

**SKRIPSI**

**PENGARUH PROMOSI KESEHATAN DENGAN MEDIA SOSIAL  
WHATSAPP TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP  
KONSUMSI AIR PUTIH PADA REMAJA KELAS X  
SMA NEGERI 10 KOTA BENGKULU**



**Disusun Oleh :**

**DESY WAHYUNI**  
**NIM : P05170116012**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU  
PROGRAM STUDI DIPLOMA IV  
PROMOSI KESEHATAN  
TAHUN 2019/2020**

**HALAMAN JUDUL**

**SKRIPSI**

**PENGARUH PROMOSI KESEHATAN DENGAN MEDIA  
SOSIAL *WHATSAPP* TERHADAP PENGETAHUAN  
DAN SIKAP KONSUMSI AIR PUTIH PADA  
REMAJA KELAS X SMA NEGERI 10  
KOTA BENGKULU**

Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Saint Trapan Promosi Kesehatan (Str.Kes)

Oleh :

**DESY WAHYUNI**  
**NIM : P0 5170116 012**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU  
PROGRAM STUDI DIPLOMA IV  
PROMOSI KESEHATAN  
TAHUN 2019/2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH PROMOSI KESEHATAN DENGAN MEDIA SOSIAL  
WHATSAPP TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP  
KONSUMSI AIR PUTIH PADA REMAJA KELAS X  
SMA NEGERI 10 KOTA BENGKULU**

Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh :

**DESY WAHYUNI**  
**NIM : P05170116012**

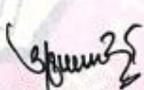
Skripsi Ini Telah Diperiksa Dan Disetujui  
Untuk Dipertahankan Di Hadapan Tim Penguji  
Program Studi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan  
Poltekes Kemenkes Bengkulu  
pada tanggal 11 Maret 2020

Mengetahui  
Pembimbing Skripsi

Pembimbing I

Pembimbing II

  
**Wisuda Andeka M, SST., M.Kes**  
**NIP.198103122002122002**

  
**Linda Sitompul, SST., M.Kes**  
**NIP. 196909011989032001**

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH PROMOSI KESEHATAN DENGAN MEDIA SOSIAL  
*WHATSAPP* TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP  
KONSUMSI AIR PUTIH PADA REMAJA KELAS X  
SMA NEGERI 10 KOTA BENGKULU  
TAHUN 2020

Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh :

**DESY WAHYUNI**  
NIM : P05170116012

Telah diujikan di depan Penguji Skripsi Program Studi Promosi Kesehatan  
Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Bengkulu  
Pada tanggal 11 Maret 2020  
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

Tim penguji

Ketua Penguji

**Lisma Ningsih, SKM., MKM**  
NIP.197410091999032004

Penguji I

**Sri Sumanti AB, Spd., M.Kes**  
NIP.195701101981032002

Penguji II

**Wisuda Andeka, S.S.T., M.Kes**  
NIP.198103122002122002

Penguji III

**Linda, S.S.T., M.Kes**  
NIP.196909011989032001

Mengesahkan:

Ketua Program Studi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan  
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

  
**Linda Sitompul, S.S.T., M.Kes**  
NIP.196909011989032001

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Desy Wahyuni

NIM : P05170116012

Judul Skripsi : Pengaruh Promosi Kesehatan Dengan Media Sosial  
*Whatsapp* Terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Air  
Putih pada Remaja Kelas X Sma Negeri 10 Kota Bengkulu

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah betul-betul hasil karya saya dan bukan hasil penjiplakan dari hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini dan apabila kelak dikemudian hari terbukti skripsi ini ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 17 April 2020

Yaap menyatakan



Desy Wahyuni  
P05170116012

## ABSTRAK

Air salah suatu zat yang mempunyai kelebihan terutama bagi kehidupan manusia dalam memelihara kesehatan metabolisme tubuh. Apabila mengalami dehidrasi atau kurang mengkonsumsi air putih akan mengalami masalah kesehatan seperti dehidrasi dan penyakit lain, Apabila tubuh terkena dehidrasi dengan jangka panjang, maka tubuh akan mengalami gangguan kesehatan yaitu penyakit seperti, gagal ginjal, batu ginjal, liver, rematik, jantung, diabetes dan stroke. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja sekolah menengah atas terhadap konsumsi air putih yaitu dengan memberikan promosi kesehatan menggunakan media sosial *whatsApp*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh promosi kesehatan menggunakan media sosial *whatsApp* terhadap pengetahuan dan sikap terhadap dampak dari kurangnya konsumsi air putih pada remaja kelas X SMAN 10 Kota Bengkulu.

Penelitian ini menggunakan desain *pre eksperimental one group pre test dan post test design*. sampel pada penelitian ini adalah siswa/i kelas X SMAN 10 Kota Bengkulu yang berjumlah 30 orang dengan teknik *Random Sampling*. Analisis data untuk melihat normalitas menggunakan uji *kolmogorov smirnov* tetapi hasil tidak normal maka menggunakan uji *wilcoxon*.

Hasil penelitian diperoleh rerata pengetahuan sebelum 7,37 dan sesudah 9,87, sedangkan hasil rerata sikap sebelum 33,57 dan sesudah 38,53. Hasil uji *wilcoxon* diperoleh *p value* = 0.000 < 0.05 yang menunjukkan ada pengaruh promosi kesehatan menggunakan media sosial *whatsApp* terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi air putih pada remaja SMAN 10 Kota Bengkulu.

Diharapkan penelitian promosi kesehatan menggunakan media sosial *whatsApp* ini dapat dijadikan alternatif media pembelajaran dan program kesehatan bagi pihak pelayanan kesehatan Puskesmas setempat dan SMAN 10 Kota Bengkulu agar dapat mendukung siswa dalam meningkatkan hasil belajar.

**Kata Kunci :** Media Sosial *WhatsApp*, Konsumsi Air putih, Pengetahuan dan Sikap.

## ABSTRACT

Water is a substance that has advantages, especially for human life in maintaining the health of the body's metabolism. If you are dehydrated or consume less water will experience health problems such as dehydration and other diseases. If the body is dehydrated in the long term, then the body will experience health problems such as diseases such as kidney failure, kidney stones, liver, rheumatism, heart disease, diabetes and stroke. One way to improve the knowledge and attitudes of high school adolescents towards water consumption is to provide health promotion using social media whtasApp. The purpose of this study was to determine the effect of health promotion using social media whtasApp on knowledge and attitudes towards the impact of lack of water consumption in class X teenagers in SMAN 10 Bengkulu City.

This study uses a pre-experimental one group pre-test and post-test design. The sample in this study were students of class X SMAN 10 Bengkulu City, totaling 30 people with random sampling techniques. Analysis of the data to see normality using the Kolmogorov Smirnov test but the results are not normal then using the Wilcoxon test.

The results of the study obtained a mean knowledge before 7.37 and after 9.87, while the results of the average attitude before 33.57 and after 38.53. Wilcoxon test results obtained p value = 0.000 <0.05 which shows there is an effect of health promotion using social media whatsApp against knowledge and attitude of water consumption in adolescents of SMAN 10 Bengkulu City.

It is expected that research on health promotion using social media whtasApp can be used as an alternative media for learning and health programs for the local health center and SMAN 10 Bengkulu City in order to support students in improving learning outcomes.

Keywords: WhatsApp Social Media, White Water Consumption, Knowledge and Attitude.

## RIWAYAT PENULIS



Nama : Desy Wahyuni

Tempat, Tanggal Lahir : Bengkulu, 27 Desember 1997

Agama : Islam

JenisKelamin : Perempuan

Anakke : 3 (tiga)

Riwayat Pendidikan : 1. SDN 50 Kota Bengkulu  
2. SMPN 07 Kota Bengkulu  
3. SMAKS 4 PGRI Kota Bengkulu  
4. Perguruan tinggi Diploma IV Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Alamat : Jalan Sepakat 08 RT 21 RW 05 Kel, Sawah Lebar  
Baru Bengkulu

Email / No Hp : desyyw27@gmail.com/0895411486688

Nama Saudara : 1. Dedy Afriadi  
2. Nopriandra Pahlawan

Nama orang tua

Ayah : Nurdin

Ibu : Yusnani

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim. Puji syukur kita panjatkan kepada Allah SWT dengan rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh promosi kesehatan dengan Media Sosial *WhatsApp* terhadap Pengetahuan dan Sikap konsumsi air putih pada remaja kelas X SMA Negeri 10 Kota Bengkulu ”.

Skripsi ini terselesaikan atas bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari berbagai pihak, pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada :

1. Bapak Darwis, SKp., M.Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Bunda Linda, SST.,M.Kes, selaku Ketua Jurusan Prodi DIV Promosi Kesehatan.
3. Bunda Wisuda Andeka M, SST.,M.Kes selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan dukungan, masukan, waktu, motivasi, dan kesabaran dalam penyusunan proposal Skripsi ini.
4. Bunda Linda, SST.,M.Kes selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan dukungan, masukan, waktu, motivasi, dan kesabaran dalam penyusunan proposal Skripsi ini.
5. Bunda Lisma Ningsih, SKM.,MKM selaku penguji I yang memberikan arahan dan saran kepada penulis.
6. Bunda Sri Sumiati AB. Spd.,M.Kes selaku penguji II yang memberikan arahan dan saran kepada penulis.
7. Kedua Orang Tua, dan orang yang Penulis sayangi yang selalu memberi doa, dorongan, dan semangat kepada penulis dalam menggapai semua cita-cita.

8. Sahabat, teman-teman mahasiswa/mahasiswi seperjuangan yang tidak henti-hentinya telah memberikan semangat dan moril dalam menyelesaikan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun untuk kemajuan penulis di masa yang akan datang. Mudah-mudahan skripsi ini dapat dilaksanakan penelitiannya.

Bengkulu, Maret 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>BIODATA</b> .....	vi
<b>PERNYATAAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	xii
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xiii
<b>LAMPIRAN</b> .....	xiv

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan .....	8
D. Manfaat.....	8
E. Keaslian Penelitian .....	10

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

A. Air Putih .....	11
B. Pengetahuan .....	24
C. Sikap .....	26
D. Remaja .....	29
E. Media Sosial .....	31
F. Whatsapp .....	33

G. Poster .....	36
H. Kerangka Teori .....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian .....	40
B. Kerangka Konsep .....	41
C. Definisi Operasional .....	41
D. Populasi dan Sampel .....	43
E. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	43
F. Pengumpulan Data .....	45
G. Pengolahan Data .....	46
H. Analisis Data .....	46
I. Alur Penelitian .....	47
J. Etika Penelitian .....	48
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	52
B. Pembahasan .....	58
C. Keterbatasan Penelitian .....	60
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	63
B. Saran .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian .....	10
Tabel 2.1 Keseimbangan Asupan dan pengeluaran Cairan Tubuh .....	16
Tabel 2.2 Angka Kecukupan Kebutuhan Air bagi Tubuh .....	17
Tabel 3.1 Definisi Oprasional .....	60
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	75
Tabel 4.2 Rerata Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Promosi Kesehatan Terhadap Konsumsi Air Putih .....	76
Tabel 4.3 Rerata Sikap Sebelum Dan Sesudah Diberikan Promosi Kesehatan Terhadap Konsumsi Air Putih .....	77
Tabel 4.4 Pengaruh Promosi Kesehatan Menggunakan Media Sosial <i>Whatsapp</i> Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Konsumsi Air Putih .....	77

## DAFTAR GAMBAR

2.1 Skala Warna Urin.....	20
---------------------------	----

## DAFTAR BAGAN

2.1 Kerangka Teori.....	34
3.1 Desain Penelitian.....	37
3.2 Kerangka Konsep .....	38

## DAFTAR SINGKATAN

AKG	: Angka Kecukupan Gizi
AC	: <i>Air Conditioner</i>
AMIR	: Ayo Minum Air
BPS	: Badan Pusat Statistik
BAK	: Buang Air Kecil
IHWG	: <i>Indonesia Hydration Working Group</i>
KEMENKES RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
PGS	: Pedoman Gizi Seimbang
PERMENKES	: Peraturan Menteri Kesehatan
pH	: Power Of Hydrogen
SMA	: Sekolah Menengah Pertama
SS	: Sangat Setuju
S	: Setuju
STS	: Sangat Tidak Setuju
TS	: Tidak Setuju
THIRST	: <i>The Indonesia Regional Hydration Study</i>
UKS	: Unit Kesehatan Sekolah
WHO	: <i>World Health Organization,</i>

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 : Organisasi Penelitian
- Lampiran 2 : Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 3 : Lembar Persetujuan Jadi Responden
- Lampiran 4 : Lembar Kuesioner
- Lampiran 5 : Master Tabel dan Hasil Analisis Data
- Lampiran 6 : Dokumentasi
- Lampiran 7 : Lembar Bimbingan
- Lampiran 9 : Desain Media Poster
- Lampiran 10 : Surat Izin Penelitian

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Air putih adalah air yang masih asli tanpa di campur dengan sesuatu apapun, tidak berwarna dan tidak juga berbau. Air salah satu zat yang mempunyai kelebihan terutama bagi kehidupan manusia yaitu sebagai penghilang rasa haus, dan memelihara kesehatan metabolisme tubuh (Hamidin, 2010). Air yang masuk ke dalam tubuh dan air yang dikeluarkan dari tubuh merupakan bentuk keseimbangan air dalam tubuh. Air yang masuk dapat berasal dari makanan dan minuman. Sedangkan air yang dikeluarkan dapat melalui kulit saat berkeringat, pernafasan, feses, dan urin. Apa bila tubuh mengalami kekurangan cairan makan akan berdampak dehidrasi (Santoso dkk, 2017).

Kekurangan cairan tubuh memang identik dengan cuaca panas dan aktivitas berat, namun cuaca sejuk bisa juga berisiko terjadinya dehidrasi. Seperti pelajar yang belajar di ruang AC misalnya, sangat cenderung membuat seseorang mengabaikan kebutuhan cairan, enggan untuk minum, sehingga tanpa disadari tubuh akan mengalami dehidrasi dan apabila dehidrasi pada tubuh sering sekali disepelekan, maka kondisi tersebut bisa berakibat fatal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Data WHO (2000), diperkirakan terdapat lebih dari 2 milyar manusia perhari terkena dampak dari kekurangan mengkonsumsi air minum di lebih dari 40 negara didunia. 1,1 milyar orang tidak mendapatkan air yang memadai

untuk dikonsumsi dan 2,4 milyar orang tidak mendapatkan sanitasi air minum untuk dikonsumsi yang layak. Sedangkan pada tahun 2050 diperkirakan bahwa 1 dari 4 orang terkena dampak dari kekurangan air bersih (*World Health Organization*, 2002 dalam Putra, 2014).

Indonesia memiliki perkembangan dalam hal kebijakan program air minum, yaitu gerakan AMIR (*Ayo Minum Air*) oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia bersama *Hydration Working Group* (IHWG). Gerakan ayo minum air didedikasikan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat secara optimal dan mencegah terjadinya penyakit non infeksi atau penyakit degeneratif di masa yang akan datang (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

Kebijakan program antara lain adalah pesan dalam pedoman umum gizi seimbang, undang-undang tentang sumber daya air dan PerMenkes tentang persyaratan kualitas air minum, Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi yang merekomendasikan tentang kecukupan air minum, serta adanya tumpeng gizi seimbang yang menyarankan konsumsi air minum. Meskipun ada perkembangan pesat terkait kebijakan air minum, akan tetapi sebagian masyarakat masih mengonsumsi air dalam jumlah yang kurang dibandingkan dengan kecukupannya. Hanya sekitar separuh dari subjek orang dewasa, remaja dan anak-anak yang mengetahui kecukupan air minum sekitar 2 liter sehari (Hardinsyah, 2011).

*The Indonesia Regional Hydration Study* (THIRST) menyebutkan bahwa sebanyak 46,1% dari 1.200 penduduk Indonesia mengalami dehidrasi

ringan. Sedangkan jumlah remaja yang mengalami dehidrasi ringan adalah yaitu 49,5% lebih tinggi di banding orang dewasa 42,5%. Penyebab tingginya angka dehidrasi karena rendahnya pengetahuan para responden tentang manfaat air dan kecukupan cairan bagi tubuh, kurangnya pengetahuan berdampak pada sikap dan perilaku dalam mengkonsumsi air putih secara teratur (Soraya, 2014).

Akses air minum di setiap provinsi hingga 2018 sudah ada peningkatan tetapi belum ada provinsi yang memiliki akses sampai 100%. Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat, beberapa provinsi yang memiliki akses air minum layak di bawah rata-rata nasional, yaitu terdapat di Provinsi Bengkulu sebesar 49,37% dengan akses air minum layak terendah dan terdapat di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kecamatan Selebar Kota Bengkulu dengan data terendah sebesar 67,62%. Rendahnya angka akses air minum layak di Provinsi Bengkulu akan berdampak kepada masyarakat yang kesulitan mendapatkan air layak untuk di minum dan juga berdampak bagi kesehatan masyarakat akan terkena dehidrasi apabila kurang mengkonsumsi air putih.

Dampak bagi kesehatan akibat dari kekurangan minum air putih adalah dehidrasi, apabila asupan cairan tubuh tidak tercukupi maka akan berdampak pada tubuh seperti darah menjadi kental dan bisa menyebabkan tekanan darah tidak stabil, pusing, dan tidak fokus saat melakukan pekerjaan, apabila mulut atau bibir terasa kering maka hipotalamus akan memberi signal untuk segera mencukupi kebutuhan cairan tubuh seperti rasa ingin minum ketika merasa haus (Desty dan Yunita, 2014).

Apabila mengalami dehidrasi atau kurang mengkonsumsi air putih dengan jangka panjang, tubuh akan mengalami gangguan kesehatan yaitu penyakit degeneratif seperti, gagal ginjal, batu ginjal, liver, rematik, jantung, diabetes dan stroke. Selain itu, dehidrasi juga dapat menjurus pada kerusakan sistem saraf, rusaknya sel darah merah, gangguan prostat, metabolisme, dan lain sebagainya (Muhammad, 2013).

Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 7 Januari 2020 di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu terdapat 2 sekolah menengah atas (SMA) yaitu SMA Negeri 03 dan SMA Negeri 10. Dari kedua sekolah tersebut berdasarkan data dan informasi dari petugas (Unit Kesehatan Sekolah (UKS)), di SMA Negeri 03 terdapat 37 orang siswa yang mengalami keluhan sakit kepala pada bulan Januari- Oktober 2019 dan SMA Negeri 10 terdapat 92 orang siswa mengalami keluhan sakit kepala dari bulan Januari – Oktober 2019, 1 orang siswa kelas XI mengalami penyakit Jantung dan 1 orang siswa kelas XII menderita penyakit Batu Ginjal. Dari data tersebut SMA Negeri 10 banyak mengalami penyakit yang memicu dampak dari kurangnya mengkonsumsi air putih salah satunya sakit kepala, jantung dan batu ginjal.

Survey awal yang dilakukan di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu dengan cara mewawancarai 10 siswa, bahwa 6 dari 10 anak tersebut tidak mengetahui kebutuhan konsumsi air putih setiap hari dan dampak akibat kurang konsumsi air putih. Salah satu dampak buruk dari kurangnya konsumsi air putih bagi akademik siswa yang mana pada remaja akan sulit untuk berkonsentrasi

sehingga berpengaruh pada nilai dengan menurunnya keaktifan siswa saat proses jam belajar di sekolah, serta sekolah tersebut memiliki gambaran peran guru dan petugas kesehatan dalam memberikan pengetahuan terkait dengan permasalahan konsumsi cairan guna menjaga dehidrasi tubuh masih sangat minim.

Saat ini banyak remaja yang lebih menyukai minuman yang berasa, berwarna, seperti minuman bersoda, minuman yang mengandung kafein, dan minuman yang banyak mengandung gula. Hal ini menyebabkan semakin rendahnya minat remaja untuk mengkonsumsi air putih dalam kehidupan sehari-hari, jika dibiarkan masalah ini dapat menimbulkan berbagai ancaman gangguan kesehatan bagi tubuh remaja tersebut. Kurangnya tingkat pengetahuan tentang konsumsi air putih memberikan peluang remaja 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 saja. Hal ini dapat menjadi kebiasaan yang jauh dari pola konsumsi air putih yang baik dan benar (Azlam. dkk, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian Briawan (2011) siswa-siswi kelas X dan kelas XI Bogor Sebagian besar remaja (97,6%) minum air putih ketika haus. Sebanyak (57,8%) remaja biasa minum air putih setelah pulang sekolah. Hanya (15,7%) remaja yang memiliki kebiasaan minum air putih setelah berolahraga. Sebanyak (19,3%) remaja selalu minum air putih di setiap waktu setelah berolahraga, sebelum berangkat sekolah, pulang sekolah, sebelum tidur, dan ketika bangun tidur. Kebiasaan minum air putih ini akan

menentukan kecukupan cairan tubuhnya, semakin banyak frekuensi mengkonsumsi air minum akan sangat berdampak baik bagi kesehatan (Briawan 2011).

Sebagai tenaga kesehatan, fenomena ini menjadi sebuah hal penting yang harus segera diatasi karena pendekatan yang dilakukan untuk merubah pola kebiasaan yang sudah ada ini, tentu akan menyesuaikan dengan karakteristik zaman sekarang, dimana bagi masyarakat Indonesia terkhususnya remaja, media sosial sudah dianggap kebutuhan dan menjadi kebiasaan yang sulit untuk digantikan.

Tahun 2016, hasil survei Data Statistik menunjukkan bahwa pengguna internet di Indonesia mencapai 132,7 juta orang (51,5%) dari jumlah penduduk Indonesia. Dari angka tersebut, 95% menggunakan internet untuk mengakses jejaring sosial. Pengguna internet di Indonesia didominasi pengguna muda, yaitu usia 10–24 tahun sebesar 75,5% dari populasi (APJII, 2016).

Dalam penelitian ini, *WhatsApp* menjadi media sosial yang dipilih sebagai media promosi kesehatan. Alasan dipilihnya *WhatsApp* karena *WhatsApp* dinilai lebih efisien dan simpel dibandingkan dengan aplikasi instant messenger lainnya. Hasil data *We Are Social* menyatakan bahwa bahwa *WhatsApp* menjadi media sosial populer di kalangan masyarakat Indonesia. Tercatat sebesar 83% orang Indonesia menggunakan *WhatsApp* yang berarti sekitar 125 juta orang sudah menggunakan *WhatsApp* di Indonesia (Hootsuite, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Khaleda Sananingrum pada tahun 2019 dengan judul “Pengaruh Promosi Kesehatan dengan Media Berbeda Aplikasi *WhatsApp* Terhadap Tingkat Pengetahuan WUS Tentang Kanker Serviks di RW 10 Kelurahan Pudak Payung” didapatkan hasil bahwa Tingkat pengetahuan WUS tentang kanker serviks sebelum diberikan intervensi sebagian besar berkategori kurang pada ketiga kelompok, dan setelah diberikan promosi kesehatan melalui aplikasi *WhatsApp* tentang kanker serviks pengetahuan responden mayoritas berkategori pengetahuan baik sebanyak 47,3% serta responden berpengetahuan cukup sebanyak 39,7% dari ketiga kelompok. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan WUS tentang kanker serviks sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan melalui aplikasi *WhatsApp* (Sananingrum, 2019). Pemanfaatan penelitian ini, diharapkan dapat menambah pengetahuan dan sikap tentang konsumsi air putih melalui media sosial *Whatsapp* tersebut dan pada akhirnya akan memotivasi responden untuk mulai memperhatikan kebutuhan konsumsi air putih bagi tubuh setiap hari.

## **B. Rumusan Masalah**

Menurut data UKS terdapat kejadian siswa mengalami gangguan kesehatan seperti Sakit kepala, Jantung, dan Batu ginjal penyakit tersebut bisa memicu dari dampak kurangnya mengkonsumsi air putih maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah ” Apakah ada Pengaruh Promosi Kesehatan dengan Media Sosial *WhatsApp* terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Air Putih pada Remaja kelas X SMA Negeri 10 Kota Bengkulu ?”

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh promosi kesehatan dengan media sosial *whatsapp* terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi air putih pada remaja kelas X SMAN 10 Kota Bengkulu Tahun 2020.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, dan berat badan pada remaja kelas X SMAN 10 Kota Bengkulu Tahun 2020.
- b. Diketahui rerata pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan dengan Media Sosial *WhatsApp* terhadap konsumsi air putih pada remaja kelas X SMAN 10 Kota Bengkulu Tahun 2020.
- c. Diketahui rerata sikap sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan dengan Media Sosial *WhatsApp* terhadap konsumsi air putih pada remaja kelas X SMAN 10 Kota Bengkulu Tahun 2020.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Instansi Pelayanan Kesehatan

Puskesmas : Dapat bermanfaat dan menyediakan informasi yang membantu pihak pelayanan kesehatan dalam membuat suatu program untuk meningkatkan Pengetahuan dan sikap konsumsi air putih

## 2. Instansi Pendidikan

Sekolah (SMA) : Dapat membantu remaja SMAN 10 Kota Bengkulu untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang konsumsi air putih.

Program diploma : Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi sebagai tambahan sumber kepustakaan dan referensi yang bermanfaat bagi mahasiswa prodi DIV Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu khususnya tentang media sosial *whatsApp* terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi air putih pada remaja sekolah menengah atas.

## 3. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi dan informasi bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut yang berhubungan dengan keberhasilan media *whatsApp* terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi air putih pada remaja sekolah menengah atas.

## E. Keaslian Penelitian

**Tabel 1.1 Keaslian Penelitian**

No	Judul Penelitian	Nama Penelitian	Hasil Penelitian	Tahun dan Tempat Penelitian	Perbedaan
1.	Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap siswa tentang manfaat air putih dengan perilaku mengkonsumsi air putih pada siswa Smp katolik Makale Kabupaten Tana Toraja	Regina Reni Ranteallo	Hasil penelitian Didapatkan adanya hubungan positif antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku mengkonsumsi air putih.	Pada Tahun 2014, di Kabupaten Tana Toraja.	Sampel: 146 sampel Lokasi Peneliti: smp katolik makale Metode Penelitian : Deskriptif analitik.
2.	Status Dehidrasi jangka pendek berdasarkan pengukuran PURI(periksa urin sendiri) menggunakan grafik warna urin di SMA 63 Jakarta.	Dona Pertiwi	Hasil penelitian remaja kelas 1 dan 2 di SMA 63 Jakarta yang mengalami dehidrasi 45,3% siswa	Pada Tahun 2015, di Kota jakarta	Sampel : 75 Sampel Lokasi Penelitian : Jakarta Metode Penelitian : <i>cross sectional</i> .
3.	Promosi Kesehatan Menggunakan Gambar Dan Teks Dalam Aplikasi Whtasaap Pada Kader Posbindu. BKM jurnal of comunity medicine and public health vol 33 no 11. Fakultas UGM.	Ekadinta, dkk.	Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan kepuasan belajar sebelum intervensi dan setelah intervensi menunjukkan angka 22,78 (nilai $p < 0,05$ ).	Pada Tahun 2017	Sampel : kader posbindu Lokasi: Metode Penelitian : <i>repeated measurement design</i>

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Air Putih**

##### **1. Pengertian**

Air putih adalah air yang masih asli tanpa di campur dengan sesuatu apapun tidak berwarna dan tidak juga berbau. Air adalah salah satu zat yang mempunyai kelebihan terutama bagi kehidupan manusia dan Air bermanfaat sebagai penghilang rasa haus, dan memelihara kesehatan metabolisme tubuh (Hamidin, 2010). Tubuh manusia 60-70% terdiri dari air, kekurangan mengkonsumsi air putih akan menyebabkan berbagai macam gangguan pada kesehatan tubuh antara lain yaitu dehidrasi ,sakit pinggang, rematik, nyeri tulang leher, tekanan darah tinggi, kolestrol tinggi, berat badan berlebihan, asma, kencing manis, stroke, batu ginjal, dan sembelit (Azlam &Hafiduddin, 2016).

##### **2. Ciri-Ciri Air Putih**

Menurut (Santoso, dkk. 2011) karakteristik atau ciri air putih atau air minum layak yang dapat dikonsumsi yaitu:

a. Tidak berwarna

Kejernihan air diperlukan karena hal ini merupakan salah satu indikasi bahwa air tersebut bisa dikategorikan baik atau tidak.

b. 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.

c. 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.

### **3. Manfaat Air Putih Bagi Kesehatan**

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

a. 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.

b. Memperlancar dan membersihkan sistem pencernaan

Mengonsumsi 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.

c. 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.

d. Menyegarkan tubuh

Air putih mampu mengembalikan energi yang terkuras dari berbagai aktivitas yang telah dilakukan.

e. Menghilangkan stress

Air putih mampu menjaga tubuh tetap bugar dan suasana hati menjadi lebih baik sepanjang hari.

f. Menyehatkan dan menghaluskan kulit

Air putih penting untuk mengatur struktur dan fungsi kulit.

g. Menyehatkan jantung

Air putih bermanfaat untuk kesehatan jantung. Sudah banyak pengobatan yang memanfaatkan air putih untuk penyembuhan.

h. Mencegah stroke

Air putih yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh akan memperlancar aliran peredaran darah dan dapat menjaga kestabilan sirkulasi darah sehingga tidak beresiko terkena penyakit stroke.

i. Penawar racun

Dr. Poonam Rathod, seorang pakar kesehatan mengatakan, konsumsi air putih secara teratur sesuai kebutuhan tubuh mampu menghilangkan racun dan sisa-sisa makanan yang menempel di usus.

#### **4. Fungsi Air Putih Bagi Tubuh**

Menurut Santoso, dkk. (2012) air mempunyai fungsi penting bagi tubuh manusia, yaitu:

a. Air sebagai pembentuk sel dan cairan tubuh.

Peran penting air adalah sebagai pembentukan berbagai cairan tubuh, seperti darah, cairan lambung, hormon, enzim, dan lainnya. Selain itu air juga terdapat dalam otot dan berfungsi untuk menjaga tonus otot sehingga otot mampu berkontraksi.

b. Air sebagai pengatur suhu tubuh.

Fungsi air sebagai pengatur suhu tubuh karena air menghasilkan panas, menyerap dan menghantarkan panas ke seluruh tubuh sehingga dapat menjaga suhu tubuh tetap stabil. Melalui produksi keringat yang sebagian besar terdiri atas air dan garam, air turut mendinginkan suhu tubuh. Air juga membantu mendinginkan tubuh melalui penguapan. Ketika tubuh memproduksi keringat, penguapan dari permukaan kulit menyebabkan suhu tubuh menurun sehingga tubuh tetap merasa dingin.

c. Air sebagai pelarut.

Zat-zat gizi lainnya yang membantu proses pencernaan makanan. Mulai dari membantu produksi air liur saat makanan tiba di mulut, melarutkan makanan dan membantu melumasi makanan agar dapat masuk ke kerongkongan karena air merupakan zat anorganik, yang tidak dicerna. Air dengan cepat melewati usus halus dan sebagian besar diserap kemudian turut berfungsi sebagai salah satu komponen mukus agar sisa zat makanan dapat keluar sebagai feses.

d. Air sebagai pelumas dan bantalan.

Air berfungsi juga sebagai pelumas atau lubrikan dalam bentuk cairan, yang memungkinkan sendi untuk bergerak dengan baik dan meredam gesekan antar sendi. Tulang rawan yang terdapat di ujung tulang panjang mengandung banyak air yang berfungsi sebagai pelumas. Saat tulang rawan mengalami kurang air, maka kerusakan akibat gesekan dapat meningkat dan pada akhirnya menyebabkan nyeri sendi. Air berfungsi sebagai bantalan tahan getar pada jaringan tubuh, misalnya pada otak, *medulla spinalis*, mata, dan kantong amnion dalam rahim. Air menjaga agar organ tersebut tidak mengalami banyak getaran sehingga dapat berfungsi dengan baik.

- e. Air sebagai media eliminasi sisa metabolisme.

Tubuh menghasilkan berbagai sisa metabolisme yang tidak diperlukan termasuk toksin. Sehingga air berfungsi sebagai media eliminasi untuk mengeluarkan sisa metabolisme melalui saluran kemih, saluran cerna, saluran nafas dan kulit.

## 5. Keseimbangan Air Dalam Tubuh

Keseimbangan air di dalam tubuh perlu dijaga melalui pemenuhan kebutuhan air. Kebutuhan air bagi setiap individu akan berbeda-beda, tergantung dari ukuran fisik, umur, jenis kelamin, aktivitas fisik dan lingkungannya. Perkiraan kebutuhan air dalam tubuh biasanya berdasarkan asupan energi, luas permukaan tubuh, atau berat badan tubuh (Santoso dkk, 2012).

**Tabel 2.1 Keseimbangan Asupan dan Pengeluaran Cairan Tubuh**

Sumber Air	Jumlah (ml/hari)	Air yang keluar dari tubuh	Jumlah (ml/hari)
Air minum	1500 - 2000	Ekskresi ginjal (urine)	1400 - 1900
Makanan	700	Ekskresi paru-paru (pernafasan)	350
Proses metabolisme	200	Keringat (kulit)	450
		Air dalam feses	200
Jumlah	2400 - 2900	Jumlah	2400 - 2900

*Sumber : Almasiter, (2006) dalam Cakrawati D, (2014).*

Kadar air yang normal dalam tubuh manusia apa bila berkisar antara 70 hingga 80 % dari bobot tubuh untuk itu, sekitar 80% tubuh manusia

memang tersusun dari cairan. Bahkan, ada yang mengatakan tubuh terdiri dari 55% sampai 78 % cairan, tergantung dari bobot dan ukuran badan. Begitu besarnya peran air dalam tubuh manusia hingga terkadang air dimasukkan sebagai zat gizi keenam setelah karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Di dalam tubuh air sudah seharusnya mengalami proses absorpsi di usus halus, reabsorpsi di usus besar, dan juga mengalami proses pengeluaran melalui kelenjar keringat dan saluran kemih (Muhammad, 2013).

Sumber-sumber air bagi tubuh bagian terbesar air yang di perlukan oleh tubuh kita di peroleh dari air putih, air teh, susu, serta minuman lainnya. Selain itu air bisa di dapatkan dari makanan cair, seperti sup. Air merupakan konstituen sebagai besar makanan, sekalipun makanan tersebut terbentuk padat kurang lebih, roti mengandung 36% air, nasi 57% air, ikan 65% air, daging 50-70% air, dan sayuran serta buah-buahan mengandung 80-90% air (Putra RS, 2013).

- a. **Angka Kecukupan Gizi (AKG) berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan (PerMenKes No. 28. 2019) tentang konsumsi air putih yang dianjurkan (Per Orang Per Hari)**

**Tabel 2.2 Angka kecukupa kebutuhan Air bagi tubuh**

<b>Kelompok Umur</b>	<b>Berat Badan</b>	<b>Tinggi Badan (cm)</b>	<b>Air (mL)</b>
<b>Bayi /Anak</b>			
0 – 5 bulan	6	60	700
6 – 11 bulan	9	72	900
1 – 3 tahun	13	92	1150

4 – 6 tahun	19	113	1450
7 – 9 tahun	27	130	1650
<b>Laki-laki</b>			
10 – 12 tahun	36	145	1850
13 – 15 tahun	50	163	2100
16 – 18 tahun	60	168	2300
19 – 29 tahun	60	168	2500
30 – 49 tahun	60	166	2500
50 – 64 tahun	60	166	2500
65 – 80 tahun	58	164	1800
80 + tahun	58	164	1600
<b>Perempuan</b>			
10 – 12 tahun	38	247	1850
13 – 15 tahun	48	156	2100
16 – 18 tahun	52	159	2150
19 – 29 tahun	55	159	2350
30 – 49 tahun	56	158	2350
50 – 64 tahun	56	158	2350
65 – 80 tahun	53	157	1550
80+ tahun	53	157	1400

*Sumber : Permenkes, 2019*

## 6. Dampak Kekurangan Minum Air Putih

Kadar air didalam 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). Secara umum dehidrasi bisa dibagi menjadi tiga bagian, yaitu sebagai berikut (Handoyo, 2014) :

- a) Dehidrasi ringan, yaitu kehilangan 2-5% cairan dari berat badan.
- b) Dehidrasi sedang, yaitu kehilangan 5% cairan dari berat badan awal.
- c) Dehidrasi berat, yaitu kehilangan 8% cairan dari berat badan.

Fenomena dehidrasi pada seseorang yang kadar air dalam tubuhnya rendah adalah suatu hal yang sering terjadi. Kondisi ini dapat dicegah dengan meningkatkan asupan cairan. Gejala-gejala dehidrasi diantaranya adalah sakit kepala, pusing lesu, murung, daya respons rendah, saluran hidung kering, bibir kering dan pecah-pecah, kelelahan, kurang energi, buang air kecil dengan intensitas yang jarang, urin bewarna terlalu kuning atau gelap, tubuh lemah, letih dan halusinasi (Tilong, 2013).

#### a. **Patofisiologi Dehidrasi**

Menurut Muscari (2005) patofisiologi bergantung pada tipe dehidrasi :

##### 1. Dehidrasi isotonik

- a) Kehilangan cairan terutama melibatkan komponen ekstrasel dan volume darah sirkulasi, menyebabkan anak rentan terhadap syok hipovolemik.

- b) Kadar natrium serum menurun atau tetap dalam batas normal, kadar klorida (Cl) menurun dan kadar kalium (K) tetap normal atau menurun.

## 2. Dehidrasi hipertonik

- a) Kehilangan air yang berlebihan dibandingkan elektrolit, mengakibatkan perpindahan cairan dari kompartemen intrasel ke ekstrasel, yang dapat menyebabkan gangguan neurologis seperti kejang.
- b) Kadar natrium serum meningkat, kadar kalium (K) serum bervariasi dan kadar klorida (Cl) meningkat.

## 3. Dehidrasi hipotonik

- a) Pada dehidrasi hipotonik, cairan berpindah dari kompartemen ekstrasel ke kompartemen intrasel sebagai usaha mempertahankan keseimbangan osmotik, yang selanjutnya dapat meningkatkan kebocoran CES dan secara umum mengakibatkan syok hipovolemik.
- b) Kadar natrium dalam serum menurun, klorida (Cl) menurun dan kadar kalium bervariasi.

Selain dehidrasi kita juga bisa terkena gangguan-gangguan kesehatan yang lain seperti penyakit-penyakit degeneratif seperti (Gagal ginjal, Batu ginjal), rematik, jantung, diabetes dan stroke jika kita jarang konsumsi air putih. Selain itu, dehidrasi juga dapat menjurus pada kerusakan sistem saraf, rusaknya sel darah merah, gangguan prostat, metabolisme, dan lain

sebagainya. Sedangkan asupan cairan dalam jumlah banyak akan menyebabkan *Hiponatremia* dapat berdampak yang tidak baik mulai dari keadaan yang ringan seperti mengantuk, lemas hingga keadaan berat seperti kejang, pingsan bahkan kematian (Pardede, dkk 2015). Kebanyakan di antara kita takut terhadap hal-hal bisa kita cegah, tetapi sebaliknya tidak takut dengan apa yang tidak dapat dicegah. Untuk itu, sebelum semua penyakit di atas datang menggerogoti kesehatan kita, maka minumlah air secukupnya setiap hari agar terhindar dari berbagai penyakit (Muhammad, 2013).

## **7. Jadwal Mengonsumsi Air Putih**

Menurut Hidayatulloh (2018) menyebutkan 7 waktu terbaik untuk minum air putih adalah :

### **a. Setelah Bangun Tidur**

Minumlah 1-2 gelas air putih saat bangun tidur, tubuh tidak mendapatkan asupan cairan selama kurang lebih 7-8 jam dalam keadaan tidur. Ketika bangun, umumnya kita akan merasa haus, yang merupakan indikasi tubuh telah kekurangan cairan. Oleh karena itulah, kita perlu mengisi ulang persediaan air tubuh dengan meminum satu sampai dua gelas air putih. Selain itu, meminum air putih di pagi hari juga memperlancar metabolisme dan membantu membuang racun dalam tubuh.

b. Sebelum Mandi

Minum 1 gelas sebelum mandi. Aturan minum air putih yang kedua adalah meminum air putih tepat sebelum mandi. Kesegaran air putih apabila dipadukan dengan kehangatan air yang didapat ketika mandi akan mencairkan kandungan Natrium dalam tubuh sehingga menurunkan tekanan darah.

c. Sebelum Makan (Pagi, Siang, Malam)

Meminum air putih ketika proses makan berlangsung malah melemahkan kinerja cairan pencernaan. Waktu yang tepat untuk meminum air putih adalah 30 menit 1 gelas sebelum makan. Jaga porsi, karena jika konsumsi air putih terlalu banyak makan dapat mengganggu proses pencernaan karena dapat mengganggu proses pelarutan makanan dan enzim-enzim yang diperlukan dalam perut untuk mencerna makanan.

d. Ketika Anda Merasa Lelah

Anda pasti sudah tahu bahwa 60% tubuh manusia terdiri dari air. Ini berarti, sebagian besar kinerja tubuh kita bergantung pada air, termasuk bagian penting seperti otak dan organ penting lainnya. Kekurangan air dapat menyebabkan hilangnya konsentrasi, sakit kepala, kabut otak, depresi, darah tinggi, dan masih banyak lagi. Maka dari itu, Anda harus ingat anjuran minum air putih satu ini: ketika Anda merasa lelah, minumlah 1 gelas air putih.

e. Sebelum, Saat dan Setelah Berolahraga

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, menjalani gaya hidup sehat berarti menjaga keteraturan berolahraga. Ketika kita berolahraga, tubuh akan berkeringat dan itu berarti cairan dalam tubuh juga akan berkurang. Minumlah air putih lebih banyak sebelum dan setelah olahraga dengan porsi sesuai anjuran untuk mencegah dehidrasi, sekaligus meningkatkan daya otot tubuh.

f. Sebelum Tidur

Meminum air putih di malam hari 1 gelas sebelum anda tidur dapat mengembalikan cairan yang hilang akibat lelahnya beraktivitas sepanjang hari. Lebih dari itu, persediaan air putih yang cukup juga akan membuat Anda tidur lebih nyenyak dan berkualitas.

g. Ketika Anda Sakit

Air putih juga berfungsi meningkatkan daya tahan tubuh. Maka ketika Anda sedang sakit, umumnya diperlukan air lebih banyak agar cairan tubuh seimbang, misalnya saat demam.

## 8. Karakteristik Warna Urine

Menurut Tarwoh dan Wartonah (2011) Urin normal mempunyai karakteristik sebagai berikut :

1. Volume, Pada orang dewasa rata-rata urine yang di keluarkan setiap berkemih berkisar 250-400 ml, tergantung dari *intake* dan kehilangan cairan . jika pengeluaran urin kurang dari 30 ml/jam, kemungkinan tidak terjadi tindakan adekuatnya fungsi ginjal.

2. pH sedikit asam antara 4,5-8 atau rata-rata 6,0 Namun demikian, pH dipengaruhi oleh *intake* makanan. Misalnya urin vegetarian menjadi sedikit basa.
3. Berat jenis 1.003-1.030.
4. Komposisi air 93-97%
5. Osmolartas (konsentrasi osmotik) 855-1.335 mOsm/lter.
6. Bakteri tidak ada
7. Bau, bervariasi tergantung komposisi. Bau urin aromatik yang menyengat atau memusingkan timbul karena mengandung amonia.
8. Warna, urin normal warnanya kekuning-kuningan jernih , warna ini terjadi akibat adanya urobilin. Warna lain seperti kuning gelap atau kuning coklat dapat terjadi pada dehidrasi. Obat-obatan juga dapat mengubah warna urine seperti warna merah atau oranye gelap.

**Gambar 2.1 Skala Warna Urine**



*Sumber :Hardiansyah, 2015.*

## **B. Pengetahuan**

### **1. Pengertian**

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. (Notoatmodjo S, 2010)

### **2. Tingkatan Pengetahuan**

Menurut (Notoatmodjo S, 2010) pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu :

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkatan ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi *real* (sebenarnya).

d. Analisis (*analysis*)

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

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Pengetahuan seseorang dapat diukur baik secara langsung maupun tidak langsung. Pengukuran pengetahuan secara langsung dapat dilakukan dengan teknik wawancara, sedangkan pengukuran pengetahuan secara tidak langsung dapat dilakukan dengan mengajukan pertanyaan tertulis menggunakan angket. Pengukuran pengetahuan bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh hal-hal yang telah diketahui. (Notoatmodjo S, 2010)

### **3. Pengukuran Pengetahuan**

Pengukuran dapat dilakukan melalui kuesioner. Kuesioner adalah suatu teknik pengumpulan informasi yang memungkinkan untuk mempelajari sikap-sikap dan mengetahui pengetahuan responden. Peneliti menggunakan kuesioner yang berisikan pertanyaan mengenai isi

materi yang memiliki 10 pertanyaan dengan memilih jawaban pilihan ganda. Kriteria sebagai berikut, yaitu diberi skor 1 untuk jawaban benar dan skor 0 untuk jawaban salah. Skor nilai pengetahuan 0 -100.

## **C. Sikap**

### **1. Pengertian**

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau obyek (Notoatmodjo S, 2010).

Struktur sikap terdiri atas 3 komponen menurut (Azwar, 2009) yaitu :

a) Komponen kognitif (*cognitive*)

Komponen kognitif berisi kepercayaan seseorang mengenai apa yang berlaku atau apa yang benar bagi objek sikap

b) Komponen afektif (*affective*)

Komponen afektif menyangkut masalah emosional subjektif seseorang terhadap suatu sikap. Secara umum, komponen ini disamakan dengan perasaan yang dimiliki terhadap sesuatu

c) Komponen konatif (*conative*)

Komponen konatif dalam struktur sikap menunjukkan bagaimana perilaku atau kecenderungan berperilaku yang ada dalam diri seseorang berkaitan dengan objek sikap yang dihadapinya. Kaitan ini didasari oleh asumsi bahwa kepercayaan dan perasaan banyak mempengaruhi perilaku.

## 2. Tingkatan Sikap

Menurut (Notoatmodjo S, 2010) seperti halnya pengetahuan, sikap ini terdiri dari berbagai tingkatan yaitu :

a. Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).

b. Merespon (*responding*)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah, berarti orang menerima ide tersebut.

c. Menghargai (*valuing*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.

d. Bertanggung jawab (*responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi.

## 3. Pengukuran Sikap

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Secara langsung dapat ditanyakan bagaimana pendapat atau pernyataan responden terhadap suatu objek. Secara tidak langsung dapat

dilakukan dengan pernyataan hipotesis kemudian dinyatakan pendapat responden melalui kuesioner (Notoatmodjo S, 2010)

Skala pengukuran sikap menggunakan skala *likert*. Adapun penggunaan skala 1-4 untuk setiap sampel dibagi kedalam 4 pilihan skor jawaban positif yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS) dan jawaban negatif yaitu, Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS), skor 10-40 (Siregar, 2015).

## **D. Remaja**

### **1. Pengertian**

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yaitu dimulai pada saat terjadinya kematangan seksual antara usia 11 atau 12 tahun sampai dengan 20 tahun, menjelang masa dewasa muda (Soetjningsih, 2010). Remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak ke dewasa, yang ditandai dengan perkembangan biologis, psikologis, moral, dan agama (Sarwono, 2012).

### **2. Ciri-Ciri Masa Remaja**

Menurut (Sarwono, 2010) Masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yaitu:

- a) Masa remaja sebagai periode yang penting, yaitu perubahan yang akan dialami pada masa remaja akan dapat memberikan dampak secara langsung pada individu yang bersangkutan dan akan mempengaruhi pada perkembangan selanjutnya.

- b) Masa remaja sebagai periode pelatihan, disini berarti perkembangan masih dalam masa kanak-kanak dan belum dapat dianggap ke masa dewasa. Status remaja tidak jelas, sehingga dengan keadaan ini dapat membuat individu mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentuka pola perilaku, nilai, serta sifat yang sesuai dengan dirinya sendiri.
- c) Masa remaja sebagai periode perubahan yaitu perubahan emosi, tubuh, minat, dan peran (menjadi dewasa yang mandiri), serta keinginan akan kebebasan.
- d) Masa remaja sebagai masa mencari identitas diri yang dicari individu dalam masa remajanya berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa perannya dalam anggota masyarakat.
- e) Masa remaja sebagai masa yang menimbulkan ketakutan. Dikatakan demikian karena cenderung dapat melakukan hal yang tidak baik serta sulit diatur. Hal ini dapat membuat orang tua merasa takut terhadap anaknya.
- f) Masa remaja sebagai masa dewasa. Remaja mengalami kebingungan dalam usaha ingin meninggalkan kebiasaan pada usia sebelumnya dan ingin memberikan kesan bahwa mereka sudah pantas dewasa, yaitu dengan merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan terlarang. Sehingga mereka menganggap apa yang mereka lakukan akan memberikan citra yang mereka inginkan.

### **3. Tahap Perkembangan Masa Remaja**

Menurut (Sarwono, 2010) masa remaja dibagi menjadi 3 tahap perkembangan yaitu:

a) Masa remaja awal (12-15 tahun), dengan ciri khas antara lain:

Lebih dekat dengan teman sebaya, Ingin kebebasan, Lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya.

b) Masa remaja tengah (15-18 tahun), dengan ciri khas antara lain:

Mencari identitas diri, timbul keinginan untuk pacaran , Mempunyai rasa cinta yang dalam, Berkhayal aktivitas seks.

c) Masa remaja akhir (18-21 tahun), dengan ciri khas antara lain:

Pengungkapan identitas, lebih selektif dalam mencari teman sebaya, mempunyai citra jasmani dirinya, mampu berpikir abstrak, minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek, egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan pengalaman-pengalaman baru.

### **E. Media Sosial**

Istilah media bisa dijelaskan sebagai sarana penyampaian pesan dari komunikator kepada komunikan. Makna sosial itu merujuk pada saling bekerja sama (co-operative work), yaitu terdapatnya karakter kerja sama atau saling mengisi di antara individu dalam rangka membentuk kualitas baru dari masyarakat. Sehingga dapat dicitakan bahwa, melalui media sosial seseorang dapat saling terhubung dengan setiap orang yang tergabung dalam media sosial yang sama untuk berbagi informasi dan berkomunikasi. Media sosial memiliki

sifat yang lebih interaktif apabila dibandingkan dengan bentuk media tradisional seperti radio maupun televisi (Nasrullah 2015).

Sosial media, sesuai namanya merupakan media yang memungkinkan penggunaanya untuk saling bersolisasi dan berinteraksi, berbagai informasi maupun menjalin kerja sama (Rohmadi 2016). Media sosial merupakan representasi teknologi atau aplikasi yang digunakan orang untuk menciptakan ataupun menjaga jaringan sosial mereka. Contohnya ialah melalui fasilitas *chatting* di internet. Saat sekarang hampir semua *web* berbasis interaktif dan memungkinkan pertukaran pesan dalam jarak jauh ini. Media sosial yang kian mewabah didunia (*Twitter, Facebook, Path, Instagram, Line, Whatsaap*) adalah beberapa contoh fasilitas pengiriman pesan yang dimaksud (Arifianto dan Christiany 2017).

Adapun karakteristik media sosial, yaitu:

- a. Jaringan (network). Media sosial memiliki karakter jaringan sosial
- b. Informasi (information). Informasi menjadi entitas yang penting dari media sosial
- c. Arsip (archive). Arsip mengubah cara menghasilkan, mengakses, hingga menaruh informasi
- d. Interaksi (interactivity). Pengguna bisa berinteraksi, baik di antara pengguna itu sendiri maupun dengan produser konten media
- e. Simulasi sosial (simulation of society). Pengguna media sosial bisa dikatakan sebagai warga negara digital

- f. Konten oleh pengguna (user-generated content). Konten sepenuhnya milik dan berdasarkan kontribusi pengguna atau pemilik akun.

Menurut Nasrullah (2015), bahwa media sosial memiliki kelebihan dibandingkan dengan media konvensional, antara lain:

- a. Kesederhanaan, karena sangat mudah digunakan, bahkan untuk orang yang tidak memiliki latar belakang IT pun dapat mengaksesnya
- b. Membangun Hubungan, karena menawarkan kesempatan tak tertandingi untuk berinteraksi dengan pelanggan dan membangun hubungan
- c. Jangkauan Global, dimana informasi dapat dikomunikasikan dalam sekejap, terlepas dari lokasi geografis terukur, dengan system tracking yang mudah, pengiriman pesan dapat terukur dan relative waktu yang singkat.

## **F. *WhatsApp***

### **1. Pengertian**

*WhatsApp* merupakan teknologi populer yang sangat potensial untuk dimanfaatkan sebagai alat pembelajaran (Bruce W Dearstyne, 2011). Al Saleem (2014) menambahkan bahwa dalam *Whatsapp* terdapat *Whatsapp Group* yang mampu membangun sebuah pembelajaran yang menyenangkan terkait berbagai topik diskusi yang diberikan oleh pengajar.

*Whatsapp* merupakan salah satu media sosial dengan kategori messenger/chatting yang memungkinkan penggunanya untuk mengirim

pesan atau informasi secara pribadi maupun dalam suatu grup dengan berbagai fitur yang lebih user-friendly sehingga mudah digunakan oleh berbagai kalangan dari yang muda hingga yang tua, fitur-fitur tersebut meliputi chatting (teks, foto, video), panggilan telepon, videocall, status/whatsapp story yang lebih ringan dibandingkan dengan media sosial lainnya. Tujuan utama dari Whatsapp ini adalah untuk menggantikan fungsi SMS pada penggunaan biasa dengan mobile messenger antar platform yang bekerja dengan berbasis pada jaringan internet, maka dari itu, Whatsapp masih membutuhkan nomor telepon untuk bertukar pesan. (Afifah et al., 2019)

Menurut Rohmadi (2016) dalam bukunya yang berjudul *Tips Produktif Bersocial Media*, kriteria indikator penggunaan Whatsapp dibagi menjadi 6, yaitu:

- a. Group Whatsapp untuk reuni
- b. Group Whatsapp untuk diskusi
- c. Mengirim undangan acara
- d. Menelepon
- e. Berbagi lokasi
- f. Whastapp Web

## **2. Fitur- Fitur *Whatsapp***

*Whatsapp* mempunyai beberapa fitur-fitur, antara lain sebagai berikut :

- a. Mengirim pesan teks

- b. Menerima dan mengirim gambar foto dari kamera langsung maupun album
- c. Mengirim video
- d. Bertukar dokumen baik dokumen berupa file maupun yang lainnya
- e. Melakukan panggilan telepon dan panggilan video ataupun mengirim rekaman suara secara langsung.
- f. Berbagi lokasi memanfaatkan GPS
- g. Mengirimkan kartu kontak
- h. Bertukar emotikon maupun stiker melalui personal chat maupun group chat.
- i. Dapat mengganti foto profil, tulisan status, mencadangkan pesan, mengganti nomer dan menjaga keamanan akun dan mengatur privasi dalam menggunakan *whatsapp* pada fitur pengaturan
- j. Dapat melihat informasi apakah pesan sudah di terima atau belum dan dapat melihat apakah pesan sudah di baca atau belum yang terdapat pada pesan *whatsAap* grup ataupun persona chating (Lubis, 2017)

### **3. Kelebihan *Whatsapp***

Menurut Lubis (2017) menyebutkan beberapa kelebihan yang dimiliki *Whatsapp* adalah :

- a. Tidak memerlukan uang untuk memasang aplikasi *whatsapp* ditelpon pintar dan biayanya percuma.

- b. Boleh menghantar message, gambar, video, audio dan pesan suara dengan mudah.
- c. Dapat melakukan obrolan dengan orang lain dengan kuota lebih dari 70 orang dalam satu chat group.
- d. Penggunaan data yang kecil berbanding aplikasi-aplikasi lain.

#### **4. Penggunaan WhatsApp**

Menurut Nitisusastro (2012) menjelaskan ada faktor- faktor yang bisa mempengaruhi kita dalam menggunakan suatu produk, yang dimaksud adalah *whatsapp*. Faktor-faktor tersebut diantaranya :

- a. Pengetahuan Tentang Karakteristik  
 Pengetahuan tersebut meliputi segala tentang *whatsapp*, *versi*, kemampuan, bagaimana cara *download* dan menggunakannya, serta biaya yang dipakai untuk mengaksesnya.
- b. Manfaat. Kita harus tahu manfaat dari *whatsapp* itu sendiri seperti apa, keunggulan serta kelemahannya dibandingkan dengan aplikasi lainnya.
- c. Penggunaan. Penggunaan disini lebih mengarah pada segi waktu, yaitu berapa lama *whatsapp* bisa digunakan jika tersambung dengan koneksi internet dan tujuan menggunakan *whatsapp*.

#### **G. Poster**

Poster adalah media yang digunakan untuk menyampaikan suatu informasi, saran, atau ide-ide tertentu, sehingga dapat merangsang keinginan yang melihatnya untuk melaksanakan isi tersebut (Sanjaya, dkk. 2012). Poster

merupakan gabungan antara gambar dan tulisan dalam satu bidang yang memberikan informasi tentang satu atau dua ide pokok, poster hendaknya dibuat dengan gambar dekoratif dan huruf yang jelas (Asnawir dkk,2002). Menurut Sabri yang dikutip oleh Musfiqon dalam bukunya Pengembangan Media dan Sumber Pembelajaran, poster merupakan penggambaran yang ditujukan sebagai pemberitahuan, peringatan, maupun penggugah selera yang biasanya berisi gambar-gambar (Musfiqon, 2012).

Poster berbentuk digital adalah karya poster digital yang dibuat dengan menggunakan program grafis di komputer atau dibuat digambar secara manual kemudian dipindahi (*Sacanned*) atau difoto agar berwujud digital. Tujuan digitalisasi ini adalah agar mempercepat, mempermudah dan mengurangi pengeluaran biaya pencetakan, dan hemat energi (Pitarto Estu, 2017).

Dalam penelitian ini, Media sosial yang satu ini sering di jadikan sebagai sarana penyebaran informasi kesehatan, perbedaanya dengan media sosial yang lain, *WhatsApp* terfokus pada unggahan berupa hasil karya foto, gambar, atau poster-poster kesehatan dalam bentuk digital dengan disisipkan sebuah *caption* (tulisan dibawah gambar foto). Artinya, komunikasi yang dilakukan lebih dominan pada komunikasi visual dari pada komunikasi verbal.

## **F. Kerangka teori**

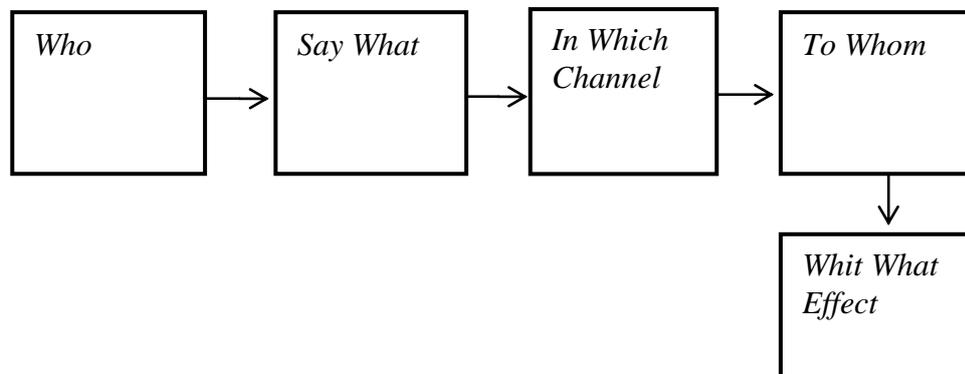
### **1. Teori Laswell Model**

Komunikasi adalah penyampaian suatu pernyataan oleh seseorang kepada orang lain (Effendy,2005). Komunikasi memiliki peran penting

dalam promosi kesehatan. Menurut Laswell komunikasi akan berjalan dengan baik jika melalui lima tahap. Kelima tahapan itu adalah:

- a. *Who*: Siapa orang yang menyampaikan komunikasi (komunikator).
- b. *Say what*: Apa pesan yang disampaikan.
- c. *In which channel*: Saluran atau media apa yang digunakan.
- d. *To whom*: Siapa penerima pesan (komunikan).
- e. *Whit what effect*: Perubahan apa yang terjadi ketika komunikan.

Lima unsur itu merupakan elemen pokok komunikasi yang tidak boleh ditinggalkan dalam melakukan komunikasi dengan siapa saja termasuk komunikasi dalam promosi kesehatan. Komunikasi dapat bekerja secara sistematis sehingga hasilnya tepat sasaran.



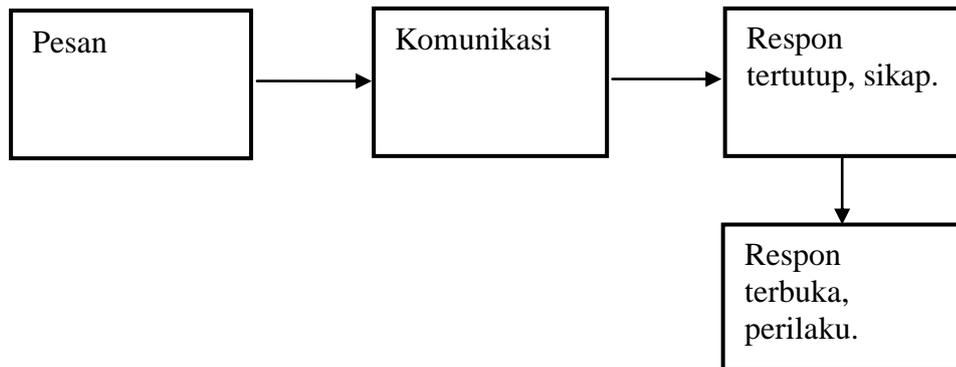
**Bagan 2.1 Kerangka Teori Laswell Model**  
 Sumber : Teori Laswell Model (Effendy, 2005)

## 2. Teori S-O-R Model

Teori S-O-R dalam proses komunikasi berkenaan dengan perubahan sikap yang dapat berubah jika stimulus yang menerpa benar-benar melebihi semula. Dalam menelaah sikap yang baru, ada tiga variabel yang penting yaitu perhatian, pengertian, dan penerimaan (Effendy, 2003).

Titik penekanan dalam model komunikasi ini lebih kepada pesan yang disampaikan mampu menumbuhkan motivasi, menumbuhkan gairah kepada komunikan sehingga komunikan cepat menerima pesan yang disampaikan dan selanjutnya terjadi perubahan sikap. Unsur penting dalam model komunikasi *S-O-R* ada tiga yaitu:

- a. Pesan (*stimulus*)
- b. Komunikan (*organism*)
- c. Efek (*response*)



**Bagan 2.2 Kerangka Teori *S-O-R* Model**  
Sumber : Teori *S-O-R* Model (Effendy, 2005)

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode yang digunakan adalah (*Pre Eksperimental*) dengan teknik *One Grup Pre-Test Post-Test*, yaitu melakukan satu kali pengukuran didepan (*Pre-Test*) sebelum adanya perlakuan (*Intervensi*) dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi (*post-test*). Penelitian ini dilakukan pada remaja kelas X SMA Negeri 10 Kota Bengkulu Tahun 2020.

Adapun desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut :



**Bagan 3.1 Desain Penelitian**

Keterangan :

- O1 : *Pretest* Tingkat Pengetahuan dan Sikap sebelum dilakukan intervensi.
- T : Perlakuan memberikan intervensi promosi kesehatan dengan media sosial *whatsapp*.
- O2 : *Posttest* Tingkat Pengetahuan dan Sikap sesudah dilakukan intervensi.

## B. Kerangka Konsep

Variabel penelitian ini meliputi variabel *independent* (variabel bebas) yaitu promosi kesehatan dengan media sosial *whatsapp*, sedangkan variabel *dependent* (variabel terikat) yaitu pengetahuan dan sikap tentang konsumsi air putih pada remaja kelas X SMA Negeri 10 Kota Bengkulu Tahun 2020.

Digambarkan pada bagan sebagai berikut :



**Bagan 3.2 Kerangka Konsep**

## C. Definisi Operasional

**Tabel 3.1 Definisi Operasional**

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Pengetahuan konsumsi air putih.	Pengetahuan responden tentang konsumsi air putih yaitu : syarat air minum untuk di konsumsi, Manfaat konsumsi air putih bagi tubuh, Dampak gejala kurang mengkonsumsi air putih, Skala warna urin untuk mendeteksi hidrasi tubuh, berapa banyak kebutuhan air minum setiap	Kuesioner	Mengisi kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan pengetahuan. Jika jawaban: Benar: 1 Salah: 0	Skor pengetahuan 0 - 100	Rasio

		hari, Kondisi dimana kebutuhan konsumsi air putih harus di tingkatkan, Jadwal mengkonsumsi air putih setiap hari.				
2.	Sikap konsumsi air putih.	Sikap adalah respon yang diberikan responden terhadap konsumsi air putih yaitu sikap positif atau negatif.	Kuesioner	<p>Mengisi kuesioner pertanyaan sikap yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan menggunakan skala likert.</p> <p>Jika pertanyaan positif (mendukung)  4: Sangat Setuju  3: Setuju  2: Tidak Setuju  1: Sangat Tidak Setuju</p> <p>Jika Pertanyaan negatif (tidak mendukung) berlaku hasil ukur sebaliknya.  4: Sangat Tidak Setuju  3: Tidak Setuju  2: Setuju  1: Sangat Setuju</p>	Skor sikap 10-40	Rasio

3.	Promosi kesehatan Media sosial <i>WhatsApp</i>	Media <i>WhatsApp</i> dengan penyajian informasi tentang konsumsi air putih yang terdiri dalam 7 poster yang berisi informasi tentang: 1. Manfaat konsumsi air putih bagi tubuh 2.ciri-ciri air minum layak untuk di konsumsi. 3.Kebutuhan konsumsi air putih bagi tubuh. 4. Dampak kurang mengonsumsi air putih. 5. Jadwal minum air putih. 6. Skala warna urin untuk mendeteksi hidrasi tubuh. 7. Kondisi dimana kebutuhan konsumsi air putih harus di tingkatkan.	Smartphone dengan aplikasi media <i>WhatsApp</i> .	-	-	-
----	--	---	--	---	---	---

## D. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmodjo,2010). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi kelas X di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu berjumlah 196 orang.

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Notoadmodjo, 2010). Besar sampel sebanyak 30 sampel dengan rumus yang digunakan dalam menentukan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan rumus hitung sampel beda mean (Lemeshow, 1999 dalam Nursalam, 2010) sebagai berikut:

$$n = \frac{Z^2 \cdot S^2 \cdot E^2}{X_o^2}$$

Ket :

Z : Nilai Z pada tingkat kepercayaan 95% (1,64)

S : Standar deviasi pada penelitian sebelumnya

E : Ketepatan relative yang diinginkan 5%

X<sub>o</sub> : Rata-rata saturasi oksigen pada penelitian sebelumnya

n : Besar sampel

Berdasarkan penelitian (Ulya, 2017) didapatkan beda mean X<sub>o</sub>= 6,19 dan nilai S= 1,04

$$n = \frac{Z^2 \cdot S^2 \cdot E^2}{X_o^2}$$

$$n = \frac{1,64^2 \cdot 1,04^2 \cdot 0,05^2}{6,19^2}$$

$$n = \frac{2,7056 \cdot 1,0816 \cdot 0,0025}{38,3161}$$

$$n = \frac{0,0073}{38,3161} = 5^2 = 25 + 20\% = 30$$

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *Simpel Random Sampling* sehingga semua responden mendapatkan kesempatan yang sama dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Menyusun *frame sampling* yang berisi daftar nama seluruh siswa-siswi kelas X SMA Negeri 10 Kota Bengkulu
- b. Melakukan pengambilan secara acak atau pengundian terhadap beberapa siswa-siswi sebagaimana terdaftar dalam kerangka sampel

sampai terambil 30 orang responden. Nama-nama yang terambil merupakan sampel dalam penelitian ini.

Agar karakteristik sampel tidak menyimpang dari populasi, maka sebelum dilakukan pengambilan sampel perlu ditentukan kriteria inklusi atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap populasi yang dapat diambil sebagai sampel (Notoadmojo, 2010). Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini adalah:

- a. Remaja kelas X di SMAN 10 Kota Bengkulu.
- b. Memiliki *smartphone* dan aplikasi *whatsApp*.
- c. Hadir pada saat melakukan penelitian.

#### **E. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada remaja kelas X SMA Negeri 10 Kota Bengkulu pada bulan Januari – Maret tahun 2020.

#### **F. Instrumen dan Bahan Penelitian**

Instrumen atau alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner yang berisi 10 pertanyaan mengenai pengetahuan dan 10 pertanyaan sikap terhadap konsumsi air putih pada anak sekolah menengah atas. Instrumen kuesioner ini akan digunakan pada saat *pretest* dan *posttest* untuk melihat pengaruh promosi kesehatan melalui media *whatsApp* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap tentang konsumsi air putih pada anak sekolah menengah atas. Instrumen kuesioner yang digunakan oleh peneliti diambil dari kuesioner penelitian yang dilakukan oleh Hastuti (2014) yang

telah di modifikasi. Sedangkan bahan penelitian yang digunakan adalah media *whatsApp* itu sendiri.

## **G. Pengumpulan Data**

### **1. Data Primer**

Data primer didapatkan langsung pada saat penelitian dengan cara melihat dan menilai dari jawaban remaja kelas X SMA Negeri 10 Kota Bengkulu.

### **2. Data sekunder**

Merupakan sumber data yang tidak langsung, Penelitian ini sumber data sekunder yang dipakai adalah sumber data tertulis yang didapatkan dari dokumen-dokumen terkait seperti jurnal-jurnal, artikel dan data-data siswa dan siswi SMAN 10 Kota Bengkulu Tahun 2020

## **H. Pengolahan Data**

Pengolahan data yang telah diperoleh diolah melalui beberapa tahap sebagai berikut :

### **1. *Editing* (Pemeriksaan data)**

Setelah memperoleh data yang telah dikumpulkan, peneliti memeriksa kembali kelengkapan data untuk memastikan data yang telah diperoleh dapat diproses lebih lanjut.

### **2. *Coding* (Pengkodean)**

*Coding* merupakan kegiatan merubah data berbentuk huruf menjadi data bilangan dengan cara memberikan kode pada setiap variabel untuk memudahkan proses pengolahan data.

### 3. *Tabulating*

Mengelompokkan data yang sejenis untuk lebih mudah dalam membaca data dan menganalisa data yang telah diambil dan dimasukkan ke dalam bentuk tabel.

### 4. *Cleaning*

Setelah data disusun dan selesai maka dilakukan pemeriksaan kembali untuk memastikan apakah semua data sudah benar dan siap dianalisis.

### 5. *Entri data*

Data kemudian dimasukkan dan diolah dalam computer.

## I. Analisis Data

### 1. Analisa Univariat

Analisis univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi dari masing-masing variabel yang diteliti baik variabel *independen* (Promosi Kesehatan) maupun variabel *dependent* (Pengetahuan dan Sikap) konsumsi air putih pada remaja, yaitu dengan menggunakan teknik komputerisasi. Nilai proporsi yang didapat dalam bentuk presentase yang diinterpretasikan dengan menggunakan kategori (Arikunto, 2013) :

0% : Tidak satupun kejadian

1%-25% : Sebagian kecil

26%-49% : Hampir sebagian

50% : Setengah dari kejadian

51%-75% : Sebagian besar

76%-99% : Hampir seluruh

100% : Seluruh

## 2. Analisa Bivariat

Penelitian ini bertujuan untuk menguji signifikansi pengaruh promosi kesehatan menggunakan media sosial *WhatsApp* terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi air putih pada remaja sekolah menengah atas. Pada penelitian ini distribusi data tidak normal maka menggunakan uji *wilcoxon*.

- a. Jika nilai  $p < 0,05$  maka  $H_a$  diterima/  $H_o$  ditolak artinya ada pengaruh media sosial *whatsApp* terhadap pengetahuan dan sikap tentang konsumsi air putih pada remaja SMA Negeri 10 Kota Bengkulu.
- b. Jika nilai  $p > 0,05$  maka  $H_a$  ditolak/  $H_o$  diterima artinya tidak ada pengaruh media sosial *whatsApp* terhadap pengetahuan dan sikap tentang konsumsi air putih pada remaja SMA Negeri 10 Kota Bengkulu

## J. Alur Penelitian

### 1. Tahap Persiapan

Sebelum penelitian dilakukan, tahapan yang harus dilalui diantara lain:

- a. Mengajukan surat izin pra penelitian.
- b. Peneliti akan melakukan survey awal untuk mengetahui karakteristik lokasi penelitian dan memilih sampel atau responden yang akan

diteliti yang disesuaikan dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi penelitian.

- c. Membuat proposal dan ujian proposal.
- d. Meminta surat perizinan atau permintaan izin penelitian baik dari Kampus, DPMPTSP, Dinas Pendidikan Provinsi Bengkulu, serta Sekolah SMA Negeri 10 Kota Bengkulu.

## **2. Tahap Pelaksanaan**

### a. Tahap Awal (*Pretest*)

Kelompok intervensi yang berjumlah 30 responden akan diberikan *pretest* dengan menggunakan kuesioner sebelum diberikan intervensi promosi kesehatan melalui media *WhatsApp*. Setelah itu, peneliti akan menghitung hasil dari *pretest* tersebut. Kuesioner pengetahuan tentang konsumsi air putih berisi 10 pertanyaan pengetahuan dengan tipe pilihan ganda dan 10 pernyataan sikap tipe ceklis.

### b. Tahap Perlakuan (Intervensi)

Satu hari setelah *pretest* maka keesokan harinya dilakukan intervensi menggunakan media *whatsApp* dengan memberikan media poster yang berbeda-beda selama tujuh hari dalam satu minggu. Penelitian ini menggunakan salah satu *fitur WhatsApp* yaitu *WhatsApp Group* pada saat intervensi peneliti membagikan postingan gambar poster tentang air putih pada responden melalui *WhatsApp Group*. Setelah tujuh hari intervensi maka di hari ke 8

peneliti memberikan *posttest* dengan kuesioner yang sama pada saat *pretest*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Vaus (2005) dalam Arimurti (2012), jarak antara *pretest* dengan intervensi sebaiknya dilakukan sependek mungkin untuk meminimalisir terjadinya paparan-paparan dari luar sebelum intervensi dilakukan. Jarak antara intervensi dan *posttest* sangat tergantung dari teori dan penelitian sebelumnya dan juga tergantung dari jenis *memory* yang ingin dilihat (*Short term atau long term memory*).

#### c. Tahap Akhir

Satu minggu setelah dilakukan intervensi, maka dilakukan test akhir (*posttest*) dengan menggunakan kuesioner yang sama pada saat *pretest*. Tujuannya untuk mengetahui rerata pengaruh promosi kesehatan dengan media sosial *whatsApp* terhadap pengetahuan dan sikap tentang konsumsi air putih pada remaja kelas X SMAN 10 Kota Bengkulu.

### 3. Tahap Akhir

Setelah data terkumpul baik melalui *pretest* maupun *posttest*, dilakukan *editing*, *coding*, dan *entry*. Selanjutnya dilakukan analisa data dengan menggunakan komputerisasi.

## K. Etika Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti mendapatkan rekomendasi dari institusi tempat penelitian. Penelitian menggunakan etika sebagai berikut (Sumantri,2015) :

### 1. Menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for human dignity*)

Peneliti mempertimbangkan hak-hak subyek untuk mendapatkan informasi yang terbuka berkaitan dengan jalannya penelitian serta memiliki kebebasan menentukan pilihan dan bebas dari paksaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian. Beberapa tindakan yang terkait dengan prinsip menghormati harkat dan martabat manusia yaitu peneliti mempersiapkan formulir persetujuan subyek (*infomed consent*).

### 2. Menghormati privasi dan kerahasiaan subyek penelitian (*respect for privacy*)

Pada dasarnya penelitian akan memberikan akibat terbukanya informasi individu termasuk informasi yang bersifat pribadi, sehingga peneliti memperhatikan hak-hak dasar individu tersebut.

### 3. Keadilan dan inklusivitas (*respect for justice and inclusiveness*)

Penelitian dilakukan secara jujur, hati-hati, profesional, berperikemanusiaan, dan memperhatikan faktor-faktor ketepatan, keseksamaan, kecermatan, intimitas, psikologis serta perasaan religius subyek penelitian. Menekankan kebijakan penelitian, peneliti mempertimbangkan aspek keadilan gender dan hak subyek untuk mendapatkan perlakuan yang sama baik sebelum, selama maupun sesudah berpartisipasi dalam penelitian.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil penelitian**

##### **1. Jalannya Penelitian**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh promosi kesehatan dengan menggunakan media sosial *whatsAap* terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi air putih pada remaja kelas X SMAN 10 Kota Bengkulu. Pelaksanaan penelitian ini dibagi menjadi 2 tahap yang meliputi tahap persiapan dan tahap pelaksanaan, yaitu sebagai berikut :

##### **a. Persiapan Penelitian**

Pada tahap persiapan penelitian ini meliputi beberapa proses mengurus surat izin penelitian (Institusi Pendidikan Poltekkes Kemenkes Bengkulu, DPMPTSP Kota Bengkulu, Dinas Pendidikan Provinsi Bengkulu dan SMA Negeri 10 Kota Bengkulu).

##### **b. Pelaksanaan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian ini dimulai dari proses pengambilan data yang diambil melalui pengisian kuesioner. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 25 Februari sampai 4 Maret 2020 di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang.

c. Tahapan Intervensi

1. Tahap pertama, penelitian ini diawali dengan memberikan kuesioner kepada siswa-siswi yang bersedia untuk menjadi responden yang diawali mengisi surat persetujuan menjadi responden. Lembar kuesioner diberikan untuk menilai skor *pre-test* pada remaja sekolah menengah atas terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi air putih. Setelah siswa-siswi selesai mengisi kuesioner, peneliti memberikan arahan terhadap responden tentang jalannya penelitian yang akan dilakukan peneliti, yaitu setelah diberikan arahan tentang pelaksanaan menggunakan media sosial *whatsApp* tentang konsumsi air putih selama tujuh hari dalam satu minggu.
2. Tahap kedua, memberikan promosi kesehatan menggunakan media sosial *whatsAap* dimana promosi kesehatan menggunakan media yang terdapat fitur-fitur pada *whatsAap* yaitu *whatsAap grup* dalam media tersebut bisa menyebarkan berupa media informasi seperti teks dan gambar. Media ini diberikan setiap hari selama tujuh hari dalam satu minggu, setiap hari membagikan gambar poster dengan gambar yang berbeda dan setelah itu peneliti selalu memonitoring dengan menggunakan fitur info pada *whatsAap* untuk melihat siapa yang sudah menerima pesan dan yang belum menerima pesan, dan siapa

yang sudah membaca pesan dan yg belum membaca pesan.

Berikut ini media yang di sebarakan melalui *whatsAap* yaitu :

- a) Hari pertama membagikan gambar poster tentang syarat-syarat air yang layak untuk di konsumsi.
- b) Hari kedua memberikan Promosi kesehatan dengan membagikan gambar poster tentang manfaat konsumsi air putih setiap hari.
- c) Hari ketiga memberikan promosi kesehatan dengan membagikan media gambar poster tentang gejala tubuh tidak terhidrasi dengan baik.
- d) Hari keempat memberikan promosi kesehatan dengan membagikan media gambar poster tentang periksa kadar hidrasi berdasarkan warna urin.
- e) Hari kelima memberikan promosi kesehatan dengan membagikan media gambar poster tentang berapa banyak air yang harus kita minum setiap hari.
- f) Hari keenam memberikan promosi kesehatan dengan membagikan media gambar poster tentang kondisi dimana kebutuhan air putih harus ditingkatkan.
- g) Hari ketujuh memberikan promosi kesehatan dengan membagikan media gambar poster tentang 7 waktu tepat minum air putih,

- h) Setelah mengirim gambar melalui *whatsApp* peneliti memonitoring setiap hari dengan menggunakan fitur info yang ada pada aplikasi *wahtsaAap* guna untuk memastikan media sudah baca atau belum pada responden, Apabila salah satu responden belum membaca pesan *whatsAap* maka akan di lakukan personal *chating* melalui via telpon maupun sms untuk mengingatkan dan memberikan informasi kesehatan kepada responden.
- i) Setelah di berikan intervensi, maka dilakukan tanya jawab kepada responden tentang materi yang telah dijelaskan melalui gambar poster untuk memonitoring, ke Aktifan responden mengenai penelitian tersebut, dan memberikan kesempatan untuk yang ingin bertanya tentang konsumsi air putih.
3. Tahap ketiga, setelah diberikan intervensi hari terakhir yaitu hari ke tujuh peneliti berkunjung ke sekolah dan minta izin kontrak waktu untuk melakukan *postest* dengan siswa kelas X dan guru bagian akademik, setelah mendapatkan izin maka keesokan harinya yaitu pada hari ke delapan mulai melakukan *postest* untuk menilai skor akhir dari pengaruh promosi kesehatan menggunakan media sosial *whatsAap* terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi air putih pada remaja kelas X SMAN 10 Kota Bengkulu. Penelitian ini diolah dengan menggunakan uji

*Wilcoxon* untuk menguji signifikansi pengaruh promosi kesehatan menggunakan media sosial *WhatsApp* terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi air putih pada remaja di SMAN 10 Kota Bengkulu.

## 2. Hasil Penelitian

### a. Analisis *Univariat*

Analisis *univariat* digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variabel penelitian, yaitu jenis kelamin, umur responden, dan berat badan serta rerata hasil pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah intervensi pada remaja kelas X SMAN 10 Kota Bengkulu sebagai berikut :

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik responden**

No	Variabel	Frekuensi	Persen (%)
1.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	9	30
	Perempuan	21	70
Jumlah		30	100
2.	Umur		
	15 Tahun	10	33,3
	16 Tahun	18	60
	17 Tahun	2	6,7
Jumlah		30	100
3	Berat badan		
	35	2	6,7
	39	1	3,3
	40	4	13,3
	41	1	3,3
	42	2	6,7
	45	3	10
	46	3	10

47	1	3,3
49	1	3,3
50	3	10
51	1	3,3
52	1	3,3
53	2	6,7
55	2	6,7
56	1	3,3
67	1	3,3
70	1	3,3
Jumlah		100

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar (70%) perempuan. Distribusi umur responden, sebagian besar (60%) berumur 16 tahun. Sedangkan distribusi berat badan sebagian kecil (13,3%) yaitu 40 Kg.

**Tabel 4.2 Rerata pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan terhadap konsumsi air putih**

Variabel	Mean	SD	$\Delta$ Mean	N=
<b>Pengetahuan</b>				
Sebelum	7.37	1.351		30
			2,5	
Sesudah	9.87	.571		30

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan terjadinya peningkatan rerata skor pengetahuan siswa-siswi setelah dilakukannya intervensi promosi kesehatan menggunakan media sosial *whatsapp* terhadap konsumsi air putih sebesar 2,5 dari sebelum 7,37 menjadi 9,87 pada saat sesudah. Adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan promosi kesehatan

melalui media sosial *whatsApp* sebesar 9,87. Hal ini membuktikan bahwa promosi kesehatan melalui media sosial *whatsApp* dapat meningkatkan pengetahuan.

**Tabel 4.3 Rerata sikap sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan terhadap konsumsi air putih**

Variabel	Mean	SD	$\Delta$ Mean	N=
<b>Sikap</b>				
Sebelum	33.57	2.873		30
			4,96	
Sesudah	38.53	2.030		30

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan terjadinya peningkatan rerata skor sikap siswa-siswi setelah dilakukannya intervensi promosi kesehatan menggunakan media sosial *whatsApp* terhadap konsumsi air putih 4,96 dari sebelum 33,57 menjadi 38,53 pada saat sesudah. Hal ini menunjukkan adanya perubahan sikap remaja kearah lebih positif setelah diberikan promosi kesahatan melalui media sosial *whatsApp* sebesar 38,53.

**Tabel 4.4 Deskripsi Pengetahuan Sebelum dan Sesudah dilakukannya intervensi promosi kesehatan menggunakan media sosial *WhtasApp* terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi air putih pada remaja kelas X SMAN 10 Kota Bengkulu**

No	Item Pertanyaan Pengetahuan tentang Konsumsi Air Putih	Sebelum (%)		Sesudah (%)	
		Salah	Benar	Salah	Benar
1.	Standar air minum yang layak untuk dikonsumsi oleh manusia	0	100.0	0	100.0

2.	Manfaat air putih bagi kesehatan	33	66.7	3.3	96.7
3.	Jumlah air minum yang harus dikonsumsi oleh manusia dalam satu hari	10.0	90.0	0	100.0
4.	Gejala tubuh tidak terhidrasi dengan baik	50.0	5.0	3.3	96.7
5.	Manfaat minum air 8 gelas sehari	20.0	80.0	0	100.0
6.	Skala pada warna urin dibawah ini dikatakan dehidrasi parah	26.7	73.3	0	100.0
7.	skala pada warna urin dikatakan terhidrasi	70.0	30.0	0	100.0
8.	aktor yang mempengaruhi kebutuhan konsumsi air minum pada manusia	26.7	73.3	0	100.0
9.	Kebutuhan konsumsi air putih harus di tingkatkan pada saat kondisi	6.7	93.3	3.3	96.7
10.	Untuk menentukan kecukupan berapa banyanyk air minum yang harus kita konsumsi	20.0	80.0	3.3	96.7

Berdasarkan tabel 4.4 hasil penelitian menemukan bahwa dari 10 item pertanyaan pengetahuan didapatkan jawaban yang salah terbanyak di soal nomor 2,4,7,9 dan 10 yaitu tentang manfaat air putih, gejala tubuh tidak terhidrasi dengan baik, Skala warna urin dikatakan terhidrasi, kebutuhan konsumsi air putih harus di tingkatkan, dan menentukan kecukupan berapa banyka air minum yang harus dikonsumsi. Hal ini dikarenakan kemampuan cara berpikir yang beragam dimiliki antara satu anak dengan anak yang lainnya hal ini membuat perbedaan cara memahami suatu informasi yang diberikan peneliti. Tetapi terjadi perubahan persentasi pengetahuan remaja tentang konsumsi air putih

sebelum di berikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi menggunakan media sosial *whatsAap* dengan nilai rata-rata 98,7% yaitu termasuk kedalam kategori pengetahuan baik. Hal ini membuktikan bahwa anak yang diberikan media sosial *whatsApp* efektif meningkatkan pengetahuan remaja tentang konsumsi air putih.

**Tabel 4.5 Deskripsi sikap setelah dilakukannya intervensi promosi kesehatan menggunakan media sosial *WhatsApp* terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi air putih pada remaja kelas X SMAN 10 Kota Bengkulu**

No.	Sikap Terhadap Konsumsi Air Putih	Sebelum (%)				Sesudah (%)			
		SS	S	TS	STS	SS	S	TS	STS
1.	Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia konsumsi air putih sebanyak 8 gelas / 2000ml per hari.	83.3	16.7	0	0	100.0	0	0	0
2.	Dari segi kesehatan sebaiknya air minum yang dikonsumsi setiap hari adalah air putih ( <i>plain water</i> ).	63.7	36.7	0	0	83.3	16.7	0	0
3.	Konsumsi air putih dapat memperlancar dan membersihkan sistem pencernaan.	50.0	50.0	0	0	90.0	10.0	0	0
4.	Yang mempengaruhi kebutuhan untuk mengkonsumsi air minum pada saat melakukan aktifitas fisik.	23.3	73.3	0	3.3	93.3	6.7	0	0
5.	Kita bisa menentukan kecukupan berapa banyanyak air minum yang harus kita konsumsi melalui berat badan.	16.7	66.7	16.7	0	90.0	10.0	0	0
6.	Kebutuhan konsumsi air putih harus di tingkatkan pada saat kondisi sakit.	50.0	43.3	3.3	3.3	83.3	13.3	3.3	0
7.	Urin berwarna kuning jernih menandakan tubuh terhidrasi dengan baik dan urin berwarna kuning gelap	23.3	70.0	3.3	3.3	83.3	13.3	0	3.3

	menandakan tubuh terkena dehidrasi.								
8	Tubuh akan merasa pusing, mulut dan bibir terasa kering merupakan tanda gejala tubuh tidak terhidrasi dengan baik.	46.7	53.3	0	0	63.3	36.7	0	0
9.	Sebaiknya tidak mengkonsumsi air putih setelah makan dan melakukan aktifitas fisik.	10.0	16.7	26.7	46.7	0	0	20.0	80.0
10.	Salah satu standar air minum yang layak untuk dikonsumsi oleh manusia adalah air keruh, berbau dan berasa.	0	13.3	30.0	56.7	0	0	13.3	86.7

Berdasarkan tabel 4.5 hasil penelitian menemukan bahwa dari 10 item pertanyaan Sikap didapatkan jawaban yang salah terbanyak di soal nomor 4,5,6,7,9 dan 10 yaitu tentang yang mempengaruhi kebutuhan untuk mengkonsumsi air minum pada saat melakukan aktifitas fisik, menentukan kecukupan berapa banyanyak air minum yang harus kita konsumsi melalui berat badan, kebutuhan konsumsi air putih harus di tingkatkan pada saat kondisi sakit, urin berwarna kuning jernih menandakan tubuh terhidrasi dengan baik dan urin berwarna kuning gelap menandakan tubuh terkena dehidrasi, tidak mengkonsumsi air putih setelah makan dan melakukan aktifitas fisik, dan salah satu standar air minum yang layak untuk dikonsumsi oleh manusia adalah air keruh, berbau dan berasa. Hal ini dikarenakan kemampuan cara berpikir yang beragam dimiliki antara satu anak dengan anak yang lainnya hal ini membuat perbedaan cara memahami suatu informasi yang diberikan peneliti untuk menjawab suatu pernyataan dan kesalahan terbanyak pada

soal kuesioner bersifat negatif. Akan tetapi terjadi perubahan persentasi sikap remaja tentang konsumsi air putih sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan melalui media sosial *whatsApp*. Artinya remaja yang telah diberikan promosi kesehatan mengalami perubahan sikap kearah yang lebih positif dan media sosial *whatsApp* efektif meningkatkan sikap remaja tentang konsumsi air putih.

b. Analisis *Bivariat*

Analisis ini dilakukan untuk melihat pengaruh promosi kesehatan menggunakan media sosial *whatsApp* terhadap pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Uji statistik yang digunakan adalah uji *wilcoxon*, karna normalitas data menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal

**Tabel 4.6 Pengaruh promosi kesehatan menggunakan media sosial *WhtasApp* terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi air putih pada remaja kelas X SMAN 10 Kota Bengkulu.**

Variabel	N=	Mean Rank	Sig. (2-Tailed)
Pengetahuan	30	15.50	.000
Sikap	30	15.50	.000

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui bahwa pengaruh promosi kesehatan menggunakan media sosial *whatsApp* didapat dengan nilai  $p\ value = 0.000 < 0.05$  dengan menggunakan tingkat kepercayaan 95%, yang berarti ada pengaruh promosi kesehatan menggunakan

media sosial *whatsApp* terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi air putih pada remaja kelas X SMAN 10 Kota Bengkulu.

## **B. Pembahasan**

Pembahasan akan di uraikan tentang homogenitas responden, makna hasil penelitian serta membandingkannya dengan teori atau penelitian sebelumnya yang terkait, serta mendiskusikan hasil yang telah diuraikan sesuai dengan tujuan penelitian. Pembahasan hasil penelitian dilakukan untuk mengetahui karakteristik responden, pengetahuan dan sikap siswa SMA Negeri 10 Kota Bengkulu tentang pengaruh promosi kesehatan dengan media sosial *whatsAp*.

### **1. Karakteristik**

Hasil distribusi frekuensi karakteristik responden yang berjumlah 30 orang sebagian besar adalah berjenis kelamin perempuan yaitu 21 orang (70%). Sedangkan distribusi umur responden, sebagian besar berumur 16 tahun yaitu 18 orang (60%). Karakteristik remaja yang berusia 15-17 tahun dinyatakan memang usia tidaklah berpatok apakah hanya umur 17 tahun keatas saja yang menggunakan media sosial, tetapi umur 15 dan 16 yang termasuk usia kategori remaja, juga menggunakan media sosial. Disebabkan karena maraknya pengguna telephone genggam tersebut bisa dijadikan sebagai wadah untuk berkomunikasi melalui media sosial yang sudah banyak digunakan dan harganya pun relatif terjangkau, maka dari itu usia 15 tahun, 16 tahun, dan 17 tahun sudah banyak menggunakan media sosial untuk kebutuhan berkomunikasi mereka (Rusdin, dkk. 2016).

Oleh karena itu promosi kesehatan menggunakan media sosial *whatsApp* sangat efektif untuk digunakan.

## 2. Pengetahuan Siswa SMAN 10 Kota Bengkulu Terhadap Konsumsi Air putih

Hasil penelitian Pengetahuan sebelum dilakukan intervensi dengan menggunakan media sosial *whatsApp* dan setelah dilakukannya intervensi mengalami peningkatan (15,50). Pada penelitian ini terdapat 10 pertanyaan pengetahuan, jawaban responden masih ada yang salah pada pertanyaan soal nomor 2,4,7,9 dan 10 yaitu tentang manfaat air putih, gejala tubuh tidak terhidrasi dengan baik, Skala warna urin dikatakan terhidrasi, kebutuhan konsumsi air putih harus di tingkatkan, dan menentukan kecukupan berapa banyak air minum yang harus dikonsumsi. Asumsi penelitian ini disebabkan pilihan jawaban menyebutkan kebutuhan konsumsi air putih, tetapi secara keseluruhan setelah dilakukan intervensi pengetahuan tentang hal tersebut mengalami peningkatan saat diberi intervensi melalui media sosial *whatsAap*.

Pengetahuan remaja sebelum diberikan promosi kesehatan melalui media sosial *whatsApp* (*pretest*) dengan nilai rata-rata 7,37. Sedangkan sikap remaja setelah diberikan promosi kesehatan melalui media sosial *whtasApp* (*posttest*) dengan nilai rata-rata 9,87. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan promosi kesehatan melalui media sosial *whatsApp* sebesar 38,53.

Hal ini sejalan dengan penelitian Ranteallo (2016) penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan, hasil

penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif antara pengetahuan siswa tentang manfaat air putih dengan perilaku mengkonsumsi air putih diperoleh nilai  $p=0,001$  dan nilai  $\alpha=0,05$  jadi  $p<\alpha$ .

Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian Sari (2014) setelah di berikan tes pengetahuan adanya pengaruh tingkat pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral pada siswa kelas IV di SDN Negeri keputran A Yogyakarta, pada hasil analisa data sebanyak 59 siswa sebesar 65,56% dalam kategori baik, sebanyak 30 siswa sebesar 33,33% dalam kategori cukup baik, sebanyak 1 siswa sebesar 1,1% dalam kategori tidak baik (0%).

### 3. Sikap Siswa SMA N 10 Kota Bengkulu Tentang Konsumsi Air putih

Hasil penelitian sebelum dilakukan intervensi dengan menggunakan media sosial *whatsApp* dan setelah dilakukannya intervensi mengalami peningkatan (15,50). Setelah diberikan intervensi masih ada sikap siswa/i yang tidak mengetahui bahwa yang mempengaruhi kebutuhan untuk mengkonsumsi air minum yaitu pada saat setelah makan dan melakukan aktifitas fisik, menentukan kecukupan berapa banyanyak air minum yang harus kita konsumsi melalui berat badan, kebutuhan konsumsi air putih harus di tingkatkan pada saat kondisi sakit, urin berwarna kuning jernih menandakan tubuh terhidrasi dengan baik dan urin berwarna kuning gelap menandakan tubuh terkena dehidrasi, tidak mengkonsumsi air putih setelah makan dan melakukan aktifitas fisik, dan salah satu standar air minum yang layak untuk dikonsumsi oleh manusia

adalah air keruh, berbau dan berasa terdapat pada soal nomor 4,5,6,7,9 dan 10. Asumsi penelitian ini disebabkan kata-kata dalam pernyataan sikap susah di pahami responden dan keseluruhan setelah di berikan intervensi sikap tentang hal tersebut meningkatkan.

Sikap remaja sebelum diberikan promosi kesehatan melalui media sosial *whatsApp* (*pretest*) dengan nilai rata-rata 33,57. Sedangkan sikap remaja putri setelah diberikan promosi kesehatan melalui media sosial *whatsApp* (*posttest*) dengan nilai rata-rata 38,53. Hal ini menunjukkan adanya perubahan sikap remaja kearah lebih positif setelah diberikan promosi kesahatan melalui media youtube sebesar 38,53.

Hasil ini hampir serupa dengan penelitian (Ranteallo, 2016) penelitian ini menunjukkan adanya hubungan sikap positif siswa dengan perilaku mengkonsumsi air putih diperoleh nilai  $p=0,002$  dan nilai  $\alpha=0,05$  jadi  $p<\alpha$ . Yang berarti ada hubungan sikap siswa tentang manfaat air putih dengan perilaku mengkonsumsi air putih.

Hal ini adanya kesamaan dengan penelitian Hastuti, dkk (2015) penelitian ini di ukur melalui kuesioner diketahui bahwa sikap siswa/i terhadap air minum yang paling banyak adalah dengan sikap rata-rata adalah baik yakni 81,7%, dan terdapat siswa/i dengan sikap tidak baik yaitu sebanyak 18,3%.

4. Pengaruh penggunaan media Sosial *WhatsApp* Terhadap Pengetahuan dan Sikap terhadap Konsusmsi Air putih

Hasil penelitian dengan menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh nilai *p value* =  $0.000 \leq 0.05$  yang berarti ada pengaruh promosi kesehatan menggunakan media sosial *whatsApp* terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi air putih pada remaja kelas X SMAN 10 Kota Bengkulu

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Rahim (2019), bahwa hasil penelitian tentang pengaruh media sosial *Whatsapp Group* terhadap Pengetahuan dan sikap tentang SADARI hasil yang didapatkan rata-rata pengetahuan sebelum dilakukan intervensi dan rata-rata pengetahuan setelah diberikan intervensi adalah 81,68. Rata-rata skor sikap sebelum diberikan intervensi adalah 32,76 dan setelah diberikan intervensi meningkat menjadi 44,28. Terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terkait SADARI dengan menggunakan media *WhatsAap Group* terhadap tingkatan pengetahuan dan sikap mahasiswi fakultas non kesehatan Univesitas Andalas dengan nilai  $p=0,000$ . Dapat disimpulkan bahwa media sosial *whatsApp* efektif sebagai salah satu media pendidikan kesehatan terkait SADARI.

Hasil yang samapun dengan penelitian Ekadinata, dkk (2017) menunjukkan terdapat perbedaan kepuasan belajar sebelum intervensi dan setelah intervensi menunjukkan angka 22,78 (nilai  $p<0,05$ ). Terdapat perubahan signifikan antara rerata nilai *pretest* dan post intervensi pengiriman pesan teks dan post intervensi pengiriman gambar edukasi pada variabel tentang pengetahuan diabetes tipe 2 dan pengiriman pesan bergambar merupakan intervensi paling signifikan dalam meningkatkan

pengetahuan dan sikap terhadap kepuasan belajar responden. Program promosi dan edukasi kesehatan melalui pengiriman pesan bergambar pada *whatsApp* efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap kepuasan belajar tentang diabetes melitus tipe 2.

Dari hasil penelitian diatas, maka peneliti lebih memilih media sosial *whatsApp* karena menggunakan media *whatsApp* sangat berpengaruh dalam promosi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap konsumsi air putih pada remaja kelas X SMAN 10 Kota Bengkulu

## **5. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian *Pre Eksperiment*, dalam penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok tanpa adanya kelompok pembanding dan hanya dilakukan 1 kali. Penelitian ini peneliti memastikannya secara statistik melalui pengujian dengan uji statistik. Penelitian ini tentang pengaruh promosi kesehatan melalui media sosial *whatsApp* terhadap pengetahuan dan sikap remaja kelas X tentang konsumsi air putih masih memiliki keterbatasan yaitu Penelitian ini hanya membahas pengaruh promosi kesehatan melalui media sosial *whatsApp* terhadap pengetahuan dan sikap, belum membahas terhadap perubahan perilaku. Hal tersebut terkendala karena untuk mengukur perubahan perilaku memerlukan waktu yang relative lama.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan dari tujuan penelitian dan hasil penelitian yang diperoleh dari promosi kesehatan menggunakan media sosial *whatsApp* terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi air putih pada remaja kelas X SMA Negeri 10 Kota Bengkulu, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Didapatkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar adalah perempuan. Sedangkan distribusi umur responden sebagian besar berumur 16 tahun dan sedangkan distribusi berat badan sebagian kecil yaitu 40 Kg.
2. Pengetahuan sebelum dilakukan intervensi dengan menggunakan media sosial *whatsApp* dan setelah dilakukannya intervensi mengalami peningkatan.
3. Sikap sebelum dilakukan intervensi dengan menggunakan media sosial *whatsApp* dan setelah dilakukan intervensi mengalami peningkatan.
4. Ada pengaruh promosi kesehatan menggunakan media sosial *whatsApp* terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi air putih pada remaja kelas X SMA Negeri 10 Kota Bengkulu.

## B. Saran

### 1. Bagi pelayanan kesehatan

#### a. Puskesmas

Penelitian ini bisa di gunakan untuk menambah pengetahuan masyarakat dalam memberikan informasi melalui promosi kesehatan dengan media sosial *whatasApp* terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi air putih guna untuk meningkatkan kesehatan masyarakat.

### 2. Bagi Institusi

#### a. Bagi Akademik

Sebagai sarana untuk menambah pengetahuan, literatur dan wawasan untuk penelitian bagi mahasiswa yang meneliti tentang konsumsi air putih pada remaja sekolah menengah atas.

#### b. Bagi SMAN 10 Kota Bengkulu

Penelitian dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap pada remaja terhadap mengkonsumsi air putih. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi masukan bagi para guru dalam menghimbau siswa agar membawa bekal air minum dari rumah dalam rangka mengantisipasi munculnya angka kesakitan pada anak remaja akibat dari kurangan mengkonsumsi air putih.

### 3. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat sebagai sumber literatur untuk penelitian lebih lanjut dengan membandingkan media sosial *WhatsApp* dengan media pembelajaran lainnya. Serta peneliti berikutnya dapat mengembangkan variabel-variabel penelitian disamping variabel yang sudah ada.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adnani H,2011. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Yogyakarta : Nuha Medika.
- Andrews, 2010. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Edisi 2. Jakarta : penerbit buku kedokteran EGC.
- Asnawir, dkk, 2002. *Media Pembelajaran*, Jakarta : Ciputat Pres.
- Antono Rizqi, 2018. *Pengaruh Media Komik Terhadap Prngethuan Tentang Makanan Jajanan Pada Siswa Kelas V DI SDN 17 Pontianak Utara*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak Tahun 2018
- Arifianto, Christiany J. 2017. *Komunikasi Di Era Digital*. Jakarta: Aswaja Persindo.
- Arikunto, S 2013 *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Afifah, N., Ningrum, P., Pramonojati, T. A., Sos, S., & Ds, M. (2019). Pengaruh Penggunaan Aplikasi Whatsapp Terhadap Efektivitas Komunikasi Organisasi Di Lingkungan Pegawai Dinas Pariwisata Diy The Effect Of Whatsapp Use For The Effectiveness Of Organizational Communication In Yogyakarta Special Region Tourism Authority Sta. 6(1), 1680–1690.
- Arimurti, D.I, 2012. *Pengaruh Pemberian Komik Pendidikan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Siswa Kelas V Sdn Sukarsari 4 Kota Tangerang*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Program Ilmu Gizi Depok Universitas Indonesia.
- Azlam, 2016. *Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Manfaat Cairan dengan Perilaku Konsumsi Air Putih*. Surakarta: Profesi.
- Badan pusat statistik (BPS) 2018 Proporsi Populasi Yang Memiliki Akses Terhadap Layanan Sumber Air Minum Layak Dan Berkelanjutan Menurut Provinsi.
- Briawan,D. Dkk, 2011 *kebiasaan minum dan asupan cairan remaja di perkotaan*, Jurnal Gizi Klinik Indonesia, volume 8, pp.36-41.
- Bruce, W Dearstyne. 2011, *Smart Phone : The New Information Revolution? The Information Managemen Jurnal* Vol. 39 hal 38-44 Jurnal.
- Cakrawati D, NH Mustika. 2014. *Bahan pangan gizi dan kesehatan*. Bandung : ALFABETA cv.
- Choki,Barhomi. 2015 *The Effectivenes Of Whatsaap Mobile Learning Activities Guided By Activity Theori On Students Knowledge Managemen* vol 6 hal 221-238 Jurnal.

- Desty & Yunita 2014. *Variasi Favorit Infused Water Berkasiat*, Jakarta : Fmedia (Imprint Agromedia Pustaka).
- Dinkes Provinsi Bengkulu, 2018. Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu.
- Effendy O.U.2005. *Dinamika komunikasi PT remaja rosdakarya*. Bandung.
- Ennoch, sindang, 2013. *Manfaat media social dalam rumah pendidikan dan pelatihan*. Jakarta: Pusdiklat KNPk.
- Ekadinata,dkk. 2017 *Promosi Kesehatan Menggunakan Gambar Dan Teks Dalam Aplikasi Whtasaap Pada Kader Posbindu*. BKM jurnal of comunity medicine and public health vol 33 no 11. Fakultas Kedokteran, Universitas Gadjah Mada
- Hardinsyah, Gustam dan Briawan. 2012. *Faktor Risiko Dehidrasi Pada Remaja dan Dewasa Indonesia*. Jurnal Gizi dan Pangan Vol 8.
- ,dkk. 2011. *air bagi kesehatan* Jakarta : Centra Comunication
- Hardjoeno, H. dan Fitriani. 2011. *Substansi dan Cairan Tubuh*. Makasar: Lembaga Penerbitan Universitas Hasanuddin (LEPHAS).
- Haryono, Koko., 2014, *Khasiat & Keajaiban Air Putih*, Jakarta : Dunia Sehat.
- Hastuti, 2014. *Perilaku konsumsi air minum pada siswa/siswi SMA Negeri 3 Medan tahun 2014*. Universitas Sumatra Utara Fakultas Kesehatan Masyarakat
- Hamidin, 2010. *Kebaikan Air Putih*. Yogyakarta: Media Pressindo.
- Hermina, 2016. *Pengembangan Media Poster Sebagai Alat Bantu Edukasi Gizi Pada Remaja Terkait Keluarga Sadar Gizi (KADARZI)* Jurnal penelitian gizi dan makanan vol.39 (1); 15-26. Jakarta.
- Hidayahtulloh, 2018. *7 waktu terbaik untuk minum air putih* AKURAT.CO
- Juliana, 2016. *Literasi media digital mahasiswa universitas muhammadiyah bengkulu*, jurnal komunikator vol. 8 no.2 Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Bengkulu.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014, *Pedoman Gizi Seimbang*.<http://gizi.depkes.go.id/pgs-2014-2>.
- 2017,*Menkes Canangkan Ayo Minum Air*.  
<http://www.depkes.go.id/article/view/17030300003/menkes-canangkan-gerakan-ayo-minum-air.html>

——— 2018, <http://promkes.kemkes.go.id/>

Khaleda Sananingrum 2019, *Pengaruh promosi kesehatan dengan media berbeda aplikasi whatsapp terhadap tingkat pengetahuan WUS tentang kanker serviks di RW 10 Kelurahan Pudak Payung*. Poltekes Kemenkes Semarang, Jurusan Keperawatan

Lalage, 2015 . *Hidup Sehat dengan Terapi Air Putih*. Klaten: Abata Press

Lestari, 2015. *Kumpulan Teori untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Lubis, E. E. 2017. Penggunaan Media Online Whatsapp dalam Aktivitas Komunitas ODOJ dalam Meningkatkan Tilawah. 2(1), 1–15.

Morris, JC. 2013. *Pedoman gizi (Pengkajian & Dokumentasi)*. Jakarta : EGC

Muscari, M. E. 2005. *Keperawatan pediatrik*, Jakarta, Penerbit Buku Kedokteran EGC

Muhammad As'adi, 2013. *Kedahsyatan Air Putih Untuk Ragam Terapi Kesehatan*. Jogjakarta : DIVA Press

Musfiqon, 2012. *Pengembangan Media dan Sumber Pembelajaran*, Jakarta: Prestasi Puskakarya.

Nasrullah, Rulli. 2015. *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.

Notoatmojo S. 2015. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi. Jakarta (ID): Rineka Cipta.

——— 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi. Jakarta : Rineka Cipta.

——— 2010 *Promosi Kesehatan Teori & Aplikasi* Edisi Revisi. Jakarta : Rineka Cipta.

——— 2012 *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan* Edisi Revisi. Jakarta : Rineka Cipta

Pertiwi Dona, 2015. *Status Dehidrasi Jangka Pendek Berdasarkan Hasil Pengukuran PURI (Periksa Urin Sendiri) menggunakan grafik warna pada remaja kelas 1 dan 2 SMAN 63 Jakarta*.

- Pangestika, 2018 pengaruh pemanfaatan media sosial *whatsapp* terhadap penyebaran informasi pembelajaran di sma negeri 5 depok fakultas ilmu terbiyah dan keguruan uin syarif hidayatullah.jakarta
- Pardede, dkk 2015, *Hidrasi Sehat Bagu Usia Lanjut*. Jakart: Centra Communication
- Prasanti, dkk. 2018, *Pemanfaatan Media Komunikasi Dalam Penyebaran Informasi Kesehatan Kepada Masyarakat, Fakultas Ilmu Komunikasi vol 8 no.1*, Universitas Padjajaran Bandung
- Putra RS, 2013 *Pengantar Ilmu Gizi dan Diet* Jogjakarta : D-MEDIKA
- Putra, 2014. *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Minum Air Putih pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan*. Universitas Aisyiyah Program Studi Ilmu Keperawatan Yogyakarta
- Poerwadarminta, W. 2007. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Putri, Arini,Setyawan, Annaas Budi, 2018. *Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswa/Siswi Tentang Mengonsumsi Air Putih Di SMK Muhammadiyah 4 Samarinda*.
- Pitarto estu. 2017. *Poster digital dengan smartphone* penerbit: B-BOOK
- R. Z. Amani, R. Maulana, and D. Syauqy, 2017 “*Sistem Pendeteksi Dehidrasi Berdasarkan Warna dan Kadar Amonia pada Urin Berbasis Sensor TCS3200 Dan MQ135 dengan Metode Naive Bayes*,” *Pengemb. Teknol. Inf. dan Ilmu Komput.*, vol. 1, no. 5, pp. 436–444,.
- Ranteallo, 2014. *Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap siswa tentang manfaat air putih dengan perilaku mengonsumsi air putih pada siswa Smp katolik Makale Kabupaten Tana Toraja* Jurnal AgroSainT, vol-VI No.3 Dosen STIKES Tana Toraja
- Rohmadi A. 2016. *Tips Produktif Ber-social Media*. Jakarta: Gramedia.
- Rusdin, dkk. 2016 *Media Sosial Dan Pola Perilaku Komunikasi Siswa Sma Negeri 1 Makassar*, Jurnal Komunikasi KAREBA Vol.5 No.1. Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Hasanudin.
- Rahim,2019. *Efektifitas whatsapp group sebagai media pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap mahasiswa terkait SADARI fi Universitas Andalas*. Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- Santoso, Budi Iman, dkk. 2017. *Air bagi Kesehatan*. Jakarta : Edisi Ketiga.Centra Communication

- \_\_\_\_\_. 2012. *Air Bagi Kesehatan*, Jakarta : Centra Comuncations.
- Sarwono, S. 2009. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sari, 2014. *Tingkat Pengetahuan Tentang Pentingnya Mengonsumsi Air Mineral Pada Siswa Kelas IV Di Sd Negeri Keputran A Yogyakarta* jurnal pendidikan jasmani indonesia volume 10,no 2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Sherwood, Lauralee. 2011. *Fisiologi manusia : dari sel ke sistem*. Jakarta : penerbit buku kedokteran EGC.
- Sanjaya,dkk. 2012 *Media Komunikasi Pembelajaran*, Jakarta: Kencana Prenadia Media Group.
- Soraya, N. 2014, *Infused Water Minuman Alami Bervitamin dan Super Sehat*, Jakarta Timur : Penebar Plus
- Sumantri. 2015 *metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta : Prenada media
- Sukriilah, 2017. *Pemanfaatan Media Sosial Melalui Whasap Grup Fei Sebagai Sarana Komunikasi*, Jurnal komunikatio vol 3 no 2. Universitas Djuanda Bogor.
- Soetjningsih, 2010. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta : Sagung Seto
- Tarwoto, dkk. 2011. *Kebutuhan Dasar Manusia Proses Keperawatan Edisi 4*. Jakarta Selatan : Salemba Medika.
- Tilong, A. 2013. *Ajaibnya Air Putih Terapi Beragam Masalah Kesehatan*, Yogyakarta : FlashBook.
- Ulya Zakiyatul, dkk. 2017 *Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Poster terhadap Pengetahuan Manajemen Hipertensi pada Penderita Hipertensi* Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing), Volume 12, No.1 Nursing Student, University of Jenderal Soedirman. Kabupaten Banyumas.

**L**

**A**

**M**

**P**

**I**

**R**

**A**

**N**

*Lampiran 1*

**ORGANISASI PENELITIAN**

A. Pembimbing

Nama : Wisuda Andeka M, SST., M.Kes  
NIP : 198103122002122002  
Pekerjaan : Sekretaris Jurusan DIV Promosi Kesehatan  
Jabatan : Pembimbing I

Nama : Linda Sitompul, SST., M.Kes  
NIP : 19690901198932001  
Pekerjaan : Dosen Jurusan DIV Promosi Kesehatan  
Jabatan : Pembimbing II

B. Peneliti

Nama : Desy Wahyuni  
NIM : P05170116012  
Pekerjaan : Mahasiswa DIV Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes  
Bengkulu  
Alamat : Jl. Sepakat 08 RT, 21 RW,05 Kelurahan Sawah Lebar  
Baru Kota Bengkulu

Lampiran 2

**Jadwal Kegiatan Penelitian**

No	Kegiatan	Semester Pertama			Semester Kedua		
		Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar
I	Pendahuluan						
	Mengidentifikasi Masalah						
	Pengambilan Judul						
	Pembuatan Proposal						
	Ujian Proposal						
	Perbaikan Proposal						
	Pengurusan Surat Izin						
II	Pelaksanaan Penelitian						
	Pengolahan Data						
III	Penyusunan Laporan						
	Seminar Hasil						
	Perbaikan Seminar Hasil						

*Lampiran 3*

**LEMBAR PERSETUJUAN  
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : .....

Alamat : .....

Umur : .....

No. Responden :..... (diisi oleh petugas)\*

Menyatakan bersedia menjadi partisipan dalam penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa prodi DIV Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang bernama Desy Wahyuni dengan judul “Pengaruh Promosi Kesehatan Dengan Media Sosial *Whatsapp* Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Konsumsi Air Putih Pada Remaja Di Sma Negeri 10 Kota Bengkulu”.

Kegiatan ini tidak merugikan saya dalam segi apapun dan jawaban yang saya berikan akan dijaga kerahasiaannya. Persetujuan ini saya buat secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari manapun. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan bagaimana semestinya.

Bengkulu, Februari 2020  
Responden

\_\_\_\_\_

KUESIONER PENELITIAN

**PEGETAHUAN DAN SIKAP KONSUMSI AIR PUTIH PADA  
REMAJA KELAS X DI SMA NEGERI 10 KOTA BENGKULU TAHUN  
2020**

**I. Karakteristik Responden**

- No Responden : .....
- Nama : .....
- Umur : .....
- Jenis Kelamin : ..... (L/P)
- Berat Badan : ..... Kg
- Tinggi Badan : ..... Cm
- Nomor Tlp/Wa : .....

**II. Pengetahuan**

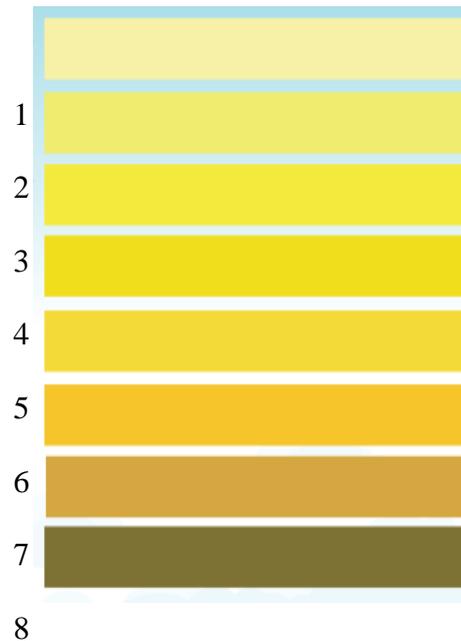
**Petunjuk : Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang Anda anggap benar!**

1. Salah satu standar air minum yang layak untuk dikonsumsi oleh manusia adalah .....
    - a. Keruh dan berbau
    - b. Berasa dan bewarna
    - c. Jernih tidak berbau dan berasa
- 
2. Manfaat air putih bagi kesehatan?
    - a. Melancarkan pencernaan

- b. Baik untuk perawatan kulit
  - c. A dan B benar
3. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia minimal jumlah air minum yang harus dikonsumsi oleh manusia dalam satu hari ?
- a. 1000 ml/5 gelas
  - b. 1500 ml/6 gelas
  - c. 2000 ml /8 gelas
4. Yang merupakan gejala tubuh tidak terdehidrasi dengan baik dibawah ini adalah.....
- a. Pusing, Mulut dan bibir terasa kering
  - b. Hidrasi, haus dan kulit kering
  - c. Sakit tenggorokan, haus dan hidrasi
5. Salah satu manfaat minum air 8 gelas sehari adalah .....
- a. Pusing
  - b. Menghindari Dehidrasi
  - c. Bibir pecah-pecah

6. Skala pada warna urin dibawah ini dikatakan dehidrasi parah terdapat pada

nomor...



a. 1,2,3

b. 4,5

c. 6,7,8

7. Pada gambar soal no 6 diatas menunjukkan skala pada warna urin dikatakan terhidrasi terdapat pada nomor...

a. 1,2,3

b. 4,5

c. 6,7,8

8. Yang merupakan faktor yang mempengaruhi kebutuhan konsumsi air minum pada manusia adalah .....

a. Melakukan Aktifitas fisik

b. Sebelum dan setelah makan

c. A dan B benar

9. Kebutuhan konsumsi air putih harus di tingkatkan pada saat kondisi.....
- Melakukan olah raga yang berat
  - Lingkungan panas dan kondisi sakit
  - A dan B Benar
10. Untuk menentukan kecukupan berapa banyanyak air minum yang harus kita konsumsi yaitu melalui....
- Berat badan
  - Pekerjaan
  - Pendidikan
  -

### III. Sikap

#### Tabel 1. Penilaian pernyataan sikap.

Petunjuk : Berilah tanda (√) pada jawaban yang Anda anggap benar!

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia minimal konsumsi air putih sebanyak 8 gelas / 2000ml per hari.				
2	Dari segi kesehatan sebaiknya air minum yang dikonsumsi setiap hari adalah air putih ( <i>plain water</i> ).				
3	Konsumsi air putih dapat mempelancar dan membersihkan sistem pencernaan.				
4	Yang mempengaruhi kebutuhan untuk mengkonsumsi air minum pada saat melakukan aktifitas fisik.				

5	Kita bisa menentukan kecukupan berapa banyanyak air minum yang harus kita konsumsi melalui berat badan.				
6	Kebutuhan konsumsi air putih harus di tingkatkan pada saat kondisi sakit.				
7	Urin berwarna kuning jernih menandakan tubuh terhidrasi dengan baik dan urin berwarna kuning gelap menandakan tubuh terkena dehidrasi.				
8	Tubuh akan merasa pusing, mulut dan bibir terasa kering merupakan tanda gejala tubuh tidak terhidrasi dengan baik.				
9	Sebaiknya tidak mengkonsumsi air putih setelah makan dan melakukan aktifitas fisik.				
10	Salah satu standar air minum yang layak untuk dikonsumsi oleh manusia adalah air keruh, berbau dan berasa.				

*Sumber* :

*Hastuti, 2014*

Keterangan:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

**KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN**  
**HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE**  
**POLTEKKES KEMENKES BENGKULU**  
**POLTEKKES KEMENKES BENGKULU**

**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
**DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION**  
**"ETHICAL EXEMPTION"**

No.KEPK.M/031/03/2020

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

**Peneliti Utama** : Desy Wahyuni  
**Principal In Investigator**

**Nama Institusi** : Poltekkes Kemenkes Bengkulu  
**Name of the Institution**

**Dengan judul:**  
**Title**

Pengaruh promosi kesehatan dengan media sosial whatsapp terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi air putih pada remaja kelas X SMA Negeri 10 Kota Bengkulu

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan beban dan Manfaat, 4) Resiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Value, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefit, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is an indicated by fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 02 Maret sampai dengan tanggal 02 Juni 2020.

*This declaration of ethics applies during the period March 02 until June 02, 2020*

Maret 02, 2020  
Professor and Chairperson  
  
Dr. Dharma Simbolon, SKM, MKM  


Lampiran

DOKUMENTASI PRE-TEST



DOKUMENTASI POST-TEST





PEMERINTAH PROVINSI BENGKULU  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 10  
Jalan Padang CengkehKelurahanSukaramiKec. SelebarTlp.(0736) 5500149

**SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN**

Nomor : 070/112/SMAN.1/2020

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 10 Kota Bengkulu dengan ini menerangkan :

Nama : Desy Wahyuni  
NIM : P05170116012  
Program Studi : Diploma IV Promosi Kesehatan  
Fakultas : Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu dengan judul :

**" Pengaruh Promosi Kesehatan Dengan Media Sosial WhatsAap Terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Air Putih Pada Remaja di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu "**

Dengan waktu penelitian tanggal 25 Februari s/d 05 Maret 2020.

Demikianlah Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 05 Maret 2020  
Kepala Sekolah



**REKOMENDASI**

Nomor : 503/82.650/244/DPMPSTP-P.1/2020

**TENTANG PENELITIAN**

- Dasar :
1. Peraturan Gubernur Bengkulu Nomor 33 Tahun 2019 Tanggal 27 September 2019 Tentang Pendelegasian Sebagian Kewenangan Penandatanganan Perizinan dan Non Perizinan Pemerintah Provinsi Bengkulu Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Bengkulu.
  2. Surat dari Wakil Direktur Bidang Akademik Politeknik Kesehatan Bengkulu Nomor : DM.01.04/853/2/2020, Tanggal 07 Februari 2020 Perihal Rekomendasi Penelitian. Permohonan Diterima Tanggal 19 Februari 2020 .

Nama / NPM : Desy Wahyuni / P05170116012  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Maksud : Melakukan Penelitian  
Judul Proposal Penelitian : Pengaruh Promosi Kesehatan Dengan Media Sosial Whatsapp Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Konsumsi Air Putih Pada Remaja Di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu  
Daerah Penelitian : SMA Negeri 10 Kota Bengkulu  
Waktu Penelitian/ Kegiatan : 19 Februari 2020 s.d 31 Maret 2020  
Penanggung Jawab : Wakil Direktur Bidang Akademik Politeknik Kesehatan Bengkulu

Dengan ini merekomendasikan penelitian yang akan diadakan dengan ketentuan :

- a. Sebelum melakukan penelitian harus melapor kepada Gubernur/ Bupati/ Walikota Cq. Kepala Badan / Kepala Kantor Kesehatan Poralat sebarang dan setempat.
- b. Harus mentaati semua ketentuan Perundang-undangan yang berlaku.
- c. Selesai melakukan penelitian agar melaporkan / menyerahkan hasil penelitian kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.
- d. Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan penelitian belum selesai, perpanjangan Rekomendasi Penelitian harus diajukan kembali kepada instansi pemohon.
- e. Rekomendasi ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang surat rekomendasi ini tidak mematuhi / mengindahkan ketentuan ketentuan seperti tersebut di atas.

Demikian Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya



Dijelapkan di : Bengkulu  
Pada tanggal : 19 Februari 2020



PEMERINTAH PROVINSI BENGKULU  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 10  
Jalan Padang Cengkeh Kelurahan Sukarami Kec. Selebar Tlp. (0736) 5500149

**SURAT IZIN PENELITIAN**

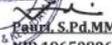
Nomor : 070/105/SMAN.1/2020

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 10 Kota Bengkulu dengan menerangkan bahwa :

Nama : Desy Wahyuni  
NIM : P05170116012  
Program Studi : Diploma IV Promosi Kesehatan  
Fakultas : Poltekes Kemenkes Bengkulu

Dengan ini Memberikan Izin Untuk melaksanakan Penelitian dari tanggal 25 Februari s/d 05 Maret 2020 di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu.

Demikianlah Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 24 Februari 2020  
Kepala Sekolah  
  
Ratri, S.Pd.MM  
NIP.19650806 199002 1 003



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU**

Jalan Indragiri No. 03 Padang Harapan Kota Bengkulu 38225  
Telepon: (0736) 341212 Faximile (0736) 21514, 25343  
website: www.polttekkes-kemenkes-bengkulu.ac.id, email: poltekkes26bengkulu@gmail.com



07 Februari 2020

Nomor : : DM. 01.04/.../2020  
Lampiran : -  
Hal : : **Izin Penelitian**

Yang Terhormat,  
**Kepala DPMPTSP Provinsi Bengkulu**  
di  
**Tempat**

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi bagi Mahasiswa Prodi Diploma IV Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2019/2020, maka bersama ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data kepada:

Nama : Desy Wahyuni  
NIM : P05170116012  
Program Studi : Diploma IV Promosi Kesehatan  
No Handphone : 0895411486688  
Tempat Penelitian : SMA Negeri 10 Kota Bengkulu  
Waktu Penelitian : Januari - Maret 2020  
Judul : Pengaruh Promosi Kesehatan dengan Media Sosial Whatsapp terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Air Putih pada Remaja di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu

Demikianlah, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

Wakil Direktur Bidang Akademik,





**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU**

Jalan Indragiri No. 03 Padang Harapan Kota Bengkulu 38225  
Telepon: (0738) 341212 Faximile (0738) 21514, 25343  
website: www.poltekkes-kemenkes-bengkulu.ac.id, email: poltekkes26bengkulu@gmail.com



06 Februari 2020

Nomor : : DM. 01.04/.../55../2020  
Lampiran : -  
Hal : : **Izin Penelitian**

Yang Terhormat,  
**Kepala Sekolah SMA Negeri 10 Kota Bengkulu**  
di  
**Tempat**

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi bagi Mahasiswa Prodi Diploma IV Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2019/2020, maka bersama ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data kepada:

Nama : Desy Wahyuni  
NIM : P05170116012  
Program Studi : Diploma IV Promosi Kesehatan  
No Handphone : 0895411486688  
Tempat Penelitian : SMA Negeri 10 Kota Bengkulu  
Waktu Penelitian : Januari-Maret  
Judul : Pengaruh Promosi Kesehatan dengan Media Sosial WhatsApp terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Air putih pada Remaja di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu

Demikianlah, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

Wakil Direktur Bidang Akademik,





**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU**

Jalan Indragiri No. 03 Padang Harapan Kota Bengkulu 38225

Telepon: (0736) 341212 Faxmita: (0736) 21514, 25343

website: www.poltekkes-kemendes-bengkulu.ac.id, email: poltekkes2bengkulu@gmail.com



07 Februari 2020

Nomor : : DM. 01.04/.../2020  
Lampiran : -  
Hal : : **Izin Penelitian**

Yang Terhormat,  
**Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Bengkulu**  
di  
**Tempat**

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi bagi Mahasiswa Prodi Diploma IV Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2019/2020, maka bersama ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data kepada:

Nama : Desy Wahyuni  
NIM : P05170116012  
Program Studi : Diploma IV Promosi Kesehatan  
No Handphone : 0895411486688  
Tempat Penelitian : SMA Negeri 10 Kota Bengkulu  
Waktu Penelitian : Januari - Maret 2020  
Judul : Pengaruh Promosi Kesehatan dengan Media Sosial Whatsapp terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Air Putih pada Remaja di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu

Demikianlah, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.



Wakil Direktur Bidang Akademik,