

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA TENTANG MANFAAT AIR PUTIH DENGAN PERILAKU MENGKONSUMSI AIR PUTIH PADA SISWA SMP KATOLIK MAKALE KABUPATEN TANA TORAJA TAHUN 2014

Regina Reni Ranteallo

Dosen STIKES Tana Toraja

ABSTRAK

Air putih adalah air yang digunakan untuk konsumsi manusia yang memenuhi syarat-syarat, yaitu tidak berasa, tidak berbau, tidak berwarna, tidak mengandung mikroorganisme yang berbahaya, dan tidak mengandung logam berat. Perilaku mengkonsumsi air putih adalah perbuatan memakai atau menggunakan air murni atau air bening yang tidak bercampur zat tambahan. Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku mengkonsumsi air putih, diantaranya faktor lingkungan, gaya hidup, pengetahuan dan sikap siswa. Tujuan penelitian ini untuk menganalisa hubungan tingkat pengetahuan dan sikap siswa tentang manfaat air putih dengan perilaku mengkonsumsi air putih.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 160 orang dengan jumlah sampel sebanyak 146 orang. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner. Pengolahan data menggunakan program Windows SPSS versi 21 dan data diuji dengan *Chi-Square*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan tingkat pengetahuan siswa tentang manfaat air putih dengan perilaku mengkonsumsi air putih diperoleh nilai $p=0,001$ dan nilai $\alpha=0,05$ jadi $p<\alpha$. Sedangkan untuk hubungan sikap siswa dengan perilaku mengkonsumsi air putih diperoleh nilai $p=0,002$ dan nilai $\alpha=0,05$ jadi $p<\alpha$. Berarti ada hubungan tingkat pengetahuan dan sikap siswa tentang manfaat air putih dengan perilaku mengkonsumsi air putih.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif antara pengetahuan siswa tentang manfaat air putih dengan perilaku mengkonsumsi air putih sehingga semakin tinggi pengetahuan yang dimiliki siswa tentang manfaat air putih maka akan mempengaruhi perilakunya dalam mengkonsumsi air putih dan juga ada hubungan yang positif antara sikap siswa dengan perilaku mengkonsumsi air putih sehingga semakin positif sikap yang dimiliki siswa maka akan mempengaruhi perilakunya dalam mengkonsumsi air putih.. Saran yang diharapkan agar siswa selalu memperhatikan perilaku mengkonsumsi air putih khususnya dalam hal memilih minuman yang baik dan mempunyai manfaat bagi tubuh.

Kata kunci : Pengetahuan, Sikap Siswa dan Perilaku

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Air merupakan salah satu kebutuhan utama tubuh manusia yang merupakan zat terpenting kedua setelah Oksigen. Air merupakan komponen utama dari tubuh, rata-rata tiap orang memiliki 70% air dari berat tubuhnya. Semua sistem didalam tubuh tergantung oleh air. Manfaat air putih memang sangat banyak jika diulas, namun fungsi utama air adalah untuk memperlancar kerja seluruh organ tubuh dengan baik. Idealnya tubuh seseorang membutuhkan 8 gelas air putih (2.000 cc) setiap hari. Penelitian ini diperkuat dari pengamatan pasien di Rumah Sakit Saiful Anwar Malang, 80% kebanyakan orang yang mengalami cuci darah setiap 2 minggu sekali akibat gagal ginjal adalah remaja dikarenakan kurangnya minum air putih dan selalu

mengkonsumsi minuman yang berbahaya yang meningkatkan energi ataupun stamina, serta terlebih lagi banyak pasien beranggapan minuman yang dibutuhkan tubuh pasti berbentuk air, hal ini merupakan kesalahan konsep yang fatal. Air yang dibutuhkan tubuh adalah air putih mineral tanpa zat kimia buatan maupun pengawet (Prayudi, 2008).

Saat ini, banyak remaja kurang menyadari akan pentingnya kebutuhan air dalam tubuh. Hal itu terungkap dari paparan penelitian yang dilakukan oleh Hardiansyah, Ketua Umum Perhimpunan Peminat Gizi Pergizi dan Pangan Indonesia yang mengungkapkan bahwa dari 209 remaja yang diteliti, 51,1 persen mempunyai pengetahuan yang rendah tentang air minum. Hanya 21,4 persen yang mengetahui empat kegunaan air bagi tubuh 43,2 persen

yang mengetahui akibat kurang air minum 44,2 persen yang mengetahui empat gejala kekurangan air pada tubuh. Peranan pentingnya air putih sudah sepatutnya diimbangi dengan pengetahuan dan perilaku masyarakat agar air putih kini menjadi prioritas utama dalam menjaga kesehatan tubuh, karena pada kenyataannya sebagian besar masyarakat Indonesia lebih menyukai minuman manis dibandingkan dengan air putih. Saat ini banyak remaja dan orang dewasa yang mengkonsumsi minuman-minuman selain air putih, seperti minuman yang bersoda, minuman yang mengandung kafein, atau bahkan mengkonsumsi minuman beralkohol, yang sebenarnya apabila dikonsumsi secara terus menerus dan menjadi sebuah kebiasaan akan sangat merugikan kesehatan bagi dirinya sendiri (Fauziyah, 2011).

Kurangnya pengetahuan mengenai manfaat lebih dari air putih bagi kesehatan tubuh juga memberikan peluang bagi remaja untuk tidak memperhatikan air putih bagi tubuhnya. Selain kebiasaan minum air putih hanya pada saat rasa haus saja, minum air putih hanya sebagai pelengkap bagi rasa haus pada saat makan, atau sesegera minum saat makan, bahkan tidak jarang di tempat-tempat makan mereka justru makan tidak disertai dengan air putih, ini menjadi pola kebiasaan yang jauh dari pola kesehatan minum yang baik dan benar (Maulana, 2010).

Air putih kini bukan minuman prioritas utama bagi remaja. Kebiasaan sulit untuk membiasakan minum air putih di kalangan remaja ini karena banyaknya stimulan dari luar atau dengan kata lain remaja sudah terbiasa dengan minuman selain air putih. Berdasarkan hasil lapangan yang dilakukan oleh Maulana dengan responden remaja di SMU Muthahari Bandung, menyatakan bahwa perilaku remaja hampir semua tidak minum air putih, baik itu saat

makan, *hang out*, dan lain-lain. Banyak minuman-minuman yang menawarkan berbagai rasa, warna dan sebagainya, membuat sebagian mereka lebih tertarik mengkonsumsi minuman-minuman tersebut. Mereka beranggapan dengan minuman-minuman tersebut juga sudah dapat menggantikan air putih dalam asupan air putih bagi tubuhnya. Jauh dari itu mereka tidak mengetahui manfaat lebih dari air putih bagi kesehatan tubuh walaupun tidak berwarna ataupun berasa (Maulana, 2010).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti di lingkungan SMP Katolik Makale, diperoleh hasil bahwa minuman yang mengandung bahan pengawet dan pemanis buatan masih menjadi hal yang menarik untuk dikonsumsi oleh siswa dibandingkan dengan air putih. Keadaan ini menunjukkan bahwa pengetahuan para siswa akan pentingnya air putih bagi kesehatan masih minim. Sebagian besar dari mereka hanya minum air sebagai kebutuhan sehari-hari tanpa mengetahui jenis minuman apa yang baik untuk tubuh dan juga berapa krusialnya peran air untuk kesehatan.

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif analisis dengan pendekatan *cross sectional study* yaitu penelitian yang menekankan waktu pengukuran observasi data independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat.

B. Tempat dan Waktu penelitian

1. Tempat Penelitian

SMP Katolik Makale Kabupaten Toraja Utara.

2. Waktu Penelitian

Penelitian telah dilaksanakan pada tanggal 02 September -02 Desember 2014

C. Definisi Operasional

Tabel 1
Defenisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Kriteria Objektif	Skala
Pengetahuan	Pengetahuan merupakan segala sesuatu yang di pahami atau diketahui responden mengenai manfaat air putih bagi tubuh.	Kuesioner	Tinggi : jika menjawab pertanyaan dengan jumlah benar >10 Rendah : jika menjawab pertanyaan dengan jumlah benar \leq 10	Ordinal
Sikap	Sikap adalah tanggapan atau reaksi responden tentang perilaku mengkonsumsi air putih.	Kuesioner	Positif : jika skor > 25 Negatif : jika skor \leq 25	Ordinal
Perilaku mengkonsumsi air putih	Perilaku mengkonsumsi air putih adalah mengkonsumsi air putih 8 gelas (2.000 cc) dalam 1 hari, bukan dalam bentuk kemasan dan sesuai syarat kualitas air minum.	Kuesioner	Baik : jika menjawab pertanyaan dengan jumlah jawaban = 6 Kurang : jika menjawab pertanyaan dengan jumlah jawaban < 6	Ordinal

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisa Bivariat

- a. Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap siswa tentang manfaat air putih

dengan perilaku mengkonsumsi air putih pada siswa SMP Katolik Makale Tahun 2014.

Tabel 2
Hubungan Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Manfaat Air Putih Dengan Perilaku Mengkonsumsi Air Putih Pada Siswa SMP Katolik Makale Tahun 2014

Pengetahuan	Perilaku				Total		P
	Baik		Kurang				
	n	%	n	%	N	%	
Tinggi	82	56,2	29	19,9	111	76,0	0,001
Rendah	15	10,3	20	13,7	35	24,0	
Total	37	22,2	130	77,8	167	100	

Sumber: Data Primer, 2014

OR=3,770

- b. Hubungan sikap siswa tentang manfaat air putih dengan perilaku mengkonsumsi air putih pada siswa SMP Katolik Makale Tahun 2014.

Tabel 3
Hubungan Sikap Siswa Tentang Manfaat Air Putih Dengan Perilaku Mengkonsumsi Air Putih Pada Siswa SMP Katolik Makale Tahun 2014

Sikap	Perilaku				Total		P
	Baik		Kurang				
	n	%	n	%	N	%	
Positif	87	59,6	34	23,3	121	82,9	0,002
Negatif	10	6,8	15	10,3	25	17,1	
Total	97	66,4	49	33,6	146	100	

Sumber: Data Primer, 2014

OR= 3,838

1. Pembahasan

1. Hubungan tingkat pengetahuan siswa tentang manfaat air putih dengan perilaku mengkonsumsi air putih

Hasil penelitian yang diperoleh dari 146 responden, disimpulkan bahwa responden dengan tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 111 orang (76%). Dari jumlah tersebut, sebanyak 82 orang (56,2%) memiliki perilaku kurang dan sebanyak 29 orang (19,9%) memiliki perilaku baik. Sedangkan responden dengan tingkat pengetahuan rendah sebanyak 35 orang (24 %), dan 15 orang (10,3 %) diantaranya memiliki perilaku baik serta 20 orang (13,7%) memiliki perilaku kurang.

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* dengan α (0,05) diperoleh nilai $p = 0,001$ yang menunjukkan p lebih kecil dari α (0,05). Hal ini berarti Ha diterima atau ada hubungan tingkat pengetahuan siswa tentang manfaat air putih dengan perilaku mengkonsumsi air putih pada siswa SMP Katolik Makale Tahun 2014. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sedayu (2008) dan Rosmaida (2010), bahwa pada siswa dengan tingkat pengetahuan baik cenderung mengkonsumsi air yang cukup dibandingkan dengan siswa yang pengetahuannya kurang. Hal tersebut tidak terlepas dari ilmu yang siswa dapatkan selama belajar dan informasi lain yang dapat diperoleh siswa baik melalui media cetak, elektronik ataupun dari lingkungan sosial dan ini tidak sesuai juga dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2007), bahwa pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman sendiri atau pengalaman orang lain sedangkan dari sumber-sumber untuk memperoleh pengetahuan didapat dari media massa, media elektronik, buku petunjuk, media poster dan kerabat dekat.

Responden yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi dengan perilaku baik sebanyak 82 orang (56,2%). Hal ini dapat disebabkan karena banyaknya sumber informasi yang dapat diperoleh responden tentang manfaat air putih sehingga dapat meningkatkan pengetahuan responden. Selain itu perilaku adaptif responden yang baik

dalam menyesuaikan diri untuk membiasakan mengkonsumsi air putih menyebabkan responden mampu mengurangi dampak negatif dari berbagai penyakit yang ada.

Responden yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi dengan perilaku kurang sebanyak 29 orang (19,9%). Hal ini dapat disebabkan karena banyaknya stimulan dari luar atau dengan kata lain siswa sudah terbiasa dengan minuman selain air putih. Mereka beranggapan bahwa minuman kemasan juga sudah dapat menggantikan air putih dalam asupan air putih bagi tubuh. Hal ini sependapat dengan Maulana (2010), yang mengemukakan bahwa salah satu faktor yang juga berpengaruh terhadap perilaku siswa dalam mengkonsumsi air putih adalah faktor eksternal yang meliputi adanya kemasan minuman yang menarik dan menawarkan berbagai rasa, warna dan kesegaran yang dapat mempengaruhi pola minum siswa dalam mengkonsumsi air putih.

Responden yang memiliki tingkat pengetahuan rendah dengan perilaku baik sebanyak 15 orang (10,3%). Hal ini dapat disebabkan karena adanya kebiasaan dan kesadaran dari siswa dalam mengkonsumsi air putih setiap hari, kebiasaan sehari-hari dalam mengkonsumsi air putih sangat mempengaruhi perilaku siswa. Hal ini diperkuat oleh pendapat Kotler (2005), yang mengatakan bahwa dari banyak faktor yang dapat mempengaruhi perilaku mengkonsumsi, salah satu faktor yang secara signifikan dapat mengurangi efek negatif dari perilaku adalah gaya hidup atau kebiasaan dari siswa itu sendiri.

Responden yang memiliki tingkat pengetahuan rendah dengan perilaku kurang sebanyak 20 orang (13,7%). Hal ini dapat disebabkan karena kurangnya perhatian dan persepsi siswa terhadap sumber-sumber informasi yang ada tentang manfaat air putih bagi tubuh. Hal ini tidak sependapat dengan pernyataan Notoatmodjo (2005), yang mengatakan bahwa tingkat pengetahuan seseorang sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi seseorang terhadap objek tersebut. Maulana (2010), juga mengemukakan bahwa kurangnya

pengetahuan mengenai manfaat lebih dari air putih bagi kesehatan tubuh juga memberikan peluang bagi siswa untuk tidak memperhatikan air putih bagi tubuhnya. Selain kebiasaan minum air putih hanya pada saat rasa haus saja, minum air putih hanya sebagai pelengkap bagi rasa haus pada saat makan, atau sesegera minum saat makan, bahkan tidak jarang di tempat-tempat makan mereka justru makan tidak disertai dengan air putih, ini menjadi pola kebiasaan yang jauh dari pola kesehatan minum yang baik dan benar.

2. Hubungan sikap siswa tentang manfaat air putih dengan perilaku mengkonsumsi air putih

Hasil dari penelitian yang diperoleh dari 146 responden, disimpulkan bahwa responden yang memiliki sikap positif sebanyak 121 orang (82,9%), diantaranya dengan perilaku kurang sebanyak 10 orang (6,8%) dan perilaku baik sebanyak 87 orang (59,6%). Sedangkan responden yang memiliki sikap negatif sebanyak 25 orang (17,1%), diantaranya mempunyai perilaku kurang sebanyak 15 orang (10,3%) dan yang mempunyai perilaku baik sebanyak 34 orang (23,3%).

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* dengan α (0,05) diperoleh nilai $p = 0,002$ yang menunjukkan p lebih kecil dari α (0,05). Hal ini berarti H_0 diterima atau ada hubungan sikap siswa tentang manfaat air putih dengan perilaku mengkonsumsi air putih pada siswa SMP Katolik Makale Tahun 2014. Hasil tersebut sejalan dengan pendapat Azwar (2005), bahwa sikap seseorang akan dicerminkannya dalam bentuk tendensi perilaku terhadap objek. Menurut Neil Niven (2006), sikap positif seseorang terhadap kesehatan kemungkinan tidak otomatis berdampak pada perilaku seseorang menjadi positif tetapi sikap negatif terhadap kesehatan hampir pasti berdampak negatif pada perilakunya.

Dari hasil penelitian didapatkan jumlah responden yang memiliki sikap positif dengan perilaku baik sebanyak 87 orang (59,6%). Hal ini dikarenakan siswa yang memiliki perilaku positif telah mampu menyesuaikan diri untuk mengurangi dampak negatif dari perilaku mengkonsumsi air putih. Selain itu sikap yang positif dapat mempengaruhi

individu untuk berperilaku baik sehingga individu menerima stimulus yang ada dengan baik. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Wawan dan Dewi (2010), yang mendefinisikan sikap merupakan hasil evaluasi terhadap objek sikap, yang diekspresikan ke dalam proses-proses kognitif, afektif dan perilaku. Melalui sikap maka seseorang dapat memahami proses kesadaran yang menentukan tindakan nyata dan tindakan yang mungkin dilakukan individu dalam kehidupan sosialnya.

Responden yang memiliki sikap positif dengan perilaku kurang sebanyak 34 orang (23,3%). Hal ini dikarenakan faktor internal dari dalam diri siswa, yang dimana setiap orang memiliki karakter kepribadian yang berbeda-beda sehingga adanya perbedaan reaksi atau respon terhadap stimulus dari luar yang berkaitan dengan mengkonsumsi air putih. Meskipun siswa memiliki sikap yang positif, tapi jika siswa tersebut tidak mampu menanggapi atau mengembangkan mekanisme koping yang efektif dalam dirinya, maka hal itu dapat mempengaruhi perilaku siswa dalam mengkonsumsi air putih. Hal ini sesuai dengan pendapat Newcomb dalam Fitriani (2011), sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan atau perilaku. Selain itu menurut WHO dalam Notoatmodjo (2007), mengatakan bahwa sikap positif terhadap nilai-nilai kesehatan tidak selalu terwujud dalam suatu tindakan nyata.

Responden yang memiliki sikap negatif dengan perilaku baik sebanyak 10 orang (6,8%). Hal tersebut disebabkan karena ada faktor lain yang mempengaruhi sikap tersebut, seperti pengetahuan. Pengetahuan yang dimiliki tinggi dan mekanisme koping yang dimiliki efektif sehingga meskipun sikap siswa negatif, hal itu tidak menjadi hambatan atau halangan bagi siswa dalam mengkonsumsi air putih. Hal ini sejalan dengan pendapat Notoatmodjo (2005), bahwa pengetahuan memegang peranan penting dalam penentuan sikap, selain itu pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pendapat lain juga di

kemukakan oleh Sarwono (2005), yaitu sikap tidaklah sama dengan perilaku, sebab seringkali terjadi bahwa seseorang memperlihatkan tindakan yang bertentangan dengan sikap.

Responden yang memiliki sikap negatif dengan perilaku kurang sebanyak 15 orang (10,3%). Hal tersebut dapat disebabkan karena kurangnya perhatian, minat dan kesadaran dalam diri siswa serta kurangnya pengetahuan dan informasi siswa tentang manfaat air putih bagi tubuh. selain itu, sikap yang negatif sangat mempengaruhi kesadaran dan tindakan siswa dalam berperilaku sehingga siswa cenderung berperilaku kurang baik, perkembangan dunia dan teknologi mempengaruhi gaya hidup dan cara berpikir siswa, banyak minuman-minuman yang menawarkan berbagai rasa, warna dan sebagainya, membuat siswa lebih tertarik mengkonsumsi minuman-minuman tersebut. Hal ini sependapat dengan Sarwono (2005), bahwa perilaku diterangkan sebagai hasil dari segala macam pengalaman serta interaksi siswa dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara tingkat pengetahuan siswa tentang manfaat air putih dengan perilaku mengkonsumsi air putih pada siswa SMP Katolik Makale Tahun 2014
2. Ada hubungan antara sikap siswa tentang manfaat air putih dengan perilaku mengkonsumsi air putih pada siswa SMP Katolik Makale Tidak ada hubungan perilaku mengkonsumsi air putih pada siswa SMP Katolik Makale Tahun 2014.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, maka saran yang dapat peneliti sampaikan sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan SMP Katolik Makale
Disarankan agar hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk mengembangkan kurikulum dan metode pembelajaran yang baik dalam keperawatan profesional.
2. Bagi Peneliti Berikutnya

Kepada peneliti berikutnya diharapkan agar hasil penelitian ini menjadi dasar pedoman untuk melaksanakan penelitian selanjutnya terutama yang berhubungan dengan tingkat pengetahuan dan sikap siswa tentang manfaat air putih dengan perilaku mengkonsumsi air putih.

3. Bagi Siswa SMP Katolik Makale

Disarankan bagi siswa agar selalu memperhatikan perilaku mengkonsumsi air putih khususnya dalam hal memilih minuman yang baik dan mempunyai manfaat bagi tubuh, serta perbanyak dalam mencari informasi tentang manfaat air putih guna memperkaya khasanah pengetahuan siswa tentang manfaat dari air putih.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier. 2009. *Khasiat Air Putih Bagi Tubuh*. Jakarta.
- Azwar, S. 2009. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Fitriani, Santi. 2011. *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Hamidin A.S. 2010. *Kebaikan Air Putih*. Yogyakarta : Media Pressindo.
- Henriquez, Anthony. 2006. *Air Bersih*. Yogyakarta : Tiga Serangkai.
- Lolo, Shevriyono Banne. 2014. *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Pasangan Usia Subur dengan Pelaksanaan Program Keluarga Berencana*. Tallunglipu : SMP Katolik Makale.
- Mahani. 2008. *Keajaiban air sembuhkan penyakit*. Jakarta : Puspa Swara.
- Maulana, Bayu. 2010. *Kampanye Minum Air Putih di Kalangan Remaja*. Bandung.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. 2005. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Poerwadarminta, W. J. S. 1983. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Rosdiana, Anna. 2009. *Mahir Membuat Penjernih Air Sederhana*. Bandung : Puri Pustaka.
- Rusni , Widayatun Tri. 2009. *Ilmu Prilaku*. Jakarta : Sagung Seto.
- Sarwono, Sarlino Wirawan. 2005. *Pengantar Umum Psikologi*. Jakarta : Bulan Bintang.
- Thomas, Znaniecki. 2006. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Jakarta : EGC.

- Tini, Elim Secaba. 2012. *Hubungan antara pengetahuan dengan sikap seksual pranikah pada remaja*. Tallunglipu : SMP Katolik Makale.
- Wawan. A dan M. Dewi. 2010. *Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Cet. Ke-1, Agustus. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wiboworini, Budiyaniti. 2007. *Gizi Kesehatan*. Jakarta : Sunda Kelapa Pustaka.
- EN Sebayang. 2011. *Gambaran Pengetahuan Dan Perilaku Masyarakat*, (Online), diakses 13 Mei 2014, <<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/24623/4/Chapter%20II.pdf>>.
- Manfaat Air Putih Bagi Kesehatan Tubuh Manusia*, (Online), diakses 13 Mei 2014, <<http://manfaat.co.id/manfaat-air-putih>>.
-