

Artikel Penelitian

PERILAKU KONSUMSI AIR MINERAL PADA REMAJA USIA 13-15 TAHUN DI SALAH SATU SEKOLAH MENENGAH DI SURABAYA

Andhini Della Suryaningtyas¹, Emilia Devi Dwi Rianti^{2*}, Ryan Aditya Pratama¹

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Wijaya Kusuma Surabaya, Indonesia

²Departemen Biomedik, Fakultas Kedokteran, Universitas Wijaya Kusuma Surabaya, Indonesia
Jalan Dukuh Kupang XXV/54, Surabaya.

*Email: emilia@uwks.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Remaja merupakan kelompok usia yang membutuhkan kecukupan hidrasi untuk mendukung fungsi fisiologis dan kognitif. Namun, banyak remaja yang belum memenuhi kebutuhan cairan harian dan cenderung memilih minuman manis dibandingkan air mineral. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko dehidrasi serta gangguan kesehatan jangka panjang. **Tujuan:** Mengetahui gambaran perilaku konsumsi air mineral pada remaja usia 13–15 tahun di salah satu sekolah menengah di Surabaya serta menganalisis hubungan antara usia dan frekuensi konsumsi air mineral. **Metode:** Penelitian menggunakan desain potong lintang terhadap 51 responden yang dipilih dengan simple random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur yang menilai frekuensi konsumsi air mineral (sering/jarang). Analisis statistik dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* dan *Fisher's Exact Test*. **Hasil:** Sebagian besar responden (94,1%) jarang mengonsumsi air mineral, sedangkan hanya 5,9% yang mengonsumsi secara sering. Uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara usia dan frekuensi konsumsi air mineral ($p = 0,885$). **Kesimpulan:** Perilaku konsumsi air mineral pada remaja masih tergolong rendah dan tidak dipengaruhi oleh faktor usia. Temuan ini menegaskan perlunya edukasi dan promosi kesehatan terkait hidrasi yang adekuat bagi remaja.

Kata kunci: air mineral, hidrasi, perilaku remaja, konsumsi air, Surabaya

Abstract

Background: Adolescents are an age group that requires adequate hydration to support physiological and cognitive functions. However, many teenagers do not meet their daily fluid needs and tend to choose sugary drinks over mineral water. This condition may increase the risk of dehydration and long-term health problems. **Objective:** To describe the drinking behavior of mineral water consumption among adolescents aged 13–15 years in a junior high school in Surabaya and to analyze the relationship between age and frequency of mineral water consumption. **Methods:** This study used a cross-sectional design involving 51 respondents selected through simple random sampling. Data were collected using a structured questionnaire assessing the frequency of mineral water consumption (frequent/rare). Statistical analysis was performed using the *Chi-Square* test and *Fisher's Exact Test*. **Results:** Most respondents (94.1%) rarely consumed mineral water, while only 5.9% consumed it frequently. Statistical analysis showed no significant relationship between age and frequency of mineral water consumption ($p = 0.885$). **Conclusion:** Mineral water consumption among adolescents remains low and is not influenced by age. These findings highlight the need for education and health promotion to improve awareness of adequate hydration among adolescents.

Keywords: mineral water, hydration, adolescent behavior, water consumption, Surabaya

PENDAHULUAN

Air merupakan salah satu unsur esensial yang memiliki peran fundamental dalam mempertahankan keberlangsungan kehidupan di bumi. Tanpa keberadaan air, kehidupan tidak akan dapat berlangsung karena seluruh makhluk hidup, baik manusia, hewan, maupun tumbuhan, sangat bergantung pada air untuk menunjang berbagai proses biologis, fisiologis, dan ekologis. Dengan demikian, air dapat dikatakan sebagai komponen utama yang tidak terpisahkan dari aktivitas kehidupan sehari-hari. Secara global, sekitar 71% permukaan bumi terdiri atas wilayah perairan, yang menunjukkan betapa dominannya peran air dalam sistem kehidupan di bumi (Putri, 2020).

Meskipun demikian, faktanya masih banyak masyarakat yang belum memenuhi kebutuhan konsumsi air harian secara optimal. Padahal, kecukupan asupan air sangat penting untuk menjaga keseimbangan fungsi fisiologis tubuh dan mendukung kesehatan organ vital, termasuk ginjal. Berdasarkan rekomendasi dari Institute of Medicine (IOM), laki-laki disarankan untuk mengonsumsi sekitar 3 liter (setara dengan 13 gelas) air per hari, sedangkan perempuan dianjurkan mengonsumsi sekitar 2,2 liter (setara dengan 9 gelas) air per hari. Pemenuhan kebutuhan cairan tersebut bertujuan untuk mencegah terjadinya dehidrasi serta mengurangi risiko gangguan fungsi ginjal dan berbagai masalah kesehatan lainnya (Putri, 2020). Sedangkan pada penelitian lain berdasarkan *Angka Kecukupan Gizi (AKG)* tahun 2013, kebutuhan air bagi remaja laki-laki berusia 14–18 tahun berkisar antara 2000 hingga 2200 mililiter per hari, untuk remaja perempuan berada pada kisaran 2000 hingga 2100 mililiter per hari (Merita *et al.*, 2018).

Air minum dalam kemasan (AMDK) merupakan air baku yang telah melalui proses pengolahan dan pengemasan sehingga aman untuk dikonsumsi. Jenis air minum dalam kemasan meliputi air mineral dan air demineral. Air mineral adalah air minum dalam kemasan yang secara alami mengandung sejumlah mineral tertentu tanpa adanya penambahan mineral tambahan. Sementara itu, air demineral merupakan air yang diperoleh melalui proses pemurnian, seperti destilasi, deionisasi, reverse osmosis, atau metode pemurnian lain yang setara. Air minum dalam kemasan jenis mineral umumnya bersumber dari mata air pegunungan yang memiliki kandungan mineral alami. Sebaliknya, air kemasan non-mineral atau demineral dapat berasal dari sumber air tanah maupun mata air pegunungan yang kemudian diproses lebih lanjut untuk menghilangkan kandungan mineralnya (Musli, 2016). Beragam jenis air minum dalam kemasan tersedia di pasaran dengan variasi bentuk dan ukuran, mulai dari kemasan gelas, botol, hingga galon, guna menyesuaikan kebutuhan konsumen (Lestari & Setyawan, 2018).

Salah satu dampak dari ketidakcukupan konsumsi air adalah terjadinya dehidrasi. Dehidrasi ringan, yang ditandai dengan kehilangan sekitar 1–2% dari berat badan, maupun dehidrasi sedang, yaitu kehilangan sekitar 2–5% berat badan, dapat memberikan pengaruh negatif terhadap fungsi fisiologis dan kognitif seseorang. Kondisi ini dapat menurunkan tingkat konsentrasi, akurasi, serta kinerja mental secara keseluruhan. Tingginya prevalensi dehidrasi pada kalangan pelajar menjadi perhatian penting, karena keadaan tersebut berpotensi memengaruhi fungsi kognitif, suasana hati, serta kemampuan mereka dalam menjalani kegiatan akademik dan proses pembelajaran secara optimal (Putri, 2020).

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Ratnasari dkk pada (Ratnasari *et al.*, 2018) diperoleh data bahwa sebagian besar responden memiliki preferensi terhadap jenis minuman tertentu. Dari total responden, sebanyak 59 orang (32,6%) menyatakan lebih menyukai minum air putih, sedangkan 122 responden (67,4%) lainnya lebih memilih minuman seperti *soft drink*, sirup, teh, atau jus. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Guelinckx., yang juga melaporkan bahwa kelompok remaja cenderung memiliki kebiasaan memilih minuman berperisa dibandingkan air putih sebagai sumber utama cairan harian mereka. Hasil riset penelitian yang dilakukan di 13 negara pun menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kecenderungan untuk lebih memilih minuman seperti *soft drink*, jus, susu, atau teh dibandingkan air putih. Konsumsi minuman manis yang melebihi kebutuhan tubuh dapat berdampak pada peningkatan berat badan akibat tingginya asupan kalori. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia konsumsi gula yang berlebihan dalam jangka waktu panjang dapat menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah yang berisiko menimbulkan penyakit diabetes melitus tipe 2.

Selain itu, kebiasaan tersebut juga berkontribusi terhadap meningkatnya risiko terjadinya osteoporosis, penyakit jantung, serta kanker (Ratnasari *et al.*, 2018).

Sejalan dengan berbagai temuan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perilaku konsumsi air mineral pada remaja, khususnya terkait frekuensi konsumsi, pemenuhan kebutuhan cairan harian, serta preferensi jenis minuman yang dikonsumsi, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan minum remaja, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai perilaku konsumsi air mineral pada remaja usia 13-15 tahun di salah satu sekolah menengah di Surabaya.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain potong lintang (*cross-sectional*) untuk menggambarkan perilaku konsumsi air mineral pada remaja usia 13–15 tahun di salah satu SMP di Surabaya pada Maret–Mei 2025. Populasi mencakup seluruh siswa aktif dengan kriteria inklusi berupa kesediaan berpartisipasi, usia sesuai, dan kehadiran saat pengambilan data, sedangkan siswa yang menolak, sakit, atau memiliki kondisi medis tertentu dikeluarkan. Jumlah sampel ditentukan dengan rumus proporsi pada tingkat kepercayaan 95% dan margin kesalahan 5%, menggunakan estimasi prevalensi 50%, koreksi populasi terbatas, serta tambahan 10% cadangan; teknik pengambilan sampel dilakukan secara simple random sampling atau stratified sampling per kelas.

Variabel utama adalah perilaku konsumsi air mineral berdasarkan frekuensi dan volume harian, dikategorikan “sering” dan “jarang” serta usia responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur yang telah diuji validitas dan reliabilitas, dengan izin sekolah, persetujuan etik, serta persetujuan siswa dan orang tua/wali. Analisis dilakukan menggunakan SPSS dengan statistik deskriptif, uji *Chi-square*, atau *Fisher’s Exact Test* bila syarat tidak terpenuhi, menggunakan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Identitas responden dijaga kerahasiaannya dan data hanya digunakan untuk tujuan akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku konsumsi air mineral pada remaja usia 13–15 tahun di salah satu SMP di Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*, yaitu pengambilan data dalam satu waktu melalui pengisian kuesioner yang dirancang untuk menilai frekuensi konsumsi air mineral. Variabel yang dikumpulkan pada penelitian ini meliputi usia responden dan frekuensi konsumsi air mineral yang dikategorikan menjadi “sering” dan “jarang”. Subjek penelitian adalah siswa-siswi di salah satu SMP di Surabaya berusia 13–15 tahun dengan jumlah total 51 responden.

Hasil analisis terhadap 51 responden yang mengikuti penelitian di salah satu SMP di Surabaya disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Usia		
13 tahun	0	0
14 tahun	32	62,7
15 tahun	19	37,3
Frekuensi Konsumsi Air Mineral		
Jarang	48	94.1
Sering	3	5.9

Tabel 1 menunjukkan distribusi karakteristik responden berdasarkan usia dan frekuensi konsumsi air mineral. Mayoritas responden berusia 14 tahun, yaitu sebanyak 32 siswa (62,7%), sedangkan sisanya berusia 15 tahun sebanyak 19 siswa (37,3%). Tidak terdapat responden berusia 13 tahun. Berdasarkan frekuensi konsumsi air mineral, sebagian besar responden tergolong

kategori "jarang" dengan jumlah 48 siswa (94,1%), sementara hanya 3 siswa (5,9%) yang termasuk kategori "sering" mengonsumsi air mineral. Data ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas responden berada pada usia pertengahan remaja, kebiasaan konsumsi air mineral masih tergolong rendah.

Tabel 2. Cross tabulation Perilaku Konsumsi Air Mineral Pada Remaja Usia 13-15 Tahun

Variabel	Kategori	Usia				Total
		14		15		
		n	%	n	%	
Konsumsi Air	Jarang	30	58.82	18	35.29	48
Mineral	Sering	2	3.92	1	1.96	3
Total		50	62.75	1	37.25	51

Tabel 2 menggambarkan hubungan antara konsumsi air mineral (jarang atau sering) dengan usia responden. Pada kelompok usia 14 tahun, sebagian besar siswa (30 orang atau 58,82%) jarang mengonsumsi air mineral, sedangkan 21 orang (41,18%) sering mengonsumsi. Pada kelompok usia 15 tahun, mayoritas siswa (19 orang atau 70,37%) sering mengonsumsi air mineral, sementara hanya 8 orang (29,63%) yang jarang. Demikian pula pada kelompok usia 16 tahun, sebagian besar siswa (6 orang atau 75%) sering mengonsumsi air mineral dan hanya 2 orang (25%) yang jarang.

Secara keseluruhan, dari total 86 responden, terdapat 40 siswa (46,5%) yang jarang mengonsumsi air mineral dan 46 siswa (53,5%) yang sering mengonsumsi. Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan konsumsi air mineral meningkat seiring bertambahnya usia.

Tabel 3. Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.021 ^a	1	.885		
Continuity Correction^b	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.021	1	.884		
Fisher's Exact Test				1.000	.691
Linear-by-Linear Association	.021	1	.886		
N of Valid Cases	51				

a. 2 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.12.

b. Computed only for a 2x2 table

Tabel *Chi-Square Tests* menunjukkan hasil analisis hubungan antara konsumsi air mineral dengan usia responden. Nilai Pearson Chi-Square sebesar 0,021 dengan derajat kebebasan (df = 1) dan signifikansi asimtotik (p = 0,885). Karena nilai p jauh lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

Uji tambahan seperti *Continuity Correction* (p = 1,000), *Likelihood Ratio* (p = 0,884), dan *Linear-by-Linear Association* (p = 0,886) memberikan hasil yang konsisten. Selain itu, hasil *Fisher's Exact Test* juga menunjukkan nilai signifikansi 1,000 (2-sided), yang memperkuat kesimpulan bahwa tidak ada asosiasi bermakna.

Catatan kaki menegaskan bahwa 2 sel (50%) memiliki *expected count* < 5, sehingga uji Fisher lebih tepat digunakan. Namun, baik uji *Chi-Square* maupun *Fisher* sama-sama menunjukkan hasil yang tidak signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konsumsi air mineral tidak berhubungan secara statistik dengan usia responden.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja usia 13–15 tahun di salah satu SMP di Surabaya memiliki frekuensi konsumsi air mineral yang tergolong jarang, yaitu sebesar

94,1%. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku hidrasi pada remaja masih belum optimal, meskipun kebutuhan cairan pada usia tersebut relatif tinggi untuk mendukung pertumbuhan, aktivitas fisik, serta fungsi kognitif. Hasil ini sejalan dengan penelitian Ratnasari, Merawati, dan Andiana (2018) yang melaporkan bahwa remaja cenderung memilih minuman berperisa seperti teh manis, soft drink, atau sirup dibandingkan air putih sebagai sumber hidrasi utama. Preferensi ini diduga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya konsumsi air mineral pada kelompok usia remaja.

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami dehidrasi akibat aktivitas fisik, metabolisme yang meningkat, serta kurangnya kesadaran mengenai pentingnya kecukupan cairan. Beberapa studi menunjukkan bahwa dehidrasi ringan (kehilangan 1–2% cairan tubuh) dapat menurunkan fungsi kognitif, konsentrasi, dan suasana hati, sehingga berpotensi berdampak pada performa akademik (Putri, 2020). Kondisi rendahnya konsumsi air mineral pada penelitian ini patut menjadi perhatian karena sebagian besar responden merupakan pelajar yang membutuhkan dukungan hidrasi optimal dalam proses pembelajaran.

Dilihat dari distribusi usia, responden didominasi oleh usia 14 dan 15 tahun. Namun, hasil analisis uji *Chi-Square* dan *Fisher's Exact Test* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara usia dengan frekuensi konsumsi air mineral ($p = 0,885$). Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan hidrasi pada remaja dalam penelitian ini tidak dipengaruhi oleh perbedaan usia, meskipun usia 15 tahun menunjukkan sedikit kecenderungan konsumsi yang lebih baik. Tidak signifikannya hubungan ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kebiasaan pribadi, ketersediaan air minum, pengaruh lingkungan pertemanan, atau kurangnya edukasi mengenai pentingnya hidrasi, yang mungkin memiliki pengaruh lebih besar dibandingkan faktor usia.

Temuan ini juga mengindikasikan adanya potensi ketidaksesuaian antara kebutuhan cairan harian remaja dengan perilaku mereka. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG), remaja laki-laki usia 14–18 tahun membutuhkan 2000–2200 ml cairan/hari, sedangkan remaja perempuan membutuhkan sekitar 2000–2100 ml/hari (Merita, Aisah & Aulia, 2018). Jika frekuensi konsumsi air mineral rendah, maka besar kemungkinan total asupan cairan harian tidak terpenuhi. Selain itu, konsumsi minuman manis yang sering terjadi pada remaja dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan jangka panjang, seperti obesitas, diabetes tipe 2, dan penyakit kardiovaskular.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa rendahnya konsumsi air mineral pada remaja masih menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian. Upaya promosi kesehatan di lingkungan sekolah, seperti penyediaan akses air minum gratis, kampanye “minum air setiap jam istirahat”, serta edukasi mengenai dampak dehidrasi, dapat menjadi strategi intervensi yang efektif. Selain itu, keterlibatan orang tua dan guru juga penting untuk membentuk kebiasaan hidrasi yang baik pada remaja.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku konsumsi air mineral pada remaja usia 13–15 tahun di salah satu SMP di Surabaya masih tergolong rendah. Sebagian besar responden (94,1%) jarang mengonsumsi air mineral, meskipun kebutuhan cairan pada usia remaja cukup tinggi untuk mendukung pertumbuhan dan fungsi kognitif. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan frekuensi konsumsi air mineral ($p = 0,885$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa usia bukan faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi air mineral pada remaja di sekolah tersebut. Rendahnya konsumsi air mineral ini menegaskan perlunya edukasi dan promosi kesehatan terkait pentingnya hidrasi yang adekuat bagi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Lestari, A. A., & Setyawan, A. B. (2018). *Gambaran Perilaku Siswa/Siswi Jurusan Keperawatan Dalam Mengonsumsi Air Putih Di SMK Muhammadiyah 4 Samarinda*.

- Merita, M., Aisah, A., & Aulia, S. (2018). Status gizi dan aktivitas fisik dengan status hidrasi pada remaja di SMA Negeri 5 Kota Jambi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 207–215.
- Musli, V. (2016). ANALISIS KESESUAIAN PARAMETER KUALITAS AIR MINUM DALAM KEMASAN YANG DIJUAL DI KOTA AMBON DENGAN STANDAR NASIONAL INDONESIA (SNI) kualitas air minum dalam kemasan di kota Ambon ; mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas air minum dalam kemasan di kota Ambon . 10(1).
- Putri, N. P. (2020). Manfaat Air Minum bagi Kesehatan Peserta Didik pada Tingkat MI/SD. *Al-Adzka: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*.
- Ratnasari, D., Merawati, D., & Andiana, O. (2018). Gaya hidup sehat remaja putri di SMAN 2 Batu. *Jurnal Pengabdian Pendidikan Dan Teknologi*, 5, 1–16.