

## Kesadaran Mahasiswa Pendidikan Ekonomi terhadap Pentingnya Mengonsumsi Air Mineral bagi Kesehatan Tubuh di Era Inovasi Minuman Instan

Meisya Putri Izati<sup>1\*</sup>, Salmadila Ramadhanty<sup>2</sup>, Supriyono<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

[meisyaputriiii699@upi.edu](mailto:meisyaputriiii699@upi.edu)<sup>1\*</sup>, [salmadila@upi.edu](mailto:salmadila@upi.edu)<sup>2</sup>, [supriyono@upi.edu](mailto:supriyono@upi.edu)<sup>3</sup>

Alamat: Jl. Dr. Setiabudi No.276A, Ledeng, Kec. Cidadap, Kota Bandung, Jawa Barat 40154

Korespondensi Penulis: [meisyaputriiii699@upi.edu](mailto:meisyaputriiii699@upi.edu)

**Abstract:** *This research is based on the number of Economics Education students who when they finish doing activities or learning, where in that condition they will feel thirsty and need a drink, but they prefer to consume instant drinks rather than mineral water. Thus, the purpose of this study is to analyze the awareness of Economic Education students of the importance of consuming mineral water compared to instant drinks. Basically, humans as living things really need calcium, sodium, selenium, potassium, silica, and zinc which are very beneficial for the health of the body, these contents are found in mineral water. This research is a quantitative study with a questionnaire method that focuses on Economics Education students.*

**Keywords:** *Students, Mineral Water, Health, Instant Drinks*

**Abstrak:** *Penelitian ini didasari oleh banyaknya mahasiswa Pendidikan Ekonomi yang pada saat selesai melakukan kegiatan atau pembelajaran, yang dimana pada kondisi tersebut mereka akan merasa haus dan membutuhkan minuman, tetapi mereka lebih memilih untuk mengonsumsi minuman instan dibandingkan air mineral. Sehingga, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis kesadaran mahasiswa Pendidikan Ekonomi akan pentingnya mengonsumsi air mineral dibandingkan minuman instan. Pada dasarnya, manusia sebagai makhluk hidup sangat membutuhkan kandungan kalsium, natrium, selenium, kalium, silika, dan zink yang dimana sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh, kandungan tersebut terdapat di dalam air mineral. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode angket yang berfokus pada mahasiswa Pendidikan Ekonomi.*

**Kata kunci:** Mahasiswa, Air Mineral, Kesehatan, Minuman Instan.

### 1. PENDAHULUAN

(Yusri, 2020) Air merupakan suatu sumber daya yang sangat utama bagi kebutuhan hidup manusia di alam. Air adalah komponen yang sangat penting dan berpengaruh terhadap kesehatan tubuh, tidak hanya manusia tetapi hewan dan tumbuhan pun sangat membutuhkan air dalam keberlangsungan hidupnya. (Nurlailasari & Marlina, 2020) Terdapat sekitar 50-70% kadar air yang ada pada tubuh manusia, jika tubuh manusia kekurangan air sebanyak 15% maka akan beresiko pada kematian yang di sebabkan oleh terjadinya dehidrasi. Masyarakat harus memenuhi kebutuhan airnya agar terhindar dari semua serangan penyakit yang dapat beresiko pada kesehatan tubuhnya.

Masyarakat setidaknya harus mengonsumsi air 1,5-2 liter perharinya untuk menjaga keseimbangan tubuhnya, karena jika masyarakat mengonsumsi air kurang dari aturan yang sudah ditentukan oleh medis, maka akan menimbulkan gangguan pada organ tubuh yang salah

satunya adalah timbul penyakit gagal ginjal. Jika dibandingkan dengan masyarakat di negara maju lebih banyak membutuhkan asupan air dibandingkan dengan masyarakat di negara berkembang. Hal ini terjadi karena di negara maju seluruh kebutuhan air dipenuhi, beserta dengan air minumnya. Sementara di negara berkembang, asupan air hanya digunakan untuk makan dan minum saja. Namun di era globalisasi ini terdapat beberapa hambatan terhadap minat masyarakat dalam mengonsumsi air mineral, hal ini terjadi karena telah maraknya inovasi minuman instan seperti sirup, susu, dan kopi yang dapat menghambat kita untuk tetap konsisten dalam menjaga keseimbangan kadar air di dalam tubuh.

(Mughtaridi, 2018) Minuman instan tidak baik jika dikonsumsi setiap hari, apalagi dijadikan pengganti air minum ketika sedang haus, karena hal tersebut dapat menyebabkan gangguan yang serius pada organ-organ tubuh, contohnya yaitu mengonsumsi kopi setiap hari di waktu pagi akan menyebabkan potensi penyebab kanker akrilamida. Akrilamida berbentuk senyawa Kristal putih, tidak berwarna dan tidak berbau dengan titik leleh 84,50C dan titik didih 125C (pada tekanan 33,3 hPa) serta berat molekul 71,08.

## **2. METODE**

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuisioner. Penulis menyebarkan kuisioner yang berisikan pertanyaan-pertanyaan seputar pentingnya mengonsumsi air mineral bagi kesehatan tubuh kepada para mahasiswa Pendidikan Ekonomi.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini di latar belakang oleh mahasiswa pendidikan ekonomi di Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2023. Ketika sudah menyelesaikan mata kuliah di kelas, mereka lebih cenderung untuk membeli dan mengonsumsi minuman seperti es teh, kopi, thai tea dan lain-lain. Padahal akan jauh lebih baik jika mereka mengonsumsi air putih terlebih dahulu, karena mengonsumsi air putih sebelum dan sesudah aktivitas akan membuat tubuh mereka jauh lebih berenergi, mengingat pada air minum terdapat kandungan natrium dan katrium yang berfungsi untuk menjaga metabolisme tubuh manusia. Mengonsumsi air minum sesuai dengan anjuran yang di berikan yaitu sebanyak 8 gelas perhari akan memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh, tidak hanya menjaga dari dalam tetapi dapat membuat kulit kita semakin sehat dan tampak cantik. (Kusnanto, 2010)

Kebutuhan air yang di perlukan oleh manusia berbeda beda seuia dengan golongannya pada orang dewasa dianjurkan untuk meminum air putih sebanyak 230ml per-hari atau setara dengan 2L air perharinya untuk mencegah terjadinya dehidrasi pada tubuh. Dehidrasi terjadi

akibat kadar air pada tubuh kita sangat kurang dari yang telah dianjurkan, jika tubuh kita kehilangan kadar air sebanyak  $\geq 2\%$  dari berat badan maka disitulah dehidrasi terjadi, badan akan terasa lemas dan kepala terasa pusing dan nantinya akan menurunkan fungsi kognitif dalam berkonsentrasi. (*Tahukah-Kamu-Berapa-Idealnya-Jumlah-Air-Putih-Yang-Kita-Minum-Perhari*, n.d.)

Peningkatan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya mengonsumsi air putih dapat dilakukan melalui edukasi antara keluarga, teman maupun ahli medis agar mereka lebih mengutamakan kebutuhan daripada keinginan, hal ini bukan berarti kita sebagai manusia tidak boleh mengonsumsi minuman selain air putih, tetapi jika kadar air putih dalam tubuh kita rendah dibandingkan dengan minuman instan itu tentu saja sangat beresiko bagi kesehatan warga Indonesia yang mencapai angka 279.220.565 jiwa pada tahun 2024. Apabila hal ini terus terjadi akan berpengaruh pada generasi selanjutnya. Kurangnya konsentrasi belajar siswa ketika sedang bersekolah akan menjadi hambatan bagi negara Indonesia maju karena negara Indonesia sangat membutuhkan pemuda-pemuda yang mempunyai pikiran cerdas serta jenius. (*Anak-Indonesia-Kurang-Minum-Air-Mineral*, n.d.).

Untuk mengetahui tingkat kesadaran mahasiswa Pendidikan Ekonomi UPI angkatan 2023, peneliti mencoba membuat beberapa pertanyaan yang dapat dijadikan hasil pembahasan pada penelitian ini, di antaranya tentang apa minuman yang mereka pilih ketika sedang haus dan cuaca sedang panas, dengan di dampingi oleh pertanyaan yang menanyakan seberapa pentingnya manusia mengonsumsi air putih. Memang tidak dapat dipungkiri, jika nafsu seseorang itu sangat tinggi apalagi terkait minuman yang mereka konsumsi, namun ada beberapa faktor yang peneliti dapatkan tentang kenapa mahasiswa lebih memilih mengonsumsi minuman instan, faktor-faktor tersebut di antaranya:

1. Faktor Cuaca, faktor cuaca sangat berpengaruh kepada keinginan kita untuk mengonsumsi hal yang membuat tenggorokan kita sangat puas karena pada musim kemarau, udara sangat panas dan suhu panas di kota Bandung bisa mencapai  $39^{\circ}$  celcius yang pasti akan membuat kita haus terus menerus dan nafsu kita tertuju kepada minuman yang dapat melepas dahaga kita.
2. Maraknya inovasi minuman instan di era modern ini sudah tidak asing lagi dengan minuman yang aneh dan kekinian yang dapat mendistraksi manusia untuk beralih ke minuman instan.
3. Harga (*price*), ini bisa sangat berpengaruh terhadap tingkat konsumsi air minum pada manusia karena pada zaman sekarang penjual berlomba-lomba menjual produk minumannya dengan harga yang terjangkau namun lezat, sehingga manusia lebih

memilih membeli minuman instan daripada air putih karena harganya hampir sama dengan minuman instan.

4. Rasa, dari segi rasa tentu saja minuman instan sangat unggul dibandingkan dengan air putih karena minuman tersebut banyak menawarkan berbagai macam rasa yang disukai oleh masyarakat luas sehingga mereka tidak rugi untuk membeli minuman tersebut walaupun kurang bermanfaat bagi kesehatan tubuhnya.
5. Fomo, masyarakat zaman sekarang sangat rugi jika mereka tidak merasakan apa yang orang lain rasakan, menurutnya jika mereka tidak merasakan hal serupa mereka akan di anggap ketinggalan zaman.

Dari faktor-faktor tersebut tentu saja dapat membuat manusia berbondong-bondong untuk terus mengonsumsi minuman instan, dari faktor tersebut juga dapat disimpulkan bahwa manusia masih mementingkan hasratnya daripada kebutuhan yang akan mereka dapat, mereka tidak memikirkan jika mengonsumsi minuman instan secara jangka panjang akan membuat organ pada tubuh mereka rusak. Dan seharusnya mereka lebih memilih banyak mengonsumsi air putih untuk kesehatan tubuh mereka di masa yang akan datang.

Dari penelitian yang telah dilakukan, penulis menyimpulkan bahwasannya pengetahuan mahasiswa Pendidikan ekonomi akan kesadaran pentingnya mengonsumsi air mineral di era inovasi minuman instan menunjukkan bahwa hampir 95% responden lebih memilih mengonsumsi air mineral ketika sedang haus dibandingkan dengan mengonsumsi minuman instan. Dan 5% sisanya lebih memilih mengonsumsi minuman instan ketika sedang haus. Hal ini menunjukkan tingkat kesadaran pentingnya mengonsumsi air mineral bagi kesehatan di lingkup mahasiswa Pendidikan Ekonomi tergolong cukup tinggi.

Hasil analisis dapat dipaparkan ke dalam gambar berikut:

**Gambar 1.** Responden pada kuesioner pertanyaan pertama



Sebenarnya manusia memiliki kesadarannya masing-masing terhadap posisinya mereka sebagai manusia, namun manusia butuh pengingat agar tidak melupakan kewajibannya sebagai manusia yang harus menjaga tubuhnya dari hal-hal yang membuat mereka tidak sehat, sehingga mereka lebih membutuhkan apa yang tubuh mereka butuhkan daripada mengikuti ego yang membuat mereka terjerumus kepada hal yang tidak mereka inginkan. Kesehatan sangat penting dalam tubuh manusia karena itu merupakan hal yang tidak dapat dibeli dengan apapun.

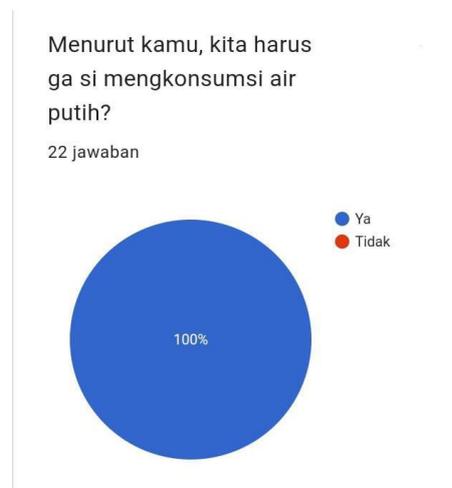
Manusia sangat membutuhkan sekali asupan air putih bagi tubuhnya, adapun kadar air di dalam tubuh berkisar 90% berada di darah, 75% berada di otot dan sebanyak 22% berada pada tulang, dan organ hati yang mengandung dua pertiganya air. (Faizah & Kamal, 2024) untuk mengupayakan kesadaran dari tiap manusia bisa melalui budaya hidup sehat yang di ajarkan oleh para ahli di bidang kesehatan. Apabila dalam kasus yang peneliti teliti maka mahasiswa harus mendapatkan edukasi dari pihak kampus tentang pentingnya kesehatan yang di sebabkan oleh air minum. Menurut (Drewnowski, et al, 2013) dalam (Kusumawardani & Larasati, 2020) Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 75 tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang direkomendasikan untuk masyarakat Indonesia yaitu 1.900 ml untuk anak-anak usia 7 sampai 9 tahun, dan 1.800 ml untuk anak-anak dari 10 sampai 12 tahun. Sedangkan rekomendasi AI dari US Institute of Medicine (IOM) untuk air adalah 1.700 ml / hari untuk anak-anak dalam kelompok usia 4-8 tahun dan 2.100 ml / hari untuk anak perempuan dan 2.400 ml / d untuk anak-anak. pada kelompok usia 9-13 tahun.

Setiap individu memiliki kebutuhan air yang bermacam-macam tergantung dari aktivitas yang kita jalani di setiap harinya hal ini berkaitan dengan proporsi dari energi manusia yang dikeluarkan oleh tubuh. Meminum air yang cukup dapat membantu pendampingan pangan maupun pendampingan fisik, menurut (Hardinsyah et al, dalam Briawan, et al, 2011). Dalam (Kusumawardani & Larasati, 2020) menyebutkan bahwa Air termasuk sebagai nutrisi, tetapi ada kecenderungan di masyarakat untuk menjalankan perannya dalam memproteksi kesehatan manusia. Hasil penelitian yang dilakukan di Singapura menunjukkan bahwa banyak remaja dan dewasa mengalami dehidrasi atau kekurangan cairan. Studi di Indonesia menemukan bahwa 49,5% remaja dan 42,5 % orang dewasa terkena dehidrasi ringan

Dari gambar 1, dapat dilihat bahwa terdapat persaingan antara mahasiswa yang mengonsumsi air putih dan mahasiswa yang mengonsumsi es teh. Dengan jumlah presentase yang mana ada 18,2% mahasiswa pendidikan ekonomi angkatan 2023 memilih mengonsumsi air putih dibandingkan es teh. Hal tersebut dapat terjadi karena mahasiswa lebih mementingkan

kesehatan tubuhnya dan menyadrai tentang banyaknya manfaat yang di tawarkan oleh zat yang terdapat dalam air mineral air mineral yang dimaksud adalah air yang bisa di konsumsi oleh masyarakat dan memiliki kandungan zat yang baik karena pada zaman sekarang banyak sekali kasus yang menyebutkan banyak air yang mineral yang palsu yang prosesnya tidak sesuai dengan prosedur yang telah di tetapkan , maka dari itu sebagai mahasiswa harus pintar-pintar mencari informasi demi untuk mendapatkan kualitas air minum yang sesuai dengan kebutuhan dan dari perbandingan gambar 1. bisa dibandingkan dengan 13,6% mahasiswa yang lebih memilih meminum es teh ketika sedang haus, yang berarti mahasiswa tersebut tergolong lebih mementingkan keinginan daripada kebutuhannya.karena keinginan manusia lebih tinggi dari pada kebutuhannya hasrat manusia sangat tinggi mereka rela untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan demi mencapai apa yang mereka inginkan.Dari hasil analisis ini dapat definisikan bahwa masih banyak mahasiswa yang tetap berkomitmen meminum air putih demi kesehatannya walaupun hidup di zaman yang modern dan banyak muncul produk minuman inovasi baru.

**Gambar 2.** Responden pada kuesioner pertanyaan kedua



Berdasarkan gambar 2. dapat dipastikan bahwa mahasiswa pendidikan ekonomi sangat sadar akan pentingnya mengonsumsi air putih dan manfaatnya bagi kesehatan tubuh. Dengan memiliki kesadaran tersebut, manusia sebagai makhluk biologis akan secara sadar melakukan kebiasaan mengonsumsi air putih secara teratur dan sesuai anjuran yang telah ditentukan oleh ahli medis, dan hal tersebut akan berdampak positif bagi kesehatan tubuhnya di masa sekarang dan di masa depan.

Kebiasaan mengonsumsi air putih dapat dilakukan melalui beberapa hal, di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Berikan edukasi tentang pentingnya mengonsumsi air putih sejak anak usia dini, karena pada usia tersebut anak-anak akan lebih cepat belajar dan menjadikan hal tersebut kebiasaan.
2. Terapkan pola hidup sehat di lingkungan sekitar, misalnya seperti di lingkungan keluarga yang dapat memengaruhi kebiasaan satu sama lain.
3. Di zaman digital ini, edukasi diri sendiri dengan banyak menonton konten tentang pola hidup sehat dengan mengonsumsi air putih.

Pengetahuan mengenai pentingnya air putih bagi kesehatan tubuh harus terus didedukasikan secara keberlanjutan, karena hal ini bisa berdampak pada kualitas sumber daya manusia yang dimiliki suatu negara. Jika dibandingkan antara pengaruh asupan air dan asupan makanan, tanpa air manusia akan cepat meninggal dibandingkan tanpa makanan, karena manusia akan mengalami dehidrasi dan kurang cairan bagi organ tubuh lainnya.

Beberapa orang masih merasa malas untuk membiasakan diri mengonsumsi air putih, tips untuk mengatasinya adalah dengan melakukan hal-hal berikut:

1. Memiliki botol minum yang mudah untuk dibawa bepergian
2. Menambahkan irisan buah segar untuk menambah variasi rasa dan tampilannya menjadi menyegarkan
3. Memiliki aplikasi atau pengingat untuk mengonsumsi air putih harian
4. Membiasakan diri dengan meminum air putih di setiap bangun pagi, lalu sebelum dan setelah makan
5. Motivasi diri sendiri untuk menjadi manusia yang hidup sehat

Kebutuhan air di setiap orang akan berbeda-beda, tergantung kondisi yang dia alami. Contohnya pada saat demam, olahraga dan suhu lingkungan maka dapat dipastikan kebutuhan air dalam tubuh kita akan meningkat. Menurut Nowak & Jasionowski, (2015:3) dalam (Faizah & Kamal, 2024) menyatakan “Air merupakan komponen terbesar dari struktur tubuh manusia kurang lebih 60 –70 % berat badan orang dewasa berupa air sehingga sangat diperlukan air minum oleh tubuh terutama bagi yang berolahraga atau kegiatan berat yaitu air mineral”. Air adalah benda cair yang tidak berbau maupun tidak berbau tetapi air dapat menjadi solusi untuk berbagai masalah yang menimpa manusia, Salah satu fungsi cairan dalam tubuh adalah pengatur suhu. Semakin luas permukaan tubuh, semakin besar kehilangan panas melalui kulit. Lemak di bawah kulit berperan sebagai bahan isolasi yang mengurangi kecepatan panas hilang dari tubuh. (Bakri, 2019)

Pentingnya mengetahui tingkat kesadaran terhadap air putih juga dapat membantu relawan-relawan yang ingin berupaya untuk memperbaiki gizi masyarakat yang mungkin banyak menyepelekan terhadap air minum yang pada hakikatnya mempunyai manfaat yang sangat banyak. Adapun beberapa penyakit yang bias mengganggu metabolisme tubuh yang disebabkan oleh kurangnya air minum yaitu Penyakit Ginjal menurut (Price and Wilson, 2006) dalam (Unit et al., 2015)(Unit et al., 2015) Gagal ginjal kronik merupakan perkembangan gagal ginjal yang bersifat progresif dan lambat, dan biasanya berlangsung selama satu tahun. Ginjal kehilangan kemampuan untuk mempertahankan volume dan komposisi cairan tubuh dalam keadaan asupan makanan normal

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai tingkat kesadaran mahasiswa pendidikan ekonomi angkatan 2023 terhadap pentingnya mengonsumsi air putih, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa sangat sadar akan pentingnya manfaat air putih bagi kesehatan tubuh manusia, namun masih ada mahasiswa yang lebih mengedepankan keinginannya dibandingkan dengan kebutuhan yang akan membawa efek positif bagi dirinya. Hal seperti itu terjadi karena disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya adalah faktor cuaca yang sangat panas sehingga hasrat kita sebagai manusia pasti ingin mengonsumsi air yang memiliki kesegaran, contohnya seperti es teh, dan minuman dingin lainnya. Perilaku seperti itu tidak akan menjadi masalah yang serius jika adanya keseimbangan antara mengonsumsi air putih dan minuman instan, tetapi akan lebih bagus jika mengonsumsi air putih lebih tinggi dibanding minuman instan.

Dengan mengetahui pentingnya mengonsumsi air putih, manusia akan otomatis menerapkan pola hidup sehat dan terlindung dari penyakit-penyakit yang berbahaya karena air putih berfungsi sebagai dotox alami untuk diri kita, dengan mulai membiasakan meminum air putih secara teratur. Kesadaran ini harus tetap dilestarikan oleh mahasiswa Pendidikan ekonomi dan khalayak demi menunjang kehidupan yang sehat dan sejahtera. Hidup sehat sangat dimimpikan oleh banyak orang, maka dari itu hal tersebut dapat dimulai dari hal kecil saja, misalnya seperti minum air putih secara teratur dan menerapkan pola hidup sehat yang didukung dengan berolahraga dan asupan makanan yang cukup.

Minumlah air putih sesuai dengan anjuran yang ada yaitu sebanyak 2L perhari karena Kesehatan itu mahal harganya bahkan tidak ada harga yang setimpal untuk menyamaratakan

hal ini makan dan minumlah sesuatu yang tidak beresiko terhadap keberlangsungan hidup karena mencegah lebih murah daripada mengobati.

## DAFTAR PUSTAKA

anak-indonesia-kurang-minum-air-mineral. (n.d.). [Tanpa penerbit].

Bakri, S. (2019). Status gizi, pengetahuan dan kecukupan konsumsi air pada siswa SMA Negeri 12 Kota Banda Aceh. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 4(1), 22. <https://doi.org/10.30867/action.v4i1.145>

Faizah, H., & Kamal, R. (2024). Jurnal basicedu. *Jurnal Basicedu*, 8(1), 466–467. <https://journal.uui.ac.id/ajie/article/view/971>

Kusnanto. (2010). *Minum air putih membuat sehat* (pp. 1–103). [Tanpa penerbit].

Kusumawardani, S., & Larasati, A. (2020). Analisis konsumsi air putih terhadap konsentrasi. *Jurnal Holistika*, 4(2), 91. <https://doi.org/10.24853/holistika.4.2.91-95>

Muchtaridi, M. (2018). Kopi mengandung zat penyebab kanker akrilamida, berhentilah kita minum kopi? *Farmasetika.com (Online)*, 3(1), 14. <https://doi.org/10.24198/farmasetika.v3i1.16792>

Nurlailasari, E., & Marlina, R. (2020). Analisis air mineral terhadap kesehatan dihubungkan dengan UU Kesehatan. *Jurnal Gizi dan Kuliner*, 1(1), 30–38. <https://doi.org/10.35706/giziku.v1i1.3631>

tahukah-kamu-berapa-idealnya-jumlah-air-putih-yang-kita-minum-perhari. (n.d.). [Tanpa penerbit].

Unit, H., Rsud, I. N., & Kulon, W. (2015). Faktor risiko gagal ginjal kronik di unit hemodialisis RSUD Wates. [Tanpa nama jurnal], 11(2), 316–320.

Yusri, A. Z., & D. (2020). 濟無No Title No Title No Title. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 809–820.