

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Air merupakan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Air berperan sebagai katalisator, fasilitator pertumbuhan, pengatur suhu tubuh, pelumas dan pengangkut. Sebesar 80% tubuh manusia mengandung air, sehingga jika konsumsi air kurang akan berakibat pada kematian organ yang berdampak pada kematian.<sup>(1)</sup>

Air mempunyai fungsi dalam berbagai proses penting pada tubuh manusia, seperti pengatur suhu tubuh, zat pelarut, pembentuk sel dan cairan tubuh, pelumas dan bantalan, media transportasi, dan media eliminasi sisa metabolisme. Sayangnya, air seringkali terlupakan sebagai zat gizi yang penting bagi tubuh. Tubuh tidak dapat memenuhi seluruh kebutuhan akan air. Oleh karena itu, air perlu dipenuhi manusia melalui asupan air yang cukup.<sup>(2)</sup>

Kebutuhan air setiap individu akan sangat bermacam-macam, tergantung dari kegiatan fisik, berat badan manusia, usia, iklim (suhu), dan pola makan. Kebutuhan harian akan air dinyatakan sebagai proporsi dari jumlah energi yang dikeluarkan oleh tubuh dalam kondisi lingkungan rata-rata.<sup>(3)</sup>

Di Indonesia untuk konsumsi air masih tergolong rendah. Hasil penelitian dari *The Indonesian Regional Hydration Study (THIRST)* menunjukkan bahwa 49,1% subyek penelitian mengalami kurang air atau hipovolemia ringan.<sup>(18)</sup> Rekomendasi konsumsi air harian *Institute of Medicine (IOM)* menyarankan pria untuk mengkonsumsi 3 liter (12 gelas) dan perempuan mengkonsumsi 2,2 liter (9 gelas) dari total minuman dalam sehari, untuk menghindari terjadinya dehidrasi dan gangguan ginjal.<sup>(1)</sup>

Pola konsumsi air minum adalah suatu gambaran kebiasaan konsumsi air minum yang dilakukan secara berulang-ulang. Pola konsumsi air minum sebagai karakteristik dan kegiatan berulang kali dari individu dalam memenuhi kecukupan air.<sup>(15)</sup>

Masa remaja merupakan awal terjadinya proses pembentukan massa otot pada laki-laki dan pembentukan lemak tubuh pada perempuan, serta terjadinya peningkatan aktivitas fisik, sehingga tubuh membutuhkan asupan air yang lebih banyak. Asupan air dari makanan,

minuman dan hasil metabolisme yang sesuai dengan kebutuhan air remaja perlu diketahui agar tubuh dapat menggantikan air yang hilang dan terhindar dari masalah dehidrasi.<sup>(1)</sup>

Pengetahuan merupakan aspek penting yang mempengaruhi terbentuknya tindakan seseorang termasuk dalam konsumsi air minum.<sup>(1)</sup> Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi melalui proses sensoris khususnya pada mata dan telinga terhadap suatu objek tertentu, pengetahuan merupakan domain terpenting untuk menciptakan sebuah perilaku bagi manusia. Jika pengetahuan yang dimiliki seseorang tentang konsumsi cairan baik maka informasi mengenai pentingnya konsumsi air juga akan baik dan akan mempengaruhi kebiasaan untuk memenuhi asupan cairan sehingga didapatkan status hidrasi yang baik yang akan membuat tingkat kebugaran tubuh menjadi baik pula.<sup>(4)</sup>

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.<sup>(5)</sup>

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.<sup>(5)</sup>

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Hafiduddin dan Muhammad Azlam tentang hubungan antara pengetahuan tentang manfaat cairan dengan perilaku konsumsi air putih bahwa adanya hubungan antara pengetahuan tentang manfaat cairan dengan perilaku konsumsi air putih di Simo Boyolali.<sup>(9)</sup>

Oleh karena itu, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat pengetahuan tentang kebutuhan cairan dengan pola konsumsi air minum pada siswa SMPN 1 Pasaleman. Lokasi yang dipilih oleh peneliti di Kecamatan Pasaleman,

Kabupaten Cirebon, Propinsi Jawa Barat dan penelitian ini bertempat di salah satu sekolah SMPN 1 Pasaleman yang ada di wilayah tersebut. Alasan peneliti melakukan penelitian di SMPN 1 Pasaleman karena cukup mewakili kriteria untuk dilakukan pengambilan sampling.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang ini, rumusan masalah yang akan diajukan pada penelitian ini yaitu “Bagaimana hubungan tingkat pengetahuan tentang kebutuhan cairan dengan pola konsumsi air minum pada siswa SMPN 1 Pasaleman?”

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang cairan dengan pola konsumsi air minum pada siswa SMPN 1 Pasaleman.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui tingkat pengetahuan tentang kebutuhan cairan pada siswa SMPN 1 Pasaleman.
2. Mengetahui pola konsumsi air minum pada siswa SMPN 1 Pasaleman.
3. Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan tentang kebutuhan cairan dengan pola konsumsi air minum pada siswa SMPN 1 Pasaleman.

## **1.4 Manfaat**

### **1.4.1 Manfaat untuk ilmu pengetahuan**

Penelitian ini dapat menambah wawasan atau ilmu pengetahuan tentang kebutuhan cairan dengan pola konsumsi air minum pada anak sekolah menengah pertama.

### **1.4.2 Manfaat untuk Peneliti**

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan penulis dalam menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama masa pendidikan dan pengetahuan dan pengalaman dalam membuat penelitian ilmiah.

### 1.4.3 Manfaat untuk siswa

Hasil penelitian ini menjadi ilmu baru untuk siswa tentang bagaimana pentingnya pengetahuan kebutuhan cairan dengan pola konsumsi air minum terhadap anak sekolah menengah pertama.

### 1.5 Orisinalitas

**Tabel 1.1 Orisinalitas Penelitian**

No	Peneliti	Judul Penelitian	Desain	Hasil penelitian
1.	Saiful Bakri (2019)	Status Gizi, Pengetahuan Dan Kecukupan Konsumsi Air Pada Siswa SMA Negeri 12 Kota Banda Aceh	Penelitian ini merupakan deskriptif analitik dengan desain <i>cross sectional</i>	Hasil perhitungan uji Chi Square yang dilakukan terhadap hubungan pengetahuan remaja tentang konsumsi air minum dengan kecukupan air didapatkan p value > 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara pengetahuan remaja dengan kecukupan air pada remaja di SMA Negeri 12 di Kota Banda Aceh.
2.	Ernovitani Y, Sumarni S (2019)	Hubungan Antara Pengeluaran Untuk Minum Dan Pola Konsumsi Air Dengan Status Hidrasi Pada Siswi SMP Unggulan Bina Insani Surabaya	Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan kuantitatif dengan desain <i>cross sectional</i>	Hasil penelitian menggunakan uji statistik spearman/pearson dan chi square menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara pengeluaran untuk minum ( $p = 0,047$ ), dan pola minum ( $p = 0,000$ ) dengan status hidrasi.
3.	Kumawar dani S, Larasati A (2020)	Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi Siswa	Metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif	Hasil penelitian dari 10 subjek sebanyak 2 subjek masuk dalam kategori konsentrasi baik yaitu subjek dengan konsumsi air putih cukup, 6 subjek masuk dalam kategori konsentrasi sedang yaitu

5 subjek dengan konsumsi air putih kurang dan 1 subjek dengan konsumsi air putih cukup, dan 2 subjek masuk dalam kategori konsentrasi buruk dengan konsumsi air putih kurang.

---

Pada penelitian ini akan membahas tentang hubungan tingkat pengetahuan kebutuhan cairan dengan pola konsumsi air minum pada siswa SMPN 1 Pasaleman. Metode penelitian yang digunakan yaitu desain *cross sectional*. Sedangkan untuk perbedaan yang dilakukan dengan penelitian sebelumnya adalah:

1. Peneliti Saiful Bakri (2019) tentang “Status Gizi, Pengetahuan dan Kecukupan Konsumsi Air Pada Siswa SMA Negeri 12 Kota Banda Aceh”. Perbedaan pada peneliti yaitu status gizi dan pengetahuan dijadikan variabel bebas dan variabel terikat berupa kecukupan konsumsi air pada siswa SMA Negeri 12 Kota Banda Aceh, sedangkan pada penulis tingkat pengetahuan dijadikan variabel bebas dan variabel terikat pola konsumsi air minum.
2. Peneliti Yuvienta Ernovitania dan Sri Sumarni (2017) tentang “Hubungan Antara Pengeluaran Untuk Minum dan Pola Konsumsi Air dengan Status Hidrasi Pada Siswi Unggulan Bina Insani Surabaya”. Perbedaan pada peneliti terdapat pada variabel terikat yaitu status hidrasi, sedangkan pada penulis variabel terikatnya yaitu pola konsumsi air minum.
3. Peneliti Siska Kusumawardani dan Ajeng Larasati (2020) tentang “Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi Siswa”. Perbedaan pada peneliti yaitu analisis konsumsi air putih dijadikan variabel bebas dan variabel terikat berupa konsentrasi siswa, sedangkan pada penulis variabel bebas berupa tingkat pengetahuan kebutuhan cairan dan variabel terikat berupa pola konsumsi air minum.