

ANALISIS KONSUMSI AIR PUTIH TERHADAP KONSENTRASI SISWA

Siska Kusumawardani¹⁾, Ajeng Larasati^{2)*},

Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jakarta Jalan KH. Ahmad Dahlan Cirendeu-Ciputat, Tangerang Selatan, 15419

Siskakusumawardani89@gmail.com¹⁾ ajenglarasati95@gmail.com^{2)*}

Diterima: DD MM YYYY

Direvisi: DD MM YYYY

Disetujui: DD MM YYYY

ABSTRACT

The purpose of this study was to analyze the consumption of water to the concentration of students, to know the students' water consumption habits in 24 hours, and to know the description of student concentration. The samples used were 10 subjects of grade IV A students of SD Negeri Sudimara Barat 5. Descriptive research methods with qualitative approaches. At the initial stage, subjects were asked to record a 24-hour recall of intake of water consumption about how much intake of water consumed, then the researchers classified into two categories, namely enough water intake and lack of water intake, after which the subject was tested using a concentration test grid. From the data, it was concluded that out of 10 subjects, 2 subjects were in the good concentration category, namely subjects with sufficient water consumption, 6 subjects in the moderate concentration category, namely 5 subjects with less water consumption and 1 subject with sufficient water consumption, and 2 subjects included in the category of bad concentration with less water consumption.

Keywords: Student, Concentration, Water.

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis konsumsi air putih terhadap konsentrasi siswa, mengetahui kebiasaan konsumsi air putih siswa dalam 24 jam, dan mengetahui gambaran konsentrasi siswa. Adapun sample yang digunakan adalah 10 subjek siswa kelas IV A SD Negeri Sudimara Barat 5. Metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Pada tahap awal, subjek diminta mencatat recall 24 jam asupan konsumsi air putih tentang seberapa banyak asupan konsumsi air putih, selanjutnya peneliti mengelompokkan kedalam 2 kategori yaitu cukup dan kurang asupan air putih, setelah itu subjek dites dengan menggunakan grid tes konsentrasi. Dari data yang ada diambil kesimpulan bahwa dari 10 subjek sebanyak 2 subjek masuk dalam kategori konsentrasi baik yaitu subjek dengan konsumsi air putih cukup, 6 subjek masuk dalam kategori konsentrasi sedang yaitu 5 subjek dengan konsumsi air putih kurang dan 1 subjek dengan konsumsi air putih cukup, dan 2 subjek masuk dalam kategori konsentrasi buruk dengan konsumsi air putih kurang.

Kata Kunci: Siswa, Konsentrasi, Air.

PENDAHULUAN

Air adalah sumber daya alam kedua paling penting untuk makhluk hidup setelah oksigen. Setidaknya 80% tubuh

terdiri atas cairan (air). Menurut beberapa ahli dalam penelitiannya bahwa setidaknya 95% otak manusia tersusun atas air, 82% air ada pada darah, sebanyak 75% air terdapat pada

jantung, 86% terdapat pada paru-paru, dan kurang lebih 83% air terdapat pada ginjal (Baharuddin, 2005). Inilah yang menjadi faktor utama menyebabkan air lebih penting dari nutrisi apapun dalam tubuh makhluk hidup. Salah satunya manusia merupakan makhluk hidup yang akan dapat bertahan dalam waktu yang cukup lama walaupun tanpa asupan makanan, namun jika tanpa air manusia tidak akan bisa bertahan hidup. Oleh karenanya, makhluk Tuhan yang paling sempurna itu sangat membutuhkan *supply* air yang cukup untuk kesehatannya.

Air minum adalah nutrisi yang penting. Tubuh memerlukan konsumsi air mineral satu hingga dua setengah liter atau sama dengan 6 sampai 8 gelas sehari. Minum air yang cukup dan mencukupi bagi tubuh yang dapat membantu proses pendampingan, pendampingan pangan dan pendampingan fisik (Asmadi, dalam Prasetyowati, 2014). Air termasuk sebagai nutrisi, tetapi ada kecenderungan di masyarakat untuk menjalankan perannya dalam memproteksi kesehatan manusia. Hasil penelitian yang dilakukan di Singapura menunjukkan bahwa banyak remaja dan dewasa mengalami dehidrasi atau kekurangan cairan. Studi di Indonesia menemukan bahwa 49,5% remaja dan 42,5 % orang dewasa terkena dehidrasi ringan (Hardinsyah et al, dalam Briawan, et al, 2011).

Dalam penelitian yang dilakukan di Surabaya dengan siswa kelas IV terdapat hubungan antara fluida dan konsentrasi (Ratna dan Triska, 2017). Belum banyak kebiasaan belajar dan konsumsi cairan di kalangan anak sekolah, sehingga tidak banyak majalah yang bisa dipelajari. Dehidrasi ringan, yaitu kehilangan 1 sampai 2 persen cairan tubuh, dapat menyebabkan gangguan fungsi kognitif, sekaligus menurunkan kapasitas fisik (Jequier & Constant, dalam Briawan, et al, 2011).

Mahasiswa kurang dapat berkonsentrasi pada materi yang disampaikan oleh dosen, dipastikan mahasiswa tersebut dengan sendirinya akan mengalami kesulitan dalam

memahami materi tersebut (Susanto, 2006). Oleh karena itu, berdasarkan pernyataan tersebut berlaku juga pada anak sekolah dasar yang mengalami dehidrasi yang dapat menurunkan produktivitas belajar (prestasi belajar) karena dapat menurunkan konsentrasi..

Kebutuhan air setiap individu akan sangat bermacam-macam, tergantung dari kegiatan fisik, berat badan manusia, usia, iklim (suhu), dan pola makan (Briawan, et al, 2011). Kebutuhan harian akan air dinyatakan sebagai proporsi dari jumlah energi yang dikeluarkan oleh tubuh dalam kondisi lingkungan rata-rata. Untuk orang dewasa dibutuhkan 1,0-1,5 ml / kkal, sedangkan untuk bayi 1,5 ml / kkal (Almatsier, 2009). Air merupakan komponen penting dalam tubuh manusia. Setidaknya terdiri dari 80% kebutuhan individu berasal dari cairan, termasuk air, dan sisanya diperoleh dari nutrisi makanan (Popkin et al, dalam Aprillia dan Khomsan, 2014).

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 75 tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang direkomendasikan untuk masyarakat Indonesia yaitu 1.900 ml untuk anak-anak usia 7 sampai 9 tahun, dan 1.800 ml untuk anak-anak dari 10 sampai 12 tahun. Sedangkan rekomendasi AI dari US *Institute of Medicine* (IOM) untuk air adalah 1.700 ml / hari untuk anak-anak dalam kelompok usia 4-8 tahun dan 2.100 ml / hari untuk anak perempuan dan 2.400 ml / d untuk anak-anak. pada kelompok usia 9-13 tahun (Drewnowski, et al, 2013).

Asupan air diatur oleh rasa haus dan kenyang. Ini terjadi melalui perubahan yang dirasakan di mulut, *hipotalamus* (pusat otak yang mengontrol pemeliharaan keseimbangan air dan suhu tubuh, dan perut). Jika konsentrasi bahan di dalam darah terlalu tinggi, maka udara akan keluar dari ruang tersebut. Mulut menjadi kering dan ada keinginan minum untuk membasahi mulut Ketika *hipotalamus* melihat bahwa konsentrasi darah terlalu tinggi, dianjurkan untuk minum. Pengaturan minuman juga dilakukan oleh saraf lambung. Meskipun haus, ia mengkonsumsi udara, dalam situasi di

mana udara diproduksi dengan cepat, seringkali ini bukanlah waktu yang tepat untuk mengganti udara yang dibutuhkan. Contohnya, kebocoran cairan yang terjadi dengan cepat pada pekerja yang bekerja di bawah sinar matahari atau pada pelari jarak jauh. Terkadang minum tidak langsung menghentikan cairan. Akibatnya adalah dehidrasi (Almatsier, 2009).

Dehidrasi dapat merusak aspek fungsi cognitive yaitu dengan konsentrasi menjadi tidak fokus. Dehidrasi sangat berbahaya karena bisa terjadi tanpa adanya gejala yang signifikan. Gangguan dehidrasi yang fatal yaitu bisa menyebabkan seperti pingsan, koma, bahkan kematian. Status dehidrasi yang buruk mengakibatkan gangguan fungsi *neurologis* dan kognitif dan pada akhirnya akan mempengaruhi kualitas hidup (Cian C, dkk dan Wilson, dkk, dalam Lentini, 2014). Konsentrasi adalah konsentrasi pikiran pada satu hal dengan mengorbankan semua hal lain yang tidak terkait. Pada saat melaksanakan pembelajaran konsentrasi sangat penting karena siswa perlu memusatkan pikirannya pada satu bahkan beberapa topic dan dapat mengesampingkan topic-topik di luar pembelajaran (Slameto, 2015). Faktor penyebab gangguan konsentrasi belajar dibedakan menjadi dua yaitu sebagai berikut:

1. Gangguan Eksternal

Gangguan berkaitan dengan gangguan sensorik, seperti penglihatan, pendengaran dan penciuman. Faktor gangguan eksterior berhubungan dengan kondisi lingkungan tempat itu.

2. Gangguan Internal

Gangguan yang terjadi dalam diri sendiri ini baik gangguan fisik dan psikis, yaitu seperti:

- a) Bersifat pasif dalam belajar
- b) kurangnya motivasi minat pada pelajaran baik di sekolah maupun di rumah
- c) adanya perasaan negative seperti gelisah tertekan dan lainnya
- d) Gangguan kesehatan
- e) Tidak memiliki kecakapan

Untuk melaksanakan proses pembelajaran tentunya diperlukan strategi

aktivasi mental, agar Anda tetap fokus pada pelajaran.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui kebiasaan minum pada siswa dan mengetahui gambaran konsentrasi siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Sudimara 5, Tangerang. Adapun penelitian ini yang telah dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2017/2018 bulan Januari sampai bulan Mei 2018.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, dimana penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan, konsumsi air siswa dan konsentrasi siswa menurut asupan air yang dikonsumsi. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah studi kepustakaan, yaitu metode pengumpulan data yang bersumber dari bahan pustaka, buku, studi sebelumnya dan lain-lain..

Peneliti menggunakan wawancara dan tes jadwal pengambilan pengingat 24 jam untuk mengumpulkan data yang diperlukan. Memilih pengingat 24 jam sudah cukup untuk menentukan rata-rata konsumsi atau berat responden untuk satu hari. Jika penelitian bermaksud untuk mendapatkan nilai yang akurat tentang jumlah zat gizi yang dikonsumsi maka metode penimbangan makanan selama beberapa hari merupakan metode yang paling baik (Supariasa, 2002). Tes yang diberikan berupa *grid tes* konsentrasi untuk melihat konsentrasi siswa. Kisi uji konsentrasi ini diberikan satu hari setelah anak menyelesaikan buku harian memori 24 jam.

Subjek penelitian atau sasaran penelitian ini adalah anak-anak kelas IV sekolah dasar usia 10 sampai 12 tahun. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini ada beberapa cara agar data yang diperoleh merupakan data yang sah dan valid yang

merupakan gambaran yang sebenarnya dari kondisi yang ada dalam proses penelitian. Metode yang digunakan meliputi pengamatan atau observasi, wawancara dan dokumentasi.

1. Wawancara

Pada penelitian ini jenis wawancara yang telah dilaksanakan adalah wawancara semi struktur. Tujuan dari wawancara jenis ini adalah untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, peneliti telah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis sebagai pedoman untuk wawancara. Peneliti melakukan metode *recall* 24 jam, peneliti mencatat asupan konsumsi air putih siswa dalam ukuran rumah tangga (URT) yaitu pada penelitian ini adalah ukuran gelas 240 ml.

2. Observasi

Pada penelitian ini peneliti akan mengamati pengerjaan *grid tes* konsentrasi yang dilakukan siswa. Siswa dikumpulkan secara bersamaan, kemudian diberikan instruksi :

- a. Secepat mungkin menemukan angka 1, 2, 3, dan seterusnya secara runtut dan tidak boleh ada yang terlewat
- b. Jika angka ditemukan maka harus dicoret.
- c. Waktu yang diberikan adalah satu menit.

Penilaian skor :

- 1) dikategorikan BAIK jika anak dapat menemukan urutan angka diatas 21 dalam waktu yang telah ditentukan.
- 2) dikategorikan SEDANG jika anak menemukan urutan angka 11-20 dalam waktu yang ditentukan.
- 3) Level konsentrasi BURUK apabila anak menemukan urutan angka 0-10 dalam waktu yang ditentukan

3. Dokumentasi

Pada penelitian ini, dokumentasi digunakan untuk bukti adanya penelitian yang dianalisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti memperoleh hasil konsumsi air putih dan hasil *grid tes* konsentrasi berdasarkan data bila dikelompokkan adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Pengelompokkan hasil analisis

No	Tingkat Konsentrasi	Kecukupan Air Minum	
		Cukup	Kurang
1.	Baik	2	
2.	Sedang	1	5
3.	Buruk		2

Dari pengelompokan di atas, 2 dari 10 subjek berada pada kategori konsentrasi baik, yaitu subjek dengan konsumsi air, 6 subjek berada pada kategori sedang, yaitu 5 subjek dengan konsumsi air kurang dan 1 subjek dengan kategori kurang. konsumsi air dan 1 subjek dengan konsumsi. 2 air minum termasuk dalam kategori konsentrasi rendah dengan konsumsi air putih terendah.

Dalam penelitian ini fokus masalah yang diteliti hanya pada asupan air putih yang dikonsumsi, peneliti hanya meminta subjek untuk mencatat berapa banyak air yang dikonsumsi, selain itu juga dilakukan wawancara mendalam.

Secara total dapat diperoleh dari beberapa faktor, dalam penelitian ini peneliti hanya membatasi konsumsi air. Berdasarkan data yang diteliti, siswa dengan asupan air putih yang cukup memiliki hasil konsentrasi yang baik begitu pula sebaliknya siswa yang asupan air putihnya lebih rendah, memiliki hasil konsentrasi sedang atau bahkan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa salah satu konsentrasinya adalah konsumsi air.

SIMPULAN

S telah melakukan proses penelitian dan berdasarkan hasil dari analisis data yang ada diambil kesimpulan bahwa dari 10 subjek sebanyak 2 subjek masuk dalam kategori

konsumsi baik yaitu subjek dengan konsumsi air putih cukup, 6 subjek masuk dalam kategori konsentrasi sedang yaitu 5 subjek dengan konsumsi air putih kurang dan 1 subjek dengan konsumsi air putih cukup, dan 2 subjek masuk dalam kategori konsentrasi buruk dengan konsumsi air putih kurang. Sesuai data yang diperoleh peneliti jika hanya dihitung dari asupan air putih saja cenderung kurang, dari 10 subjek 3 diantaranya cukup asupan air putih dengan rata-rata konsumsi air putih sebanyak 2.040 ml dan 7 lainnya kurang asupan air putih dengan rata-rata konsumsi air putih sebanyak 1.471 ml. Adapun tingkat konsentrasi dari 10 subjek dua siswa masuk level konsentrasi baik, enam siswa masuk level konsentrasi sedang, dan dua siswa masuk level konsentrasi buruk.

REFERENSI

Akbar dan Junaidi., 2015. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa Di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 03(01): 203-207.

Almatsier, Sunita., 2016. *Prinsip Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Aprillia, DD., Khomsan, Ali., 2014. Konsumsi Air Putih, Status Gizi, dan Status Kesehatan Penghuni Panti Werda di Kabupaten Pacitan. *J. Gizi Pangan*. 9(3): 167-172

Baharuddin *et al.*, 2015. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media

Briawan, Dodik., Rachma., Annisa., 2011. Kebiasaan Konsumsi Minuman dan Asupan Cairan pada Anak Usia Sekolah di Perkotaan. *Journal of Nutrition and Food*. 6(3): 186-191.

Lentini, Banun., Margawati, Ani., 2014. Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Hidrasi dengan Konsentrasi Berfikir pada Remaja. *Journal of Nutrition College*. 3(4): 631-637

Muyosaro, Puspitarini., 2012. *Terapi Air Putih*. Jakarta: Dunia Sehat

Ratna dan Triska., 2017. *Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kecukupan Zat Gizi dan Cairan Dengan Daya Konsentrasi Anak Sekolah Dasar*. *Media Gizi Indonesia*. 12 (2): 123-128

Sari, IPTP., 2014. Tingkat Pengetahuan Tentang Pentingnya Mengonsumsi Air Mineral Pada Siswa Kelas IV di SD Negeri Keputran A Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 10(2) 55-61

Sugiyono., 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

Supariasa *et al.*, 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC

Surya, Hendra., 2015. *Cara Cerdas Mengatasi Kesulitan Belajar*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo