

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pengetahuan

2.1.1.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil “tahu”, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan melalui panca indra yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui indra penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang.⁽⁶⁾

2.1.1.2 Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan adalah tingkat seseorang dapat menghadapi dan memperdalam perhatian seperti sebagaimana seseorang dalam menyelesaikan suatu masalah tentang konsep-konsep baru dan kemampuan dalam belajar. Untuk mengukur tingkat pengetahuan seseorang terdiri dari :

1. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) bahan dari sesuatu objek, teori, atau ide yang diterima atau dipelajari.

2. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menjelaskan apa yang diketahui tentang objek yang telah dipelajari dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

3. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan dalam menggunakan materi yang telah dipelajari sebelumnya pada suatu kondisi atau situasi yang nyata.

4. Analisis (*Analysis*)

Analisis diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menjabarkan materi kedalam komponen-komponen, tetapi masih dalam suatu struktur tersebut dan masih ada kaitannya satu dengan yang lainnya.

5. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis diartikan sebagai kemampuan meletakkan atau saling menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru atau menyusun formulasi baru dari formasi yang telah ada.

6. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek.⁽⁶⁾

2.1.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah :

1. Pendidikan

Tingkat pendidikan yaitu upaya dalam memberikan kesehatan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku positif yang dapat meningkat.

2. Informasi

Seseorang yang berusaha untuk mendapatkan informasi yang lebih banyak akan dapat menambah pengetahuan yang lebih luas.

3. Pengalaman

Sesuatu yang pernah dilakukan oleh seseorang akan menambah pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat informal.

4. Budaya

Tingkah laku seseorang dalam memenuhi kebutuhan yang meliputi sikap dan kepercayaan.

5. Sosial Ekonomi

Kemampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari.⁽⁷⁾

2.1.1.4 Pengukuran Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan dibagi dalam 3 kategori :

1. Baik

Subjek mampu menjawab dengan benar 76% - 100% dari seluruh pertanyaan.

2. Cukup

Subjek mampu menjawab dengan benar 56% - 75% dari seluruh pertanyaan.

3. Kurang

Subjek mampu menjawab dengan benar < 56% dari seluruh pertanyaan.⁽⁶⁾

2.1.2 Air Minum

2.1.2.1 Pengertian Air Putih

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 492/MENKES/PER/IV/2010, Air minum adalah air yang melalui proses pengolahan atau tanpa proses pengolahan yang memenuhi syarat kesehatan dan dapat langsung diminum.⁽⁸⁾

Air minum adalah air yang masih asli tanpa di campur dengan sesuatu apapun, tidak berwarna, dan tidak berbau. Tubuh manusia yang kekurangan mengkonsumsi air minum akan menyebabkan berbagai macam penyakit antara lain yaitu sakit pinggang, nyeri tulang leher, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, berat badan berlebihan, asma, kencing manis, stroke, batu ginjal, dan sembelit.⁽⁹⁾

Air putih merupakan minuman yang paling baik untuk mencukupi kebutuhan air pada tubuh karena kopi, alkohol, teh dan minuman bersoda mengandung bahan-bahan yang mengeluarkan air tubuh atau bersifat diuretik.⁽¹⁰⁾

2.1.2.2 Fungsi Air Bagi Tubuh

Sebagai zat gizi, air mempunyai fungsi penting bagi tubuh manusia, yaitu :

1. Air Sebagai Pembentuk Sel dan Cairan Tubuh

Komponen utama sel, kecuali sel lemak adalah air yaitu 70 – 85%. Kandungan air dalam sel lemak kurang dari 10%. Air berperan penting dalam pembentukan berbagai cairan tubuh, seperti darah, cairan lambung, hormon, enzim, dan lainnya. Darah mengandung 82% air. Selain itu, air juga terdapat dalam otot dan berguna menjaga tonus otot sehingga otot mampu berkontraksi.

2. Air Sebagai Pengatur Suhu Tubuh

Fungsi air sangat penting dalam pengaturan suhu tubuh. Air menghasilkan panas, menyerap dan menghantarkan panas ke seluruh tubuh sehingga dapat menjaga suhu tubuh tetap stabil. Melalui produksi keringat yang sebagian besar terdiri atas air dan garam, air turut mendinginkan suhu tubuh. Air juga membantu mendinginkan tubuh melalui penguapan dari paru dan permukaan kulit, membawa kelebihan panas

keluar tubuh. Ketika tubuh memproduksi keringat, penguapan air dari permukaan kulit menyebabkan suhu tubuh menurun sehingga tubuh tetap merasa dingin.

3. Air Sebagai Pelarut

Air melarutkan zat-zat gizi lainnya dan membantu proses pencernaan makanan. Mulai dari membantu produksi air liur saat makanan tiba di mulut, melarutkan makanan dan membantu melumasi makanan agar dapat masuk ke kerongkongan. Karena air merupakan zat anorganik, air tidak dicerna. Air dengan cepat melewati usus halus dan sebagian besar diserap kemudian turut berfungsi sebagai salah satu komponen mucus agar sisa zat makanan dapat keluar sebagai feses.

4. Air Sebagai Pelumas dan Bantalan

Air sebagai bagian dari tubuh juga berfungsi sebagai pelumas atau lubrikan dalam bentuk cairan sendi, yang memungkinkan sendi untuk bergerak dengan baik dan meredam gesekan antar sendi. Air berfungsi sebagai bantalan tahan getar pada jaringan tubuh. Air menjaga agar organ tidak mengalami getaran yang banyak dan dapat berfungsi dengan baik.

5. Air Sebagai Media Transportasi

Air merupakan media transportasi di dalam sel, membantu pertumbuhan dan regenerasi sel. Air juga merupakan media transportasi yang efektif.

6. Air Sebagai Media Eliminasi Sisa Metabolisme

Tubuh menghasilkan berbagai sisa metabolisme yang tidak diperlukan. Sisa metabolisme tersebut dikeluarkan melalui saluran kemih, saluran cerna, saluran nafas, dan kulit, yang memerlukan media, yaitu air.⁽¹⁰⁾

2.1.2.3 Ciri-Ciri Air Minum

Karakteristik atau ciri air minum yang dapat dikonsumsi yaitu :

1. Tidak Berwarna

Kejernihan air diperlukan karena hal ini merupakan salah satu indikasi bahwa air tersebut bisa dikategorikan baik atau tidak.

2. Tidak Berbau

Air yang berkualitas baik tidak tercium bau apapun. Jika kemungkinan ditemukan sumber mata air tetapi beraroma, bisa jadi air tersebut telah terkontaminasi oleh zat-zat kimia yang bisa berbahaya bagi tubuh manusia.

3. Tidak Berasa

Air minum tidak berasa atau rasanya tawar. Inilah yang termasuk kategori air yang bagus bisa dikonsumsi. Jika air tersebut memiliki rasa tertentu berarti air tersebut sudah tercemar dan tidak sehat bagi tubuh.⁽¹⁰⁾

2.1.2.4 Kebutuhan Cairan Dalam Tubuh

Menurut PERMENKES RI Nomor 28 tahun 2019, kebutuhan air yang dianjurkan untuk orang Indonesia (perorang perhari):⁽¹¹⁾

Kelompok Umur	Air (mL)
Laki – laki	
10 – 12 tahun	1850
13 – 15 tahun	2100
16 – 18 tahun	2300
19 – 29 tahun	2500
Perempuan	
10 – 12 tahun	1850
13 – 15 tahun	2100
16 – 18 tahun	2150
19 – 29 tahun	2350

Hasil penelitian tentang kebiasaan minum remaja dan asupan cairan remaja perkotaan di Bogor menemukan bahwa terdapat 37,3% remaja yang minum kurang dari 8 gelas per hari dan sebesar 24,1% remaja asupan cairannya kurang dari 90% kebutuhan.⁽¹²⁾

2.1.2.5 Dampak Kurang Konsumsi Air Minum

Kadar air didalam tubuh manusia harus selalu seimbang pada kadar normalnya. Bila terjadi suatu keadaan dimana kadar air kurang dari kadar normalnya, maka tubuh secara langsung akan meminta penggantian kadar air yang telah hilang. Rasa haus adalah tanda alami dari tubuh yang mengindikasikan bahwa tubuh memerlukan tambahan cairan. Haus melibatkan beberapa respon pada tubuh, yaitu mulut, hipotalamus, dan saraf. Ketika asupan cairan tubuh tidak tercukupi, darah menjadi kental, mulut atau bibir kering, dan hipotalamus akan memberi signal untuk segera mencukupi kebutuhan cairan tubuh.⁽¹⁰⁾

Salah satu akibatnya jika kekurangan asupan cairan tubuh adalah dehidrasi. Dehidrasi berarti kekurangan cairan tubuh karena jumlah air yang keluar lebih banyak dari pada jumlah cairan yang masuk, ini bisa menyerang siapa saja baik anak kecil, lansia, dewasa hingga remaja. Kurangnya konsumsi air minum pada remaja menjadi masalah gizi karena remaja lebih rentan mengalami dehidrasi yang disebabkan oleh banyaknya aktifitas fisik yang menguras tenaga dan cairan tubuh.⁽¹⁰⁾

2.1.2.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Air Putih

Faktor – faktor yang mempengaruhi pola konsumsi air putih sebagai berikut:

1. Lingkungan

Lingkungan berpengaruh terhadap seberapa banyak asupan air yang diperlukan oleh tubuh. Jika berada di tempat yang cukup tinggi, maka akan memerlukan asupan air dengan jumlah lebih banyak, karena biasanya akan lebih sering buang air kecil dan bernapas lebih cepat. Kedua hal tersebut menyebabkan cairan tubuh lebih cepat terbuang sehingga perlu untuk mengkonsumsi air minum lebih banyak.

2. Suhu

Cuaca berpengaruh dalam menentukan seberapa banyak air minum yang dikonsumsi. Misal, berada di tempat yang berudara panas, keringat akan mengalir lebih banyak. Tubuh mengeluarkan sejumlah cairan yang perlu digantikan kembali dengan konsumsi air minum. Sedangkan, di tempat dengan suhu udara yang dingin akan menyebabkan kecenderungan untuk lebih sering buang air kecil. Selalu mengimbangi konsumsi air minum dengan frekuensi yang cukup.

3. Aktivitas

Aktivitas yang cukup berat dan menyebabkan keringat keluar lebih banyak, dapat membuat asupan air yang dibutuhkan tubuh meningkat.⁽¹⁰⁾

4. Pengetahuan

Pengetahuan berpengaruh terhadap peranan air minum. Kurangnya pengetahuan mengenai manfaat lebih dari air putih bagi kesehatan tubuh juga memberikan peluang bagi remaja untuk tidak memperhatikan air putih bagi tubuhnya. Kebiasaan minum air putih hanya pada saat rasa haus menjadi pola kebiasaan yang jauh dari pola kesehatan minum yang baik dan benar. Peranan air

minum diseimbangkan dengan pengetahuan dan perilaku konsumsi air minum agar air minum menjadi prioritas utama dalam menjaga kesehatan tubuh. Pengetahuan peranan air minum diperlukan strategi untuk mengubah perilaku peduli terhadap manfaat air minum.⁽¹⁶⁾

2.1.3 Remaja

2.1.3.1 Pengertian Remaja

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.⁽¹³⁾

Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental.⁽¹³⁾

2.1.3.2 Tahapan Remaja

Remaja terbagi dalam beberapa tahapan yaitu :

1. Pra Remaja (11 atau 12 – 13 atau 14 tahun)

Pra remaja ini mempunyai masa yang sangat pendek, kurang lebih hanya satu tahun; untuk laki-laki usia 12 atau 13 tahun - 13 atau 14 tahun. Dikatakan juga fase ini adalah fase negatif, karena terlihat tingkah laku yang cenderung negatif. Fase yang sukar untuk hubungan komunikasi antara anak dengan orang tua. Perkembangan fungsi-fungsi tubuh juga terganggu karena mengalami perubahan-perubahan termasuk perubahan hormonal yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang tak terduga. Remaja menunjukkan peningkatan reflektivitas tentang diri mereka yang berubah dan meningkat berkenaan dengan apa yang orang pikirkan tentang mereka.

2. Remaja Awal (13 atau 14 tahun – 17 tahun)

Pada fase ini perubahan - perubahan terjadi sangat pesat dan mencapai puncaknya. Ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal terdapat pada usia ini. Ia mencari identitas diri karena masa ini, statusnya tidak jelas. Pola-pola hubungan sosial mulai berubah. Menyerupai orang dewasa muda, remaja sering merasa berhak untuk membuat keputusan sendiri. Pada masa perkembangan

ini, pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak dan idealistis dan semakin banyak waktu diluangkan diluar keluarga.

3. Remaja Lanjut (17 – 20 ata 21 tahun)

Remaja ingin menjadi pusat perhatian, ingin menonjolkan dirinya, caranya lain dengan remaja awal. Remaja idealis, mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat dan mempunyai energi yang besar. Remaja berusaha memantapkan identitas diri, dan ingin mencapai ketidaktergantungan emosional.⁽¹³⁾

2.1.3.3 Karakteristik Remaja

Karakteristik perilaku dan pribadi pada masa remaja terbagi ke dalam dua kelompok yaitu remaja awal (11-15 tahun), dan remaja akhir (15-20 tahun). Meliputi aspek :

a. Fisik

Laju perkembangan secara umum berlangsung pesat, proporsi ukuran tinggi, berat badan seringkali kurang seimbang dan munculnya ciri-ciri sekunder.

b. Psikomotor

Gerak-gerak tampak canggung dan kurang terkoordinasikan serta aktif dalam berbagai jenis cabang permainan.

c. Bahasa

Berkembangnya penggunaan bahasa sandi dan mulai tertarik mempelajari bahasa asing, menggemari literatur yang bernafaskan dan mengandung segi erotik, fantastik, dan estetik.

d. Sosial

Keinginan menyendiri dan bergaul dengan banyak teman tetapi bersifat temporer, serta adanya kebergantungan yang kuat kepada kelompok sebaya disertai semangat konformitas yang tinggi.

e. Perilaku kognitif

Terjadi perubahan:

- 1) Proses berfikir sudah mampu mengoperasikan kaidah-kaidah logika formal (asosiasi, diferensiasi, komparasi, kausalitas) yang bersifat abstrak, meskipun relatif terbatas.
- 2) Kecakapan dasar intelektual menjalani laju perkembangan yang terpesat.
- 3) Kecakapan dasar khusus (bakat) mulai menunjukkan kecenderungan - kecenderungan yang lebih jelas.

f. Moralitas

- 1) Adanya ambivalensi antara keinginan bebas dari dominasi pengaruh orang tua dengan kebutuhan dan bantuan dari orang tua.
- 2) Sikapnya dan cara berfikirnya yang kritis mulai menguji kaidah atau sistem nilai etis dengan kenyataannya dalam perilaku sehari-hari oleh para pendukungnya.
- 3) Mengidentifikasi dengan tokoh moralitas yang dipandang tepat dengan tipe idolanya.

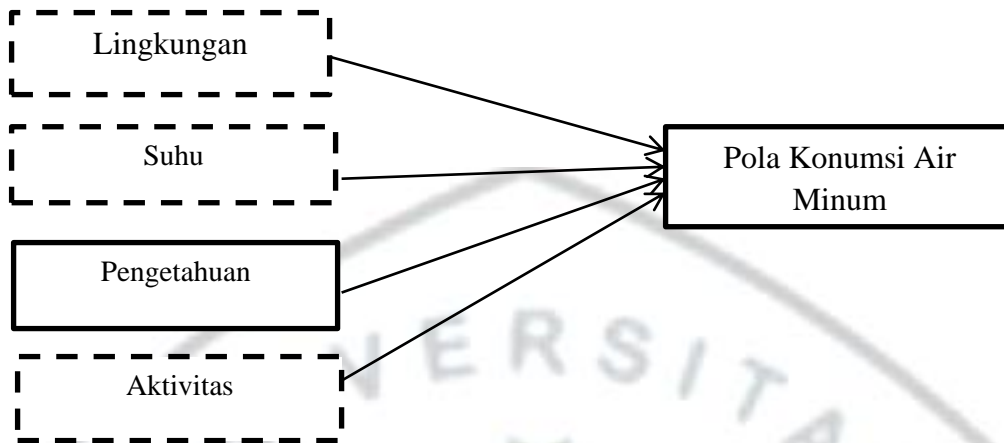
g. Perilaku Keagamaan

- 1) Mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan mulai dipertanyakan secara kritis dan skeptis.
- 2) Masih mencari dan mencoba menemukan pegangan hidup.
- 3) Penghayatan kehidupan keagamaan sehari-hari dilakukan atas pertimbangan adanya semacam tuntutan yang memaksa dari luar dirinya.



h. Kepribadian meliputi

- 1) Lima kebutuhan dasar (fisiologis, rasa aman, kasih sayang, harga diri, dan aktualisasi) menunjukkan arah kecenderungannya
- 2) Reaksi-reaksi dan ekspresi emosionalnya masih labil dan belum terkendali seperti pernyataan marah, gembira atau kesedihannya masih dapat berubah-ubah dan silih berganti.
- 3) Merupakan masa kritis dalam rangka menghadapi krisis identitasnya yang sangat dipengaruhi oleh kondisi psikososialnya, yang akan membentuk kepribadian.
- 4) Kecenderungan arah sikap nilai mulai tampak (teoritis, ekonomis, estetis, sosial, politis, dan religius), meskipun masih dalam taraf eksplorasi dan mencoba-coba. Karakter dan perilaku yang dilakukan remaja tidak terlepas dari peran pengetahuan yang akan membentuk sifat perilaku tersebut.⁽¹⁴⁾

2.2 Kerangka Teori



Keterangan:

- Variabel yang diteliti 
- Variabel yang tidak diteliti 

Gambar 1. Kerangka Teori

2.3 Kerangka Konsep

Kerangka konsep dalam suatu penelitian adalah kerangka yang berhubungan antara konsep-konsep yang akan diteliti atau diukur melalui penelitian yang akan dilakukan.



Gambar 2. Kerangka Konsep

Berdasarkan kerangka konsep di atas dijelaskan bahwa peneliti akan mencari Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Kebutuhan Cairan Dengan Pola Konsumsi Air Minuum Pada Siswa SMPN 1 Pasaleman.

2.4 Hipotesis

Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang kebutuhan cairan dengan pola konsumsi air minum pada siswa SMPN 1 Pasaleman.

