

**PERSEPSI PERILAKU KONSUMSI AIR MINERAL
TERHADAP KESEHATAN TUBUH PADA MAHASISWA UNIVERSITAS YARSI
FAKULTAS KEDOKTERAN TAHUN ANGKATAN 2022-2023 DAN TINJAUANNYA
MENURUT PANDANGAN ISLAM**

Amanda Sabrina Az-Zahra¹, Sri Utami², Firman Arifandi³, Liko Maryudhiyanto⁴
Universitas YARSI

SUBMISSION TRACK

Submitted : 1 Januari 2025
Accepted : 6 Januari 2025
Published : 7 Januari 2025

KEYWORDS

persepsi, perilaku, konsumsi air mineral, kesehatan tubuh

CORRESPONDENCE

E-mail:
amandasabrina2803@gmail.com

A B S T R A C T

Air mineral adalah suatu zat yang tidak berwarna, tidak berbau, dan tidak berasa yang memiliki banyak fungsi dalam tubuh, salah satunya yaitu untuk menjaga kesehatan tubuh. Air mineral dibagi menjadi 2 bagian yaitu “air” yang mengandung senyawa kimia H₂O yang setiap molekulnya mengandung satu oksigen dan dua atom hidrogen yang dihubungkan oleh ikatan kovalen, dan “mineral” yaitu suatu zat anorganik yang diperlukan untuk metabolisme tubuh serta untuk pembentukan tulang dan gigi. Air minum yang dapat membantu menghilangkan rasa dahaga, memberikan manfaat, serta memenuhi standar dan asupan gizi. Adapun penelitian yang dilakukan ini bersifat kuantitatif dengan desain penelitian secara *cross sectional*. Pengumpulan sampel menggunakan metode *random sampling* dengan 171 sampel. Selanjutnya analisis data secara univariat dan bivariat menggunakan metode uji Spearman. Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI memiliki persepsi kesehatan tubuh yang positif sebanyak 82,5%, dengan tingkat perilaku mahasiswa dalam konsumsi air mineral baik dengan persentase 82,5%. Uji bivariat menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara persepsi kesehatan tubuh dengan perilaku konsumsi air mineral ($p= 0,352$). Dalam Islam, konsumsi air mineral adalah sebagai bentuk rasa syukur kita atas anugerah yang telah Allah berikan sebagai sumber kehidupan dan etika dalam minum dianjurkan untuk mengikuti ajaran Rasulullah S.A.W.

PENDAHULUAN

Menurut Standar Nasional Indonesia (S.N.I.), air minum dalam kemasan (A.M.D.K.) adalah air baku yang diproses, dikemas dan aman diminum mencakup air mineral dan air demineral. Air mineral adalah air minum dalam kemasan yang mengandung mineral dalam jumlah tertentu tanpa menambahkan mineral sedangkan air demineral merupakan air minum dalam kemasan yang diperoleh melalui proses pemurnian secara destilasi, deionisasi, reverse osmosis (R.O.) atau proses lainnya. Tetapi, banyak masyarakat yang kurang memperhatikan kualitas dari air mineral yang mengakibatkan turunnya kesehatan tubuh.

Air merupakan faktor penyusun utama manusia. Ketika lahir, kadar air di tubuh adalah 90% bersamaan dengan bertambahnya usia kadar air dalam tubuh mengalami penurunan menjadi 70% di usia dewasa dan terus menurun hingga 50% saat lanjut usia. Manusia dapat bertahan hidup tanpa makan selama beberapa pekan bahkan beberapa bulan. Tetapi, manusia tidak mungkin bertahan lebih dari 10 hari tanpa air. Apa tubuh manusia kekurangan air sebanyak 2%, maka energi tubuh akan menurun hingga 20%. Apabila persentase kekurangan air ini mencapai 7%, maka tubuh akan sakit (Vashdev, 2016) dan 20% dapat mengancam jiwa. (Bossingham, M.J.; Carnell, N.S.; dan Campbel, 2005)

Air mineral adalah suatu zat yang tidak berwarna, tidak berbau, dan tidak berasa yang memiliki banyak fungsi dalam tubuh, salah satunya yaitu untuk menjaga imunitas tubuh. Air mineral dibagi menjadi 2 bagian yaitu “air” yang mengandung senyawa kimia H_2O yang setiap molekulnya mengandung satu oksigen dan dua atom hidrogen yang dihubungkan oleh ikatan kovalen, dan “mineral” yaitu suatu zat anorganik yang diperlukan untuk metabolisme tubuh serta untuk pembentukan tulang dan gigi. Air minum yang dapat membantu menghilangkan rasa dahaga, memberikan manfaat, serta memenuhi standar dan asupan gizi menurut ahli kesehatan di Indonesia adalah air mineral. Air mineral yang beredar di Indonesia dikenal dengan nama A.M.D.K. Air ini mengandung kadar mineral minimum atau kurang sedikit dari 100 mg/L dan maksimal 500 mg/L. Air yang kaya mineral saat ini mulai dimanfaatkan sebagai salah satu penunjang peningkatan kesehatan.

Air yang mengandung mineral mempunyai kriteria yang harus dipenuhi dan dikenal dengan nama *total dissolved solid* (T.D.S.). Air mineral berdasarkan kandungan mineral terlarut dibedakan menjadi 2 yaitu air lunak (*soft water*) dan air bersih (*fresh water*). Air lunak memiliki ciri-ciri yang dapat dirasakan seperti memiliki tekstur yang ringan (terasa lembut saat melewati tenggorokkan) dan mudah dicerna. Air bersih memiliki ciri-ciri tekstur yang berat (terasa kasar saat melewati tenggorokkan).

Air mineral terdapat beberapa jenis mineral di dalamnya yaitu magnesium, kalsium, kalium, seng/*zinc* (Zn), natrium, dan selenium. Dalam setiap jenis mineral memiliki fungsi masing-masing untuk kesehatan tubuh. Magnesium dalam air mineral memiliki fungsi yang baik untuk tubuh seperti membuat otot rileks dan berkontraksi dengan baik, serta melancarkan sistem pencernaan. Kalsium berperan penting dalam menunjang kesehatan tulang, air mineral menghasilkan kualitas kalsium yang sempurna dengan menyerap lebih baik untuk kesehatan tulang dan gigi. Kalium memiliki fungsi juga dalam meregenasi tulang selain itu kalium berfungsi untuk menstabilkan tekanan darah dan menjaga konsistensi air di dalam tubuh. Mineral seng juga memiliki peran di dalam air mineral dengan membentuk inti sel (DNA) dan jaringan protein. Perkembangan saraf otak serta imunitas juga ditunjang oleh seng. Peran Natrium dalam air mineral adalah untuk menjaga fungsi otot serta memelihara sistem saraf tubuh. Selenium yang merupakan mineral esensial dan elemen gizi mikro yang penting bagi tubuh. Mineral ini berfungsi penting dalam sebagian besar fungsi tubuh seperti kesehatan sistem imun, fungsi sistem tiroid, kardiovaskular dan dalam melawan stres oksidatif.

Air minum selain kandungan mineralnya, derajat keasaman (pH) memiliki peran yang penting dalam menetralkan asam tubuh. Derajat keasaman (pH) air mineral yang baik adalah 6,5-8,5. Derajat keasaman ini tidak mempengaruhi rasa dari air mineral. Pada air mineral dapat ditambahkan juga gas karbon dioksida. Jenis air mineral ini dikenal dengan air berkarbonisasi yang dapat digunakan untuk tujuan kecantikan dan kesehatan.

Manusia rata-rata membutuhkan air setiap harinya sebanyak 8 gelas sehari setara dengan 2 liter. Tetapi, ada sedikit perbedaan kebutuhan air berdasarkan usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan kondisi tubuh (menyusui atau hamil). (Kementrian Kesehatan R.I., 2014) Perbedaan ini jarang terbaca dengan baik oleh manusia sehingga tubuh yang seharusnya dalam kondisi hidrasi baik malah mengalami dehidrasi. Hidrasi adalah suatu kondisi tubuh mengalami keseimbangan cairan. Dehidrasi adalah kondisi tubuh yang kekurangan cairan. Tubuh mengalami kekurangan cairan disebabkan oleh kurangnya jumlah cairan yang masuk dalam tubuh. Tubuh mengeluarkan cairan melalui pernafasan, keringat, urin, dan tinja. (Cerika Rismayanthi, 2016)

Kesehatan merupakan hak setiap manusia. Setiap manusia berhak untuk sehat dan memperoleh kesempatan yang sama dalam pelayanan kesehatan. Setiap orang tentu menginginkan tetap sehat dan jauh dari berbagai penyakit. Menurut World Health Organization (W.H.O.) sehat sebagai keadaan sejahtera fisik, psikis dan sosial secara menyeluruh dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Undang-Undang R.I. Nomor 36 Tahun 2009

tentang Kesehatan, mendefinisikan sehat meliputi aspek fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang mengharuskan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. (Notoadmojo, 2005)

Kesehatan tubuh dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah dengan minuman yang dikonsumsi sehari-hari seperti air mineral. Dengan memperhatikan konsumsi air putih setiap harinya maka mampu memberikan dampak positif bagi tubuh. Mengonsumsi air putih mampu membersihkan racun dalam tubuh, melancarkan pencernaan, menjaga sirkulasi darah, menyeimbangkan temperatur tubuh, dan menjaga kelembaban organ-organ tubuh sehingga berfungsi dengan optimal konsumsi air setiap hari tercukupi, maka tubuh akan terhindar dari beberapa penyakit seperti pusing, susah buang air besar (B.A.B.), dehidrasi, gagal ginjal, dll. (Teguh Sutanto, 2015)

Dalam penelitian studi kasus eksperimental maupun subjektif sebelumnya belum banyak peneliti yang meninjau konsumsi air mineral terhadap kesehatan tubuh, terutama yang berkaitan dengan persepsi dan perasaan setiap individu. Persepsi perilaku konsumsi air mineral berkaitan dengan peningkatan dan penurunan kesehatan tubuh.

Oleh karena itu, penelitian mengenai persepsi perilaku konsumsi air mineral terhadap kesehatan tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI tahun ajaran 2022-2023 menjadi relevan untuk diteliti. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi terkait bagaimana persepsi perilaku konsumsi air mineral berkaitan dengan peningkatan dan penurunan kesehatan tubuh.

METODE PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif yang dilakukan di dalam lingkungan Universitas YARSI.

2. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan adalah dengan metode korelasional. Metode kuantitatif merupakan penelitian yang menekankan analisisnya pada data-data numerical (angka) yang diolah dengan metode statistika. Rancangan pada penelitian ini digunakan untuk menganalisis hubungan variabel bebas yaitu persepsi perilaku konsumsi air mineral terhadap satu variabel terikat yakni kesehatan tubuh.

3. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah semua mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas YARSI, Tahun Angkatan 2022-2023.

4. Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah semua mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas YARSI, Tahun Angkatan 2022-2023. Dibawah ini adalah kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan untuk seleksi sampel penelitian.

a. Kriteria Inklusi

- a) Mahasiswa aktif di Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.
- b) Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Tahun Angkatan 2022-2023.
- c) Menyatakan bersedia untuk menjadi sampel penelitian setelah membaca penjelasan dari peneliti yang tercantum pada lembar kuisisioner dengan mengisi “bersedia” pada kuisisioner.

b. Kriteria Eksklusi

- a) Mahasiswa yang mengisi kuisisioner dengan lengkap.

5. Cara Penetapan Sampel

Cara penetapan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan metode *simple random sampling*.

6. Penetapan Besar Sampel

Penetapan besar sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus *slovin*:

$$n = \frac{N}{1 + N \frac{e^2}{300}}$$
$$n = \frac{300}{1 + 300 (0,05)^2}$$
$$n = 171$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = Tingkat kesalahan (%)

Dari hasil rumus slovin dan didapatkan untuk jumlah sampel adalah 171.

7. Jenis Data

Jenis data yang diambil adalah dengan pengambilan data sekunder melalui kuisioner.

8. Cara Pengumpulan Data dan Pengukuran Data

Langkah pengumpulan dan pengukuran data adalah sebagai berikut.

- Dibuat Surat Etik Penelitian dan dikirimkannya ke Lembaga Penelitian Universitas YARSI
- Diidentifikasi populasi dan ditetapkan sampel sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan.
- Pengambilan data dari kuisioner.
- Pengolahan dan analisis data.

9. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen dalam pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan kuisioner.

10. Analisis data

Analisis data dengan menggunakan analisis inferensial yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan persepsi perilaku konsumsi air mineral terhadap kesehatan tubuh mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas YARSI, Tahun Angkatan 2022-2023.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah teknik analisis statistik yang digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik satu variabel dalam suatu data secara independen tanpa mempertimbangkan hubungan dengan variabel lain). Analisis univariat digunakan untuk menganalisis setiap variabel penelitian secara terpisah dengan tujuan memberikan gambaran distribusi frekuensi dan statistik deskriptif. (Sugiyono, 2009).

A. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI yang berjumlah 171 orang. Adapun beberapa karakteristik masing-masing responden yaitu, usia responden, dan jenis kelamin. Data ini diambil untuk tujuan mendeskripsikan keadaan atau kondisi responden sehingga peneliti mudah dalam mendapatkan informasi. Berdasarkan hasil penelitian kepada 171 orang responden melalui kuesioner yang dibagikan, gambaran karakteristik responden sebagai berikut:

1. Usia Responden

Karakteristik responden berdasarkan umur mahasiswa Fakultas Kedokteran Tahun Angkatan 2022-2023 adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Usia Responden

Usia (Tahun)	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
19	12	7,0	7,0	7,0
20	130	76,0	76,0	83,0
21	28	16,4	16,4	99,4
22	1	0,6	0,6	100,0
Total	171	100,0	100,0	

Distribusi usia responden ini valid dikarenakan tidak ada data yang hilang dengan frekuensi kumulatif 100%.

Berdasarkan tabel diatas, jumlah responden dalam penelitian ini berkisar antara usia 19-22 tahun. Tabel diatas menunjukkan distribusi usia responden. Kelompok usia responden terbesar yaitu berusia 20 tahun dengan jumlah 130 orang (76%) dari total responden. Kelompok usia responden terbesar kedua adalah berusia 21 tahun dengan jumlah 28 orang (16,4%) dari total responden. Kelompok usia responden ketiga adalah berusia 19 tahun dan 22 tahun dengan masing-masing berjumlah 12 (7%) dan 1 orang (0,6%), kelompok ini merupakan usia responden dengan frekuensi paling kecil.

2. Jenis Kelamin

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mahasiswa Fakultas Kedokteran Tahun Angkatan 2022-2023 adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2 Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-Laki	49	28,7	28,7	28,7
Perempuan	122	71,3	71,3	100,0
Total	171	100,0	100,0	

Distribusi jenis kelamin responden ini valid dikarenakan tidak ada data yang hilang dengan frekuensi kumulatif 100%.

Berdasarkan tabel diatas, jenis kelamin responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Tahun Angkatan 2022-2023 mayoritas responden sebanyak 122 orang (71,3%) berjenis kelamin perempuan dan sebanyak 49 orang (28,7%) berjenis kelamin laki-laki.

B. Distribusi Persepsi Konsumsi air mineral terhadap Kesehatan Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Tahun Angkatan 2022-2023

Tabel 4.3 Distribusi Persepsi Responden terhadap Kesehatan Tubuh

No.	Indikator	Skor Jawaban (%)					Total
		STS	TS	N	S	SS	
1	Konsumsi air mineral secara teratur dan cukup (sebanyak 8 gelas) sangat penting untuk kesehatan	0	0,6	5,3	80,1	14	100
2	Konsumsi air mineral dalam satu hari tanpa memperhatikan kondisi kebutuhan hidrasi	0	1,2	2,9	86,5	9,4	100
3	Konsumsi air mineral dapat meningkatkan kesehatan tubuh	0	0	6,4	56,1	37,4	100

4	Konsumsi air mineral dengan perbedaan temperatur dapat mempengaruhi kesehatan tubuh	0	4,7	22,8	55,6	17	100
5	Konsumsi air mineral dapat mengatur metabolisme tubuh menjadi lebih baik	0	0	7,0	77,8	15,2	100
6	Konsumsi air mineral yang cukup dapat mengurangi risiko dehidrasi	0	0	0,6	75,4	24	100
7	Konsumsi air mineral yang cukup dapat membuat kulit menjadi lebih kenyal dan lembab	0	0	7,6	57,3	35,1	100
8	Konsumsi air mineral dapat memperlancar proses sistem pencernaan	0	0	7,6	57,3	35,1	100
9	Konsumsi air mineral dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh (menjaga stamina)	0	0	7	71,9	21,1	100
10	Konsumsi air mineral dengan asupan yang cukup dapat meningkatkan konsentrasi	0	0	7	71,9	21,1	100
11	Konsumsi air mineral dapat membuat tubuh terasa lebih fit	0	0	7	71,9	21,1	100
12	Konsumsi air mineral yang cukup dapat lebih mudah berkonsentrasi	0	0	7	71,9	21,1	100
13	Konsumsi air mineral dapat mengurangi rasa ngantuk	0	0	7	71,1	21,1	100
14	Konsumsi air mineral membuat lebih mudah berpikir	0	0	9,9	64,3	25,7	100
15	Kekurangan air mineral dalam tubuh terasa pusing atau lemas	0	0	9,9	64,3	25,7	100
Rata-Rata		0	0,45	7,7	68,9	22,95	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan tanggapan dari seluruh responden mengenai distribusi variabel persepsi dengan rata-rata jawaban sangat tidak setuju sebesar (0%), tidak setuju (0,45%), netral (7,7%), setuju (68,9%), dan sangat setuju (22,95%). Dari hasil jawaban responden, responden memiliki persepsi yang baik untuk persepsi mahasiswa mengenai konsumsi air mineral terhadap kesehatan tubuh dengan nilai persentase setuju (68,9), meskipun terdapat responden yang tidak setuju (0,45%) dan netral (7,7%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki persepsi yang baik untuk konsumsi air mineral terhadap kesehatan tubuh.

C. Distribusi Perilaku Konsumsi Air Mineral pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Tahun Angkatan 2022-2023

Perilaku konsumsi air mineral pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Tahun Angkatan 2022-2023 dibagi menjadi 3 jenis, yaitu jumlah asupan, frekuensi konsumsi, dan kondisi suhu.

Pertama, terkait jumlah asupan dapat diungkapkan dengan tabel berikut.

Tabel 4.4 Jumlah Asupan

Jumlah Asupan (Gelas)	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1-2	8	4,7	4,7	4,7
3-5	47	27,5	27,5	3,2
>5	116	67,8	67,8	100,0

Total	171	100,0	100,0
--------------	-----	-------	-------

Data diatas valid dikarenakan tidak ada data yang hilang dengan frekuensi kumulatif 100%.

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan jumlah asupan responden dalam mengonsumsi air mineral. Sebagian besar responden mengonsumsi air mineral lebih dari 5 gelas per harinya dengan jumlah 116 orang (67,8%) dari total seluruh responden. Kelompok kedua responden mengonsumsi air mineral 3-5 gelas per harinya dengan jumlah 47 orang (27,5%). Dan kelompok terkecil yaitu responden mengonsumsi air mineral 1-2 gelas per harinya dengan jumlah 8 orang (4,7%).

Kedua, terkait dengan jumlah asupan dapat diungkapkan dengan tabel berikut.

Tabel 4.5 Frekuensi Konsumsi

Frekuensi Konsumsi	<i>Frekuensi</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Sangat kurang	3	1,8	1,8	1,8
Kurang	27	15,8	15,8	17,5
Cukup	141	82,5	82,5	100,0
Total	171	100,0	100,0	

Data diatas valid dikarenakan tidak ada data hilang dengan frekuensi kumulatif 100%. Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan frekuensi konsumsi air mineral pada responden. Sebagian besar responden terbelang kategori cukup dengan jumlah 141 orang (82%) dari total seluruh responden. Kelompok kedua terbesar dengan kategori kurang dengan jumlah 27 orang (15,8%). Kelompok terendah dengan kategori sangat kurang berjumlah 3 orang (1,8%). Data diatas valid dikarenakan tidak ada data hilang dengan frekuensi kumulatif 100%.

Ketiga, terkait dengan jumlah asupan dapat diungkapkan dengan tabel berikut.

Tabel 4.6 Kondisi Suhu

Kondisi Suhu	Frekuensi	Persen	Persen Validitas	Persen Kumulatif
Dingin	3	1,8	1,8	1,8
Normal	159	93,0	93,0	94,7
Hangat	5	2,9	2,9	97,7
Panas	4	2,3	2,3	100,0
Total	171	100,0	100,0	

Data diatas valid dikarenakan tidak ada data yang hilang dengan frekuensi kumulatif 100%.

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan kebiasaan responden dalam mengonsumsi air mineral kondisi suhu tertentu. Sebagian besar responden terbiasa mengonsumsi air mineral dengan kondisi suhu normal yang berjumlah 159 orang (93%). Kelompok kedua responden terbiasa mengonsumsi air mineral dengan jumlah 5 orang (2,9%). Kelompok ketiga responden terbiasa mengonsumsi air mineral dengan kondisi dingin dan panas masing-masing berjumlah 3 (1,8%) dan 4 orang (2,3%). Data diatas valid dikarenakan tidak ada data yang hilang dengan frekuensi kumulatif 100%.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis data yang dilakukan untuk menganalisis hubungan dua variabel. Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Uji yang digunakan adalah uji Spearman. Analisis bivariat yang dilakukan pada penelitian ini adalah analisis hubungan persepsi perilaku

konsumsi air mineral terhadap kesehatan tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Tahun Angkatan 2022-2023.

A. Hubungan antara Persepsi Perilaku Konsumsi Air Mineral terhadap Kesehatan Tubuh

Tabel 4.7 Analisis Korelasi Uji Spearman

Rho Spearman	Persepsi	Koefisien Korelasi	Persepsi	Perilaku
			1.000	0,072
		Sig. (2-tailed)	.	0,352
		N	171	171
	Perilaku	Koefisien Korelasi	0,072	1000
		Sig. (2-tailed)	0,352	.
		N	171	171

Berdasarkan hasil tabel di atas, uji korelasi antara persepsi dan perilaku menunjukkan hubungan yang sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,072 yang mendekati 0. Data dikatakan memiliki korelasi signifikan apabila nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, namun pada hasil ini diperoleh nilai Sig. (2-tailed) = 0,352 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara persepsi terhadap kesehatan tubuh dengan perilaku konsumsi air mineral. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor lain kemungkinan lebih berpengaruh terhadap kesehatan tubuh, yang memerlukan penelitian lebih lanjut untuk diidentifikasi.

B. Uji Validitas

Uji validitas merupakan suatu prosedur untuk memastikan bahwa alat ukur penelitian mampu mengevaluasi aspek yang ingin diteliti secara tepat. Tujuan utama dari validitas adalah menjamin bahwa hasil penelitian dapat diandalkan untuk menjawab pertanyaan penelitian, menghindari bias, dan memastikan data yang diperoleh relevan. Uji validitas pada data ini dilakukan untuk menguji apakah kuesioner yang digunakan untuk penelitian ini dikatakan relevan atau valid.

Tabel 4.1.3.2 Hasil Uji Validitas Kuesioner

Pertanyaan	R-Hitung	R-Tabel	Keterangan
Persepsi Mahasiswa			
S1	0.538	0.361	Valid
S2	0.549	0.361	Valid
S3	0.762	0.361	Valid
S4	0.483	0.361	Valid
S5	0.865	0.361	Valid
S6	0.875	0.361	Valid
S7	0.719	0.361	Valid
S8	0.734	0.361	Valid
S9	0.662	0.361	Valid
S10	0.747	0.361	Valid
S11	0.790	0.361	Valid
S12	0.622	0.361	Valid
S13	0.617	0.361	Valid
S14	0.634	0.361	Valid
S15	0.395	0.361	Valid
Perilaku Mahasiswa			
S1	0,615	0,361	Valid
S2	0,720	0,361	Valid

Dari hasil tabel diatas, menunjukkan kuesioner yang digunakan pada penelitian ini dapat dikatakan relevan dan bisa digunakan untuk mengukur variabel penelitian. Suatu pertanyaan dikatakan valid apabila setiap pertanyaan didapatkan hasil r -hitung $>$ r -tabel. Pada uji validitas ini, peneliti menggunakan 30 responden secara *random sampling* untuk menjawab 15 pertanyaan variabel persepsi dan 3 pertanyaan variabel perilaku, dan didapatkan seluruh pertanyaan setiap variabel hasil r -hitung $>$ r -tabel yang menunjukkan seluruh pertanyaan dikatakan valid atau relevan.

PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Distribusi usia responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Tahun Angkatan 2022-2023 berada pada usia 20 tahun, yaitu sebanyak 130 orang (76%). Kelompok usia kedua terbanyak adalah 21 tahun dengan 28 responden (16,4%), sementara kelompok usia terkecil adalah 19 tahun dengan 12 responden (7%) dan 22 tahun dengan hanya 1 responden (0,6%). Distribusi ini menggambarkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia produktif yang mendukung aktivitas akademik secara optimal. Menurut Kandarina dan Arif (2016), individu dalam rentang usia produktif membutuhkan asupan cairan yang cukup untuk menjaga konsentrasi dan stamina tubuh, terutama dalam lingkungan pendidikan kedokteran yang memiliki beban akademik tinggi.

Dari segi jenis kelamin, responden mayoritas adalah perempuan sebanyak 122 orang (71,3%), sedangkan laki-laki berjumlah 49 orang (28,7%). Tren ini konsisten dengan pola global yang menunjukkan bahwa jumlah perempuan dalam pendidikan kedokteran cenderung lebih besar dibandingkan laki-laki. Perbedaan ini juga dapat memengaruhi hasil penelitian, karena perempuan dilaporkan memiliki tingkat kesadaran yang lebih tinggi terhadap kebutuhan hidrasi. Febiyanti dan Ashadi (2019) menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih sering memenuhi kebutuhan cairan harian dibandingkan laki-laki, meskipun tidak selalu terdapat perbedaan signifikan dalam status hidrasi antara kedua kelompok ini.

Distribusi usia dan jenis kelamin responden memberikan dasar yang kuat untuk memahami hubungan antara karakteristik demografis dan persepsi atau perilaku konsumsi air mineral. Faktor-faktor ini menjadi penting dalam analisis lebih lanjut mengenai bagaimana kebiasaan hidrasi dapat berkontribusi terhadap kesehatan tubuh mahasiswa.

2. Persepsi Konsumsi Air Mineral terhadap Kesehatan Tubuh

Mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki persepsi positif terhadap konsumsi air mineral dan dampaknya terhadap kesehatan tubuh. Sebagian besar responden setuju bahwa konsumsi air mineral penting untuk menjaga kesehatan, dengan 82,5% responden menyatakan setuju atau sangat setuju. Hal ini menunjukkan kesadaran yang tinggi di kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI mengenai peran vital air dalam fungsi fisiologis tubuh (Kandarina dan Arif, 2016).

Persepsi positif ini sejalan dengan literatur yang menekankan pentingnya hidrasi dalam menjaga fungsi tubuh yang optimal. Air mineral berperan dalam berbagai proses biologis, termasuk pengaturan suhu tubuh, pelarut nutrisi, dan pembuangan sisa metabolisme. Kekurangan asupan air dapat menyebabkan dehidrasi, yang berdampak negatif pada fungsi kognitif dan fisik. Menurut penelitian oleh Kandarina dan Arif (2016), individu dengan asupan air yang cukup menunjukkan peningkatan kebugaran jasmani dan status hidrasi yang lebih baik (Kandarina dan Arif, 2016).

Selain itu, persepsi positif terhadap konsumsi air mineral juga dipengaruhi oleh pengetahuan mengenai kebutuhan hidrasi harian. Studi oleh Halim *et al.* (2018) menemukan bahwa mahasiswa dengan pengetahuan yang baik tentang asupan cairan cenderung memiliki status hidrasi yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai pentingnya konsumsi air mineral dapat meningkatkan kesadaran dan perilaku hidrasi yang sehat di kalangan mahasiswa (Halim *et al.*, 2018).

Namun, meskipun persepsi positif terhadap konsumsi air mineral tinggi, hal ini tidak selalu berbanding lurus dengan perilaku konsumsi yang adekuat. Beberapa penelitian menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik hidrasi. Misalnya, studi oleh Amaliya (2018) menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa memiliki pengetahuan tentang pentingnya hidrasi, banyak yang tidak memenuhi kebutuhan cairan harian yang direkomendasikan (Amaliya, 2018).

Oleh karena itu, meskipun persepsi positif terhadap konsumsi air mineral merupakan langkah awal yang baik, diperlukan upaya lebih lanjut untuk mendorong perilaku konsumsi air yang sesuai dengan kebutuhan fisiologis individu. Edukasi yang berkelanjutan dan penyediaan akses mudah terhadap air minum dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan perilaku hidrasi yang sehat di kalangan mahasiswa (Halim *et al.*, 2018).

3. Perilaku Konsumsi Air Mineral

Perilaku konsumsi air mineral pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI menunjukkan mayoritas responden memiliki kebiasaan mengonsumsi air mineral dalam jumlah yang cukup. Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 116 responden (67,8%) mengonsumsi lebih dari 5 gelas air per hari, sementara 47 responden (27,5%) mengonsumsi 3-5 gelas, dan hanya 8 responden (4,7%) yang mengonsumsi 1-2 gelas air per hari. Jumlah ini sejalan dengan rekomendasi konsumsi cairan harian yang ditetapkan oleh berbagai organisasi kesehatan, yang menyebutkan bahwa individu dewasa memerlukan sekitar 2-2,5 liter cairan per hari untuk menjaga fungsi tubuh yang optimal (Popkin *et al.*, 2010). Namun, perilaku ini menunjukkan bahwa masih ada sebagian kecil mahasiswa yang belum mencapai asupan cairan yang memadai.

Dari segi frekuensi konsumsi, mayoritas responden tergolong cukup dengan persentase 82,5%. Kelompok responden yang termasuk kategori kurang dan sangat kurang masing-masing berjumlah 27 orang (15,8%) dan 3 orang (1,8%). Frekuensi konsumsi air mineral yang cukup mencerminkan bahwa sebagian besar mahasiswa sudah memiliki kebiasaan hidrasi yang baik. Namun, studi sebelumnya menunjukkan bahwa meskipun frekuensi konsumsi air terlihat cukup, hal ini belum tentu mencerminkan status hidrasi yang optimal. Hal ini tergantung pada berbagai faktor seperti aktivitas fisik, jenis makanan, dan kondisi lingkungan (Sawka *et al.*, 2005).

Selain itu, kebiasaan responden dalam memilih suhu air menunjukkan bahwa mayoritas responden lebih memilih air dengan suhu normal, sebanyak 159 responden (93%). Pilihan ini didukung oleh literatur yang menunjukkan bahwa suhu air normal lebih nyaman untuk dikonsumsi dan dapat meningkatkan asupan cairan harian (Maughan *et al.*, 2012). Responden yang memilih suhu air dingin, hangat, dan panas masing-masing hanya berjumlah 3 (1,8%), 5 (2,9%), dan 4 orang (2,3%). Preferensi suhu air ini mungkin dipengaruhi oleh kebiasaan individu atau persepsi terhadap manfaat suhu air tertentu terhadap kesehatan.

Perilaku konsumsi air mineral ini penting untuk dianalisis lebih lanjut dalam konteks kebutuhan hidrasi individu. Edukasi mengenai kebutuhan cairan harian yang sesuai dengan aktivitas dan kondisi tubuh masing-masing individu dapat membantu meningkatkan pola konsumsi air mineral yang lebih ideal di kalangan mahasiswa.

4. Analisis Hubungan Persepsi dan Perilaku Konsumsi Air Mineral

Hasil uji korelasi *Spearman* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara persepsi konsumsi air mineral terhadap kesehatan tubuh dan perilaku konsumsi air mineral memiliki korelasi yang sangat lemah, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,072 dan nilai p sebesar 0,352 ($p > 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun persepsi positif tentang pentingnya konsumsi air mineral cukup tinggi di kalangan responden, hal ini tidak secara signifikan berkorelasi dengan perilaku aktual mereka dalam mengonsumsi air mineral. Artinya, persepsi yang baik tidak selalu diikuti dengan tindakan nyata yang mencerminkan kesadaran tersebut.

Kelemahan hubungan antara persepsi dan perilaku ini dapat dijelaskan melalui beberapa faktor. Salah satunya adalah peran kebiasaan dan pengaruh lingkungan terhadap perilaku sehari-hari. Penelitian oleh Amaliya (2018) menemukan bahwa meskipun mahasiswa memiliki pemahaman yang baik tentang pentingnya hidrasi, perilaku mereka sering kali dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti aksesibilitas air minum, tingkat kesibukan akademik, dan kebiasaan hidrasi yang telah terbentuk sejak lama. Selain itu, adanya persepsi bahwa hidrasi bukanlah prioritas utama, terutama dalam konteks aktivitas akademik, dapat menjadi penghalang bagi perilaku hidrasi yang ideal.

Studi lain juga menunjukkan bahwa terdapat kesenjangan antara pengetahuan dan implementasi perilaku hidrasi. Febriyanti dan Ashadi (2019) menegaskan bahwa meskipun kesadaran mahasiswa tentang pentingnya hidrasi tinggi, perilaku konsumsi air mereka sering kali tidak mencerminkan tingkat kesadaran tersebut. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya pengingat atau edukasi berkelanjutan yang menekankan pentingnya hidrasi harian. Dalam beberapa kasus, mahasiswa mungkin merasa bahwa kebutuhan hidrasi mereka telah terpenuhi melalui sumber cairan lain seperti minuman berkafein atau minuman manis, yang sebenarnya tidak memberikan manfaat hidrasi yang sama dengan air mineral.

Faktor lingkungan dan aksesibilitas juga memainkan peran yang signifikan. Penelitian oleh Suryani *et al.* (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal di lingkungan dengan akses mudah terhadap air mineral lebih cenderung memiliki perilaku hidrasi yang baik. Sebaliknya, keterbatasan akses terhadap air bersih atau air minum berkualitas dapat menghambat perilaku konsumsi air mineral, meskipun persepsi mahasiswa tentang pentingnya hidrasi sudah cukup baik. Selain itu, kebiasaan minum air yang dipengaruhi oleh preferensi pribadi, seperti suhu air atau jenis kemasan air mineral, juga dapat memengaruhi seberapa sering seseorang memenuhi kebutuhan hidrasi hariannya.

Implikasi dari hasil penelitian ini adalah perlunya pendekatan yang lebih menyeluruh untuk menjembatani kesenjangan antara persepsi dan perilaku konsumsi air mineral. Edukasi yang menargetkan perubahan perilaku, seperti penekanan pada pentingnya jadwal hidrasi yang konsisten dan penghindaran substitusi cairan yang tidak ideal, dapat menjadi langkah awal yang efektif. Selain itu, peningkatan aksesibilitas terhadap air mineral, misalnya dengan menyediakan stasiun pengisian air minum di lingkungan kampus, dapat menjadi salah satu solusi untuk mendorong perilaku hidrasi yang lebih baik.

Dengan adanya temuan ini, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menggali faktor-faktor lain yang mungkin lebih berpengaruh terhadap perilaku konsumsi air mineral. Hal ini termasuk pengaruh sosial, motivasi intrinsik, serta kebijakan kampus dalam mendukung pola hidup sehat di kalangan mahasiswa.

5. Tinjauan Al-Qur'an & Tafsirnya tentang Air dan Manfaatnya pada Tubuh Manusia

Allah berfirman dalam Al-Qur'an mengenai kata "Air" sebanyak 200 ayat dan diantaranya berhubungan dengan air, seperti hujan, sungai, laut, awan, dan mata air. (L.P. M.Q., 2014)

Al-Qur'an menjelaskan kata air dengan memiliki makna yang sangat luas, dituliskan dengan kata *anzala* (menurunkan), *sabba* (mencurahkan), *asqa* (menyiram/memberi minum),

ahya (menghidupkan) dan akhraj (mengeluarkan) menjadi petunjuk proses terjadinya air, daya guna air dan manfaat air. (Abdillah, 2021).

Selain itu, penggunaan kata (ماء) dituliskan untuk mengartikan air yang disebutkan berjumlah 33 kali dalam bentuk nakirah dan 16 kali dalam bentuk ma'rifah. (Chairul, 2023)

Bentuk kemukjizatan al-Qur'an dalam tentang air, cairan yang tidak berwarna, tidak berasa dan tidak berbau yang terdapat dan selalu dibutuhkan dalam kehidupan manusia, hewan, tumbuhan yang secara kimiawi berbentuk dari unsur *hidrogen* dan *oksigen*. (Baqi, 1996)

Air merupakan senyawa penting bagi seluruh makhluk di bumi dan dianggap sebagai karunia dari Allah untuk kelangsungan kehidupan. Allah menciptakan air sebagai sumber dari segala kehidupan dan sebab adanya kehidupan ini. Hal ini disebutkan Allah dalam Al-Qur'an surah Al-Anbiya' : 30, sebagaimana berikut.

يُؤْمِنُونَ أَفَلَا حَيٌّ شَيْءٌ كُلُّ الْمَاءِ مِنْ وَجَعَلْنَا ۖ فَتَقَفُّهُمَا رَتْقًا كَانَتْ وَالْأَرْضُ السَّمَوَاتِ أَنْ كَفَرُوا الَّذِينَ يَرِ أَوْلَمْ
Terjemahan: *Apakah orang-orang kafir tidak mengetahui bahwa langit dan bumi, keduanya, dahulu menyatu, kemudian Kami memisahkan keduanya dan Kami menjadikan segala sesuatu yang hidup berasal dari air? Maka, tidakkah mereka beriman?* (Q.S. Al-Anbiya:30).

Dari ayat diatas menjelaskan bahwa Allah menjadikan seluruh kehidupan di bumi ini berasal dari air. Pada ayat ini Allah mengarahkan pandangan manusia kepada gunung-gunung dan jalan-jalan, serta daratan yang luas di bumi untuk dijadikan sebagai petunjuk wahyu Allah S.W.T. (Tafsir Kementerian Agama RI).

Allah SWT juga menjelaskan bagaimana penciptaan manusia yang berasal dari air tercantum dalam firmanNya Q.S. Al-Furqan:54, sebagaimana berikut.

فَدِيرًا رَبُّكَ وَكَانَ ۖ وَصِيْهْرًا نَسَبًا فَجَعَلَهُ بَشَرًا الْمَاءِ مِنْ خَلْقٍ ذِي أَلْوَهُ
Terjemahan: *Dan Dia (pula) yang menciptakan manusia dari air lalu dia jadikan manusia itu (punya) keturunan dan mushaharah dan adalah Tuhanmu Maha Kuasa.* (Q.S. Al-Furqan:54).

Dari ayat diatas menjelaskan kekuasaan Allah mengenai penciptaan manusia yang berasal dari air (air mani) laki-laki bertemu dengan indung telur perempuan. Hal ini menjadi salah satu tanda kebesaran Allah untuk menciptakan manusia. (Tafsir Kementerian Agama RI).

Tafsir Ibnu Katsir menandai bahwa Allah memberikan anugerah kepada manusia yang beriman dengan menurunkan air kepada mereka untuk kebutuhannya. Penurunan air diartikan salah satu bentuk anugerah Allah kepada umatnya sebagai air hujan untuk memberikan kehidupan bagi tanaman dan makhluk hidup. (Chairul, L., dan Muammar, Z., 2023). Dalam surah An-nahl:10-11 Allah berfirman sebagai berikut.

شَبِيْمُونَ فِيْهِ شَجَرٌ وَمِنْهُ شَرَابٌ مِّنْهُ لَكُمْ ۖ مَاءٌ السَّمَاءِ مِنْ أَنْزَلِ الَّذِي هُوَ
Terjemahan: *Dialah, Yang telah menurunkan air hujan dari langit untuk kamu, sebahagiannya menjadi minuman dan sebahagiannya (menyuburkan) tumbuh-tumbuhan, yang pada (tempat tumbuhnya) kamu menggembalakan ternakmu.* (Q.S. Al-Nahl:10).

يَنْفَكُرُونَ لِقَوْمٍ لِّءَايَةَ ذَلِكَ فِي إِنْ ۖ أَلْتَمَرْتِ كُلِّ وَمِنَ وَالْأَعْنَبِ وَالنَّخِيلِ وَالزَّيْتُونِ الرَّزْعِ بِهِ لَكُمْ يَنْبِثُ
Terjemahan: *Dia menumbuhkan bagi kamu dengan air hujan itu tanam-tanaman; zaitun, korma, anggur dan segala macam buah-buahan. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar ada tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang memikirkan.* (Q.S. Al-Nahl:11).

Dari kedua ayat diatas menjelaskan bahwa Allah memberikan nikmat kepada seluruh makhluk ciptaannya berupa air (air hujan) yang dapat diminum dan Allah juga Allah memberikan air hujan untuk menyuburkan tanaman-tanaman agar dapat menggembalakan hewan ternak. Kekuasaan Allah menciptakan air dengan berbagai jenis rasa, aroma, warna, dan bentuknya sebagai petunjuk bahwa tidak ada Tuhan selain Allah. (Tafsir Ibnu Katsir).

Air memiliki banyak rahasia dan manfaat yang sangat baik untuk tubuh manusia. Terdapat pula pada Al-Qur'an banyak ayat maupun ayat yang menjelaskan keberadaan air dan kegunaannya. Pada firmanNya dalam Al-Qur'an Allah menyadari kita bahwa air memiliki

manfaat untuk kesehatan dan kehidupan sebagai menyimpan kekuatan, daya rekam, daya penyembuh, dan lain-lain. (Chairul, L., dan Muammar, Z., 2023).

Metabolisme tubuh manusia dipengaruhi oleh struktur molekul air dari kutub negatif O dan kutub positif H, hal ini yang menyebabkan molekul air bersifat polar. Senyawa polar dari air memiliki manfaat untuk kehidupan manusia dikarenakan dapat melarutkan semua senyawa mineral yang bersifat polar. Sifat air yang polar tersebut tidak hanya mendukung penyerapan mineral, vitamin, dan gula dalam tubuh manusia, tetapi juga perubahan mineral di alam. Proses absorpsi atau diabsorpsi mineral di alam melalui proses penukaran ion hanya terjadi karena adanya air yang bersifat polar. Metabolisme biofisika kimia dalam tubuh dapat terjadi karena adanya media air, seperti proses penyerapan gizi dalam permukaan usus, penyerapan O₂ oleh alveoli paru-paru, distribusi nutrisi dan oksigen serta darah sebagai cairan pengangkut. (L.P. M.Q., 2014).

6. Etika Minum dalam Islam dan Kaitannya dengan Kesehatan

Dalam QS, Al-Baqarah:172. Allah S.W.T. berfirman untuk memerintahkan manusia memilih makanan dan minuman yang bergizi dan halal.

تَعْبُدُونَ إِيَّاهُ كُنْتُمْ إِنْ لِلَّهِ وَأَشْكُرُوا رَزَقَكُمْ مَا طَيَّبْتُمْ مِنْ كُلِّ أَمْنُوا الَّذِينَ يَأْتِيهَا

Terjemahan: *Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah.* (Q.S. AL-Baqarah:172).

Dari ayat diatas menjelaskan bahwa Allah memerintahkan kita untuk makan dengan rezeki yang baik, sehat, aman, tidak berlebihan, dan melalui usaha yang dilakukan dengan cara yang halal. Dan bersyukurlah kepada Allah dengan mengakui seluruh rezeki berasal dari Allah dan dimanfaatkan sesuai dengan ketentuan Allah. (Tafsir Kementerian Agama RI).

Dalam perspektif syariah terdapat beberapa anjuran yang dilakukan dalam etika makan dan minum yang baik dalam islam antara lain:

a. Membaca Basmalah, makan dan minum dengan tangan kanan dan mengambil makanan atau minuman yang dekat, sebagaimana sabda Nabi saw.

يَقُولُ سَلَمَةَ بِيَأْ نَبِيٍّ عَمَرَ سَمِعَ أَنَّهُ كَيْسَانَ بْنِ وَهَبٍ سَمِعَ أَنَّهُ أَخْبَرَنِي كَثِيرُ بْنُ الْوَلِيدِ قَالَ سَفِيَانُ أَخْبَرَنَا اللَّهُ عَبْدُ بْنُ عَلِيٍّ حَدَّثَنَا عَلَيْهِ اللَّهُ لِيَصَدَّ اللَّهُ رَسُولٌ لِي فَقَالَ الصَّحْفَةَ فِي تَطْيِيشِ يَدِي وَكَانَتْ وَسَلَّمْ عَلَيْهِ اللَّهُ صَلَّى اللَّهُ رَسُولٌ حَجْرٍ فِي غُلَامًا كُنْتُ بَعْدَ طَعْمَتِي تِلْكَ رَأَيْتُ فَمَا تَلِيكَ أُمَّمٌ وَكُلَّ بِبَيْمِينِكَ وَكُلَّ اللَّهُ سَمَّ غُلَامٌ يَا وَسَلَّمْ

Terjemahan: *Dari Umar bin Abi Salam berkata: "Waktu aku masih kecil dan berada di bawah asuhan Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam, tanganku bersileweran di nampan saat makan. Maka Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Wahai Ghulam, bacalah Bismilillah, makanlah dengan tangan kananmu dan makanlah makanan yang ada di hadapanmu." Maka seperti itulah gaya makanku setelah itu.* (H.R Bukhari)

Seperti yang dikemukakan pada hadis nabi tersebut di atas, syariat Islam dalam ajarannya mengucapkan Bismillah sebelum makan dan minum serta mengakhirinya dengan memuji Allah. Imam Ahmad mengatakan, "Bahwa jika dalam satu makanan terkumpul empat hal, maka makanan tersebut adalah makanan yang sempurna. Empat hal tersebut adalah menyebut nama Allah saat mulai makan, memuji Allah di akhir makan, banyaknya orang yang turut makan dan berasal dari sumber yang halal. Apabila seseorang selesai makan dan minum lalu memuji nama Allah akan mendapatkan ridha Allah S.W.T, sebagaimana hadis yang diriwayatkan Anas bin Malik, Bahwasanya Rasulullah saw. bersabda, "Sesungguhnya Allah ridha terhadap seorang hamba yang menikmati makanan lalu memuji Allah sesudahnya atau meneguk minuman lalu memuji Allah sesudahnya". (Sohrah, 2016).

Dalam pandangan kesehatan, makan dengan tangan kanan berfungsi untuk menjaga kekebalan tubuh dan proteksi terhadap bakteri, karena tangan mengandung enzim RNase yang disekresikan oleh tangan. RNase merupakan enzim yang dihasilkan tangan terutama oleh tiga

jari (jempol, telunjuk dan jari tengah) yang mempunyai kemampuan mengikat bakteri sehingga menghambat aktivitas bakteri jahat dalam tubuh. (Sohrah, 2016).

Larangan mengambil makanan yang ada dihadapan orang lain merupakan anjuran agar terhindar dari perbuatan kurang sopan karena dapat membuat orang lain terganggu. (Sohrah, 2016).

b. Larangan Makan dan minum sambil berdiri

Larangan mengenai makan dan minum sambil berdiri dijelaskan dalam hadits Rasulullah S.A.W yang berkata

ومسل أحمد رواه قائمًا ما لا شرب عن نهى و سلم وآله عليه الله صلى الله عليه وآله أن سعد بن أبي وقاص

Terjemahan: *Dari Abi said al-Khudri sesungguhnya Rasulullah sw. melarang minum sambil berdiri*” (H.R Ahmad dan Muslim).

Secara umum Rasulullah saw. dalam praktiknya lebih sering minum sambil duduk, bahkan dapat dikatakan selalu minum dalam keadaan duduk, kecuali dalam kondisi tertentu di mana Nabi terpaksa minum sambil berdiri, seperti jika tempatnya sempit atau karena tempat minum yang tergantung. Mengenai hadis di atas sebagian ulama berkesimpulan bahwa minum sambil berdiri itu dibolehkan meski pun yang lebih baik adalah minum sambil duduk. (Sohrah, 2016).

Dalam pandangan kedokteran seperti dikemukakan oleh Abdurrazaq al-Kailani berkata: “Minum dan makan sambil duduk lebih sehat, lebih selamat dan lebih sopan. Karena apa yang diminum atau dimakan oleh seseorang akan berjalan pada dinding usus dengan perlahan dan lembut. Adapun minum sambil berdiri, hal tersebut akan menyebabkan jatuhnya cairan dengan keras ke dasar usus. Jika hal ini terjadi terus-menerus dalam waktu lama maka akan menyebabkan renggang dan jatuhnya usus serta dapat menyebabkan disfungsi pencernaan. (Sohrah, 2016).

Ibrahim al-Rawi menekankan makanan dan minuman yang disantap pada saat berdiri, dapat berdampak pada refleksi saraf yang dilakukan oleh reaksi saraf kelana (saraf otak kesepuluh) yang banyak tersebar pada lapisan endotel mengelilingi usus. Refleksi ini apaa terjadi secara keras dan tiba-tiba, dapat menyebabkan tidak berfungsinya saraf (*vagal inhibition*) yang parah, untuk menghantarkan detak memamatkan bagi jantung, sehingga menyebabkan pingsan atau bahkan mati mendadak. Demikian pula, makan dan minum berdiri secara terus menerus terbilang membahayakan dinding usus dan memungkinkan terjadinya luka pada lambung. (Sohrah, 2016).

Saat Anda duduk untuk minum dan makan, makanan yang masuk ke dalam tubuh kita mengalir perlahan dan lembut langsung ke dinding lambung serta minum sambil duduk akan terhindar dari dehidrasi. Minum sambil berdiri tidak memberikan kesegaran optimal pada tubuh, dan air yang masuk ke dalam tubuh langsung masuk ke organ bawah, apabila hal ini terus terjadi akan menimbulkan rasa sakit perut dan pencernaan sulit. (Yusantika, 2023)

c. Larangan bernafas dalam wadah ketika minum, dan anjuran bernafas di luar wadah.

Hadis Nabi saw. berkenaan dengan larangan tersebut sebagai berikut:

الإِنَاءِ فِي يَتَنَفَّسُ فَلَا أَحَدُكُمْ شَرِبَ إِذَا وَسَلَّمَ عَلَيْهِ اللَّهُ صَلَّى اللَّهُ رَسُولُ قَالَ قَالَ أَبِي عَنْ قَتَادَةَ أَبِي بِنِ اللَّهِ عُبَيْدٍ عَنْ

Terjemahan: *Dari Abdullah bin Abi Qatadah dari ayahnya berkata, Rasulullah saw. bersabda: "Apabila salah seorang dari kalian minum, maka janganlah bernafas di tempat air minum tersebut"* (H.R Bukhari).

Larangan bernafas dalam wadah menjadi anjuran untuk menjaga kebersihan. Ketika seseorang bernafas terkadang akan mengeluarkan air liur, air liur atau uap yang buruk

bercampur dengan nafas, sehingga menimbulkan bau yang tidak sedap. Hal ini yang menjadi faktor akan kebersihan. (Fatichatus Sa'diyah, 2022).

Ketika seseorang bernafas diluar wadah, hal tersebut disebut *Abra'* yaitu lebih bebas dari dahaga. Hal ini lebih terhindar dari segala penyakit atau gangguan yang terjadi karena minum dengan sekali nafas. (Fatichatus Sa'diyah, 2022).

d. Minum tidak tergesa-gesa

من الماء فإني عباته بوا ولا مصافا شربا وشربا تم إذا: وسلم عليه الله صلى الله رسول قال العبد

Terjemahan: *Rasulullah saw. bersabda: "Apabila kalian minum, maka minumlah dengan perlahan (sedikit demi sedikit) dan jangan minum dengan cara meneguk sekaligus, karena penyakit hati (liver) berasal dari cara minum yang tergesa-gesa."* (H.R Imam Ahmad).

Rasulullah SAW memerintahkan untuk minum secara perlahan, dengan cara mengambil nafas dalam beberapa tegukan air. Karena hal itu lebih membuat tubuh mudah melepaskan dahaga, dan tidak membuat kembung karna kebanyakan meminum air. Minum air secara tergesa-gesa tidak hanya membuat tersedak tetapi juga menyebabkan beberapa penyakit-penyakit lainnya. (Muhammad Suwardi, 2013).

e. Larangan meniup dalam wadah, sabda Nabi S.A.W:

أهرفها قال ناء إلا في أراها الفداء رجل فقال الشرب في التفخ عن نهى وسلم عليه الله صلى النبي أن الخدري يسعي أبي عن يكف عن إذن القذح فأين قال واحد نفس من أروى لا فإني قال

Terjemahan: *Dari Abu Sa'id Al Khudri bahwa Nabi shallallahu 'alaihi wasallam melarang untuk meniup ke dalam minuman. Kemudian seroang laki-laki berkata, "Lalu bagaimana bila aku melihat kotoran di dalam bejana?" Beliau bersabda: "Kalau begitu, tumpahkanlah." Ia berkata lagi, "Sungguh, aku tidaklah puasa dengan sekali tarikan nafas." Beliau bersabda: "Kalau begitu, jauhkanlah bejana (tempat untuk minum) dari mulutmu"* (H.R Tirmidzi).

Seseorang menghirup oksigen (O₂) dan mengeluarkan karbon dioksida (CO₂). Artinya, ketika seseorang meniup sesuatu, sebenarnya ia melepaskan karbon dioksida. Pada saat yang sama, uap air (H₂O) dikeluarkan dari makanan atau minuman panas. Mengonsumsi makanan atau minuman yang mengandung senyawa tersebut dapat meningkatkan keasaman darah (asidosis). Kondisi ini cukup berbahaya bagi tubuh dan dapat menyebabkan gangguan jantung yang ditandai dengan pernapasan lebih cepat, sesak napas, dan pusing karena tubuh berusaha menyeimbangkan kadar pH darah. (Sa'diyah, 2022).

f. Berdo'a selesai makan dan minum

طيبا راكثي حمدا لله الحمد يقول بينه وبين من المائدة رفعت إذا وسلم عليه الله صلى الله رسول كان قال أمامة أبي عن ربنا عذ مستغنى ولا مودع غير فيه مباركا

Terjemahan: *Dari Umamah R.A. Berkata, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam apabila telah disiapkan hidangan di hadapannya beliau mengucapkan: "Al HAMDULILLAHI HAMDAN KATSIIAN THAYYIBAN MUBAARAKAN FIIHI GHARA MUWADDA'IN WA LAA MUSTAGHNAN 'ANHU RABBUNAA (Segala puji bagi Allah, kami memujiNya dengan pujian yang banyak dan baik serta mendapat berkah padanya, tidak ditinggalkan dan tidak merasa cukup darinya, Engkau adalah Tuhan kami).* (H.R Tirmidzi)

Berdo'a setelah makan merupakan bentuk adab islami yang menunjukkan rasa syukur kepada nikmat yang telah diberikan Allah S.W.T. Hal ini juga mengajarkan kebiasaan positif untuk selalu bersyukur dalam kehidupan sehari-hari. (Waesul, 2016).

Berdo'a juga memiliki pengaruh yang baik terhadap kesehatan fisik maupun kesehatan psikis. Pada penelitian yang dilakukan oleh Rebecca Marina dan Dr. Felici ditemukan bahwa berdo'a dapat mempengaruhi kondisi sel darah dimana cairan darah terlihat lebih cerah dan bergerak teratur, hal ini yang membuat peredaran darah pada manusia lebih baik. Dalam

perspektif psikologi berdo'a memiliki manfaat untuk menenangkan dan menentramkan. (Komalasari, 2020).

Dari berbagai etika makan dan minum yang telah dianjurkan oleh Rasulullah S.A.W. memberi gambaran kepada kita kaum muslimin tentang betapa pentingnya memelihara etika tersebut agar mendapat manfaat sebagaimana memelihara kesehatan.

KESIMPULAN

1. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI memiliki persepsi positif terhadap konsumsi air mineral dan dampaknya pada kesehatan tubuh. Sebanyak 82,5% responden menyatakan setuju atau sangat setuju mengenai pentingnya hidrasi.
2. Perilaku konsumsi air mineral pada mayoritas responden cukup baik, dengan 67,8% responden mengonsumsi lebih dari 5 gelas per hari. Namun, masih terdapat sebagian kecil responden yang asupan air mineralnya belum memadai.
3. Hubungan antara persepsi dan perilaku konsumsi air mineral menunjukkan korelasi yang sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,072. Ini menunjukkan bahwa persepsi positif tidak selalu berbanding lurus dengan perilaku hidrasi yang ideal.
4. Faktor-faktor lain seperti kebiasaan, aksesibilitas air minum, dan tingkat kesibukan akademik mungkin lebih memengaruhi perilaku konsumsi air mineral dibandingkan persepsi individu.
5. Al-Qur'an merupakan landasan pengetahuan utama mengenai pentingnya air sebagai sumber kehidupan dan menjelaskan manfaatnya bagi tubuh manusia.
6. Etika minum Rasulullah menjadi tauladan dan memiliki hubungan dengan kesehatan fisik maupun psikis.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah., dan Nyoko, A. K. 2021. Air dalam Al-Qur'an (Perspektif Tafsir Ilmi Kementerian Agama Ri). Jurnal Mafhum, Vol. 6 (2).
- Amaliya, R. M. 2018. Gambaran Status Hidrasi dan Hubungannya dengan Jenis Kelamin, Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Jumlah Air yang Dikonsumsi pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2018.
- Anonim. 2019. *Key Minerals to Help Control Blood Pressure*. Harvard Health Publishing. <https://www.health.harvard.edu/heart-health/key-minerals-to-help-control-blood-pressure> diakses pada tanggal 20 Juni 2024.
- Asrori. 2020. *Psikologi Pendidikan Pendekatan Multidisipliner*, Edisi Pertama, Banyumas: C.V. Pena Persada.
- Barry, P., D'Anci, K., dan Rosenberg, I. 2010. *Water, Hydration and Health*. August 68(8): 439-458.
- Chairul, L., dan Muammar, Z. 2023. Air dalam Pandangan Sains dan Al-Qur'an. Jurnal Ilmu Pendidikan Islam, Vol. 5 (1).
- Farah, D., Armansyah, M.H., dan Elvi, S. 2023. Asupan Cairan dan *Body Water* Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehat Medan. Jurnal Medika Sehat, Desember 1(1): 43-53.
- Fahdah, A. 2022. Air Menurut Konsep Al-Qur'an dan Sains Medika. Jurnal Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam dan Sains, Vol. 4 (163-169).
- Febiyanti, G., dan Ashadi, K. 2019. Perbandingan Jenis Pola Minum terhadap Status Hidrasi pada Remaja Laki-Laki dan Perempuan. JUARA: Jurnal Olahraga, 4(2).

- Halim, R., Hana, M., dan Mardhiyah, M. 2018. Gambaran Asupan Cairan dan Status Gizi pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Jambi. *Jambi Medical Journal*, 6(1), 68-75.
- Hasyim, H. 2016. Air Perspektif Al-Qur'an dan Sains. *Jurnal Tafseer*, Vol 4 (2).
- Heaney, R.P. 2006. *Absorbability and Utility of Calcium in Mineral Waters*. *The American Journal of Clinical Nutrition*, August 84(2), 371–374. <https://www.sciencedirect.com> diakses pada tanggal 20 Juni 2024.
- Horton, B. 2022. *Health Benefits of Mineral Water: Is Mineral Water Healthy? Eating Well*. <https://www.eatingwell.com/article/7824728/mineral-water-health-benefits> diakses pada tanggal 20 Juni 2024.
- Johns Hopkins University. 2020. *Yes, Drinking More Water May Help You Lose Weight*. <https://hub.jhu.edu/at-work/2020/01/15/focus-on-wellness/drinking-more-water/> diakses pada tanggal 20 Juni 2024.
- Kandarina, B. J. I., dan Arif, A. F. 2016. Perbedaan Peningkatan Konsumsi Air Minum, Status Hidrasi, dan Kebugaran Jasmani antara Remaja Laki-Laki dan Perempuan setelah Intervensi Edukasi dan Penyediaan Air Minum di Yogyakarta.
- Komalasari, S. 2020. Doa dalam perspektif psikologi. *Proceeding Antasari International Conference*, 422–436.
- Latifa, M., dan Putri, F. (2023). *The Phenomena Of Mukbang In The Perspective Of Hadith: Fenomena Mukbang Dalam Perspektif Hadist*. El-Rusyd: *Jurnal Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah STIT Ahlussunnah Bukittinggi*, 8(1), 12-21.
- Marco, E.N., Aristotulus, E.T., Pingkan P.E. 2021. Persepsi Masyarakat terhadap Kawasan Monumen di Manado. *Jurnal Spasial* Vol. 8. No. 2. <https://ejournal.unsrat.ac.id> diakses pada tanggal 28 Juni 2024.
- Maughan, R. J., Leiper, J. B., dan Shirreffs, S. M. 2012. *Restoration of fluid balance after exercise-induced dehydration: Effects of food and fluid intake*. *European Journal of Applied Physiology*, 106(6), 1023-1031.
- Mohammad, B.S. 2013. Indeks Pembangunan Manusia Indonesia. *Jurnal Economia*, 9(1): 20.
- Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Oleribe, O.O., Ukwedeh, O., Burstow, N.J., Gomaa, A.L., Sonderup, M.W., Cook, N., Waked, L., Spearman, W., dan Taylor, S.D. 2018. Kesehatan: Didefinisikan Ulang. *Jurnal Medis Pan Afrika*, 30, 292. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30637076/> diakses pada tanggal 20 Juni 2024.
- Parija, C.S. 2012. *Microbiology and Immunology, Second Edition*. India: Elsevier
- Pilli, D. 2021. *What are the Benefits of Mineral Water in Terms of Health? Journal of Pollution Effects & Control*, 9(8), pp. 301. <https://www.longdom.org/open-access/what-are-the-benefits-of-mineral-water-in-terms-of-health-83423.html> diakses pada tanggal 20 Juni 2024.
- Popkin, B. M., D'Anci, K. E., dan Rosenberg, I. H. 2010. *Water, hydration, and health*. *Nutrition Reviews*, 68(8), 439-458. Retrieved from *Oxford Academic*.
- Pusat Krisis Kesehatan, Kementerian Kesehatan R.I. 2021. Mengenal Makna Kesehatan. <https://pusatkrisis.kemkes.go.id/mengenal-makna-kesehatan> diakses pada tanggal 20 Juni 2024.
- Rachael, A. 2023. *Twelve Evidence Based Health Benefits of Magnesium*. <https://www.healthline.com/nutrition/magnesium-benefits> diakses pada tanggal 20 Juni 2024.
- Robbins, S.P., dan Judge, T.A. 2008. *Perilaku Organisasi*, Edisi Kedua belas, Jakarta: Salemba Empat.
- Salim, R. dan Taslim, T. 2021. Edukasi Manfaat Air Mineral pada Tubuh bagi Anak Sekolah Dasar secara *Online*. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* Volume 27, No. 2, April-Juni.

- Salim, R. 2021. Keberadaan Mineral Penunjang Kesehatan Tubuh pada Air Minum Isi Ulang. *Jurnal Katalisator* Volume 6, No. 2.
- Sawka, M. N., Chevront, S. N., dan Carter, R. 2005. *Human water needs. Nutrition Reviews*, 63(1), S30-S39. Retrieved from *Oxford Academic*.
- Sawaluddin., dan Sainab. 2018. Air dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, Vol. 7 (109-122).
- Sa'diyah, F. 2022. *Drinking ethics according to hadist and its review based on science. Jurnal Living Hadis*, 7(2): 159-184.
- Soekidjo, N. 2005. *Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Sutanto, T. 2015. *Terapi Air Putih*, Yogyakarta: Medika.
- Suwardi, M. 2013. *Rahasia Sehat Rasulullah yang Tak Pernah Sakit*. Jakarta: Zahira.
- Triwibowo, C., dan Pusphandani, M.E. 2015. *Pengantar Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Waesul, K. 2016. Air dalam Al-Qur'an dan Fungsinya dalam Kehidupan. *Jurnal Al-Ashriyah*, Vol. 2 (1).
- Yusantika, F. D. 2023. Pembiasaan adab makan dan minum untuk menanamkan karakter religius melalui video animasi bagi SDI Sabilillah Malang. *Journal of Islamic Education at Elementary School*, 4(1): 18-27.