



THE IMPORTANCE OF DRINKING WATER FOR STUDENTS' BODY HEALTH

PENTINGNYA MINUM AIR BAGI KESEHATAN TUBUH SISWA

Wanda Cici Lestari¹, Rio Pranata²

^{1,2} Faculty of Teacher Training and Education, Tanjungpura University

Corresponding Author :

f1082221040@student.untan.ac.id

How to Cite :

Lestari, W.C., Pranata. R. (2024). The Importance Of Drinking Water For Students' Body Health. *Hanoman Journal: Physcal Education and Sport*, 5(2). DOI: <https://doi.org/10.37638/hanoman.v5i2.1269>

ARTICLE HISTORY

Received [11 July 2024]

Revised [20 August 2024]

Accepted [14 September 2024]

Kata Kunci :

Konsumsi Air, Dehidrasi, konsentrasi, Kesehatan

Keywords :

Water consumption, Dehydration, Concentration, Health

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis pemahaman dan sikap masyarakat terhadap pentingnya konsumsi air dalam menjaga kesehatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pemahaman masyarakat tentang pentingnya minum air bagi kesehatan tubuh siswa. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei, data yang dikumpulkan melalui kuesioner kemudian disebarkan secara online kepada 40 responden. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh responden memiliki pemahaman yang baik mengenai dampak positif air putih, dengan hasil 100% responden sepakat bahwa kekurangan air dapat menyebabkan dehidrasi. Sebanyak 75% responden berpendapat bahwa anak-anak perlu lebih banyak mengonsumsi air dibandingkan orang dewasa, sedangkan 95% percaya bahwa tidak semua minuman sama baiknya dengan air putih. Selain itu, 97,5% responden mengakui bahwa konsumsi air yang cukup dapat meningkatkan konsentrasi dan menjaga fungsi organ tubuh. Meskipun kesadaran tentang pentingnya air sudah cukup baik, perlu dilakukan pengarahannya lebih lanjut untuk memastikan kebiasaan mengonsumsi air yang sehat, terutama di kalangan remaja dan anak-anak. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya mengonsumsi air yang cukup dalam kehidupan sehari-hari.

ABSTRACT

This research aims to analyze people's understanding and attitudes towards the importance of drinking water in maintaining health. The aim of this research is to determine the public's understanding of the importance of drinking water for the health of students' bodies. The method used is descriptive quantitative with a survey approach, data collected through questionnaires is then distributed online to 40 respondents. The results of the analysis show that all respondents have a good understanding of the positive impact of water, with 100% of respondents agreeing that lack of water can cause dehydration. As many as 75% of respondents think that children need to consume more water than adults, while 95% believe that not all drinks are as good as water. Apart from that, 97.5% of respondents admitted that consuming enough water can improve concentration and maintain the function of body organs. Although awareness about the importance of water is quite good, further guidance needs to be carried out to ensure healthy water consumption habits, especially among teenagers and children. It is hoped that this research can increase public awareness of the importance of consuming enough water in everyday life.

PENDAHULUAN

Minum air yang hangat dapat membakar lemak tubuh, baik dalam masa otot maupun dalam sistem saraf (1,2). Selain itu, Air merupakan komponen utama dari tubuh manusia (3). Dan berperan penting dalam berbagai proses fisiologis. Misalnya, minum air dingin merupakan salah satu cara non-farmakologi yang dapat diterapkan yang sedang mengalami mual muntah karena setelah kemoterapi (4). Sangat penting untuk terus meningkatkan pemahaman tentang manfaat air (5). Anjuran mengonsumsi 500 ml air 30 menit sebelum makan (6). Mengonsumsi air dapat dikaitkan dengan penurunan persentase lemak tubuh (7). Hal ini dikarenakan keseimbangan air dalam tubuh dipengaruhi oleh jumlah makanan yang dikonsumsi, aktivitas fisik, usia, dan kondisi lingkungan (8,9).

Dengan demikian, diharapkan bisa menumbuhkan kesadaran akan pentingnya air minum yang bersih (2). Karena itu, penting untuk menjaga energi dan keseimbangan cairan serta elektrolit yang normal (10). Hal ini menunjukkan bahwa pengaturan asupan air dan gaya hidup sehat sangat penting untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan. Salah satu kebutuhan yang paling mendasar adalah air, di mana air dibutuhkan untuk tubuh (11–13) Air merupakan salah satu kebutuhan utama dalam tubuh manusia yang merupakan zat terpenting kedua setelah oksigen (14). Namun, sebagian orang tidak mengetahui tentang pentingnya minum air (15). Konstipasi menjadi salah satu penyakit yang sering diderita lansia, di mana kurangnya asupan serat dan asupan air serta obat yang dikonsumsi merupakan beberapa faktor yang mempengaruhinya (16–19). Penting untuk mengetahui gejala, pencegahan, dan pengobatan terhadap penyakit akibat mengonsumsi air yang tidak layak minum (20). Selain itu, pemberian terapi minum air hangat dapat mencegah terjadinya konstipasi dan menurunkan asam urat pada lansia (21,22). Terapi minum air efektif menurunkan kadar gula dalam darah pasien diabetes mellitus tipe (23,24) Terapi air adalah terapi yang menggunakan air sebagai media utamanya dengan menggunakan metode diminum untuk mendapatkan efek-efek terapis atau penyembuhan (25). Tindakan non-farmakologis yang dapat mencegah dan mengatasi konstipasi adalah massage abdomen dan terapi minum air hangat 500 cc pada pagi hari (26,27). Ada beberapa penanganan dismenorea non-farmakologi di antaranya yaitu dengan terapi air dan kompres hangat (28–30).

Air dalam tubuh berperan sangat penting dalam proses pencernaan dan metabolisme (31). Indonesia berada di posisi kelima dengan jumlah pengidap diabetes sebanyak 19,47 juta dan jumlah penduduk sebesar 179,72 juta, yang berarti prevalensi diabetes di Indonesia sebesar 10,6% (32). Fungsi utama air di dalam tubuh adalah sebagai pelarut, sehingga air menjadi medium yang mudah dan cocok untuk mengangkut zat gizi ke sel-sel tubuh dan untuk membuang sisa metabolisme (33). Selain itu, kurangnya konsumsi air menjadi salah satu faktor terjadinya peningkatan denyut nadi (34,35). Karena air merupakan komponen utama dari semua struktur sel dan merupakan media untuk proses metabolisme (36). Terapi minum air putih secara rutin dan teratur akan membantu lansia dalam menurunkan hipertensi (37). Sebagian besar tubuh manusia terdiri atas air dengan persentase yang berbeda antara anak dan dewasa (38). Anak-anak dengan umur di bawah 5 tahun memiliki mekanisme kontrol suhu tubuh yang imatur dan dapat naik dengan cepat, yang dapat mengakibatkan anak menjadi demam (39). Selain itu, penting untuk mempertimbangkan air minum kemasan maupun air minum isi ulang dan bagaimana dampak yang dihasilkan jika terakumulasi di dalam tubuh (40). Air minum sangat penting untuk kesehatan manusia karena berhubungan langsung dengan proses biologis tubuh (41). Terlebih lagi, hubungan konsumsi air, asupan zat gizi, dan aktivitas fisik memiliki pengaruh terhadap persen lemak tubuh pada remaja (42). Penerapan terapi kompres air hangat pada axilla juga terbukti efektif untuk menurunkan suhu tubuh saat demam tifoid (43) Terapi air putih terbukti bermanfaat bagi kesehatan tubuh, salah satunya terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2. (44).

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pemahaman akan pentingnya minum air bagi kesehatan tubuh siswa dan kebiasaan mengonsumsi air di kalangan masyarakat, serta dampaknya terhadap kesehatan tubuh dan pemahaman mengenai konsumsi air, baik air hangat maupun air dingin, dalam mendukung proses fisiologis tubuh, mencegah dan mengatasi kondisi kesehatan seperti konstipasi, penurunan kadar gula darah, serta termasuk hidrasi, konsentrasi, dan pencegahan dehidrasi, khususnya pada anak-anak dan remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survey. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dirancang untuk mengukur pemahaman dan sikap responden terhadap pentingnya konsumsi air putih, dimana populasi yang ada seluruhnya dijadikan sampel. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket secara online kepada 40 orang responden sebagai sampel.

HASIL

Analisis deskriptif

Berdasarkan analisis menyeluruh terhadap data yang melibatkan 40 responden dan dari hasil penelitian dari kuesioner yang dilakukan menunjukkan bahwa semua responden (100%) sepakat bahwa kekurangan air dapat menyebabkan dehidrasi. Sebanyak 75% responden berpendapat bahwa anak-anak perlu lebih banyak minum air dibandingkan orang dewasa, sedangkan 95% percaya bahwa tidak semua minuman sama baiknya dengan air. Seluruh responden (100%) setuju bahwa ada manfaat dari minum air setelah berolahraga dan bahwa air membantu menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh.

Dalam hal konsentrasi belajar, 97,5% responden merasa bahwa minum air yang cukup dapat meningkatkan konsentrasi, meskipun hanya 2,5% yang tidak setuju. Di sisi lain, mayoritas responden (97,5%) beranggapan bahwa tubuh manusia tidak dapat bertahan lama tanpa air. Sebagian besar responden (97,5%) juga mengakui bahwa konsumsi air yang cukup berperan penting dalam menjaga fungsi organ tubuh. Terkait aktivitas fisik, 92,5% responden merekomendasikan untuk minum air sebelum dan setelah berolahraga. Namun, hanya 17,5% yang percaya bahwa semua minuman selain air dapat menggantikan kebutuhan cairan tubuh, sementara 82,5% tidak setuju dengan pernyataan tersebut. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan pemahaman yang baik mengenai pentingnya konsumsi air dalam menjaga kesehatan dan fungsi tubuh.

Tabel 1. Hasil Dari Diagram Angket Pentingnya Minum Air Bagi Kesehatan Tubuh pada siswa

Pertanyaan	Ya		Tidak	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Apakah kekurangan air dapat menyebabkan dehidrasi?	40	100%	0	0%
Apakah anak-anak perlu lebih banyak minum air dibandingkan orang dewasa?	30	75%	10	25%
Apakah semua minuman sama baiknya dengan air?	2	5%	38	95%
Apakah ada manfaat dari minum air setelah berolahraga?	40	100%	0	0%
Apakah air membantu menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh?	40	100%	0	0%
Apakah minum air cukup dapat meningkatkan konsentrasi saat belajar?	39	97,5%	1	2,5%
Apakah tubuh manusia dapat bertahan lama tanpa air?	1	2,5%	39	97,5%
Apakah konsumsi air yang cukup berperan dalam menjaga fungsi organ tubuh?	39	97,5%	1	2,5%
Apakah dianjurkan untuk minum air sebelum dan setelah berolahraga?	37	92,5%	3	7,5%
Apakah semua minuman selain air dapat menggantikan kebutuhan cairan tubuh?	7	17,5%	33	82,5%

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil survei yang di lakukan dengan melibatkan 40 responden, dapat di katakan bahwa mayoritas responden memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai pentingnya konsumsi air bagi kesehatan. Seluruh responden sepakat bahwa kekurangan air bisa menyebabkan dehidrasi dan air memiliki manfaat dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh, terutama setelah berolahraga. Sebagian besar responden juga mengakui pentingnya minum air untuk meningkatkan konsentrasi dan menjaga fungsi organ tubuh. Selain itu, pentingnya air untuk anak-anak dibandingkan orang dewasa, serta adanya keyakinan bahwa tidak semua minuman dapat menggantikan peran air dalam tubuh. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan pemahaman yang kuat tentang pentingnya kesehatan yang baik bagi tubuh.

Pentingnya minum air, menjaga postur tubuh yang baik, dan melakukan latihan peregangan sangatlah besar, sehingga dapat mencegah dehidrasi (45) . Mengonsumsi air juga berkaitan erat dengan kejadian Low Back Pain (LBP) (46). Minum, khususnya air putih, sangatlah penting bagi kesehatan tubuh (47). Terlebih lagi, menumbuhkan kebiasaan anak minum air menjadi hal yang vital (48), mengingat bahwa air sering dilupakan, sehingga banyak remaja yang mengalami dehidrasi ringan tanpa disadari (49). Secara normal, kita membutuhkan 2 liter atau 8 gelas air sehari (50). Ketidacukupan asupan air dalam tubuh dapat menyebabkan dehidrasi (51). Kebiasaan minum air setiap hari berkaitan dengan tingkat kebugaran (52). Bagi manusia, air adalah hal yang sangat penting untuk mendukung aktivitas sehari-hari (53). Dalam konteks ini, air dapat dianggap sebagai sumber kehidupan (54), serta komponen utama dalam tubuh manusia (55).

Kurangnya pengetahuan mengenai manfaat air bagi kesehatan tubuh memberi peluang bagi remaja untuk tidak memperhatikan pentingnya mengonsumsi air (56). Air merupakan salah satu nutrisi penting bagi tubuh, dan salah satu efek ketika tubuh kekurangan cairan adalah berkurangnya konsentrasi (57). Mengonsumsi air bagi siswa dalam 24 jam dapat mempengaruhi gambaran konsentrasi siswa (58). Kurangnya mengonsumsi air dapat menurunkan konsentrasi pada siswa saat belajar di kelas (59). Karena dehidrasi diketahui memiliki efek negatif terhadap

fungsi kognitif, termasuk memori, perhatian, dan kemampuan motorik. Kurangnya air (60). Dalam tubuh manusia dapat menyebabkan dehidrasi dan terganggunya fungsi organ tubuh (61). Air adalah minuman yang sering kita konsumsi sehari-hari, biasanya untuk melepas dahaga (62). Namun, pengaruh minuman terhadap status hidrasi dan kadar glukosa darah juga menjadi perhatian penting (63). Selain itu, terpapar suhu dingin dalam waktu lama dapat meningkatkan risiko dehidrasi akibat kurangnya asupan air (64). Air kelapa muda, yang mendekati komposisi cairan isotonik, dapat menggantikan mineral-mineral tubuh yang hilang (65). Komposisi air pada otak dan jantung mencapai 73% (66), dan air yang kaya akan mineral mulai dimanfaatkan sebagai penunjang kesehatan (67). Air minum sangat dibutuhkan untuk memenuhi asupan cairan tubuh agar terhindar dari dehidrasi (68). Pentingnya air mineral untuk dikonsumsi berdasarkan jumlah, fungsi, dan dampaknya pada tubuh manusia juga perlu dicatat (69).

Minuman adalah segala sesuatu yang dapat dikonsumsi untuk menghilangkan rasa haus, biasanya berbentuk cair (70). Tanpa minum air secara teratur, tubuh manusia akan mengalami dehidrasi (71). Air adalah bagian penting dari kehidupan; sebagian besar tubuh kita terdiri dari air, dan tanpa air, manusia akan mengalami dehidrasi lebih cepat daripada tanpa makanan (72). Dalam konteks kesehatan, hipertermi atau demam adalah keadaan di mana suhu tubuh meningkat akibat faktor eksternal (73). Kurang aktivitas fisik dan konsumsi air dapat menyebabkan konstipasi (74). Dehidrasi bisa terjadi tanpa gejala, dan jika berlanjut, dapat menimbulkan gangguan kognitif, delirium, atau bahkan kematian (75). Penggunaan sarana dispenser air minum di tempat umum seperti sekolah, rumah sakit, dan kantor masih sangat diperlukan untuk memenuhi asupan air dalam tubuh (76). Tubuh manusia dapat bertahan selama berminggu-minggu tanpa makanan, tetapi hanya beberapa hari tanpa air (77). Air adalah kebutuhan utama yang diperlukan manusia, dengan 60-70% cairan tubuh memerlukan air untuk membawa sisa-sisa metabolisme, sari-sari makanan, dan juga untuk stabilitas tubuh (78). Kebutuhan akan air bersih semakin meningkat seiring pertumbuhan penduduk dan kesadaran masyarakat akan pentingnya air minum untuk hidup sehat (79). Akhirnya, perilaku mengonsumsi air berkaitan erat dengan manfaat yang didapatkan (80).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh mengenai pentingnya minum air bagi kesehatan tubuh siswa, menunjukkan bahwa pemahaman tentang pentingnya asupan air putih sangat baik, dengan semua responden sepakat bahwa kekurangan air dapat menyebabkan dehidrasi. Mengonsumsi air putih yang cukup dapat berperan pada peningkatan konsentrasi, fungsi organ, serta keseimbangan cairan dalam tubuh. Selain itu, kebiasaan baik ini juga penting dalam mendukung aktivitas fisik dan pencegahan masalah kesehatan, seperti konstipasi.

Oleh karena itu, perlu adanya edukasi yang berkelanjutan mengenai pentingnya hidrasi, serta penyediaan akses yang memadai terhadap air bersih di lingkungan sekolah dan rumah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sunandar K, Suheti T, Abdillah S, Maylani Z. UPAYA PEMBIASAAN MINUM AIR PUTIH UNTUK MENCEGAH PENYAKIT HYPERTENSI MELALUI PEMBERDAYAAN KADER DAN KELUARGA DI KOTA BANDUNG. *Edukasi Masy Sehat Sejah J Pengabd Kpd Masy*. 2022;4(2).
2. Ariyanto E, Fahrurazi F, Amin M. Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Dan Sumber Air Minum Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di Wilayah Kerja Upt. Puskesmas Palangkau Tahun 2021. *An-Nadaa J Kesehat Masy*. 2021;8(2).
3. Mentari. Peran penting Air Bagi Tubuh Manusia. *J Peran Air*. 2011;5(1).
4. Navari. pengaruh pemberian minum air putih dingin terhadap pengurangan mual muntah setelah kemoterapi ada pasien kanker payudara di RSUP M. Djamil Padang. pengaruh

- pemberian minum air putih dingin terhadap pengurangan mual muntah setelah kemoterapi ada pasien kanker payudara. 2016;6(1).
5. Kusumaningtyas, Galuh. dkk. PENGARUH HYDROTHERAPY (MINUM AIR PUTIH) TERHADAP KADAR GULA DARAH ACAK PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2. Artic PeerReviewed B. 2019;
 6. Mulyasari I, Muis SF, Kartini A. Pengaruh asupan air putih terhadap berat badan, indeks massa tubuh, dan persen lemak tubuh pada remaja putri yang mengalami gizi lebih. J Gizi Indones (The Indones J Nutr. 2016;3(2).
 7. Riagustin O, Purbowati, Pontang GS. HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN ASUPAN AIR PUTIH DENGAN PERSEN LEMAK TUBUH PADA REMAJA DI SMK HIDAYAH SEMARANG. J GIZI DAN Kesehat. 2019;11(25).
 8. Kusuma AD. Penilaian Status Hidrasi. J Ilm Kesehat Sandi Husada. 2020;11(1).
 9. Zaki I, Sari HP, Farida F. Konsumsi Air KONSUMSI AIR BERKORELASI DENGAN PERSEN LEMAK TUBUH REMAJA PUTRI DI KAWASAN PERDESAAN KABUPATEN BANYUMAS. J Gizi dan Pangan Soedirman. 2018;2(1).
 10. Saleh UKS, Namangdjabar OL, Saleh AS. Kajian pola pemenuhan nutrisi dan hidrasi ibu bersalin selama proses persalinan. J Sci Mandalika. 2022;3(3).
 11. Christalivea D, Pakereng MAI. Prediksi Volume Penyaluran Air Minum Kota Salatiga Tahun 2021 Berdasarkan Time Data Series Menggunakan Regresi Linear. J EMT KITA. 2023;7(2).
 12. Samsudin RR, Ponidi P, Triastuti N. Upaya Peningkatan Kualitas Bahan Baku Air Minum di Perbukitan Kapur Desa Dahor Tuban. J Abdikarya J Karya Pengabdian Dosen dan Mhs. 2021;4(1).
 13. Nugroho MA. Pengolahan Air Sumur yang Mengandung Kadar Besi dan Berwarna Keruh dengan Metode Koagulasi Filtrasi untuk Memenuhi Kebutuhan Cairan Tubuh. Indones J Conserv. 2021;10(1).
 14. Mariyam D, Mayah, Devina³ F, Wulandari⁴ P, Eliana, Nursafitri⁵ AS. Rahasia Molekul Unsur Yang Terdapat Dalam Air Putih bagi Tubuh Manusia Dalam Pandangan Islam. J Agama, Sos dan Budaya. 2023;1(3).
 15. Kamarudin AP, Susanti Z, Harahap VS, Sabirin S, Subhan S, Yuniara R, et al. Pelatihan Pembuatan Infused Water sebagai Upaya Mengatasi Dehidrasi dan Detoksifikasi Tubuh. Kontribusi J Penelit dan Pengabdian Kpd Masy. 2023;3(2).
 16. Pitoyo J, Sari KP. HUBUNGAN ANTARA ASUPAN SERAT DAN ASUPAN AIR PUTIH DENGAN KEJADIAN KONSTIPASI PADA LANSIA. J Appl Nurs (Jurnal Keperawatan Ter. 2019;5(1).
 17. Aini L, Astuti L, Suswitha D, Arini DM, Maharani S, Arindari DR, et al. Pencegahan Konstipasi pada Anak Melalui Penyuluhan Implementasi Evidence Based Practice tentang Makanan Berserat dan Air Putih. J Kreat Pengabdian Kpd Masy. 2022;1(1).
 18. Fani Saputra M, Saleh I. Hubungan Antara Asupan Serta dan Cairan (Air Putih) dengan Kejadian Konstipasi pada Lansia (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Saigon Kecamatan Pontianak Timur). Peminatan Gizi Kesmas, Fak Ilmu Kesehat Univ Muhammadiyah Pontianak. 2016;(August).
 19. Hamami RL. Penerapan Berkumur Air Putih Untuk mengurangi Rasa Haus Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisis Di RSUD Al-Ihsan Provinsi Jawa Barat. הָאָרֶץ. 2022.
 20. Samsudin RR, Ponidi P, Triastuti N. PKM PEMASANGAN ALAT FILTRASI AIR UNTUK PENINGKATAN KESEHATAN GINJAL MASYARAKAT DESA TUBAN. Community Dev J J Pengabdian Masy. 2020;1(3).
 21. Tarigan M. Pengaruh Minum Air Putih Hangat Terhadap Konstipasi pada Pasien Immobilisasi di RSUP H. Adam Malik Medan. Univ Sumatera Utara. 2017;
 22. Prasetyo teo aji. Pengaruh Kombinasi Latihan Isometrik dan Terapi Minum Air putih Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia di Panti Werdha Dharma Bhakti Kasih

- Surakarta. J Keperawatan. 2020;10.
23. Hikmah N, Tasalim R, Dhea Manto OA. EFEKTVITAS TERAPI AIR PUTIH TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 STUDI: NARRATIVE REVIEW. J Nurs Invent E-ISSN 2828-481X. 2021;2(2).
 24. Ahid Jahidin, Lina Fitriani, Masyitah Wahab. PENGARUH TERAPI MINUM AIR PUTIH TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH SEWAKTU (GDS) PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE II. Bina Gener J Kesehat. 2019;11(1).
 25. Wulan ER. Pengaruh Terapi Minum Air Putih Terhadap Perubahan Kadar Asam Urat Darah pada Penderita Asam Urat di Desa Katipugal Kec. Kebonagung Kab. Pacitan. Skripsi diterbitkan oleh Program Stud Keperawatan Sekol Tinggi Ilmu Kesehat Bhakti Husada Mulia Madiun. 2020;
 26. Rantesigi N, Agusrianto A. Penerapan Massage Abdomen dan Minum Air Putih Hangat untuk Mencegah Konstipasi pada Asuhan Keperawatan dengan Kasus Stroke di RSUD Poso. Poltekita J Ilmu Kesehat. 2020;13(2).
 27. Rantesigi N. Penerapan Massage Abdomen dan Minum Air Putih Hangat Untuk Stroke di RSUD Poso. J ilmu Kesehat. 2019;13(2).
 28. Tri Novadela NI, Hardini RA, Mugiati M. PERBANDINGAN TERAPI AIR PUTIH DENGAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI HAID (DISMENOREA PRIMER) PADA REMAJA. J Ilm Keperawatan Sai Betik. 2019;14(2).
 29. Isa Tri Novadela N, Aziza Hardini R, Kebidanan Poltekkes Tanjungkarang J. Perbandingan Terapi Air Putih Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (Dismenorea Primer) Pada Remaja. J Ilm Keperawatan Sai Betik. 2019;14(2).
 30. Yuninda Tomayahu, Rona Febriyona, Andi Nur Aina Sudirman. PENGARUH RENDAMAN KAKI AIR HANGAT DENGAN CAMPURAN GARAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITAHIPERTENSI DI DESA DUNGALA, KECAMATAN BATUDAA. J Rumpun Ilmu Kesehat. 2023;3(1).
 31. Hafiduddin M, Azlam DM. Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Manfaat Cairan Dengan Perilaku Konsumsi Air Putih the Correlation between Knowledge of Fluid Benefits With Water Consumption Behavior. Profesi. 2016;13(2).
 32. Rastipati R, Nugraha MD, Purnama R. PENGARUH TERAPI AIR PUTIH HANGAT DAN AIR PUTIH BIASA TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH SEWAKTU (GDS) PADA LANSIA DIABETES MELITUS DI DESA LURAGUNG LANDEUH KECAMATAN LURAGUNG KABUPATEN KUNINGAN TAHUN 2023. Natl Nurs Conf. 2023;1(2).
 33. Dhea B, Kristinawati E, Ernawati F. PENGARUH KONSUMSI AIR PUTIH TERHADAP HASIL PEMERIKSAAN KRISTAL OKSALAT DALAM URIN PADA PASIEN RAWAT JALAN DI PUSKESMAS PAGESANGAN. J Anal Med Biosains. 2019;6(1).
 34. Sancitawati NKA. HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI AIR PUTIH DENGAN DENYUT NADI PADA TENAGA KERJA PRIA DI CV LAKSANA KAROSERI SEMARANG. J GIZI DAN Kesehat. 2019;11(26).
 35. Suban AP. Pengaruh Terapi Air Putih Terhadap Penurunan Dismenorrhea Primer Pada Remaja Putri Di Kos Bambu Kelurahan Tlogomas Kota Malang. J Nurs News. 2017;2(3).
 36. Putro WST. Hubungan Jumlah Konsumsi Air Putih dengan Kesehatan Kulit Siswa Kelas VII dan VIII SMP Kanisius Gayam Yogyakarta. Bachelor thesis, Univ Kristen Duta Wacana. 2015;
 37. Indah, Nurul Aini EP. Gambaran Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Setelah Mengonsumsi Air Putih di UPT Puskesmas Lawang Kabupaten Malang. Muhamadiyah Malang. 2012;1(1).
 38. IDAI. Konsensus kebutuhan air pada anak sehat. Badan Penerbit IDAI. 2016.
 39. Fitrianti IN. PENERAPAN KOMPRES SUHU AIR HANGAT (TEPID SPONGE) TERHADAP PENURUNAN SUHU TUBUH PADA ANAK DEMAM DI WILAYAH UPT. PUSKESMAS GAMBIRSARI. Skripsi. 2018;

40. Nur Faujiah I, Ira Ryski Wahyuni D, Kunci K, Minum Kemasan A, Minum Isi Ulang A. Kelimpahan dan Karakteristik Mikroplastik pada Air Minum serta Potensi Dampaknya terhadap Kesehatan Manusia. Gunung Djati Conf Ser. 2022;7.
41. Pulungan AF, Wahyuni S. ANALISIS KANDUNGAN LOGAM KADMIUM (Cd) DALAM AIR MINUM ISI ULANG (AMIU) DI KOTA LHOKEUMAWA, ACEH. AVERROUS J Kedokt dan Kesehat Malikussaleh. 2021;7(1).
42. Habibaturochmah H, Fitranti DY. HUBUNGAN KONSUMSI AIR, ASUPAN ZAT GIZI, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PERSEN LEMAK TUBUH PADA REMAJA PUTRI. J Nutr Coll. 2014;3(4).
43. Istijabah HL, Fajriyah NN. Penerapan Kompres Air Hangat Pada Pasien Demam Thypoid Penerapan Kompres Air Hangat Pada Pasien Demam Thypoid. Prosiding. 2022;
44. Husna E, Junios J. Pengaruh Terapi Air Putih Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Baso Tahun 2013. J Kesehat. 2013;4(1).
45. Sumardiyono, Fajariani R, Setyawan H, Putri RAS, Ratri AK, Nurjanah F, et al. PENYULUHAN TENTANG DEHIDRASI DAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA KELOMPOK WANITA TANI PUTRI MANDIRI KARANGANYAR. J Abdi Insa. 2024;11(1).
46. Sekar Rini H, Triastuti NJ. Hubungan Jenis Kelamin, Lama Duduk, Konsumsi Air Putih Dan Olahraga Dengan Kejadian Lbp Pada Penjahit Konveksi. Proceeding B Call Pap Thalamus Med Res Better Heal. 2020;
47. Setyawan FB, Sofyan I. Pentingnya Minum Air Putih bagi Kesehatan Siswa Sekolah Dasar. J Basicedu. 2024;8(1).
48. Hidayati I, Sukartiningsih W, Anugerah Izzati U. Pengembangan Digital Story Telling untuk Menumbuhkan Kebiasaan Anak Minum Air. J Pelita PAUD. 2021;6(1).
49. Diyani DA. Hubungan Pengetahuan, Aktivitas Fisik dan Faktor Lain Terhadap Konsumsi Air Minum pada Mahasiswa FKM UI Tahun 2012. J Ilm Farm. 2012;5(1).
50. Surya J, Volume M. Manfaat Minum Air Putih. J Surya Med. 2015;1(1).
51. Herawati E. EDUKASI CEGAH DEHIDRASI PADA ANAK SEKOLAH LEWAT PENYULUHAN GERAKAN AMIR (AYO MINUM AIR) DI SDN 1 KEDAK KABUPATEN KEDIRI. J Pengabd Masy Borneo. 2023;7(1).
52. Trisnowati AI. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Sayur, Buah, AIR Putih, Kadar Kolestrol Darah, Dan Lingkar Perut DENGAN Nilai VO2 Max Pegai Puskesmas Gubug 1 Kabupaten Grobogan. Dr Diss Muhammadiyah Univ Semarang. 2018;
53. Widiyanti S, Giavani G, Dwi Novelia DN, Hana Monica HM, Lara Julia Trisantika LJT, Herman H, et al. ANALISIS KANDUNGAN ION Ag, Pb, Ba, Al, dan Hg PADA AIR MINUM DALAM KEMASAN DAN AIR SUMUR DI PEKANBARU. J Redoks. 2022;7(2).
54. Hafiduddin M, Azlam Muhammad. Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Manfaat Cairan dengan Perilaku Konsumsi Air Putih. Profesi. 2016;13(2).
55. Novita Agustina, Ns, M.Kep SKA. Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. 2022. Tahukah Kamu, Berapa Idealnya Jumlah Air Putih yang Kita Minum Perhari?
56. Hj. Noorhayati Maslani, S.Pd., S.Si.T. MP. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Manfaat Minum Air Putih Dengan Jumlah Konsumsi Minumair Putih Dan Pola Penyakit Pada Siswa Smp Negeri I Kecamatan Alalak Tahun 2016 Hj. Hub Tingkat Pengetah Tentang Manfaat Minum Air Putih Dengan Jumlah Konsumsi Minumair Putih Dan Pola Penyakit Pada Siswa Smp Negeri I Kec Alalak Tahun 2016 Hj. 2016;8(1).
57. Dayfi BA. Gambaran Kebiasaan Konsumsi Air Putih Mahasiswa Diii Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Samawa. J Kesehat Samawa. 2022;7(1).
58. Kusumawardani S, Larasati A. ANALISIS KONSUMSI AIR PUTIH TERHADAP KONSENTRASI. J Holistika. 2020;4(2).
59. Wahyu Widiyanti MA, Daryaswanti PI. Gambaran Gambaran Tingkat Pengetahuan dan

- Sikap Remaja dalam Mengonsumsi Air Putih. *ProHealth J.* 2023;20(1).
60. Khusuma A. SOSIALISASI MANFAAT KONSUMSI AIR DALAM MEMACU FUNGSI KOGNITIF ANAK DI KELURAHAN DASAN CERMEN, SANDUBAYA, KOTA MATARAM. *J Pengabd Masy Sasambo.* 2020;2(1).
 61. Oktariani O, Febliza A, Septriyantri I, Anisah N. EDUKASI PEMANFAATAN REMPAH SEBAGAI BAHAN DASAR PEMBUATAN INFUSED WATER UNTUK DETOKSIFIKASI TUBUH. *J Penelit dan Pengabd Kpd Masy UNSIQ.* 2020;7(3).
 62. Nurin K, Adhi A. Keajaiban Terapi Air Putih. 7 Juli 2017. 2017.
 63. Pieter M, Kushartanti BMW. Pengaruh air mineral, air berglukosa mineral, susu coklat terhadap hidrasi dan kadar glukosa darah. *J Pedagog Olahraga dan Kesehat.* 2022;3(1).
 64. Ratih A, Fithra F. Berapa Persen Kandungan Air dalam Tubuh Manusia ? *J Nutr Coll.* 2017;6(1).
 65. Ibrahim S. Potensi Air Kelapa Muda Dalam Meningkatkan Kadar Kalium. *Indones J Nurs Heal Sci.* 2020;1(1).
 66. Shofa NJ. Berita Satu. 2022. Berapa Persentase Kandungan Air Pada Tubuh Manusia?
 67. Salim R, Dkk. Keberadaan Mineral Penunjang Kesehatan Tubuh Pada Air Minum Isi Ulang. *J Katalisator.* 2021;6(2).
 68. Rahmiati R. PEMERIKSAAN KUALITAS AIR MINUM ISI ULANG SECARA MIKROBIOLOGIS. *J Nat Sci.* 2020;1(1).
 69. Salim R, Taslim T. EDUKASI MANFAAT AIR MINERAL PADA TUBUH BAGI ANAK SEKOLAH DASAR SECARA ONLINE. *J Pengabd Kpd Masy.* 2021;27(2).
 70. Tarigan N. Konsumsi Air Putih Dan Minuman Manis, Soft Drink, Minuman Berkarbonasi, Minuman Berenergi, Mie Instan. *J Ilm Pannmed (Pharmacist, Anal Nurse, Nutr Midwivery, Environ Dent Hyg.* 2023;18(1).
 71. Putri NP, Z AF. Manfaat Air Minum bagi Kesehatan Peserta Didik pada Tingkat MI/SD. *Al-Adzka J Ilm Pendidik Guru Madrasah Ibtidaiyah.* 2020;10(1).
 72. Nikmawati EE. Pentingnya Air dan Oksigen bagi Kesehatan Tubuh Manusia. *Univ Pendidik Indones.* 2007;76(1).
 73. Maharningtyas R, Setyawati D. Penerapan kompres air hangat untuk menurunkan suhu tubuh pada anak dengan demam typhoid. *Ners Muda.* 2022;3(2).
 74. Sugiantoro MI, Surialaga S, Putri M. Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Air dengan Konstipasi pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Islam Bandung. *J Integr Kesehat Sains.* 2023;5(2).
 75. Asiah N. Air dan Gangguan Fungsi Kognitif. *Maj Kesehat Pharmamedika.* 2013;5(1).
 76. Singgeta RL, Manembu PDK. IMPLEMENTASI SISTEM MONITORING PENGGUNAAN AIR MINUM PADA MULTIPLE DISPENSER BERBASIS IoT. *Rang Tek J.* 2021;4(1).
 77. Yulia, S.TP. MG. Air Bagi Kehidupan. *Dep food Technol Fac Eng BINUS Univ.* 2015;
 78. Wijayanti JA, Anita D, Dewi E, Yuliati S. Produksi Air Minum Dari Air Pdam Dengan Cara Dimasak Dan Menggunakan Metode Reverse Osmosis. *Pros Semin Mhs Tek Kim.* 2020;1(1).
 79. Darnas Y. Evaluasi Kebutuhan Air Minum Untuk Kota Banda Aceh dalam Mencapai Akses Universal Tahun 2019. *J Civronlit Unbari.* 2018;3(2).

80. Ranteallo RR. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Siswa Tentang Manfaat Air Putih Dengan Perilaku Mengkonsumsi Air Putih Pada Siswa Smp Katolik Makale Kabupaten Tana Toraja Tahun 2014. *AgroSainT*. 2015;6(3).