

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sebagai makhluk hidup, tubuh manusia memerlukan asupan cairan yang cukup agar dapat melakukan proses metabolisme tubuh dengan baik. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan mengonsumsi air (Tauchid, 2020). Apabila tubuh tidak terpenuhi kebutuhan cairan secara cukup maka beresiko mengalami dehidrasi. Dehidrasi terjadi disebabkan oleh jumlah cairan yang keluar lebih besar dari jumlah cairan yang masuk ke dalam tubuh (Sari, N.A., & Nindya, 2017).

Hasil survei yang dilakukan oleh *Temasek Polytechnic dan Asian Food Information Center* di Singapura mendapatkan hasil bahwa remaja umur 15-24 tahun mengonsumsi air dalam jumlah yang kurang. Dari data tersebut, rata-rata seseorang mengonsumsi air sebanyak 1,5 liter/hari, sedangkan menurut anjuran kesehatan setidaknya dalam sehari seseorang mengonsumsi air sebanyak 2 liter (Fayasari, 2020a). Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang mengonsumsi air tidak sesuai dengan anjuran kesehatan yang berlaku.

Menurut data dari *The Indonesian Hydration Regional Study* (THIRST) hampir setengah penduduk di Indonesia mengalami gejala dehidrasi ringan. Menurut penelitian tersebut dari 1.200 orang penduduk di Indonesia sebanyak 46,1% orang mengalami dehidrasi ringan (Fayasari, 2020a). Menurut Tauchid (2020) angka kejadian dehidrasi lebih banyak

terjadi pada remaja daripada orang dewasa dengan angka prosentase pada remaja sebanyak 49,5% sedangkan pada orang dewasa sebanyak 42,5%.

Berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan bahwa remaja rentan mengalami dehidrasi, maka dilakukanlah studi pendahuluan pada siswa di SMP Negeri 2 Pare. Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan metode kuisisioner yang dilakukan pada 36 siswa didapatkan hasil sebanyak 15 siswa mengalami dehidrasi ringan dengan menuliskan konsumsi air putih kurang dari 1 liter dalam sehari.

Dehidrasi inilah yang akan menimbulkan dampak pada tubuh. Dampak ringan dehidrasi dapat menyebabkan seseorang mengalami penurunan kemampuan kognitif, penurunan performa, dan penurunan *mood* (Bahrudin & Nafara, 2019). Dampak tersebut perlu diwaspadai karena hanya dengan kekurangan air sebanyak 1-2% maka tubuh dapat mengalami dehidrasi. Selain itu, dehidrasi dapat memunculkan resiko terjadi penyakit kronis seperti resiko infeksi saluran kemih dan batu ginjal. Gejala yang sering timbul saat seseorang mengalami dehidrasi ringan adalah mukosa kering, penurunan tekanan darah, urin keruh, lesu, dan sulit berkonsentrasi (Bahrudin & Nafara, 2019).

Dehidrasi terjadi disebabkan oleh beberapa faktor seperti diare, *output* cairan yang terlalu banyak, obesitas, aktivitas, dan *intake* cairan kurang. Salah satu penyebab yang sering terjadi dikalangan remaja yaitu *intake* cairan atau konsumsi air yang kurang. Anjuran dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2019 menyarankan dalam sehari,

normalnya tubuh memerlukan asupan air putih sebanyak 2 liter atau 8 gelas berukuran 230 ml.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sudarsono, et al. (2019) dengan judul “Hubungan antara Tingkat Pengetahuan dengan Total Asupan Cairan pada Remaja Putri” yang dilakukan selama 3 bulan menyatakan bahwa remaja putri kurang mengonsumsi cairan dan mengalami resiko dehidrasi dengan angka prevalensi sebanyak 56%. Selain itu, tingkat pengetahuan remaja putri tentang hidrasi tergolong kurang dengan prevalensi sebanyak 40%. Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara tingkat pengetahuan dengan total asupan cairan atau kebiasaan minum sehari-hari.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Tauchid (2020) dengan judul penelitian “Analisis Status Dehidrasi Siswa Ekstra Futsal SMP di Bojonegoro ditinjau dari IMT dan Kebiasaan Perilaku Minum” yang dilakukan pada 30 responden selama 3 hari didapatkan hasil bahwa tidak ada pengaruh antara Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan status dehidrasi. Hal ini ditunjukkan dengan hasil analisis hubungan antara pengetahuan tentang air bagi tubuh dengan kebiasaan perilaku minum siswa. Hasil tersebut menyatakan bahwa variabel tidak memiliki pengaruh dengan nilai signifikasinya melebihi 0,05.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang memiliki perbedaan menjadi alasan peneliti untuk mengangkat topik yang serupa. Selain itu dari hasil wawancara terhadap pihak sekolah menyatakan bahwa belum pernah ada penelitian serupa yang dilakukan di sekolah tersebut. Hal ini

yang menjadi pertimbangan dan alasan peneliti untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 2 Pare. Dengan adanya studi penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 2 Pare meliputi perilaku konsumsi air dan juga status hidrasi diharapkan dapat mengetahui hubungan perilaku konsumsi air dengan status hidrasi pada siswa di SMP Negeri 2 Pare Kabupaten Kediri.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah hubungan antara perilaku konsumsi air dengan status hidrasi pada siswa di SMP Negeri 2 Pare Kabupaten Kediri?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan perilaku konsumsi air dengan status hidrasi pada siswa di SMP Negeri 2 Pare Kabupaten Kediri.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

1. Mengidentifikasi perilaku konsumsi air siswa di SMP Negeri 2 Pare Kabupaten Kediri.
2. Mengidentifikasi status hidrasi siswa di SMP Negeri 2 Pare Kabupaten Kediri.
3. Menganalisis hubungan perilaku konsumsi air dengan status hidrasi pada siswa di SMP Negeri 2 Kabupaten Kediri.

1.4 Manfaat

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat pada:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah sebagai sumber informasi untuk pengembangan ilmu pengetahuan dibidang keperawatan khususnya mengenai hubungan perilaku konsumsi air dengan status hidrasi pada siswa di SMP Negeri 2 Pare Kabupaten Kediri.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber informasi penulis dan penerapan ilmu pengetahuan keperawatan tentang hubungan perilaku konsumsi air dengan status hidrasi pada siswa sekolah menengah pertama.

b. Bagi Responden

Diharapkan responden dan sekolah mendapatkan informasi dan pengetahuan kesehatan lebih dalam terkait dengan hubungan perilaku konsumsi air dengan status hidrasi sehingga mampu menerapkan dikehidupan sehari-hari.

c. Bagi Institusi

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber informasi terbaru dan acuan dalam penelitian selanjutnya terkait dengan hubungan konsumsi air dengan status hidrasi pada siswa sekolah menengah pertama.