

EFEKTIVITAS PENGGUNAAN TUMBLER UNTUK MENINGKATKAN KONSUMSI AIR DAN STATUS HIDRASI PADA REMAJA DI MA MA'ARIF NU SIDOMUKTI

*Effectiveness Of Using Tumblers To Increase Water Consumption And
Hydration Status In Adolescents At Ma Ma'arif Nu Sidomukti*

^{1*}Silviana Savitri, ¹Dwi Novri Supriatiningrum, ¹Amalia Rahma

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

ABSTRACT

Adolescents are an age group experiencing rapid growth and require adequate fluid intake to support physiological and cognitive functions. However, the prevalence of dehydration in adolescents remains high due to low water consumption and the habit of choosing sweetened drinks. This study aims to determine the effectiveness of tumbler use in improving air consumption and hydration status in adolescents at MA Ma'arif NU Sidomukti. Using a quasi-experimental design with a pretest-posttest one-group design approach, 25 grade XA students were selected purposively. The intervention lasted for one month, with the use of special tumblers. Data were collected through daily food records, observations, and urine color monitoring. Analysis used Repeated Measures ANOVA and Friedman. The results showed a p value of 0.0001 significant increase at p value < 0.05 for water consumption (from 1681 ml to 2275 ml) and a p value of 0.0001 significant increase at p value < 0.05 for improvement in hydration status (from 28% to 88%). There was a positive relationship between the presence of tumbler use and air consumption. The use of tumblers has been proven to be effective in encouraging water drinking habits and preventing dehydration.

Keywords: *Adolescents, Hydration, Tumbler, Urine Color, Water Consumption*

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami pertumbuhan pesat dan memerlukan asupan cairan yang cukup untuk mendukung fungsi fisiologis dan kognitif. Namun, prevalensi dehidrasi pada remaja masih tinggi akibat rendahnya konsumsi air putih dan kebiasaan memilih minuman berpemanis. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas penggunaan tumbler dalam meningkatkan konsumsi air dan status hidrasi pada remaja di MA Ma'arif NU Sidomukti. Menggunakan desain kuasi eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest one group design, dengan 25 siswa kelas XA dipilih secara purposive. Intervensi berlangsung selama satu bulan, dengan penggunaan tumbler khusus. Data dikumpulkan melalui food record harian, observasi kepatuhan, dan pemantauan warna urin. Analisis menggunakan Repeated Measures ANOVA dan Friedman. Hasil menunjukkan p value 0,0001 signifikan pada p value < 0,05 untuk konsumsi air (dari 1681 ml menjadi 2275 ml) dan p value 0,0001 signifikan pada p value < 0,05 untuk perbaikan status hidrasi (dari 28% menjadi 88%). Terdapat hubungan positif antara kepatuhan penggunaan tumbler dengan konsumsi air. Penggunaan tumbler terbukti efektif mendorong kebiasaan minum air dan mencegah dehidrasi.

Kata Kunci: Hidrasi, Konsumsi Air, Remaja, Tumbler, Warna Urin

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode penting dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan pertumbuhan fisik dan perkembangan psikososial yang sangat pesat. Remaja terbagi menjadi tiga tahap, yaitu awal (10–13 tahun), tengah (14–16 tahun), dan akhir (17–20 tahun), di mana tahap ini memerlukan perhatian khusus terkait kebutuhan gizi dan cairan (Thoban, 2022). Aktivitas fisik yang meningkat seiringnya dengan pertumbuhan remaja yang cepat menyebabkan tubuh membutuhkan asupan cairan yang cukup untuk menjaga keseimbangan dari metabolisme, suhu tubuh, dan fungsi kognitif (Indriani, 2024).

Namun, realitas yang menunjukkan bahwa konsumsi air putih pada remaja masih tergolong rendah. Banyak remaja lebih memilih minuman berpemanis atau berkafein karena rasa dan ketersediaannya, padahal kebiasaan ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan. Kekurangan cairan dapat menurunkan konsentrasi belajar, menyebabkan kelelahan, dan

meningkatkan risiko penyakit seperti infeksi saluran kemih atau gangguan ginjal (Sholihah et al., 2022). Air memiliki peran penting dalam sistem tubuh, termasuk membantu pencernaan, penyerapan zat gizi, dan detoksifikasi (Zuhdi, 2024). Kehilangan cairan melalui keringat, urin, dan pernapasan harus dikompensasi dengan asupan air yang cukup untuk mencegah dehidrasi (Kurniawati et al., 2021).

Dehidrasi, meskipun ringan, dapat menurunkan performa kognitif, suasana hati, dan daya tahan tubuh. Bahkan, kehilangan air sebesar 1–2% dari berat badan dapat mengganggu daya ingat dan fokus konsentrasi belajar pada remaja. Salah satu indikator sederhana yang dapat digunakan untuk mengukur status hidrasi adalah warna urin, di mana urin yang berwarna cerah menunjukkan hidrasi baik, sementara urin gelap mengindikasikan dehidrasi (Kusumawardani & Larasati, 2020).

Upaya pencegahan dehidrasi harus dimulai dengan kebiasaan sederhana seperti rutin minum air putih. Pedoman gizi seimbang dari

Kementerian Kesehatan RI (2014) dan Permenkes No. 28 Tahun 2019 menganjurkan konsumsi air putih sesuai kebutuhan usia. Remaja dianjurkan minum 1,8 hingga 2,3 liter air per hari, tergantung usia dan jenis kelamin (Kemenkes RI, 2019). Namun, kebiasaan ini sering terganggu oleh meningkatnya konsumsi minuman tinggi gula yang banyak tersedia di lingkungan sekolah (Salim & Taslim, 2021).

Beberapa dari penelitian menunjukkan bahwa prevalensi dehidrasi pada remaja lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya. Misalnya, (Chamidah et al., 2024) menemukan bahwa meskipun konsumsi air cukup, siswa yang tinggal di pondok pesantren tetap mengalami dehidrasi. (Merita et al., 2018) juga mencatat bahwa 46,1% remaja mengalami dehidrasi ringan. Hal ini menandakan perlunya intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan kebiasaan minum air putih.

Salah satu strategi yang mulai diperkenalkan adalah penggunaan tumbler sebagai wadah minum pribadi. Tumbler dinilai praktis,

dapat dibawa ke mana-mana, dan memudahkan siswa untuk minum air putih secara teratur. Tetapi, belum banyak penelitian yang secara khusus mengevaluasi efektivitas penggunaan tumbler dalam meningkatkan asupan air dan status hidrasi remaja secara sistematis (Putra, 2019). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran tumbler dalam meningkatkan kebiasaan konsumsi air putih serta mencegah dehidrasi pada remaja.

Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan di MA Ma'arif NU Sidomukti melalui wawancara dan observasi, diketahui bahwa sebagian besar siswa memiliki kebiasaan minum air yang rendah dan cenderung lebih menyukai minuman kemasan manis. Hanya sebagian kecil siswa yang membawa tumbler, dengan persentase yang lebih tinggi pada siswi perempuan dibanding laki-laki. Selain itu, warna urin siswa menunjukkan status hidrasi yang kurang optimal, dan konsumsi air rata-rata hanya 4–5 gelas per hari. Faktor-faktor ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif melalui penggunaan tumbler sangat

diperlukan untuk mendorong pola hidrasi yang sehat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji efektivitas penggunaan tumbler dalam meningkatkan konsumsi air dan status hidrasi pada remaja, khususnya di lingkungan sekolah yang memiliki potensi paparan tinggi terhadap minuman.

METODE

Desain, Tempat, Dan Waktu

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experiment* menggunakan pendekatan *Pretest-Posttest One Group Design*. Desain ini melibatkan pengukuran kondisi sebelum dan sesudah intervensi dalam satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Intervensi yang diberikan berupa penggunaan tumbler secara rutin. Penelitian dilaksanakan selama satu bulan, yaitu pada bulan April hingga Mei 2025, dan bertempat di MA Ma'arif NU Sidomukti.

Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa MA Ma'arif NU Sidomukti yang berjumlah 158 orang, terdiri dari siswa kelas X, XI, dan XII. Sampel penelitian sebanyak 25 siswa diambil dari kelas X-A menggunakan teknik *purposive sampling*. Pemilihan kelas X dilakukan karena siswa pada jenjang ini berada pada masa remaja awal dan sedang mengalami transisi dari SMP ke SMA, sehingga lebih mudah diarahkan, menerima intervensi, serta mengadopsi kebiasaan baru seperti penggunaan tumbler dalam menjaga hidrasi.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data primer dalam penelitian ini diperoleh langsung dari responden melalui wawancara, observasi, dan instrumen pengukuran lainnya. Data ini digunakan untuk mengevaluasi perubahan konsumsi air dan status hidrasi secara langsung sebagai akibat dari intervensi penggunaan tumbler.

2. Karakteristik Responden

Data karakteristik responden meliputi nama, usia, jenis kelamin, status gizi, dan aktivitas fisik. Data

ini dikumpulkan sebelum intervensi untuk memberikan gambaran umum mengenai latar belakang responden serta menganalisis faktor yang dapat memengaruhi hasil penelitian.

3. Kuesioner *Food Record*

Konsumsi air dicatat setiap hari oleh responden menggunakan kuesioner *food record*. Responden diminta mencatat seluruh jenis minuman yang dikonsumsi beserta volumenya dalam satuan mililiter (ml) atau liter (L), yang kemudian dikumpulkan dan dianalisis oleh peneliti.

4. Pemberian Edukasi

Edukasi tentang pentingnya konsumsi air dan penggunaan tumbler diberikan pada awal penelitian secara langsung di dalam kelas selama 30–45 menit. Edukasi dilakukan oleh peneliti bersama guru pendamping dan dilengkapi sesi tanya jawab untuk meningkatkan pemahaman responden.

5. Kepatuhan Penggunaan Tumbler

Kepatuhan responden terhadap penggunaan tumbler dipantau setiap hari melalui observasi langsung dan catatan

harian. Responden dianggap patuh jika menggunakan tumbler secara konsisten baik di sekolah maupun di rumah.

6. Skala Warna Urin

Status hidrasi responden dinilai dengan menggunakan *Urine Color Chart* 8-skala. Responden mengamati dan mencatat warna urin mereka sebanyak empat kali selama masa intervensi satu bulan. Metode ini memungkinkan penilaian status hidrasi secara mandiri namun terstandar.

Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara bertahap. Tahapan pertama adalah analisis deskriptif, yang digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden seperti usia, jenis kelamin, status gizi, dan aktivitas fisik. Selanjutnya, dilakukan uji normalitas untuk mengetahui distribusi data, yang menjadi dasar pemilihan uji statistik selanjutnya. Setelah distribusi data diketahui, dilakukan uji perbedaan *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur efektivitas intervensi.

Untuk mengetahui perubahan konsumsi air harian, digunakan uji Repeated Measures ANOVA karena pengukuran dilakukan berulang pada subjek yang sama. Sedangkan perubahan warna urin, yang berskala ordinal dan dicatat 4 kali dalam sebulan, dianalisis menggunakan uji Friedman sebagai uji non-parametrik yang sesuai. Perbedaan pola konsumsi air antara hari kerja dan akhir pekan dianalisis dengan uji Independent Sample Test.

Selanjutnya, uji Paired Sample t-Test digunakan untuk mengevaluasi perbedaan konsumsi air antara pretest (baseline) dan posttest (endline). Untuk memperkuat hasil, dihitung juga ukuran efek menggunakan rumus Cohen's d dengan interpretasi : 0,2 = efek kecil; 0,5 = efek sedang; > 0,8 = efek besar. Sementara itu, untuk mengetahui perubahan status hidrasi sebelum dan sesudah intervensi, digunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test karena data bersifat ordinal dan tidak berdistribusi normal. Ukuran efek dihitung menggunakan rumus $r = Z / \sqrt{N}$, dengan interpretasi : 0,1–0,3 = efek kecil; 0,3–0,5 = efek sedang; > 0,5 =

efek besar. Analisis ini membantu menentukan sejauh mana intervensi tumbler efektif dalam mengubah konsumsi air dan status hidrasi remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	N	%
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	10	40%
Perempuan	15	60%
Usia		
15 Tahun	3	12%
16 Tahun	21	84%
17 Tahun	1	4%
Status Gizi		
Kurus	7	28%
Normal	14	56%
Overweight	2	8%
Obesitas	2	8%
Ekstrakurikuler		
Futsal	6	24%
Tata Boga	8	32%
Pramuka	6	24%
Badminton	3	12%
Pecinta Alam	2	8%

1. Jenis Kelamin

Responden penelitian ini terdiri dari 25 siswa, dengan 10 laki-laki (40%) dan 15 perempuan (60%). Perempuan lebih dominan dan menunjukkan tingkat kepatuhan penggunaan tumbler yang lebih tinggi dibanding laki-laki. Hal ini didukung oleh penelitian (Murti et al., 2022), yang menyatakan bahwa perempuan cenderung lebih patuh

dalam perilaku berkelanjutan, termasuk penggunaan tumbler.

2. Umur

Mayoritas responden berusia 16 tahun (84%), sisanya 15 tahun (12%) dan 17 tahun (4%). Usia ini mencerminkan masa pertengahan remaja yang sedang membentuk kebiasaan hidup, termasuk perilaku hidrasi. Menurut (Laursen & Veenstra, 2023), remaja usia ini lebih terbuka terhadap kebiasaan baru, seperti menggunakan tumbler.

3. Status Gizi

Sebagian besar responden memiliki status gizi normal (56%), sisanya kurus (28%), overweight dan obesitas masing-masing 8%. Siswa dengan gizi normal cenderung memiliki pola konsumsi air yang lebih baik. Sebaliknya, siswa obesitas memiliki risiko dehidrasi lebih tinggi karena kandungan air tubuh yang lebih rendah (Aprilia, 2022)

4. Ekstrakurikuler

Mayoritas responden mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, dengan minat tertinggi pada Tata Boga (32%), diikuti Futsal dan Pramuka (masing-masing 24%),

Badminton (12%), dan Pecinta Alam (8%). Sebagian besar memilih aktivitas luar ruangan yang melibatkan fisik, sehingga berpotensi meningkatkan kebutuhan cairan. Keterlibatan ini turut mendorong kesadaran akan pentingnya menjaga hidrasi selama beraktivitas.

Kepatuhan Penggunaan Tumbler

Tabel 2. Kepatuhan Penggunaan Tumbler

Frekuensi	Laki - laki		Perempuan	
	N	%	n	%
Tinggi	3	12%	15	60%
Sedang	7	28%	0	0%
Rendah	0	0%	0	0%
Total	10	40%	15	60%

Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar siswa perempuan (60%) memiliki frekuensi penggunaan tumbler yang tinggi, sedangkan seluruh siswa laki-laki justru berada pada kategori sedang (28%) dan hanya 12% yang menunjukkan kepatuhan tinggi. Tidak ada responden dengan kepatuhan rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa perempuan cenderung lebih konsisten dalam menggunakan tumbler dibandingkan laki-laki.

Peningkatan Konsumsi Air

Tabel 3. Peningkatan Konsumsi Air

INTAKE ASUPAN AIR (ml)			
Waktu	$\bar{x} \pm SD$	%	Interpretasi
Baseline	1681 \pm 628a	76%	Defisit Sedang
Minggu 1	2076 \pm 417bc	93%	Cukup
Minggu 2	1970 \pm 333ab	88%	Defisit Ringan
Minggu 3	2051 \pm 384b	92%	Cukup
Endline	2275 \pm 339c	99%	Cukup

p value : 0,0001*

*Uji Repeated Measurs ANOVA signifikan $p < 0,05$

Hasil Tabel 3. menunjukkan adanya peningkatan signifikan konsumsi air selama intervensi. Rata-rata konsumsi awal sebesar 1681 \pm 628 ml (76% kebutuhan) tergolong defisit sedang, namun meningkat secara bertahap hingga mendekati kategori hidrasi optimal (>85%). Meskipun sempat menurun di minggu kedua akibat berkurangnya penggunaan tumbler dan motivasi siswa, konsumsi kembali meningkat pada minggu ketiga dan endline berkat penguatan edukasi dan monitoring.

Penelitian (Franse et al., 2020) mendukung hasil ini, bahwa penggunaan media fisik seperti tumbler efektif meningkatkan konsumsi air, terutama pada remaja. Faktor rendahnya kesadaran dan dominasi minuman berpemanis

menjadi penyebab rendahnya konsumsi awal. (Jariyah et al., 2020) juga menunjukkan bahwa tanpa kesadaran intrinsik, penggunaan tumbler cenderung bersifat simbolik dan tidak berkelanjutan.

Peningkatan signifikan di akhir periode terjadi karena pendekatan yang lebih intensif, termasuk pengingat, pencatatan harian, serta diskusi reflektif. Strategi ini meningkatkan akuntabilitas dan membentuk kebiasaan baru. Penelitian dari (Maulida & Rahmawati, 2023) menekankan bahwa media visual dan keterlibatan partisipatif efektif dalam mengubah perilaku hidrasi remaja secara bertahap dan kontekstual.

Penggunaan media terbukti efektif dalam membentuk perilaku konsumsi sehat. Media seperti *flashcard* dapat meningkatkan pengetahuan anak tentang buah dan sayur secara menarik dan mudah diingat (Rahajeng et al., 2024). Demikian pula, tumbler berperan sebagai alat praktis yang membantu remaja meningkatkan konsumsi air dan menjaga hidrasi. Kedua media ini mendorong perubahan kebiasaan

melalui pendekatan visual dan fungsional yang sederhana namun berdampak.

Perbedaan Weekday dan Weekend

Tabel 4. Perbedaan Weekday dan Weekend

INTAKE ASUPAN AIR (ml)			
Waktu	$\bar{x} \pm SD$	%	Interpretasi
Weekday	2085 ± 321 ^a	94%	Cukup
Weekend	2012 ± 262 ^a	90%	Cukup

p value : 0,381*

*Uji Friedman signifikan $p < 0,05$

Tabel 4. menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antara konsumsi air pada weekday dan weekend. Pola hidrasi siswa relatif stabil sepanjang minggu, didukung oleh kegiatan ekstrakurikuler di akhir pekan yang tetap menuntut kebutuhan cairan. Intervensi edukasi juga berhasil membentuk kebiasaan minum yang konsisten, baik di hari sekolah maupun akhir pekan. Hasil ini sejalan dengan (Bardosono et al., 2015), yang menyatakan bahwa pola konsumsi cairan cenderung tidak berubah antar hari, dengan mayoritas asupan berasal dari air putih.

Perubahan Status Hidrasi

Tabel 5. Perubahan Status Hidrasi

Waktu	Hidrasi Baik		Hidrasi Tidak Optimal		Dehidrasi	
	N	%	N	%	N	%
Baseline	7	28%	18	72%	0	0%
Minggu 1	19	76%	6	24%	0	0%
Minggu 2	20	80%	5	20%	0	0%
Minggu 3	20	80%	5	20%	0	0%
Endline	22	88%	3	12%	0	0%

p value : 0,0001*

*Uji Friedman signifikan $p < 0,05$

Tabel 5. menunjukkan bahwa warna urin digunakan sebagai indikator objektif status hidrasi. Pada periode baseline, warna urin cenderung gelap, menandakan hidrasi tidak optimal. Seiring intervensi, warna urin membaik dan semakin terang, terutama pada periode endline, menunjukkan peningkatan status hidrasi. Perubahan ini sejalan dengan peningkatan konsumsi air melalui penggunaan tumbler secara rutin.

Hasil ini didukung oleh (Trinies et al., 2016) yang menyatakan bahwa pemberian botol minum isi ulang efektif menurunkan prevalensi dehidrasi, terlihat dari perbaikan warna urin dan penurunan nilai *urine specific gravity* pada kelompok intervensi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan tumbler efektif meningkatkan konsumsi air dan status hidrasi remaja di MA Ma'arif NU Sidomukti. Keberhasilan dipengaruhi oleh kesadaran siswa, desain tumbler, dan edukasi pendukung, meski masih ada hambatan seperti lupa membawa atau memilih minuman lain. Tumbler mendorong kebiasaan minum air secara teratur, mendekati rekomendasi AKG, serta berdampak pada perbaikan warna urin sebagai indikator hidrasi. Kombinasi penggunaan tumbler dan edukasi membentuk perilaku sehat dalam menjaga hidrasi, sekaligus menjadi strategi sederhana namun efektif untuk mencegah dehidrasi. Hasil ini mendukung penerapan tumbler sebagai bagian dari program kesehatan di sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar sekolah terus mendukung kebiasaan minum air dengan tumbler dan menyediakan fasilitas isi ulang, termasuk memberi edukasi berkelanjutan hingga akhir pekan. Siswa diharapkan tetap konsisten menggunakan tumbler,

baik di sekolah maupun saat libur. Orang tua juga perlu mendampingi kebiasaan hidrasi anak di rumah. Penelitian selanjutnya disarankan membandingkan konsumsi air antara weekday dan weekend, memperpanjang durasi intervensi, serta meneliti hubungan antara hidrasi dan konsentrasi belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, A. (2022). *Hubungan Status Gizi, Konsumsi Cairan, Dan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Status Hidrasi Santri Putri Pondok Pesantren As Salafy Al Asror, Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang.*
- Bardosono, S., Monrozier, R., Permadhi, I., Manikam, N. R. M., Pohan, R., & Guelinckx, I. (2015). Total Fluid Intake Assessed With A 7-Day Fluid Record Versus A 24-H Dietary Recall: A Crossover Study In Indonesian Adolescents And Adults. *European Journal Of Nutrition*, 54, 17–25. <https://doi.org/10.1007/S00394-015-0954-6>
- Chamidah, N. N., Sholichah, F., & Sugiyanti, D. (2024). Perbedaan

- Konsumsi Air Minum Dan Status Hidrasi Pada Siswi Pondok Dan Non Pondok Di Ma Nu Banat Kudus. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*, 6(01), 8–15.
- Fransé, C. B., Boelens, M., Fries, L. R., Constant, F., Van Grieken, A., & Raat, H. (2020). Interventions To Increase The Consumption Of Water Among Children: A Systematic Review And Meta-Analysis. In *Obesity Reviews* (Vol. 21, Issue 7). Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1111/Obr.13015>
- Indriani, N. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik , Asupan Cairan , Hubungan Aktivitas Fisik , Asupan Cairan ,. In *Skripsi*.
- Jariyah, N. I., Diwa Andarisa, A., Annisa, R., Putriadji, D., Asidqi, A., Prihantono, G., & Kurniawanti, I. A. (2020). Level Of Student Awareness In Using Tumbler Water Bottles In An Effort To Reduce The Use Of Plastic Bottles. *International Journal Of Innovation, Creativity And Change*.
- Www.Ijicc.Net*, 10((12)), 369–381. [Www.Ijicc.Net](http://www.ijicc.net)
- Kemenkes Ri. (2019). *Permenkes Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi (Akg) Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Menteri Kesehatan Republik Indonesia Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurniawati, F., Sitoayu, L., Melani, V., Nuzrina, R., & Wahyuni, Y. (2021). Hubungan Pengetahuan, Konsumsi Cairan Dan Status Gizi Dengan Status Hidrasi Pada Kurir Ekspedisi. *Jurnal Riset Gizi*, 9(1), 46–52. <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrg/article/view/6428>
- 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>
- Laursen, B., & Veenstra, R. (2023). In Defense Of Peer Influence: The Unheralded Benefits Of Conformity. *Child Development Perspectives*,

- 17(1), 74–80.
<https://doi.org/10.1111/Cdep.12477>
- Maulida, & Rahmawati. (2023). Efektivitas Media Tumbler Sebagai Upaya Peningkatan Konsumsi Air Putih Pada Siswa Smp. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 354–361.
- 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.
<https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.3.207-215>
- Murti, K., Ayu Wulantari, R., Meilinda, N., Dwi Santoso, A., Studi Ilmu Komunikasi, P., Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, F., Sriwijaya, U., Raya Palembang -Prabumulih Km, J., & Selatan, S. (2022). Perempuan Dan Perilaku Berkelanjutan Dalam Komunitas Online Pecinta Barang Lokal Women And Sustainable Behavior In The Online Community Of Local Goods Lovers. *Jurnal Magister Ilmu Komunikasi*, 8(2), P-Issn.
<http://journal.ubm.ac.id/>
- Putra, D. A. M. (2019). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Minum Air Putih Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta Naskah Publikasi.
- Rahajeng, S. K., Supriatiningrum, D. N., & Rahma, A. (2024). Efektivitas Penggunaan Media Flashcard Terhadap Pengetahuan Dan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Usia Pra Sekolah. *Ghidza Media Journal*, 5(2), 27–37.
[/https://doi.org/10.30587/ghidzamediajournal.v5i2.7606](https://doi.org/10.30587/ghidzamediajournal.v5i2.7606)
- Salim, R., & Taslim, T. (2021). Edukasi Manfaat Air Mineral Pada Tubuh Bagi Anak Sekolah Dasar Secara Online. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 27(2), 126–135.
- Sholihah, A., Utami, L. A., & Ghina. (2022). Tingkat Pengetahuan Hidrasi, Asupan Cairan, Aktivitas Fisik, Dan Status Hidrasi Remaja Usia 12-15

Tahun Di Surabaya. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 9(3), 01–06.
<https://doi.org/10.46233/jgi.v9i3.752>

Thoban, E. F. (2022). *Anemia Pada Remaja Putri Di Desa Mattoangin*, Skripsi. Universitas Bosowa.

Trinies, V., Chard, A. N., Mateo, T., & Freeman, M. C. (2016). Effects Of Water Provision And Hydration On Cognitive Function Among Primary-School Pupils In Zambia: A Randomized Trial. *Plos One*, 11(3).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0150071>

Zuhdi, A. A. (2024). *Gambaran Perilaku Konsumsi Air Putih Pada Remaja Sma Negeri 3 Siak Hulu - Repository Poltekkes Riau*. Poltekkes Kemenkes Riau.
<http://repository.pkr.ac.id/4761/>