



UJI PURI SEBAGAI GAMBARAN STATUS HIDRASI JANGKA PENDEK SELAMA JAM KULIAH PADA MAHASISWA

PURI TEST AS A DESCRIPTION OF SHORT-TERM HYDRATION STATUS DURING LESSON HOURS IN STUDENTS

Elysabet Herawati^{*1}, Endah Tri Wijayanti²

¹Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Kediri – Indonesia

²Program Studi D-III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Kediri – Indonesia

*Corresponding Author e-mail: elysabet@unpkdr.ac.id

ABSTRACT

Key words:

PURI test;
hydration status;
dehydration;
urine color chart

The large number of activities without being balanced with sufficient consumption of drinking water can affect the hydration status of the body, namely the occurrence of dehydration. The study aims to describe the short-term hydration status of D-III Nursing Study Program students in terms of the PURI test results. The method used is the PURI test, namely the urine self-check method which is carried out in 2 tests. The research also used a survey method to support the results of the PURI test. Based on the results of the study, the short-term hydration status of D-III Nursing Study Program students based on the PURI test on the results of the 1st test showed that most of the students 15% experienced mild dehydration and 72% experienced severe dehydration. This is related to the habit of students who never bring drinking water to campus and most students do not consume enough water during the range of lecture hours until the lecture is over. The results of the 2nd PURI test showed that 76% of students had good hydration status because prior to testing students were encouraged to consume sufficient amounts of water. The results of the study show that students awareness of meeting body fluids to maintain body fluid homeostasis needs to be increased.

Article History:

Received: 26 Agustus 2023

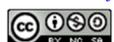
Revised: 26 November 2023

Accepted: 30 November 2023

© 2023 Jurusan Biologi FMIPA Universitas Pattimura

How to cite:

Herawati E, and Wijayanti ET. 2023. Puri test as a description of short-term hydration status during lesson hours in students. Biofaal Journal. 4(2): 90-99.



A. PENDAHULUAN

Sebesar 80% komposisi tubuh manusia terdiri dari air, sehingga kinerja tubuh manusia banyak bergantung pada cairan tubuh. Banyaknya aktivitas tanpa diimbangi konsumsi air minum yang cukup dapat mempengaruhi status hidrasi tubuh yakni terjadinya dehidrasi. Secara umum, dehidrasi diakibatkan kurangnya cairan yang masuk untuk menggantikan cairan yang keluar dari tubuh melalui keringat maupun urin sebagai hasil aktivitas manusia (Oktavrianto & Noordia, 2020). Dehidrasi mempengaruhi kemampuan kinerja manusia secara fisik maupun kemampuan berpikir. Jika saat dehidrasi tidak segera dilakukan konsumsi cairan yang cukup bahkan penurunan jumlah cairan tubuh mencapai 10%, maka bisa terjadi akibat yang fatal bahkan dapat berujung pada kematian (Majid, 2021).

Status hidrasi ialah kondisi atau keadaan yang menggambarkan banyaknya jumlah cairan dalam tubuh seseorang. Kebutuhan asupan air sangat bervariasi pada individu yang banyak aktifitas dan yang tidak. Kebutuhan sehari-hari air bagi orang-orang yang banyak duduk sekitar 1,2 L atau 2,5 L. Sedangkan pada orang yang melakukan aktivitas fisik sederhana akan meningkat menjadi 3,2 L (Oktavrianto & Noordia, 2020).

Permasalahan dehidrasi ini merupakan kasus yang mendapat perhatian khusus di Indonesia. Terbukti dengan adanya The Indonesian Hydration Regional Study (THIRST) yang mengungkapkan di antara 1.200 orang terdapat 46,1 % subjek penelitian yang mengalami gejala tubuh kekurangan air. Kejadian kekurangan air atau dehidrasi lebih tinggi dialami oleh remaja dan dewasa muda yakni pada usia 15-24 tahun yakni sebesar 49,5 % dibandingkan kelompok dengan rentang usia 25-55 tahun sebesar 42,5 % (Tauchid & Noordia, 2020). Dehidrasi terkadang tidak disadari karena banyaknya aktivitas dan kesibukan yang dilakukan. Kelompok remaja dan dewasa muda lebih mudah dehidrasi karena banyaknya aktivitas fisik dan kegiatan yang menguras tenaga, sehingga kehilangan cairan juga lebih cepat terjadi (Pertiwi, 2015).

Terdapat beberapa metode yang dapat untuk mengetahui konsentrasi air dalam tubuh dengan tujuan mengetahui status hidrasi, yakni menggunakan pemeriksaan laboratorium dan pemeriksaan sederhana. Pemeriksaan laboratorium berupa *isotope tracer*, *neutron activation analysis*, dan *bioelectrical impedance analysis*. Sedangkan pemeriksaan sederhana dapat dilihat melalui perubahan berat badan, *hematological indices*, *urinary indices*, pengukuran berat jenis urine dan uji PURI. Pemeriksaan laboratorium membutuhkan fasilitas dan tenaga ahli dalam melakukannya, sedangkan pemeriksaan sederhana dapat dilakukan oleh non-tenaga medis dan dapat dilakukan di lapangan (Kusuma, 2020). Salah satu metode yang dinilai paling mudah serta dianggap akurat untuk mengetahui status atau level hidrasi tubuh adalah dengan melakukan uji PURI yakni metode periksa urin sendiri. Hal yang dilakukan dan diperlukan hanya melihat warna dan volume urin saat buang air kecil dan dibandingkan dengan indikator atau grafik warna urin. Status level hidrasi yang baik diperlihatkan oleh warna urin yang dihasilkan cerah dan volume urin yang banyak. Sebaliknya urin dengan warna yang gelap dan keruh dengan volume urin sedikit memberikan gambaran status level hidrasi yang buruk di dalam tubuh (Majid, 2021).

Program Studi D-III Keperawatan Universitas Nusantara Kediri merupakan salah satu program studi yang memiliki aktivitas yang padat bila dibandingkan dengan program studi lain di lingkungan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains. Hal ini disebabkan rentang jam kuliah yang

cukup panjang yakni antara pukul 07.00-16.30 WIB. Kegiatan perkuliahan yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan untuk memiliki keterampilan lulusan D-III bukan hanya dengan pembelajaran di kelas. Namun juga dilakukan kegiatan demonstrasi, responsi, paktikum di Laboratorium dan praktek lapangan. Padatnya kegiatan perkuliahan yang rata-rata dihabiskan sekitar 7-8 jam oleh mahasiswa, terkadang membuat kecukupan konsumsi air putih menjadi hal yang terlupakan. Sebagian besar dari mahasiswa juga tidak memiliki kebiasaan membawa air minum ke kampus, sehingga resiko terjadinya dehidrasi juga semakin besar. Mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan juga memiliki rentang usia 18-22 tahun yang menurut penelitian (Tauchid & Noordia, 2020) merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gejala dehidrasi.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran status hidrasi jangka pendek pada mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan ditinjau dari hasil uji PURI yang dilakukan secara mandiri. Hal ini dianggap penting, sebab jika dalam hasil penelitian didapati banyak mahasiswa yang mengalami dehidrasi, maka hal ini tidak dapat dianggap sepele sehingga harus dilakukan tindakan yang membuat mahasiswa kembali ke status hidrasi baik.

B. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* karena hanya mengambil pada satu waktu tanpa mengikuti faktor-faktor yang mempengaruhi variabel pada waktu sebelumnya. Desain yang digunakan adalah penelitian deskriptif.

Dalam penelitian ini juga dilakukan survey terhadap mahasiswa dengan pertanyaan yang berhubungan dengan kebiasaan selama di kampus terkait konsumsi air putih sebagai penunjang data. Pengukuran data menggunakan Skala Guttman. Data yang diperoleh berupa data interval atau ratio dikotomi (dua alternatif) atas jawaban yang tegas yakni “Iya” dan “Tidak” terhadap suatu permasalahan yang akan diubah dalam bentuk prosentase. Berdasarkan skala prosentase pencapaian tersebut, diperoleh rentangan skor antara 0 sampai dengan 100 sebagai interpretasi data.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Prodi D-III Keperawatan Universitas Nusantara PGRI Kediri. Sampel penelitian adalah sejumlah 67 mahasiswa yang merupakan 62% dari jumlah dari total 108 mahasiswa. Kriteria inklusi sampel responden adalah memiliki rentang usia 18-21 tahun, dalam keadaan sehat, tidak sedang mengkonsumsi obat-obatan jangka panjang, dan bersedia untuk diambil datanya.

Alat dan Bahan

Alat yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah grafik indikator warna uji PURI dan pot urin bening atau dapat digunakan juga wadah transparan dan bening. Bahan yang digunakan dalam penelitian adalah sampel urin mahasiswa yang diambil pada saat mahasiswa menyelesaikan jam perkuliahan yakni pukul 16.00 WIB. Dalam survey diperlukan instrument berupa angket dengan pertanyaan.

Langkah Kerja

- Pada saat jam perkuliahan berakhir, mahasiswa melakukan penampungan urin. Urin ditampung dalam pot urin atau wadah bening sekitar 50 mL.
- Urin yang sudah ditampung di bawah cahaya matahari atau lampu neon putih yang terang kemudian diamati atau diperhatikan.
- Hasil pengamatan dibandingkan dengan indikator PURI yakni grafik warna urin dan dicatat hasilnya.



Gambar 1. Grafik warna urin untuk uji PURI (Armstrong dkk, 2015 dalam Gifari, 2020).

Grafik warna urin yang digunakan adalah grafik PURI Armstrong dkk. (2015) dalam (Gifari, 2020) yang memiliki 8 angka kategori seperti pada Gambar 1. Dalam grafik warna urin, hasil uji dengan angka indikator 1-3 menunjukkan status hidrasi yang baik, yakni tubuh memiliki kondisi cairan yang cukup. Hasil dengan angka indikator 4-6 menunjukkan hasil bahwa seseorang mengalami dehidrasi, namun masih dalam cakupan dehidrasi ringan. Sedangkan hasil uji dengan angka indikator 7-8 menunjukkan bahwa tubuh mengalami dehidrasi berat dan harus segera dilakukan penanganan.

- Hasil pengamatan dilakukan sebanyak 2 kali. Pengujian pertama adalah hasil uji spontan yakni mahasiswa menampung urin setelah melakukan aktivitas kuliah sesuai kebiasaan masing-masing. Uji kedua dilakukan pada hari dimana mahasiswa telah diberikan himbauan agar pada hari tersebut mengkonsumsi cukup cairan selama jam perkuliahan berlangsung.
- Jeda uji hari pertama dan kedua adalah 24 jam yakni dilakukan pada jam yang sama pukul 16.00 WIB yang merupakan jam pulang kuliah mahasiswa.
- Demi akurasi data, mahasiswa diminta dalam masa pengujian tidak mengkonsumsi makanan dan minuman yang merubah warna urine seperti kopi, buah naga atau obat-obatan.
- Mahasiswa melengkapi hasil survey berupa angket yang dibagikan peneliti sebagai penunjang data penelitian.

Analisis Data

Analisis data menggunakan SPSS untuk menunjukkan adanya pengaruh antara kebiasaan minum air putih dan status hidrasi jangka pendek pada mahasiswa selama jam kuliah.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan Tabel 1, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden yang terlibat dalam penelitian berjenis kelamin wanita yakni sebesar 87% dari total sampel yang berjumlah 67 mahasiswa. Hal ini disebabkan karena peminat terbesar program Studi D-III Keperawatan adalah berjenis kelamin wanita. Secara umum manusia dalam rentang usia muda memiliki persentase cairan tubuh lebih tinggi dibandingkan dengan orang dengan rentang usia yang lebih tua, dan pria secara proporsional tubuhnya memiliki lebih banyak komposisi cairan tubuh dibanding dengan wanita (Mubarak et al., 2022). Maka dapat diasumsikan bahwa 9 orang mahasiswa yang berjenis kelamin pria memerlukan konsumsi cairan yang lebih banyak selama jam perkuliahan berlangsung.

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin.

Jenis Kelamin Responden	Jumlah	Presentase
Wanita	58 orang	87%
Pria	9 orang	13%

Karakteristik Responden berdasarkan Usia

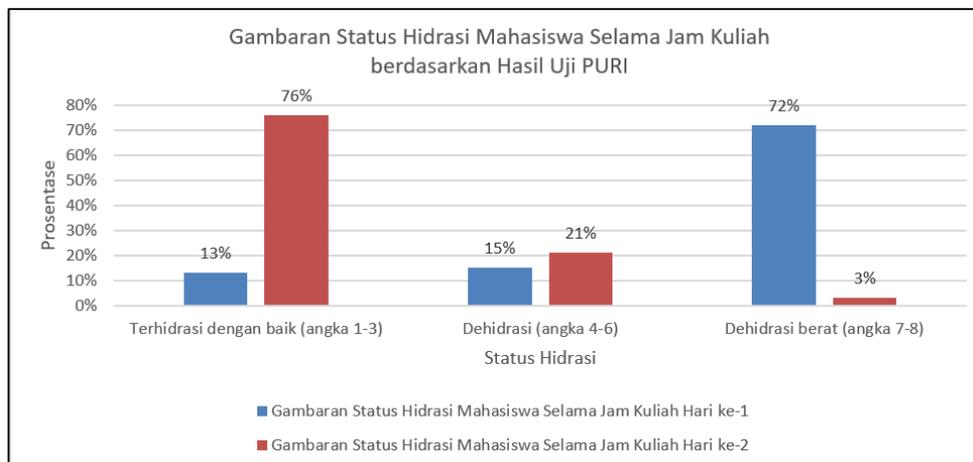
Berdasarkan Tabel 2, dapat disimpulkan bahwa hampir keseluruhan sampel yakni 99% dari total sampel yang berjumlah 67 mahasiswa berusia antara 18-19 tahun dan hanya 1 mahasiswa (1%) yang berusia 20-21 tahun. Hal ini karena mahasiswa yang diuji adalah mahasiswa Semester 1 yang mana kebanyakan adalah lulusan SMA atau SMK, yang langsung menempuh pendidikan perguruan tinggi setelah kelulusannya. Kelompok usia responden yakni 18-21 tahun, merupakan sampel yang sesuai karena masih termasuk dalam rentang usia remaja. Masa remaja terjadi pada jangka waktu usia 12-21 tahun, dibagi menjadi masa remaja awal usia 12-15 tahun, remaja pertengahan usia 15-18 tahun dan remaja akhir usia 18-21 tahun. Pada masa remaja banyak aktivitas fisik yang dapat meningkatkan output cairan dalam tubuh sehingga dibutuhkan pemenuhan kebutuhan cairan (Magfirah, Indriasari, Hadju, Battung, & Hidayanti, 2020). Cairan bagi remaja berfungsi untuk meningkatkan fungsi kognitif dalam menunjang konsentrasi belajar. Selain itu, cairan dapat meningkatkan kebugaran tubuh agar dapat melakukan berbagai aktivitas fisik (Hardianti, Battung, Bahar, Jafar, & Mansur, 2020).

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan usia

Usia Responden	Jumlah	Prosentase
18-19 tahun	66 orang	99 %
20-21 tahun	1 orang	1%

Status Hidrasi Hasil Uji PURI berdasarkan Grafik Warna Urin

Penggunaan metode warna urin dalam uji PURI dinilai akurat karena memiliki sensitifitas sampai 80%, terutama untuk mengetahui status dehidrasi jangka pendek pada seseorang. Dehidrasi jangka pendek adalah status dehidrasi yang dialami seseorang dalam rentang dan jangka waktu pendek. Waktu perkuliahan mahasiswa yakni sekitar 8 jam dinilai pendek, sehingga warna urin dapat menjadi patokan secara praktis. Semakin gelap warna urin maka menunjukkan kondisi yang semakin asam dan pada saat tersebut ginjal juga menyaring urin dengan konsentrasi yang pekat. Jika hal ini dibiarkan, maka akan dihasilkan urin yang sedikit dengan warna yang gelap. Semakin gelap warna urin, maka kondisi internal sel dalam tubuh juga semakin berbahaya. Warna urin jingga dan coklat merupakan warna yang ekstrim, sebab menunjukkan status dehidrasi berat yang dapat berujung keadaan berbahaya. Sebaliknya warna urin yang cerah, jernih dan transparan memberikan gambaran seseorang dalam kondisi hidrasi yang baik (Pertiwi, 2015).



Gambar 2. Hasil uji PURI oleh mahasiswa Prodi D-III Keperawatan UNP Kediri dalam 2 kali pengujian.

Berdasarkan gambar 2 dapat dilihat bahwa pada pengujian hari ke-1 yang merupakan pengujian spontan menunjukkan hasil bahwa hanya 13% (9 orang) mahasiswa yang memiliki kondisi hidrasi yang baik dan 15% (10 orang) mahasiswa kondisi tubuhnya dehidrasi ringan. Sedangkan hasil terbanyak ditunjukkan oleh 72% mahasiswa yang diuji mengalami dehidrasi berat. Mahasiswa yang mengalami dehidrasi berat yakni 48 mahasiswa, semua berjenis kelamin wanita. Hasil uji menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang berjenis kelamin wanita, selama perkuliahan telah mengabaikan kebutuhan cairan pada tubuh mereka, sehingga tidak terasa telah menyebabkan dehidrasi.

Perbedaan yang besar terlihat pada hasil uji ke-2 yakni mahasiswa sebesar 76% (51 mahasiswa) menunjukkan hasil hidrasi tubuh yang baik dibuktikan dengan warna urin menunjukkan skala 1-3 dan hanya sebesar 21% (14 mahasiswa) yang mengalami dehidrasi ringan dengan hasil uji menunjukkan angka 4-6. Sedangkan hasil yang menunjukkan dehidrasi berat menunjukkan angka 3% (2 mahasiswa). Hal ini disebabkan pada pengujian ke 2, peneliti telah memberikan himbuan agar pada hari pengujian, mahasiswa harus mengkonsumsi cairan dalam jumlah yang cukup yakni sekira 3-4 gelas selama rentang jam perkuliahan berlangsung sampai akhir perkuliahan. Contoh hasil uji PURI yang menunjukkan status hidrasi jangka pendek yang baik ditunjukkan dalam Gambar 3.



Gambar 3. Contoh hasil uji PURI pada pengujian ke-2 yang menunjukkan status hidrasi jangka pendek yang baik. Gambar a menunjukkan status hidrasi pada angka 1 dan gambar b menunjukkan status hidrasi pada angka 3 jika dibandingkan dengan grafik warna urine.

Dalam keadaan kondisi tubuh normal, output urin sekitar 1400-1500 ml per 24 jam, atau sekitar 30-50 ml per jam. Bila aktivitas pada kelenjar keringat sedang meningkat, maka produksi urin akan menurun sebagai upaya untuk dapat mempertahankan keseimbangan (homestatis) cairan dalam tubuh. IWL (*Invisible Water Loss*) atau pengeluaran cairan terjadi melalui paru-paru dan kulit, melalui mekanisme difusi. Pada orang dewasa dengan kondisi tubuh normal, kehilangan cairan tubuh atau IWL menunjukkan kisaran 200-400 mL dalam sehari hari. Namun IWL juga akan meningkat jika terdapat proses peningkatan suhu tubuh dan peningkatan dalam proses respirasi. Pengeluaran cairan tubuh melalui proses berkeringat terjadi sebagai respon terhadap kondisi tubuh yang panas. Respon alami ini berasal dari kelenjar anterior hypothalamus, yang mana impulsnya akan ditransfer melalui sumsum tulang belakang yang dirangsang oleh susunan saraf simpatis pada kulit. Kurangnya asupan cairan secara terus-menerus tanpa disadari akibat tingginya aktivitas namun tidak diimbangi dengan penggantian cairan yang hilang dalam jumlah proporsional akan berakibat dehidrasi. Dehidrasi terjadi akibat ketidakseimbangan hiper osmolar, yang terjadi akibat kehilangan cairan yang tidak diimbangi dengan kehilangan elektrolit dalam jumlah proporsional, terutama natrium. Kehilangan cairan akan berakibat peningkatan kadar natrium, peningkatan osmolalitas, serta dehidrasi intraseluler. Air akan berpindah dari sel dan kompartemen interstitial menuju ruang vascular. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan fungsi sel dan kolaps sirkulasi.

Bahaya dehidrasi pada usia muda di antaranya berupa penurunan kemampuan kognitif akibat sulitnya berkonsentrasi, risiko infeksi saluran kemih dan kemungkinan buruknya dapat terbentuknya batu ginjal. Kehilangan cairan lebih dari 15% juga dapat berakibat fatal semisal hilangnya kesadaran, sehingga dehidrasi sangat perlu dicegah. Namun sayangnya, hal ini seringkali dianggap sepele akibat tidak terasanya gejala dehidrasi dan belum adanya resiko fatal yang dialami oleh tubuh (Herawati & Mudzakkir, 2022).

Jawaban Hasil Survey terhadap Pertanyaan Seputar Kebiasaan Mahasiswa

Tabel 3. Jawaban survey mahasiswa terhadap pertanyaan “Apakah anda membawa air minum selama di kampus?”

Hasil survey pertanyaan 1	Jumlah	Prosentase
Jawaban “Iya”	12 orang	18%
Jawaban “Tidak”	49 orang	72%

Hasil uji yang disajikan pada Gambar 2 berhubungan dan sesuai dengan Tabel 3 yang menunjukkan jawaban survey mahasiswa terhadap pertanyaan “Apakah anda membawa air minum selama di kampus?” dan Tabel 4 yang menunjukkan jawaban atas pertanyaan “Apakah anda mengkonsumsi air putih yang cukup selama jam perkuliahan di kampus?”

Tabel 4. Jawaban survey mahasiswa terhadap pertanyaan “Apakah anda mengkonsumsi air putih yang cukup selama jam perkuliahan di kampus?”

Hasil survey pertanyaan 2	Jumlah	Prosentase
Jawaban “Iya”	11 orang	16%
Jawaban “Tidak”	56 orang	84%

Berdasarkan jawaban Tabel 3 dan 4, maka dapat dilihat bahwa kebiasaan mahasiswa Prodi D-III Keperawatan UNP Kediri menunjukkan bahwa 72% mahasiswa tidak pernah membawa air minum ke kampus dan 84% mahasiswa menjawab tidak mengkonsumsi air putih yang cukup selama jam perkuliahan. Hal ini menunjukkan indikasi bahwa mahasiswa Prodi D-III Keperawatan UNP Kediri sebagian besar belum memahami pentingnya mekanisme homeostatis tubuh berkaitan dengan keseimbangan cairan yang harus dijaga sehingga menunjang kesehatan tubuh dan daya konsentrasi selama perkuliahan. Hal ini berkaitan dan mendukung data yang disajikan pada Gambar 2 sebelumnya, yakni kebiasaan kurang baik dan mengabaikan kebutuhan cairan tubuh yang cukup ini menyebabkan terjadinya dehidrasi dengan jumlah prosentase yang cukup besar pada responden yang diambil datanya pada hari ke-1 pengujian.

Distribusi cairan tubuh terbagi atas 2 bagian. Cairan Ekstrasel, terdiri dari cairan interstisial (CIS) dan Cairan Intravaskular atau Intrasel. Cairan Intrasel merupakan cairan dalam membran sel berisi substansi terlarut atau solut yang sangat penting dalam menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit, serta mempertahankan keseimbangan dalam proses metabolisme. Cairan dan elektrolit sangat diperlukan dalam rangka menjaga kondisi tubuh tetap sehat. Keseimbangan cairan dan elektrolit dalam fungsinya saling bergantung satu dengan yang lainnya, sehingga jika salah satu terganggu maka akan berpengaruh pada fungsi yang lainnya. Dalam kondisi tubuh yang normal, tubuh memiliki suatu sistem mekanisme pengaturan untuk menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh, baik melalui kendali osmoler dan nonosmoler. Keseimbangan cairan dan elektrolit di dalam tubuh merupakan salah satu bagian dari fisiologi homeostatis yang melibatkan komposisi dan perpindahan berbagai cairan tubuh (Khrisna & Hartawan, 2017).

Hasil Analisis Data Statistik

Tabel 5. Hasil uji regresi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.996 ^a	.993	.993	.146

a. Predictors: (Constant), Unstandardized Residual

b. Dependent Variable: Eksperimen Pra A

Pada analisis data statistik, data hari ke-1 dinyatakan sebagai data kelas kontrol dan data hari ke-2 dinyatakan sebagai data kelas eksperimen. Hasil regresi kelas eksperimen dan kontrol melalui uji SPSS pada Tabel 5, menunjukkan nilai pengaruh R square sebanyak 0,993 atau 99,3% menunjukkan bahwa perlakuan minum air putih dengan jumlah yang cukup memiliki pengaruh terhadap status hidrasi mahasiswa selama jam kuliah.

Tabel 6. Hasil uji Anova

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	46.866	1	46.866	289.813	.000 ^b
	Residual	5.013	31	.162		
	Total	51.879	32			

a. Dependent Variable: Eksperimen Pasca A

b. Predictors: (Constant), Unstandardized Residual

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	92.312	1	92.312	4352.709	.000 ^b
	Residual	.657	31	.021		
	Total	92.970	32			

a. Dependent Variable: Eksperimen Pra A

b. Predictors: (Constant), Unstandardized Residual

Berdasarkan hasil uji statistik (uji Anova pada Tabel 6) diperoleh nilai P value di bawah 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan pada status hidrasi mahasiswa, setelah diberikan perlakuan minum air putih yang cukup selama masa kuliah.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka status hidrasi jangka pendek mahasiswa Prodi D-III Keperawatan berdasarkan uji PURI pada hasil uji ke-1 menunjukkan mahasiswa 15% mengalami dehidrasi ringan dan sebagian besar mahasiswa yakni 72% mengalami dehidrasi berat. Hal ini terkait dengan jawaban survey yakni kebiasaan mahasiswa yang tidak pernah membawa air minum ke kampus dan sebagian besar mahasiswa tidak mengkonsumsi air putih yang cukup selama rentang jam perkuliahan sampai perkuliahan selesai. Namun hasil berbeda

ditunjukkan ketika responden diberikan himbauan untuk meminum air putih yang cukup selama perkuliahan. Hasil uji PURI ke-2 menunjukkan 76% mahasiswa memiliki status hidrasi yang baik. Dengan hasil penelitian ini, disimpulkan bahwa mahasiswa Prodi D-III Keperawatan UNP Kediri perlu meningkatkan kebiasaan minum air putih yang cukup sehingga kasus dehidrasi dapat dicegah dan konsentrasi selama perkuliahan juga akan meningkat karena kecukupan cairan tubuh telah ditunjang.

Saran pemecahan masalah yang akan ditawarkan adalah pihak kampus yakni Prodi D-III Keperawatan UNP Kediri, dapat berusaha memberikan solusi berupa penyediaan sarana prasarana air minum gratis yang dapat diakses oleh seluruh mahasiswa. Diharapkan saran ini dapat mencegah terjadinya kasus dehidrasi yang besar pada seluruh mahasiswa Prodi D-III Keperawatan UNP Kediri.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Gifari, N. (2020). Modul Gizi Kebugaran (Hidrasi dan Performa Tubuh). Jakarta: Universitas Esa Unggul.
- Hardianti, Battung, S. M., Bahar, B., Jafar, N., & Mansur, M. A. (2020). Hubungan Asupan Air, Status Hidrasi, dan Kebugaran Remaja di Pengungsian Petobo Kota Palu. *JGMI (The Journal of Indonesian Community Nutrition)*, 9(2), 104–111.
- Herawati, E., & Mudzakkir, M. (2022). GAMBARAN POLA KONSUMSI AIR PUTIH DAN STATUS HIDRASI PADA KARYAWAN EKSPEDISI PT LINTAS NUSANTARA, 6(1).
- Khrisna, I. N. E., & Hartawan, I. U. (2017). Keseimbangan Cairan dan Elektrolit. Denpasar, Bali: Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Kusuma, A. D. (2020). Penilaian Status Hidrasi. *Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 13–17. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.196>
- Magfirah, A., Indriasari, R., Hadju, V., Battung, S. M., & Hidayanti, H. (2020). GAMBARAN ASUPAN CAIRAN BERDASARKAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN DARUL AMAN GOMBARA MAKASSAR. *JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(2), 93–103.
- Majid, N. I. (2021). *FAKTOR RISIKO YANG BERHUBUNGAN DENGAN TERJADINYA DEHIDRASI PADA PETANI JAGUNG DI DESA KALIMPORO KECAMATAN BANGKALA, KABUPATEN JENEPONTO TAHUN 2021*. Universitas Islam Alauddin Makasar.
- Mubarak, Sauria, N., Kartini, Rosanty, A., Ardyawan, L. O. M. A., Romantika, I. W., ... Herman. (2022). *Anatomi Fisiologi Tubuh Manusia*. (Mubarak, Sukurni, & Rusli, Eds.). Purbalingga: Eurek Media Aksara.
- Oktavrianto, D., & Noordia, A. (2020). PENGARUH STATUS HIDRASI TERHADAP KEMAMPUAN VO2MAX ATLET PUTRA CABANG OLAHRAGA SEPAK TAKRAW SMAN OLAHRAGA JAWA TIMUR. *Kesehatan Olahraga*, 8(2), 113–118.
- Pertiwi, D. (2015). *PENGUKURAN PURI (PERIKSA URIN SENDIRI) MENGGUNAKAN GRAFIK WARNA URIN PADA REMAJA KELAS 1 DAN 2 DI SMAN 63 JAKARTA TAHUN 2015*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYARIF HIDAYATULLAH.
- Tauchid, M. I., & Noordia, A. (2020). ANALISIS STATUS DEHIDRASI SISWA EKSTRA FUTSAL SMP DI BOJONEGORO DITINJAU DARI IMT DAN KEBIASAAN PERILAKU MINUM. *Kesehatan Olahraga*, 8(2).