

Perbedaan Konsumsi Air Minum dan Status Hidrasi pada Siswi Pondok dan Non Pondok di Ma Nu Banat Kudus

Nanda Nurul Chamidah¹, Farohatus Sholichah^{*2}, Dina Sugiyanti³

^{1,2,3} Program Studi S1 Gizi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

email : farfar@walisongo.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis perbedaan konsumsi air minum dan status hidrasi pada siswi yang tinggal di pondok dan non pondok. Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan purposive sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 84 subjek. Penelitian ini dilakukan di MA NU Banat Kudus. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan formulir *food recall* 3x24 jam dan *food frequency* (ffq) untuk mengetahui konsumsi air minum. Data status hidrasi diperoleh melalui pengujian berat jenis urine. Data dianalisis menggunakan uji *Chi Square* dan uji *Mann-Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan konsumsi air minum responden pondok dan non pondok mayoritas dalam kategori cukup. Responden pondok mayoritas mengalami dehidrasi, dan responden non pondok berstatus hidrasi baik. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan konsumsi air minum ($p=0,045$), dan tidak terdapat perbedaan status hidrasi ($p=0,170$) pada siswi yang tinggal di pondok dan non pondok.

Kata Kunci : konsumsi air minum, status hidrasi, pondok pesantren

ABSTRACT

This study aims to analyze the differences in drinking water consumption and hydration status of female students living in Islamic boarding schools and non-Islamic boarding schools. This type of research is an analytic study with a cross sectional approach. The technique of taking purposive sampling, with a sample size of 84 subjects. This research was conducted at MA NU Banat Kudus. Data were collected using a 3x24 hour food recall form and food frequency (FFQ) to determine drinking water consumption. Hydration status data were obtained through urine specific gravity testing. Data were analyzed using Chi Square test and Mann-Whitney test. The results showed that the majority of respondents' drinking water consumption in Islamic boarding schools and non-Islamic boarding schools was in the sufficient category. The majority of Islamic boarding school respondents are dehydrated, and non-Islamic boarding school respondents have good hydration status. The results of statistical tests showed that there was a difference in drinking water consumption ($p = 0.045$), and there was no difference in hydration status ($p = 0.170$) for female students living in Islamic boarding schools and non-Islamic boarding schools.

Keywords : drinking water consumption, hydration status, islamic boarding schools

PENDAHULUAN

Status hidrasi adalah keadaan yang menggambarkan jumlah cairan dalam tubuh seseorang, yang dapat diketahui melalui pengujian berat jenis urine (Ramadhan, 2016:11)[1]. Status hidrasi bisa dipengaruhi oleh konsumsi air minum. Konsumsi air minum yaitu total asupan cairan rata-rata yang masuk kedalam tubuh, berasal dari minuman seperti air putih, minuman berasa dan minuman ringan (Almatsier, 2009)[2]. Kebutuhan air masing-masing orang tidak sama tergantung dari jenis kelamin, usia, *frame size* (ukuran tubuh; kecil, sedang, dan besar), aktivitas fisik dan lingkungannya (Hardinsyah, 2011)[3]. Di Indonesia, masyarakatnya masih banyak yang belum sadar pentingnya konsumsi air minum, khususnya dikalangan remaja.

Informasi Artikel:

Submitted: Agustus 2024, **Accepted:** Agustus 2024, **Published:** Agustus 2024

ISSN: 2716-0084 (media online), Website: <http://jurnal.umus.ac.id/index.php/jigk>

Menurut *World Health Organization* (WHO) seseorang dianjurkan konsumsi air minum sekitar 1.500 ml/hari atau setara 6-7 gelas/sehari (Hardinsyah, 2009)[4]. Konsumsi air minum yang kurang pada anak sekolah dapat menjadi permasalahan gizi sebab remaja rentan kekurangan cairan dikarenakan aktivitas fisik yang tinggi (Prayitno, 2012)[5]. Dehidrasi ringan yang terjadi secara terus-menerus pada remaja dapat berdampak pada penurunan kognitif sehingga sulit berkonsentrasi dan berfikir, gangguan emosional, serta mudah lelah (Grandjean, 2007)[6].

Penelitian Hardinsyah (2009) di Indonesia menyatakan hasil usia remaja lebih banyak mengalami dehidrasi sebesar (41,67%) sedangkan pada orang dewasa sebesar (24,00%). Penelitian Ratnasari (2012)[7] di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta Selatan, menyatakan bahwa konsumsi cairan santriwati mayoritas dalam kategori cukup sebanyak (54,3%), sedangkan santriwati yang masuk dalam katagori kurang sebesar (45,7%). Berdasarkan status hidrasi, santriwati yang mengalami dehidrasi sebesar (17,1%).

Dari hasil studi pendahuluan, diketahui bahwa siswi MA NU Banat Kudus terbagi menjadi dua kategori, yaitu siswi yang tinggal di pondok pesantren dan siswi yang tidak tinggal di pondok pesantren. Anak sekolah yang menetap tinggal di pondok mempunyai jadwal kegiatan harian yang lebih padat dibandingkan anak sekolah yang tidak tinggal di pondok (Yuniar dkk, 2005)[8]. Jumlah penghuni pondok yang banyak menyebabkan pengawasan pada santri terkait konsumsi makan dan minum kurang (Khusniyati, tanpa tahun). Berbeda halnya dengan remaja yang tinggal di rumah konsumsi makan dan minumannya lebih diperhatikan oleh orang tua. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk menganalisis perbedaan konsumsi air minum dan status hidrasi pada siswi pondok dan non pondok MA Banat Kudus.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di MA NU Banat Kudus, Jawa Tengah. Penelitian ini dilakukan mulai dari bulan Desember 2020-Januari 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI dan XII MA NU Banat Kudus. Berdasarkan hasil perhitungan dengan rumus besar sampel diperoleh sebanyak 84 siswi, terdiri dari 42 siswi pondok dan 42 siswi non pondok. Subjek penelitian diambil dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah siswi kelas XI dan XII MA NU Banat Kudus yang berusia 16-18 tahun, untuk responden pondok bertempat tinggal di Pondok Pesantren Yanaabi'ul Ulum Warahmah, untuk responden non pondok bertempat tinggal di rumah. Kriteria eksklusi meliputi sedang dalam kondisi sakit, haid atau menstruasi, mengkonsumsi obat-obatan berdasarkan resep dokter atau obat yang dijual bebas.

Data konsumsi air minum diperoleh dengan cara memberikan formulir *food recall* 3x24 jam, yang dilaksanakan pada hari sekolah dan hari libur. Jumlah minuman dinyatakan menggunakan peralatan rumah tangga atau URT (ukuran rumah tangga). Data frekuensi minuman didapatkan melalui wawancara secara langsung menggunakan SQ-FFQ. Wawancara ini menanyakan jumlah dan jenis minuman yang sering dikonsumsi selama dua bulan terakhir yang kemudian dikonversi menjadi sehari. Data status hidrasi diperoleh dengan cara pengujian berat jenis urine menggunakan alat strip reagen urine dengan merek Verify Urinalysis Reagent Strip Ref U031-102. Pengukuran berat jenis urine dapat ditentukan pada range 1.000-1.030 gr/mL.

Data dikumpulkan dan dianalisis secara *univariat* dan *bivariat*. Analisis *univariat* digunakan untuk menganalisis masing-masing variabel meliputi: konsumsi air minum dan status hidrasi. Analisis *bivariate* terhadap perbedaan konsumsi air minum remaja putri yang tinggal di

pondok pesantren dan non pondok pesantren menggunakan uji *Chi Square* karena tidak ada nilai *expected* yang kurang dari lima, *sedangkan* analisis *bivariate* terhadap perbedaan status hidrasi remaja putri yang tinggal di pondok pesantren dan non pondok pesantren dilakukan dengan uji *Mann-Whitney* karena tidak memenuhi kriteria uji *Chi Square* dan memiliki nilai *expected* kurang dari lima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 34 dari 42 siswi yang tinggal di pondok pesantren berusia 16 tahun (81%). Sementara itu, terdapat 25 dari 42 siswi yang tidak tinggal di pondok pesantren berusia 17 tahun (59.5%). Gambaran karakteristik responden berdasarkan usia disajikan pada Tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Kategori Usia	Tempat Tinggal			
	Pondok Pesantren		Non Pondok Pesantren	
	n	%	n	%
16	34	81	6	14,3
17	7	16,6	25	59,5
18	1	2,4	11	26,2
Total	42	100,0	42	100,0

1. Analisis Univariat

a. Konsumsi Air Minum dan Status Hidrasi

Hasil penelitian terkait gambaran konsumsi air minum dan status hidrasi responden dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Konsumsi Air Minum dan Status Hidrasi Responden Berdasarkan Tempat Tinggal

Variabel		Tempat Tinggal			
		Pondok Pesantren		Non Pondok Pesantren	
		n	%	n	%
Konsumsi Air Minum	Cukup (≥ 30 ml/kgBB)	26	61,9	34	81
	Kurang (≤ 30 ml/kgBB)	16	38,1	8	19
	Total	42	100,0	42	100,0
Status Hidrasi	Dehidrasi Berat (1.026-1.030 gr/mL)	6	14,3	2	4,8
	Dehidrasi Sedang (1.021-1.025 gr/mL)	4	9,5	7	16,7
	Dehidrasi Ringan (1.016-1.020 gr/mL)	14	33,3	8	19
	Terhidrasi (dibawah 1.015 gr/mL)	18	42,9	25	59,5
	Total	42	100,0	42	100,0

Berdasarkan Tabel 2 hasil penelitian menunjukkan dari 42 orang yang tinggal di pondok mayoritas dalam kategori cukup sebanyak 26 orang (61,9%), dan dalam kategori kurang sebanyak 16 orang (38,1%). Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat beberapa santri yang mengkonsumsi air minum dalam kategori kurang.

Sedangkan responden yang tidak tinggal di pondok pesantren mayoritas dalam kategori cukup sebanyak 24 orang (57,1%), dalam kategori kurang sebanyak 18 orang (42,9%).

Berdasarkan Tabel 2 Hasil pengukuran status hidrasi pada penelitian ini menunjukkan responden yang tinggal di pondok pesantren mayoritas mengalami dehidrasi yaitu sebanyak 24 orang, yang terdiri dari 14 responden (33,3%) mengalami dehidrasi ringan, 4 responden (9,5%) mengalami dehidrasi sedang, dan 6 responden (14,3%) mengalami dehidrasi berat. Pada penelitian ini subjek mengalami dehidrasi dikarenakan kesadaran santri akan konsumsi air minum masih rendah serta aktifitas santri di pondok yang tinggi sehingga konsumsi cairan kurang dari kebutuhan seharusnya.

Hal ini sejalan dengan penelitian Dwinoviya (2018)[9] di *Islamic Boarding School*, asupan cairan yang kurang pada santri dapat disebabkan karena keengganan santri untuk minum, alasannya responden tidak merasa haus. Santri juga merasa malas untuk buang air kecil terlalu sering hingga harus pergi bolak-balik ke kamar mandi, selain itu kesibukan santri membuatnya lupa dan mengabaikan keinginan untuk minum sehingga cairan tubuh tidak tercukupi dengan baik. Penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Ratnasari (2012) di Pondok Pesantren Darunnajah, menyatakan bahwa sebagian besar santri berstatus hidrasi baik (82,9%). Penelitian lainnya oleh Anggoro (2019)[10] di Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar Pontianak menunjukkan bahwa santriwati tidak mengalami dehidrasi atau berstatus hidrasi baik sebanyak (79,2%).

b. Jenis Minuman

Hasil penelitian terkait gambaran jenis minuman responden dapat dilihat pada Tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Jenis Minuman

Kategori Jenis Minuman		Tempat Tinggal			
		Pondok Pesantren		Non Pondok Pesantren	
		n	%	n	%
Air Putih	0x/hari (tidak pernah)	0	0	0	0
	1-3x/hari (jarang)	26	61.9	13	30.9
	>4x/hari (sering)	16	38.1	29	69.1
Total		42	100	42	100
Susu	0x/hari (tidak pernah)	25	59.5	33	78.6
	1-3x/hari (jarang)	17	40.5	9	21.4
	>4x/hari (sering)	0	0	0	0
Total		42	100	42	100
Teh Manis	0x/hari (tidak pernah)	32	76.2	28	66.7
	1-3x/hari (jarang)	10	23.8	14	33.3
	>4x/hari (sering)	0	0	0	0
Total		42	100	42	100
Air Sirup	0x/hari (tidak pernah)	40	95.3	37	88.1
	1-3x/hari (jarang)	2	4.7	5	11.9
	>4x/hari (sering)	0	0	0	0
Total		42	100	42	100
Jus Buah	0x/hari (tidak pernah)	39	92.8	34	81
	1-3x/hari (jarang)	3	7.2	8	19
	>4x/hari (sering)	0	0	0	0
Total		42	100	42	100
Kopi	0x/hari (tidak pernah)	41	97.6	39	92.8
	1-3x/hari (jarang)	1	2.4	3	7.2
	>4x/hari (sering)	0	0	0	0
Total		42	100	42	100

Susu Kemasan	0x/hari (tidak pernah)	34	81	38	90.5
	1-3x/hari (jarang)	8	19	4	9.5
	>4x/hari (sering)	0	0	0	0
Total		42	100	42	100
Jus Buah Kemasan	0x/hari (tidak pernah)	40	95.3	42	100
	1-3x/hari (jarang)	2	4.7	0	0
	>4x/hari (sering)	0	0	0	0
Total		42	100	42	100
Teh Kemasan	0x/hari (tidak pernah)	39	92.8	38	90.5
	1-3x/hari (jarang)	3	7.2	4	9.5
	>4x/hari (sering)	0	0	0	0
Total		42	100	42	100
Kopi Kemasan	0x/hari (tidak pernah)	39	92.8	40	95.3
	1-3x/hari (jarang)	3	7.2	2	4.7
	>4x/hari (sering)	0	0	0	0
Total		42	100	42	100
Soft drink	0x/hari (tidak pernah)	42	100	42	100
	1-3x/hari (jarang)	0	0	0	0
	>4x/hari (sering)	0	0	0	0
Total		42	100	42	100
Minuman Berелектролит	0x/hari (tidak pernah)	42	100	41	97.6
	1-3x/hari (jarang)	0	0	1	2.4
	>4x/hari (sering)	0	0	0	0
Total		42	100	42	100
Minuman lainnya (minuman boba, cappucino cincau, dll)	0x/hari (tidak pernah)	32	76.2	38	90.5
	1-3x/hari (jarang)	10	23.8	4	9.5
	>4x/hari (sering)	0	0	0	0
Total		42	100	42	100

Berdasarkan Tabel 3, air putih merupakan jenis minuman yang paling banyak dikonsumsi yaitu sebanyak 29 orang (69,1%) oleh responden pondok dan 16 orang (38,1%) oleh responden non pondok dengan frekuensi minum >4 kali perhari. Hal ini sesuai dengan penelitian Briawan (2011) dalam Rosmaida (2011)[11] yang dilakukan pada Mahasiswa UI Depok yang tinggal di asrama mendapatkan hasil bahwa total konsumsi minuman yang paling tinggi berasal dari konsumsi air putih, dibandingkan dengan minuman yang lain seperti teh, susu, kopi dan jus.

Berdasarkan Tabel 3, remaja pondok pesantren lebih sering mengonsumsi minuman kemasan, susu kemasan (19%), jus buah kemasan (4,7%), kopi kemasan (7,2%), dan minuman lainnya seperti minuman boba, cappucino cincau dan lain sebagainya (23,8%) dengan frekuensi minum 1-3 kali perhari. Hal ini dimungkinkan karena santri lebih sering jajan diluar pondok untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, minuman kemasan lebih praktis untuk diminum dan mudah dibeli di toko atau supermarket.

Penelitian oleh Deliens *et al* (2015)[12] tentang tingkat konsumsi minuman mahasiswa Belgia berdasarkan tempat tinggal dan jenis kelamin. Responden yang tinggal di asrama lebih banyak mengonsumsi minuman bersoda dan berenergi dibandingkan responden yang tinggal dengan orang tuanya di rumah. Menurut Armstrong (2005)[13] konsumsi kafein yang berlebih dapat meningkatnya risiko dehidrasi, jumlah berlebih yang dimaksud yaitu lebih dari 4 gelas/hari (berukuran 200 ml) atau 500mg kafein. Kandungan kafein dalam segelas kopi dan teh tidak secara

langsung menyebabkan dehidrasi dan tidak akan kehilangan cairan secara berlebih melalui urine.

2. Analisis Bivariat

a. Perbedaan Konsumsi Air Minum Responden

Hasil penelitian terkait perbedaan konsumsi air minum dapat dilihat pada Tabel 4 berikut ini:

Tabel 4. Perbedaan Konsumsi Air Minum Responden
Tempat Tinggal

Kategori Konsumsi Air Minum	Pondok Pesantren		Non Pondok Pesantren		P
	n	%	n	%	
Cukup (≥ 30 ml/kgBB)	26	61,9	34	81	0,045
Kurang (≤ 30 ml/kgBB)	16	38,1	8	19	
Total	42	100,0	42	100,0	

Berdasarkan hasil uji *Chi-Square*, diperoleh nilai $p = 0,045$ ($p < 0,05$), yang berarti H_0 ditolak. Artinya, terdapat perbedaan konsumsi air minum antara remaja putri yang tinggal di pondok pesantren dan remaja putri yang tidak tinggal dipondok pesantren.

Perbedaan konsumsi air minum pada kedua kelompok tersebut dipengaruhi oleh jumlah rata-rata konsumsi air minumannya. Jenis minuman pada kedua kelompok tersebut cenderung sama. Hasil penelitian Diyani (2012)[14] menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi konsumsi air minum remaja adalah aktifitas fisik. Dari hasil penelitiannya membuktikan ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan konsumsi air minum ($p=0,024$). Kegiatan belajar siswa di sekolah selama sehari kurang lebih 6-7 jam, sedangkan lingkungan pondok mempunyai kegiatan harian mulai dari bangun tidur (waktu subuh) ada sholat berjamaah dan mengaji, sampai kegiatan di malam hari, selain itu juga ada kegiatan ekstrakurikuler yang lain. Padatnya jadwal santri di pondok berpengaruh pada pola pangannya sehingga berdampak pada konsumsinya (Rahmawati, 2013)[15].

b. Perbedaan Status Hidrasi Responden

Hasil penelitian terkait perbedaan status hidrasi dapat dilihat pada Tabel 5 berikut ini:

Tabel 5. Perbedaan Status Hidrasi Responden

Kategori Konsumsi Air Minum	Tempat Tinggal				p
	Pondok Pesantren		Non Pondok Pesantren		
	n	%	n	%	
Dehidrasi Berat (1.026-1.030 gr/mL)	6	14,3	2	4,8	0,170
Dehidrasi Sedang (1.021-1.025 gr/mL)	4	9,5	7	16,7	
Dehidrasi Ringan (1.016-1.020 gr/mL)	14	33,3	8	19	
Terhidrasi (dibawah 1.015 gr/mL)	18	42,9	25	59,5	
Total	42	100	42	100	

Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney*, diperoleh nilai $p=0,170$ ($p > 0,05$), yang berarti H_0 diterima. Artinya, tidak terdapat perbedaan status hidrasi antara remaja putri yang tinggal di pondok pesantren dan remaja putri yang tidak tinggal di pondok pesantren. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status hidrasi adalah suhu lingkungan. Dalam penelitian ini tidak adanya perbedaan status hidrasi kemungkinan dapat disebabkan karena pada penelitian ini dilaksanakan di bulan Desember sampai bulan Januari yaitu bertepatan dengan musim penghujan, sehingga suhu lingkungan dingin. Lingkungan suhu dingin menyebabkan seseorang kekurangan air secara berlebih

dalam tubuh hal ini dikarenakan sering buang air kecil serta kelembaban kulit menurun yang ditandai dengan kulit menjadi kering. Pada suhu dingin orang cenderung gampang terkena dehidrasi karena tidak merasa haus, oleh karenanya dibutuhkan pengaturan konsumsi minum untuk mencegah kejadian dehidrasi (Utami, 2015)[16].

Dehidrasi yang terjadi pada remaja sekolah dapat mengganggu konsentrasi belajarnya, sehingga menyebabkan tidak tercapainya pembelajaran yang efektif dan efisien, langkah cepat yang harus dilakukan adalah segera minum jika gejala dehidrasi sudah terasa (Setyawan, 2017)[17].

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil sebagian besar remaja putri yang tinggal di pondok pesantren dan non pondok pesantren mengkonsumsi air minum dalam kategori cukup. Responden pondok pesantren mayoritas mengalami dehidrasi, dan responden non pondok pesantren berstatus hidrasi baik. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan konsumsi air minum ($p=0,045$), dan tidak terdapat perbedaan status hidrasi ($p=0,170$) pada remaja putri yang tinggal di pondok pesantren dan non pondok pesantren. Setelah mengetahui hasil ini, diharapkan remaja putri mengkonsumsi air minum yang cukup sekitar 2150 ml/hari atau setara dengan 8 gelas.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ramdhan, Reza Iman. 2016. *Hubungan Antara Status Hidrasi dan Konsumsi Cairan pada Atlet Bola Basket Putra dan Putri Kejurda Kelompok Usia 18 Kabupaten Indramayu*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- [2] Almtsier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- [3] Hardinsyah, Santoso, Imam B. Parlindungan, S. Pardede, Sudung O. 2011. *Air Bagi Kesehatan*. Jakarta : Centra Communications
- [4] Hardinsyah, Soenaryo E.S, Briawan D, Damayanthi E, Dwiriani CM, Effendi YH, Dewi M, Aries M. 2009. *Survey on Drinking Habits and Hydration Status Among Teenagers and Young Adults in Two Different Ecological Areas*. Food and Nutrition Society of Indonesia (PERGIZI PANGAN Indonesia) Departemen of Community (Fakultas Ekologi Manusia, IPB)
- [5] Prayitno, Sigit O dan Dieny FF. 2012. Perbedaan Konsumsi Cairan dan Status Hidrasi Pada Remaja Obesitas dan Non Obesitas. *Journal of Nutrition College*, Vol 1, No 1. Universitas Diponegoro
- [6] Grandjean, Ann C, Nicole R Grandjean. 2007. Dehydration and Cognitive Performance. *Journal of The American Collage of Nutrition*, Vol 26, No 5 : 549-554
<https://doi.org/10.1080/07315724.2007.1071957>
- [7] Ratnasari, Moesijanti Soekatri. 2012. *Hubungan Pola Minum dan Jumlah Konsumsi Cairan dari Minuman Terhadap Status Dehidrasi Santriwati Usia 16-18 Tahun di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta Selatan Tahun 2012*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta II. Gizi Indon, 35(2): 120-125
- [8] Yuniar, M. Abidin Z. Astuti T P. 2005. *Penyesuaian Diri Santri Putri terhadap Kehidupan Pesantren : Studi Kualitatif pada Madrasah Tahasusiah Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Surakarta*. Jurnal Psikologi Undip. Vol. 2, No 1. Juni 2005, hal 10-17

- [9] Dwinoviya, Kimiko. 2018. *Hubungan Antara Asupan Serat dan Asupan Cairan Dengan Kejadian Konstipasi pada Remaja Putri di Islamic Boarding School*. Universitas Darussalam Gontor, Fakultas Ilmu Kesehatan.
- [10] Anggoro, Rudy Tri. 2019. *Gambaran Asupan Makanan, Status Gizi, Status Hidrasi dan Tingkat Kepuasan Santri di Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar Kota Pontianak*. Universitas Muhammadiyah Pontianak, Fakultas Ilmu Kesehatan.
- [11] Rosmaida. 2011. *Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Konsumsi Air Putih pada Remaja Penghuni Asrama Mahasiswa UI Depok*. Skripsi FKM UI.
- [12] Deliens T, Clarys P, Boudeaudhuij I. De, Deforche B. 2015. *Correlates of University Students' Soft and Energy Drink Consumption According to Gender and Residency*. *Nutrients* 7 (8): 6550-6566 doi :10.3390/nu7085298
- [13] Armstrong, PhD, Lawrence E. 2005. Hydration Assesment Techniques. *Journal Nutrition Reviews*, Vol 63 (1) <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2005.tb00153.x>
- [14] Diyani, Dika Aning. 2012. *Hubungan Pengetahuan, Aktivitas Fisik, dan Faktor Lain Terhadap Konsumsi Air Minum Pada Mahasiswa FKM UI Tahun 2012*. [Skripsi]. Universitas Indonesia, Fakultas Kesehatan Masyarakat.
- [15] Rahmawati, Anita Dwi. 2013. *Peer Group Wadah Penyesuaian Diri Remaja di Lingkungan Pondok Pesantren Modern*. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Fakultas Psikologi.
- [16] Utami, Anjarsari Retno. Widyastuti, Nurmasari. 2015. *Status Hidrasi Setelah Tes Ketahanan Fisik Mahasiswa Jurusan Tari Usia 19-22 Tahun (Studi Kasus di Universitas Negeri Semarang)*. Universitas Diponegoro, Fakultas Kedokteran.
- [17] Setyawan, Candra Bima. 2017. *Hubungan Antara Konsumsi Cairan dan Status Hidrasi Pada Kelas 5 di SD N Percobaan 4 Wates*. [Skripsi] Unniversitas Negeri Yogyakarta, Fakultas Ilmu Keolahragaan.