

Hubungan Kurangnya Asupan Air Putih Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2022 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

The Relationship between Lack of Water Intake and Study Concentration of Yarsi University Faculty of Medicine Students Class of 2022 and its Review According to Islamic Views

Dian Noor Aristi¹, Rika Ferlianti², Diniwati Mukhtar³, Afrizal Tw⁴

¹Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

²Departemen Parasitologi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

³Departemen Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia.

⁴Departemen Agama Islam Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia.

Corresponding author: 2305dayen@gmail.com

KATA KUNCI Dehidrasi, Konsentrasi Belajar, Pola Konsumsi Air Putih

ABSTRAK Air putih adalah komponen penting dalam fungsi fisiologis tubuh, termasuk menjaga konsentrasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kurangnya asupan air putih dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Sebanyak 106 responden dipilih dengan metode total sampling. Data dianalisis menggunakan uji chi-square untuk melihat hubungan antara asupan air putih dengan tingkat konsentrasi belajar. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden (42,5%) mengonsumsi air putih 1000-1500 mL/hari, sementara tingkat konsentrasi belajar tinggi ditemukan pada 63,2% responden. Analisis statistik tidak menemukan hubungan yang signifikan antara asupan air putih dan konsentrasi belajar ($p > 0,05$). Studi ini menyimpulkan bahwa pola konsumsi air putih tidak secara langsung memengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa. Temuan ini menunjukkan pentingnya mempertimbangkan faktor lain yang mungkin memengaruhi konsentrasi belajar.

KEYWORDS *Dehydration, Learning Concentration, Water Consumption*

ABSTRACT *Water is an important component in the physiological functions of the body, including maintaining study concentration. This study aims to analyze the relationship between lack of water intake and study concentration in YARSI University Faculty of Medicine students class of 2022. This study used a quantitative approach with a cross-sectional*

design. A total of 106 respondents were selected using the total sampling method. Data were analyzed using the chi-square test to see the relationship between water intake and study concentration level. The results showed that the majority of respondents (42.5%) consumed 1000-1500 mL/day of water, while a high level of learning concentration was found in 63.2% of respondents. Statistical analysis did not find a significant relationship between water intake and learning concentration ($p > 0.05$). This study concludes that water consumption patterns do not directly affect students' learning concentration. This finding suggests the importance of considering other factors that may affect study concentration.

PENDAHULUAN

Air minum merupakan komponen nutrisi terpenting dalam tubuh. Air memiliki peran penting dalam fungsi fisiologis dan biokimia tubuh terutama pada proses metabolisme tubuh dan transportasi zat gizi (Sherwood, 2018). Kebutuhan air setiap orang sangat berbeda-beda tergantung aktivitas fisik, suhu lingkungan, suhu tubuh dan pola makan (Darwis *et al*, 2017). Konsumsi Air minimal 1,5 – 2 liter per hari atau 8-12 gelas sehari. Konsumsi air yang cukup juga berfungsi untuk mendukung kerja otak, seperti menjaga daya konsentrasi, dapat menangkap pembelajaran lebih cepat, dan juga tidak mudah lupa (Lentini dan Margawati, 2014).

Konsentrasi merupakan kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian atau pikiran terhadap suatu objek agar mudah dimengerti (Juita, 2020). Belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang itu sendiri. Beberapa perubahan yang dihasilkan dari pembelajaran dapat berupa penambahan pengetahuan, pemahaman, sikap dan perilaku, keterampilan, kebiasaan, dan perubahan pada bagian lain dari

peserta didik (Ardiansyah dan Nana, 2020).

Konsentrasi belajar dapat dipengaruhi oleh dua faktor, antara lain faktor internal dan eksternal. Adapun faktor internal yaitu, jasmaniah, rohaniah, psikologis, dan kelelahan. Kemudian, untuk faktor eksternalnya yaitu lingkungan yang tidak kondusif seperti, ruangan yang kotor, suhu yang panas, dan keluarga. Inilah faktor utama yang dapat membuat konsentrasi belajar seseorang mengalami penurunan (Slameto, 2015).

Air merupakan sumber kehidupan yang sangat esensial bagi manusia. Tidak hanya dari sudut pandang kesehatan, tetapi juga dalam perspektif spiritual dan agama. Dalam konteks medis, terutama di kalangan mahasiswa kedokteran yang sering kali menghadapi beban belajar yang berat, hidrasi yang cukup sangat diperlukan untuk menjaga fungsi kognitif, termasuk konsentrasi belajar.

Dalam perspektif Islam, menjaga kesehatan tubuh termasuk asupan air putih adalah bagian dari menjalankan amanah Allah. Islam mengajarkan bahwa segala hal yang bermanfaat bagi kehidupan seorang Muslim, termasuk menjaga kesehatan fisik, merupakan bentuk ibadah. Oleh karena itu, mahasiswa yang menjaga asupan air

putih dengan baik tidak hanya melakukan tindakan kesehatan, tetapi juga menjalankan perintah agama untuk menjaga tubuh sebagai amanah dari Allah SWT (Hamka, 1982).

Ketika seseorang mengalami dehidrasi, bahkan pada tingkat ringan (sekitar 1-2% kehilangan air tubuh), fungsi kognitif dapat terganggu. Dehidrasi dapat menyebabkan kelelahan, sakit kepala, dan penurunan konsentrasi, yang berujung pada penurunan kemampuan belajar (Adan, 2012). Hal ini menunjukkan bahwa air memiliki peran langsung dalam menjaga performa mental, khususnya konsentrasi belajar.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yang akan dilakukan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2022 sebagai responden yang digunakan untuk pengambilan data untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kurangnya asupan air putih terhadap konsentrasi belajar. Rancangan penelitian yang digunakan yaitu dengan pendekatan *cross sectional*.

Cara penetapan sampel pada penelitian ini menggunakan jenis *total sampling* yaitu berdasarkan kesediaan subjek penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2022. Sampel pada penelitian ini sebanyak 106 orang

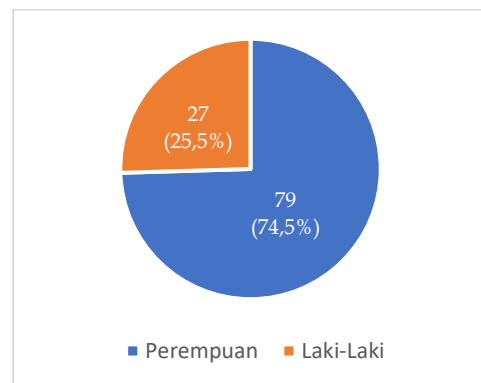
Analisis data yang akan digunakan adalah analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi dari setiap variable dalam definisi operasional yaitu, asupan air putih pada mahasiswa dan konsentrasi belajar pada mahasiswa. Analisis data univariat menggunakan *software*

Statistical Package for Social Science (SPSS). Analisis digunakan untuk mengetahui hubungan atau korelasi dari 2 variabel yang diduga berhubungan satu sama lain yaitu, asupan air putih pada mahasiswa dan konsentrasi belajar pada mahasiswa. Analisis data bivariat menggunakan uji *chi square*.

HASIL

Karakteristik responden yang akan diuji dalam penelitian ini adalah jenis kelamin, dan usia.

Karakteristik responden penelitian ini terdapat 79 responden (74,5%) perempuan dan 27 responden (25,5%) laki-laki yang dapat dilihat pada gambar 1 dibawah ini

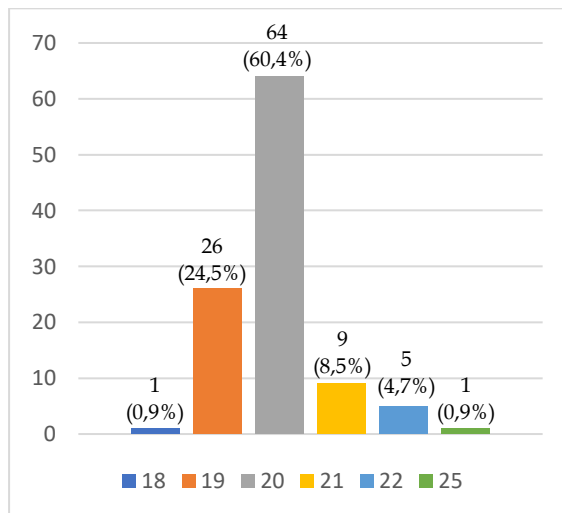


Gambar 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik berdasarkan usia cukup beragam, namun mayoritas berusia 20 tahun 64 responden (60,4%).

Pada tabel 1 didapatkan total sebanyak 106 sampel. Berdasarkan total konsumsi air putih, responden terbagi menjadi 3 yaitu, 500-1000 mL/hari (2-4 gelas/hari), 1000-1500 mL/hari (4-6 gelas/hari), dan 1500-2000 mL/hari (6-8 gelas/hari). Terdapat lebih banyak responden yang total konsumsi air putih 1000-1500 mL/hari (4-6

gelas/hari) yaitu sebanyak 45 responden (42,5%), 500-1000 mL/hari (2-4 gelas/hari) sebanyak 23 responden (21,7%), dan 1500-2000 mL/hari (6-8 gelas/hari) yaitu sebanyak 38 responden (35,8%). Persentase responden berdasarkan total konsumsi air putih dapat dilihat pada tabel 1.



Gambar 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Persentase total konsumsi air putih dalam sehari

Total konsumsi air putih dalam sehari	Frekuensi (n)	Persentase (%)
500-1000 mL/hari (2 - 4 gelas/hari)	23	21,7
1000-1500 mL/hari (4 - 6 gelas/hari)	45	42,5

1500-2000 mL/hari (6 - 8 gelas/hari)	38	35,8
Total	106	100,0

Pada Tabel 2 dapat dilihat persentase konsentrasi belajar yang terbagi atas tinggi dan rendah. Terdapat lebih banyak responden yang konsentrasi belajar tinggi yaitu sebanyak 67 responden (63,2%), dan responden yang konsentrasi belajarnya rendah sebanyak 39 responden (36,8%).

Tabel 2. Persentase Responden Berdasarkan Konsentrasi Belajar

Konsentrasi Belajar	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	39	36,8
Tinggi	67	63,2
Total	106	100,0

Pada tabel 3, terlihat perbandingan antara pola konsumsi air putih dengan konsentrasi belajar. Terdapat Responden dengan pola konsumsi air putih rendah sebanyak 5 responden (41,7%) dengan konsentrasi belajar rendah, dan sebanyak 7 responden (58,3%) dengan konsentrasi belajar tinggi. Responden dengan pola konsumsi air putih tinggi sebanyak 34 responden (36,2%) dengan konsentrasi belajar yang rendah, dan sebanyak 60 responden (63,8%) dengan konsentrasi belajar yang tinggi.

Tabel 3. Hasil Uji Hubungan Pola Konsumsi Air Putih dengan Konsentrasi Belajar

Variabel		Konsentrasi Belajar			
		Rendah	Tinggi	Total	
Pola Konsumsi Air Putih	Rendah	N	5	7	12
		%	41,7%	58,3%	100,0%
	Tinggi	N	34	60	94
		%	36,2%	63,8%	100,0%
	Total	N	39	67	106
		%	36,8%	63,2%	100,0%

PEMBAHASAN

Pada hasil penelitian didapatkan bahwa sebesar mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan (74,5%), sedangkan laki-laki hanya sebesar 25,5%. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih sadar akan kebutuhan hidrasi dibandingkan laki-laki. Studi Ernovitania dan Sumarmi (2017) menemukan bahwa remaja perempuan memiliki pengetahuan dan sikap positif terhadap konsumsi air putih, yang mempengaruhi kebiasaan minumannya.

Usia mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 20 tahun (64 responden atau 60,4%). Rentang usia ini memberikan gambaran populasi penelitian yang berada dalam tahap perkembangan dewasa muda, di mana kebutuhan hidrasi sangat penting untuk mendukung fungsi kognitif, termasuk konsentrasi belajar. Ernovitania dan Sumarmi (2017) juga menekankan pentingnya edukasi mengenai konsumsi air putih pada remaja hingga dewasa muda, karena kesadaran terhadap hidrasi sering kali menurun seiring bertambahnya usia. Mereka menemukan bahwa perempuan dalam kelompok usia ini lebih teratur dalam pola hidrasi dibandingkan laki-laki, yang

berdampak positif pada kemampuan kognitif mereka

Pada hasil Penelitian didapatkan bahwa sebesar 42,5% Responden memiliki total konsumsi air putih sebanyak 1000-1500 mL/hari (4 - 6 gelas/hari) dimana hasil ini menunjukkan bahwa responden masih tidak tercukupi total konsumsi air putih dalam sehari yaitu > 2000 mL (6 - 8 gelas/hari). Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh Armstrong dan Johnson (2018), menunjukkan bahwa konsumsi air sebanyak 1000-1500 mL per hari (setara dengan 4-6 gelas) tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan cairan harian tubuh. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya, Konsumsi kurang dari jumlah ini dapat meningkatkan risiko dehidrasi ringan, yang dapat memengaruhi fungsi kognitif dan metabolisme tubuh (Armstrong dan Johnson, 2018).

Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa mayoritas responden (63,2%) memiliki konsentrasi belajar yang tinggi, sedangkan 36,8% memiliki konsentrasi belajar yang rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mampu menjaga fokus dalam proses pembelajaran. Faktor yang berkontribusi terhadap perbedaan konsentrasi ini dapat mencakup pola

konsumsi cairan (air putih), gizi, kebiasaan belajar, dan kesehatan secara umum. Pada penelitian sebelumnya oleh Kusumawardani dan Larasati (2012), Kaitan antara konsumsi air putih dan konsentrasi belajar telah didukung oleh berbagai penelitian. Air putih membantu menjaga fungsi otak yang optimal, termasuk konsentrasi dan daya ingat. Kekurangan cairan dapat mengurangi aliran oksigen dan nutrisi ke otak, sehingga memengaruhi fungsi kognitif.

Penemuan ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa konsumsi air putih tidak selalu berhubungan langsung dengan konsentrasi belajar. Edmonds dan Jeffes (2009) menyebutkan bahwa efek konsumsi air terhadap fungsi kognitif, termasuk konsentrasi, cenderung tidak signifikan pada populasi yang memiliki asupan cairan cukup sehari-hari. Studi lainnya oleh Benton dan Burgess (2009), juga menunjukkan bahwa pengaruh konsumsi air terhadap performa kognitif bersifat situasional dan lebih terlihat pada individu yang sebelumnya mengalami kondisi dehidrasi ringan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang sudah dilakukan, terlihat hasil yang didapat yaitu tidak terdapat adanya hubungan antara pola konsumsi air putih terhadap konsentrasi belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI 2022.

DAFTAR PUSTAKA

Adan, A. (2012). Cognitive performance and dehydration. *Journal of the*

American College of Nutrition, 31(2), 71-78.

Ardiansyah, A. A., & Nana, N. (2020). Peran mobile learning sebagai inovasi dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran di sekolah. *Indonesian Journal Of Educational Research and Review*, 47-56.

Armstrong, L. E., & Johnson, E. C. (2018). Water intake, water balance, and the elusive daily water requirement. *Nutrients*, 10(12), 1928. <https://doi.org/10.3390/n10121928>

Benton, D., & Burgess, N. (2009). The effect of the consumption of water on the memory and attention of children. *Appetite*, 53(1), 143-146. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.05.006>

Darwis D, Moenajat Y, Nur B.M, M. A. ., & Siregar P, Aniwidyaningsih W, D. (2012). Gangguan keseimbangan air-elektrolit dan asam-basa: fisiologi, patofisiologi, diagnosis dan tatalaksana. FK-UI.

Hamka, B. (1982). *Tafsir Al-Azhar*. Pustaka Panjimas.

Juita, J. (2020). Identifikasi Konsentrasi Belajar di SMAN 8 Kota Jambi. *Schrödinger: Journal of Physics Education*, 1(1). <https://doi.org/10.37251/sjpe.v1i1.34>

Edmonds, C. J., & Jeffes, B. (2009). Does having a drink help you think? *Archives of Disease in Childhood*, 94(11), 955-957. <https://doi.org/10.1136/adc.2009.170357>

Ernovitania, R., & Sumarmi. (2017). Gambaran tingkat pengetahuan

- dan sikap remaja dalam mengkonsumsi air putih di SMAN 1 Semarang. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 5(1), 10-15.
- Kusumawardani, S., & Larasati, A. (2020). Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi Siswa. *Jurnal Ilmiah PGSD*.
- Lentini, B., & Margawati, A. (2014). Hubungan kebiasaan sarapan dan status hidrasi dengan konsentrasi berfikir pada remaja. *Journal of Nutrition College*, 3(4), 631-637. Diakses dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/6862/6586>.
- Slameto. (2015). Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya. Jakarta: PT, Rineka Cipta