

Faktor Internal Dan Eksternal Yang Berhubungan dengan Konsumsi Air Minum pada Mahasiswa Gizi FKM UI Tahun 2025

Zhafira, Arini

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=138736&lokasi=lokal>

Abstrak

<div style="text-align: justify;">Kurang nya konsumsi air minum di tingkat mahasiswa memerlukan perhatian khusus agar dapat ditingkatkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor internal dan eksternal yang berhubungan dengan konsumsi air minum Mahasiswa Gizi FKM UI Tahun 2025. Kajian pustaka menyebutkan faktor jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan ayah, tingkat pendidikan ibu, status pekerjaan ayah, status pekerjaan ibu, uang saku, status gizi, aktivitas fisik, dan preferensi minuman termasuk kedalam faktor internal. Faktor eksternal meliputi pengaruh media sosial, media massa, teman sebaya, keluarga, dan pengaruh perilaku yang mendorong konsumsi air minum. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif cross-sectional. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner daring Google form pada bulan April 2025. Responden yang bergabung kedalam penelitian seluruhnya merupakan mahasiswa aktif S1 Gizi FKM UI tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 79 orang. Hasil penelitian menemukan sebanyak 83,5% responden memiliki konsumsi air minum kurang. Terdapat hubungan antara konsumsi air minum dengan uang saku, aktivitas fisik, pengaruh perilaku yang mendukung konsumsi air minum, dan pengaruh media sosial. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berbentuk utilisasi dari faktor-faktor yang berkaitan oleh pihak-pihak terkait penelitian, baik institusi, Mahasiswa Gizi FKM UI, maupun peneliti selanjutnya. Contoh intervensi yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan penggunaan botol minum dari rumah, saling mengingatkan sesama mahasiswa untuk mengonsumsi air minum terutama melalui media sosial, dan mengajak sesama untuk melakukan kegiatan gizi positif yang dapat meningkatkan konsumsi air minum, seperti melakukan aktivitas fisik rutin.

<hr />Lack of water consumption among students requires special attention so that it can be improved. This study aims to determine internal and external factors related to drinking water consumption of Nutrition Students of FKM UI in 2025. Literature review mentions factors such as gender, age, father's education level, mother's education level, father's employment status, mother's employment status, pocket money, nutritional status, physical activity, and beverage preferences as internal factors. External factors include the influence of social media, mass media, peers, family, and behavioral influences that encourage drinking water consumption. This study uses a quantitative cross-sectional method. Data collection was carried out using Google form questionnaire in April 2025. All respondents who joined the study were S1 Nutrition students of FKM UI in the 2024/2025 academic year, totaling 79 people. The results of the study found that 83.5% of respondents had insufficient water consumption. There is a relationship between drinking water consumption and pocket money, physical activity, behavioral influences that support drinking water consumption, and the influence of social media. Therefore, intervention is needed in the form of utilization of related factors by parties related to research: the institution, FKM UI Nutrition Students, and further researchers. Examples of interventions that can be done are by increasing the use of drinking bottles from home, reminding fellow students to consume water especially through social media, and inviting fellow students to do positive nutrition activities that can increase water consumption, such as doing routine physical activities.</div>