

ABSTRAK

Dewi Nawang Arum (2021) “Manfaat Air Minum Sebagai Pengatur Suhu Tubuh Pada Pekerja Wiraswasta di Kelurahan Kesatrian”. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi Diploma III Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Pembimbing: Dr. Ekowati Retnaningtyas S.Kp., M.Kes. Penguji: Dr. Tri Johan Agus Yuswanto, S.Kp., M.Kep.

Air minum adalah air yang telah melalui proses pengolahan maupun tidak melalui proses pengolahan yang telah memenuhi syarat kesehatan dan dapat langsung diminum. Mengonsumsi air minum yang cukup memberikan banyak manfaat untuk kesehatan, dan salah satunya adalah menjaga suhu tubuh agar tetap optimal. Suhu tubuh juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain, dan salah satunya adalah aktifitas fisik. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui perubahan suhu tubuh pada pekerja wiraswasta dengan tingkat aktivitas berat menggunakan media air putih. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat air minum sebagai pengatur suhu tubuh pada pekerja wiraswasta. Metode penelitian yang digunakan adalah desain penelitian studi kasus dengan teknik observasi dan wawancara. Subjek penelitian ini adalah karyawan bengkel sebanyak 3 orang yaitu P1 berusia 68 tahun, P2 berusia 32 tahun dan P3 berusia 43 tahun. Hasil penelitian ini yaitu minuman yang dikonsumsi oleh 3 responden masih dibawah kebutuhan yang diperlukan oleh tubuh, dan 2 dari 3 responden memiliki kebiasaan minum teh dan kopi. Sehingga air putih yang dikonsumsi masih sangat kurang. Kesimpulan penelitian ini adalah air minum memiliki pengaruh terhadap perubahan suhu tubuh pada pekerja wiraswasta dengan tingkat aktivitas berat dan suhu lingkungan yang meningkat. Disarankan kepada pekerja wiraswasta terutama dengan tingkat aktivitas berat agar mengonsumsi air minum yang cukup terutama air putih untuk menjaga suhu tubuh tetap optimal.

Kata Kunci : Manfaat Air Minum, Suhu Tubuh