



### **Hak cipta dan penggunaan kembali:**

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

### **Copyright and reuse:**

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

## **BAB III**

### **METODOLOGI**

#### **3.1. Metodologi Pengumpulan Data**

Metode yang dilakukan oleh penulis dalam mengumpulkan data adalah dengan menggunakan dua metode. Metode pertama adalah dengan metode kualitatif, penulis melakukan wawancara dengan salah seorang pakar air minum di Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Gedung Adhyatma yang berlokasi di Jalan Hr. Rasuna Said No.Kav 4-9, RT.1/RW.2Blok X5 Kav.4-9, Kuningan Timur, Setiabudi, Jakarta Selatan. Metode kedua yang dilakukan penulis adalah dengan menggunakan metode kuantitatif, penulis menyebarkan kuisioner guna mengetahui perilaku dari para responden

##### **3.1.1. Wawancara**

Penulis melakukan wawancara dengan salah seorang pakar air minum bernama Ibu Christine Darundiya di Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Gedung Adhyatma pada tanggal 22 Maret 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tersebut beralamat di Jalan Hr. Rasuna Said No.Kav 4-9, RT.1/RW.2Blok X5 Kav.4-9, Kuningan Timur, Setiabudi, Jakarta Selatan. Dalam melakukan wawancara, penulis mengendarai mobil dari tempat tinggal penulis yang beralamat di Gading Serpong, Tangerang menuju lokasi Kementerian Kesehatan tersebut yang beralamat di wilayah Kuningan, Jakarta Selatan. Penulis melakukan wawancara guna melakukan konfirmasi fenomena yang terjadi mengenai mengkonsumsi air minum.

## 1. Hasil Wawancara

Penulis mengajukan beberapa pertanyaan kepada Ibu Christine Darundiya mengenai judul yang penulis angkat.

Tubuh manusia tidak terlepas dari kebutuhan air. Kandungan air di dalam tubuh manusia sendiri terdiri dari enam puluh persen. Maka dari itu, manusia memerlukan minum untuk memperlancar proses kerja di dalam tubuh. Sesuai dengan peraturan kesehatan, manusia setidaknya mengkonsumsi air minum minimal delapan gelas atau setara dengan dua liter per harinya.

Air minum yang baik tentunya mengandung kandungan zat mineral yang sejatinya diperlukan oleh tubuh. Air minum terdiri dari beberapa jenis, yaitu air putih, teh, kopi, susu, jus, minuman bersoda, minuman ringan, dan lain – lain. Mengonsumsi air minum selain air putih tentunya diperbolehkan, namun tetap dibatasi, karena zat – zat yang terkandung telah berada di dalam makanan yang dikonsumsi.

Mengonsumsi air minum tidak dianjurkan ketika seseorang sedang dalam keadaan haus saja, namun wajib menjadikan kegiatan mengonsumsi air minum sebagai kebutuhan dari tubuh. Mengonsumsi air minum tentunya harus diseimbangkan dengan kegiatan sehari – hari. Semakin banyak dan berat kegiatan seseorang, tentunya semakin besar juga kebutuhan cairan yang diperlukan. Mengonsumsi air minum memiliki fungsi untuk memperlancar proses pencernaan atau pembuangan, mengganti cairan yang keluar, dan mengatur suhu di dalam tubuh. Apabila seseorang kurang mengonsumsi air minum, akan berdampak buruk bagi tubuh, yaitu pencernaan menjadi tidak

lancar, susah buang air besar, sakit pada bagian kepala, tubuh terasa lemas, dan suhu tubuh menjadi tidak terkontrol dengan baik.

Ketika seseorang kurang mengonsumsi air minum, dapat diperiksa melalui warna urine. Jika urine berwarna putih bening berarti seseorang sudah cukup minum. Jika urine berwarna kuning bening, berarti jumlah air di dalam tubuh dalam keadaan yang normal, namun tetap harus mengonsumsi air minum karena jumlah air di dalam tubuh mulai mengalami pengurangan. Jika urine berwarna kuning tua, berarti seseorang mengalami dehidrasi dan diharuskan mengonsumsi air minum. Jika urine berwarna kuning pekat, berarti seseorang telah mengalami dehidrasi yang cukup parah. Selain dapat dilakukan pemeriksaan melalui warna, dapat juga dilihat dari jumlah volume urine yang dikeluarkan dari tubuh. Semakin sedikit jumlah volume urine yang dikeluarkan, memiliki arti bahwa jumlah air di dalam tubuh sedang dalam keadaan yang kurang.

## **2. Kesimpulan Wawancara**

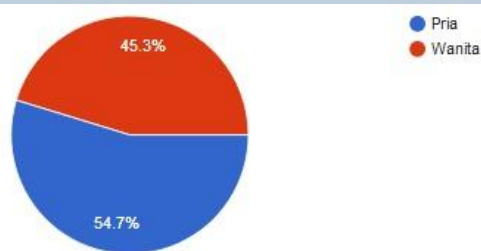
Melalui wawancara yang dilakukan dengan Ibu Christine Darundiya, penulis dapat menyimpulkan bahwa air minum memiliki peranan yang sangat penting dalam proses kerja tubuh. Penulis mendapat pengetahuan bahwa mengonsumsi air minum tidak harus dalam keadaan haus saja namun menjadikannya sebagai kebutuhan dari tubuh. Mengonsumsi air minum juga wajib memperhatikan kegiatan dari masing – masing individu, semakin banyak dan berat kegiatan seseorang, tentunya semakin besar kebutuhan tubuh

akan air minum. Jika tubuh kekurangan air, maka akan berdampak buruk bagi tubuh seseorang.

### 3.1.2. Kuisisioner

Selain melakukan wawancara dengan Ibu Christine Darundiya, penulis juga menyebarkan kuisisioner yang dilakukan secara online. Melalui kuisisioner, penulis ingin lebih mengetahui kebiasaan dari para responden.

#### a) Jenis Kelamin

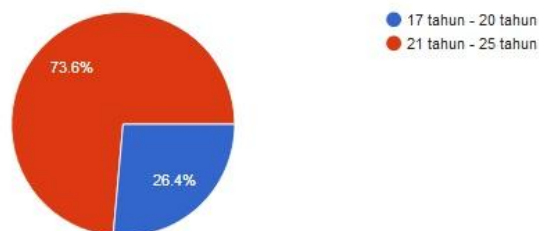


Gambar 3.1. Jenis Kelamin Responden

Sumber : Dokumen Pribadi

Terdapat sebanyak 106 responden yang telah mengisi kuisisioner ini, 58 responden berjenis kelamin pria dan 48 responden berjenis kelamin wanita.

#### b) Usia

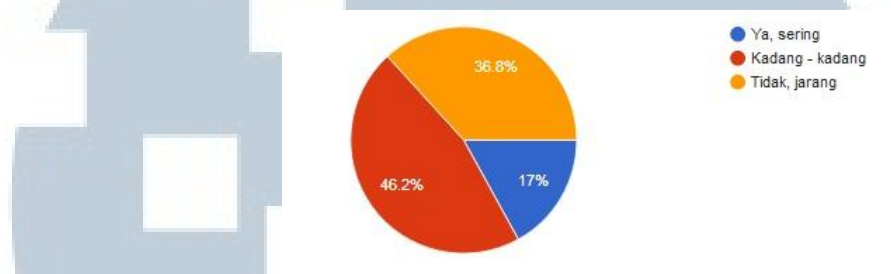


Gambar 3.2. Usia Responden

Sumber : Dokumen Pribadi

Sebanyak 28 responden memiliki umur 17 – 20 tahun, 78 responden memiliki umur 21 – 25 tahun.

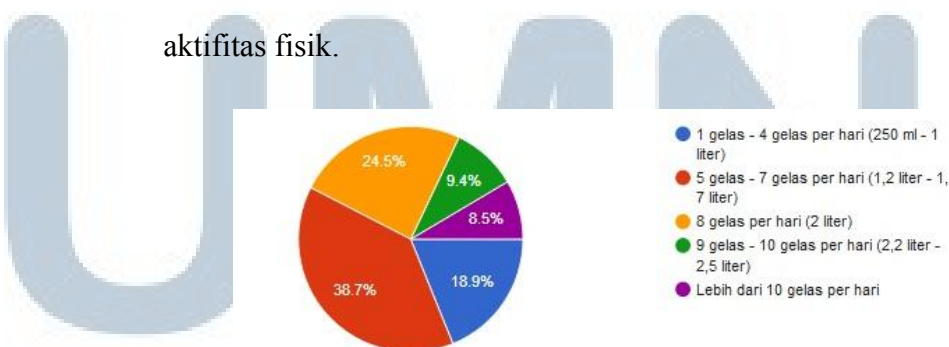
**c) Kebiasaan Responden Dalam Mengonsumsi Air**



Gambar 3.3. Sering atau Jarang Beraktifitas Fisik

Sumber : Dokumen Pribadi

Penulis menanyakan kepada para responden mengenai sering atau jarang melakukan aktifitas fisik. Sebanyak 18 orang menjawab bahwa mereka sering melakukan aktifitas fisik, 49 responden menjawab bahwa mereka kadang – kadang melakukan aktifitas fisik, dan 39 orang menjawab bahwa mereka jarang melakukan aktifitas fisik.

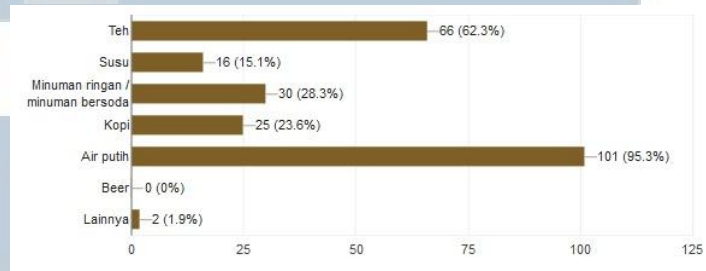


Gambar 3.4. Takaran Mengonsumsi Air Minum

Sumber : Dokumen Pribadi

Penulis menanyakan kepada para responden mengenai takaran air minum yang kerap mereka konsumsi. Sebanyak 20 responden

menjawab bahwa mereka mengkonsumsi satu hingga empat gelas per hari, 41 responden menjawab bahwa mereka mengkonsumsi lima hingga tujuh gelas per hari, 26 responden menjawab bahwa mereka mengkonsumsi delapan gelas per hari, 10 responden menjawab bahwa mereka mengkonsumsi sembilan hingga sepuluh gelas per hari, 9 responden menjawab bahwa mereka mengkonsumsi lebih dari sepuluh gelas per hari.



Gambar 3.5. Jenis Minuman Yang Dikonsumsi

Sumber : Dokumen Pribadi

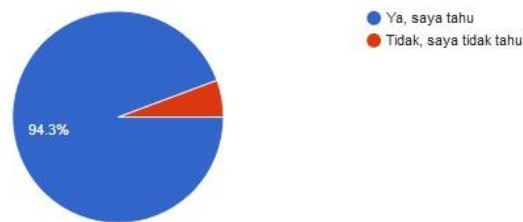
Penulis menanyakan kepada para responden mengenai jenis minuman apa yang biasa mereka konsumsi. Dari jawaban para responden menunjukkan bahwa minuman yang kerap mereka konsumsi adalah teh dan air putih.



Gambar 3.6. Kapan Mengkonsumsi Air minum

Sumber : Dokumen Pribadi

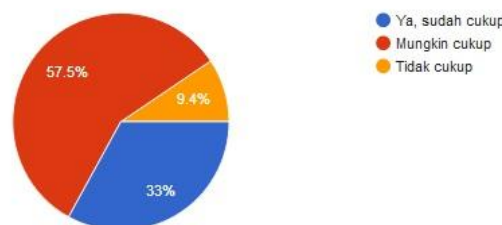
Penulis menanyakan kepada para responden pada saat kapan biasanya mengkonsumsi air minum. Dari jawaban responden menunjukkan bahwa kebanyakan dari mereka mengkonsumsi air minum pada saat haus dan ketika sedang memerlukan minum saja.



Gambar 3.7. Pendapat Mengenai Takaran Minimal

Sumber : Dokumen Pribadi

Penulis menanyakan kepada para responden mengenai pendapat mereka tentang sudah atau tidak cukup takaran minimal mengonsumsi air minum sebanyak delapan gelas per hari. Sebanyak 35 responden menjawab bahwa takaran delapan gelas per hari sudah cukup, 61 responden menjawab bahwa takaran delapan gelas per hari mungkin sudah cukup, 10 responden menjawab bahwa takaran delapan gelas per hari tidak cukup.

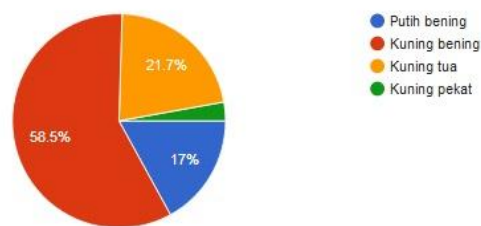


Gambar 3.8. Pengetahuan Mengenai Pengaruh Urine

Sumber : Dokumen Pribadi



Penulis menanyakan kepada para responden mengenai tahu atau tidak tentang warna urine dapat mempengaruhi tingkat kebutuhan cairan di dalam tubuh. Sebanyak 100 responden menjawab bahwa tahu warna urine dapat mempengaruhi kebutuhan cairan di dalam tubuh, 6 responden menjawab bahwa tidak tahu warna urine dapat mempengaruhi kebutuhan cairan di dalam tubuh.



Gambar 3.9. Warna Urine

Sumber : Dokumen Pribadi

Penulis menanyakan kepada para responden mengenai warna urine mereka. Sebanyak 18 responden menjawab bahwa warna urine mereka berwarna putih bening, 62 responden menjawab warna urine mereka berwarna kuning bening, 23 responden menjawab warna urine mereka berwarna kuning tua, 3 responden menjawab warna urine mereka berwarna kuning pekat.

## 1. Kesimpulan Kuisisioner

Melalui kuisisioner yang dilakukan secara online, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa para remaja masih kurang menanam kesadaran untuk mengkonsumsi air minum sesuai dengan tingkat aktifitas mereka, bahkan sebagian besar dari para responden masih banyak yang mengkonsumsi air

minum kurang dari takaran minimal yaitu delapan gelas per hari sementara mengingat kegiatan mereka kerap menguras pikiran dan fisik. Para responden menganggap kegiatan mengkonsumsi air minum dilakukan pada saat haus saja. Pemikiran tersebut haruslah diubah karena mengkonsumsi air minum adalah kebutuhan penting dari tubuh bukanlah semata – mata dilakukan pada saat haus saja.

### 3.2. Analisa Studi Existing

Analisa studi existing dilakukan guna mempelajari kampanye – kampanye yang sudah ada, sehingga penulis dapat menerapkan dan meminimalisir kekurangan pada kampanye sosial yang akan penulis rancang. Berikut beberapa referensi yang dapat menjadi pembelajaran bagi penulis, yaitu



Gambar 3.10. Logo IHWG

Sumber : <http://ihwg.or.id/>

Indonesian Hydration Working Group (IHWG) merupakan sebuah organisasi untuk memberi pengetahuan kepada masyarakat akan pentingnya mengkonsumsi air minum guna menghindari dari dampak – dampak dehidrasi.

Organisasi tersebut memiliki visi yaitu untuk meningkatkan ilmu pengetahuan mengenai hidrasi (*advancing in Hydration Sciences*) dan menyediakan atau membagi pengetahuan terkait hidrasi dan kesehatan (*sharing in hydration knowledge*) dan misi yaitu untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya hidrasi atau air bagi kesehatan, kebugaran dan performa. Indonesian Hydration Working Group (IHWG) telah melakukan beberapa kampanye guna mengajak dan mendukung masyarakat mengenai pentingnya mengkonsumsi air, salah satunya adalah gerakan “AMIR”. AMIR merupakan kepanjangan dari “Ayo Minum Air” dimana kampanye tersebut merupakan sebuah ajakan untuk mengajak anak-anak agar cukup minum air. Tujuan utama diadakan kegiatan ini yaitu untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya hidup sehat termasuk hidrasi sehat pada masyarakat Lubuklinggau terutama pada usia anak sebagai upaya pencegahan berbagai macam penyakit.



Gambar 3.11. Website IHWG

Sumber : <http://ihwg.or.id/>

Indonesian Hydration Working Group (IHWG) memiliki sebuah website tersendiri. Pada website tersebut terdapat profil, berita mengenai IHWG, artikel dan acara – acara yang akan dilakukan oleh organisasi tersebut.

### 3.3. Mandatori

Mandatori pada kampanye sosial ini adalah Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Logo dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia akan diletakkan pada bagian atas atau bagian bawah perancangan media kampanye ini sesuai dengan layout yang dirancang.

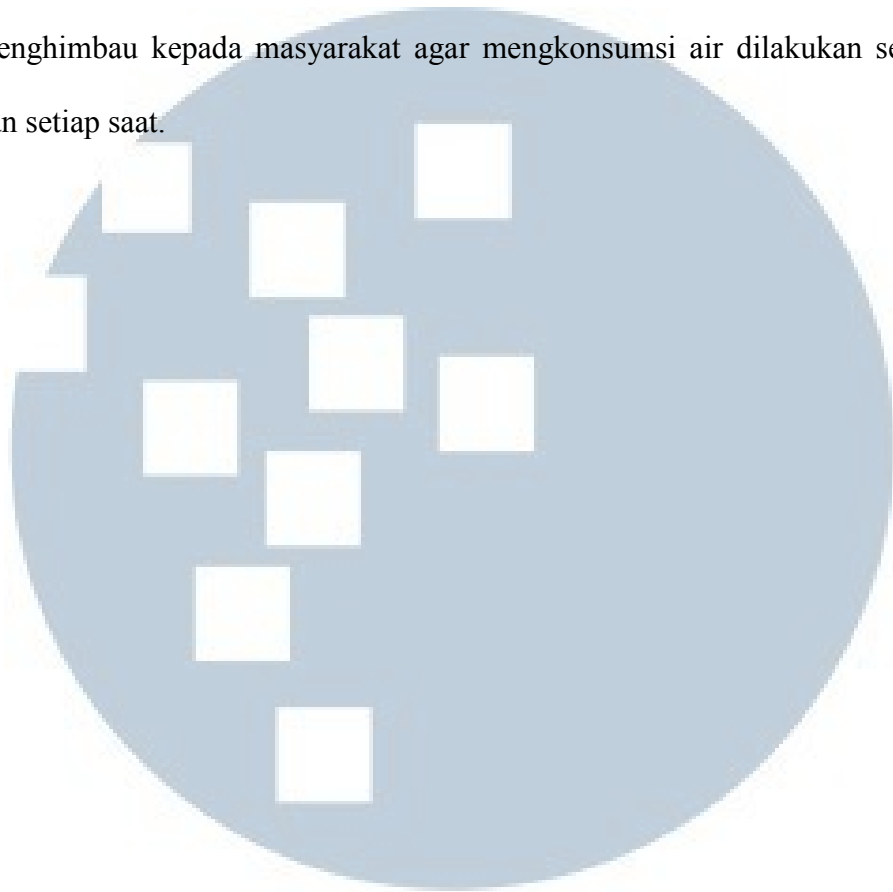


Gambar 3.12. Logo KemenKes RI

Sumber : <https://gudrilogo.blogspot.com/2017/09/download-logo-kemenkes-ri-new-cdr-png-hd.html>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia adalah kementerian dalam Pemerintahan di Indonesia yang bergerak dalam bidang kesehatan. Kementerian Kesehatan berada di bawah dan bertanggung jawab kepada Presiden Indonesia. Kementerian Kesehatan dipimpin oleh seorang Menteri Kesehatan (Menkes), dimana sejak 27 Oktober 2014 dijabat oleh Nila Moeloek. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mempunyai tugas yaitu menyelenggarakan urusan pemerintahan dalam bidang kesehatan untuk membantu Presiden dalam menyelenggarakan pemerintahan negara. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia akan memberikan dukungan terhadap kampanye sosial ini guna

menghimbau kepada masyarakat agar mengkonsumsi air dilakukan secara rutin dan setiap saat.



# UMMN

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA