta Dharma.
- Sari, I.P.T.P. (2014). Tingkat pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral pada siswa kelas IV di SD Negeri Keputran A Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 10, Nomor 2.
- Sedayu, T.R, Ekayanti, I, & Briawan, D. (2011). Kebiasaan minum dan asupan cairan remaja di perkotaan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, Vol. 8, No. 1.
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar statistika pendidikan*. Jakarta: CV Rajawali.
- Sugihartono. (2012). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Wardani RA. (2014). Terapi kesehatan & kecantikan dengan air putih. *Jurnal Kesehatan Yogyakarta*. 2 (2): 83 – 86.

Wawan & Dewi, (2010). Teori & Pengukuran Pengetahuan Sikap Dan Prilaku Manusia. Yogyakarta : Nuha medika

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 382/UN34.16/PT.01.04/2020

18 September 2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Kepala SD NEGERI BABARSARI,
Jl. Babarsari, Caturtunggal, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Mufti Muhammad Sri Kuncoro
NIM : 13604224010
Program Studi : Pgsd Penjas - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS ATAS DI SD NEGERI BABARSARI TENTANG PENTINGNYA MENGKONSUMSI AIR MINERAL
Waktu Penelitian : 21 September - 2 Oktober 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih

Tembusau :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Instrumen Penelitian

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS ATAS DI SD NEGERI
BABARSARI TENTANG PENTINGNYA MENGKONSUMSI
AIR MINERAL**

Nama :.....

Kelas :.....

Sekolah :.....

Pilihlah jawaban paling tepat soal di bawah ini dengan tanda (X)!

No	Pernyataan	Benar	Salah
Pengertian air mineral			
1	Minum hanya saat terasa haus		
2	Air dalam tubuh hanya berasal dari minuman saja		
3	Fungsi cairan bagi tubuh yaitu sebagai zat pengatur suhu		
4	Saat yang tepat untuk minum yaitu sebelum haus		
5	Sebagian dari badan kita terkandung air		
6	Air diperoleh dari cairan dan minuman yang diminum sehari-hari		
7	Air tidak berasal dari makanan yang kita makan		
8	Air merupakan komponen utama dalam tubuh manusia		
Ciri-ciri air mineral yang baik			
9	Air bersih dimasak terlebih dahulu sebelum diminum		
10	Mengolah air bersih dengan memasak air hingga mendidih 100°C sebelum diminum		
11	Tanda-tanda air putih yang aman untuk diminum yaitu berbau wangi		
12	Air yang berwarna-warni ditukang jajanan di sekolah termasuk air bersih yang layak diminum		
13	Air minum yang bersih memiliki bau yang menyengat		
14	Air minum tidak memiliki rasa		
15	Air minum yang bersih mempunyai warna		
Manfaat air mineral			
16	Air tidak penting bagi kesehatan		
17	Air mempelancar pencernaan di tubuh kita		
18	Minum air dapat menghilangkan rasa dehidrasi		

19	Air membantu membuang racun dalam tubuh		
20	Air diperlukan untuk mempertahankan suhu tubuh normal		
	Dampak kekurangan air mineral		
21	Setelah berolahraga kebutuhan air meningkat		
22	Gejala awal dehidrasi yaitu pusing		
23	Rasa sakit kepala disebabkan dehidrasi dan obatnya meminum air		
24	Minum air yang banyak membantu kulit menjadi kering		
25	Kondisi tubuh akan menurun apabila kadar air yang di dalam tubuh menurun		

Lampiran 3. Data Penelitian

No	Pengertian air mineral								Ciri-ciri air mineral yang baik							Manfaat air mineral					Dampak kekurangan air mineral					Nilai	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Σ	
1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	14	56
2	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	16	64
3	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	12	48
4	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	11	44
5	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	15	60
6	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	12	48
7	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	76
8	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	13	52
9	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	16	64
10	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	9	36
11	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	15	60
12	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	12	48
13	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	18	72
14	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	11	44
15	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	15	60
16	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	12	48
17	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	16	64
18	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	15	60
19	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	10	40
20	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	17	68
21	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	10	40
22	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	15	60
23	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	11	44
24	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17	68
25	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	10	40
26	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	15	60
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	14	56
28	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	12	48
29	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	15	60
30	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	9	36
31	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	19	76
32	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	14	56	

33	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	13	52				
34	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	13	52			
35	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	13	52		
36	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	14	56			
37	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	13	52		
38	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	7	28		
39	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	19	76		
40	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	8	32		
41	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	16	64		
42	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	16	64	
43	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	13	52	
44	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	17	68	
45	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	11	44	
46	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	15	60	
47	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	12	48	
48	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	11	44	
49	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	14	56
50	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	14	56	
51	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	10	40	
52	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	12	48	
53	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	12	48	
54	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	19	76
55	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	13	52	
56	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	12	48
57	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	13	52	
58	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	16	64	
59	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	16	64	
60	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	14	56	
61	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	14	56	
62	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	13	52	
63	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	16	64		
64	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	12	48		
65	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	14	56		
66	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	12	48		
67	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	9	36		
68	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	12	48		
69	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	12	48		

70	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	11	44	
71	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	13	52
72	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	14	56	
73	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	11	44	
74	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	12	48	
75	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	12	48
76	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	14	56
77	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	18	72
78	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	10	40
79	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	15	60	
80	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	9	36
81	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	17	68
82	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	9	36
83	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	13	52
84	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	13	52	
	58	41	30	53	48	56	40	45	54	52	53	26	54	37	48	49	33	53	44	28	56	33	29	52	48	112 0	
P	0.6 9	0.4 9	0.3 6	0.6 3	0.5 7	0.6 7	0.4 8	0.5 4	0.6 4	0.6 2	0.6 3	0.3 1	0.3 4	0.6 4	0.4 7	0.5 8	0.3 9	0.6 3	0.5 2	0.3 3	0.6 7	0.3 9	0.3 5	0.6 2	0.5 7		
Q	0.3 1	0.5 1	0.6 4	0.3 7	0.4 3	0.3 3	0.5 2	0.4 6	0.3 6	0.3 8	0.3 7	0.6 9	0.3 6	0.5 6	0.4 3	0.4 2	0.6 1	0.3 7	0.4 8	0.6 7	0.3 8	0.6 3	0.6 1	0.3 5	0.4 8		
PQ	0.2 1	0.2 5	0.2 3	0.2 3	0.2 4	0.2 2	0.2 5	0.2 5	0.2 3	0.2 4	0.2 3	0.2 1	0.2 3	0.2 5	0.2 4	0.2 4	0.2 4	0.2 3	0.2 5	0.2 2	0.2 2	0.2 4	0.2 3	0.2 4	0.2 4		

Lampiran 4. Deskriptif Statistik

Statistics

		Tingkat pengetahuan siswa kelas atas	Pengertian air mineral	Ciri-ciri air mineral yang baik	Manfaat air mineral	Dampak kekurangan air mineral
N	Valid	84	84	84	84	84
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		53.33	55.21	55.10	49.29	51.90
Median		52.00	50.00	57.14	40.00	40.00
Mode		48.00	50.00	57.14	40.00	40.00
Std. Deviation		10.72	18.43	16.32	23.94	23.87
Minimum		28.00	12.50	14.29	0.00	0.00
Maximum		76.00	100.00	85.71	100.00	100.00
Sum		4480.00	4637.50	4628.55	4140.00	4360.00

Tingkat pengetahuan siswa kelas atas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	28	1	1.2	1.2	1.2
	32	1	1.2	1.2	2.4
	36	5	6.0	6.0	8.3
	40	5	6.0	6.0	14.3
	44	7	8.3	8.3	22.6
	48	15	17.9	17.9	40.5
	52	12	14.3	14.3	54.8
	56	11	13.1	13.1	67.9
	60	9	10.7	10.7	78.6
	64	8	9.5	9.5	88.1
	68	4	4.8	4.8	92.9
	72	2	2.4	2.4	95.2
	76	4	4.8	4.8	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Pengertian air mineral

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12.5	1	1.2	1.2	1.2
	25	5	6.0	6.0	7.1
	37.5	18	21.4	21.4	28.6
	50	24	28.6	28.6	57.1
	62.5	16	19.0	19.0	76.2
	75	11	13.1	13.1	89.3
	87.5	8	9.5	9.5	98.8
	100	1	1.2	1.2	100.0
Total		84	100.0	100.0	

Ciri-ciri air mineral yang baik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14.29	2	2.4	2.4	2.4
	28.57	9	10.7	10.7	13.1
	42.86	18	21.4	21.4	34.5
	57.14	29	34.5	34.5	69.0
	71.43	22	26.2	26.2	95.2
	85.71	4	4.8	4.8	100.0
Total		84	100.0	100.0	

Manfaat air mineral

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1.2	1.2	1.2
	20	19	22.6	22.6	23.8
	40	26	31.0	31.0	54.8
	60	21	25.0	25.0	79.8
	80	12	14.3	14.3	94.0
	100	5	6.0	6.0	100.0
Total		84	100.0	100.0	

Dampak kekurangan air mineral

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	2	2.4	2.4	2.4
	20	10	11.9	11.9	14.3
	40	34	40.5	40.5	54.8
	60	19	22.6	22.6	77.4
	80	12	14.3	14.3	91.7
	100	7	8.3	8.3	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian



Peneliti menunggu peserta didik mengisi instrumen



Peneliti menunggu peserta didik mengisi instrumen



Peneliti menunggu peserta didik mengisi instrumen



Peneliti menunggu peserta didik mengisi instrumen