

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu komponen penting dalam tubuh manusia adalah air. Air dalam tubuh manusia memiliki peran sebagai pengangkut zat gizi dan zat sisa dalam tubuh, menjaga stabilitas suhu tubuh serta sebagai pelarut terhadap komponen ion-ion dalam tubuh¹. Air dalam tubuh berfungsi agar keadaan tubuh tetap berada dalam kondisi homeostatis karena 55% air dalam tubuh merupakan komponen massa tubuh². Tubuh memerlukan asupan cairan yang cukup agar tetap terjaga keseimbangan cairan dalam tubuh. Keseimbangan cairan dalam tubuh akan mempengaruhi terhadap kemampuan termogulasi sehingga pada suhu udara yang panas tubuh akan mengalami banyaknya cairan yang hilang melalui keringat jika cairan dalam tubuh tersebut tidak diganti³.

Ketidakseimbangan cairan dalam tubuh dapat menimbulkan dampak terhadap kesehatan. Cairan dalam tubuh tidak hanya dapat keluar melalui keringat tetapi juga melalui urin dan feses. Pengeluaran cairan dalam tubuh yang terlalu banyak dapat menjadikan tubuh mengalami penurunan status hidrasi. Status hidrasi merupakan gambaran cairan yang ada dalam tubuh. Salah satu dampak jangka pendek yang terjadi akibat penurunan status hidrasi oleh pengeluaran cairan yaitu dehidrasi³.

Berdasarkan data Profil Kesehatan Tahun 2020 kota Yogyakarta kejadian dehidrasi menjadi salah satu dari penyebab terjadinya angka kematian pada balita yang mengalami kenaikan dari 1,26 menjadi 3,00 per 1000 kelahiran hidup⁴. Tingginya frekuensi dehidrasi pada balita dapat mempengaruhi pola hidrasi yang buruk sejak dini sehingga mengakibatkan kebiasaan hidrasi yang tidak baik yang terbawa hingga usia remaja dan berpotensi meningkatkan risiko dehidrasi di kemudian hari⁵. Angka prevalensi kesadaran konsumsi minum air pada anak-anak di Indonesia yaitu 22% yang dimana menunjukkan bahwa masih minim dalam konsumsi minum air putih⁶. Anak-anak seringkali lupa minum air putih karena

mereka sangat terfokus pada kegiatan sekolah dan aktivitas bermain serta kurang merasakan haus secara intens. Kebiasaan minum air yang belum terbentuk serta preferensi terhadap minuman manis juga mengurangi kecenderungan mereka untuk mengonsumsi air putih yang mengakibatkan resiko terjadinya dehidrasi⁷. Dehidrasi merupakan kondisi dimana adanya ketidakseimbangan cairan dalam tubuh akibat kurangnya mengonsumsi cairan⁸. Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status hidrasi seseorang terhadap adanya ketidakseimbangan cairan dalam tubuh yaitu usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, pengetahuan dan pola konsumsi cairan⁹.

Pengetahuan terkait pola konsumsi cairan merupakan bekal awal dalam menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh. Adanya bekal pengetahuan ini menjadi aspek penting terhadap perilaku kebiasaan konsumsi cairan. Asupan cairan dalam tubuh yang tidak terpenuhi secara terus menerus maka akan berdampak pada kesehatan tubuh yang dapat menghambat fungsi kognitif remaja¹⁰. Penelitian terdahulu menyatakan bahwa faktor resiko kurangnya asupan cairan dalam tubuh pada remaja di Indonesia dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang rendah sehingga beresiko 1,33 kali kurangnya cairan yang memiliki tingkat hidrasi¹¹.

Perilaku konsumsi cairan merupakan salah satu cara agar tubuh tetap dapat mempertahankan keseimbangan cairan dalam tubuhnya. Pada usia remaja volume cairan yang seimbang berkisar 60% dari berat badan. Remaja usia sekolah cenderung memiliki aktivitas fisik yang cukup padat sehingga membutuhkan asupan cairan yang lebih banyak¹². Berdasarkan hasil penelitian *The Indonesian Regional Hydration Study (THIRST)* tahun 2010 dalam buku *Air Bagi Kesehatan* menyatakan bahwa 46,1% orang mengalami kekurangan cairan dengan kategori kelompok tertinggi sebanyak 49,5% ada pada usia remaja sedangkan 42,5% ada pada kategori kelompok usia dewasa².

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 28 mei 2024 terhadap beberapa kelompok remaja sesuai tingkatan strata pendidikannya. Berdasarkan hasil wawancara pada 7 responden masing-

masing kelompok remaja didapatkan bahwa pada remaja dengan tingkat pendidikan SD memiliki pemahaman yang kurang terkait pola konsumsi cairan terhadap status hidrasi dibandingkan remaja dengan tingkat pendidikan yang berada di tingkat SMP, SMA ataupun S1 yang mana saat diberikan pertanyaan terkait pentingnya konsumsi cairan, manfaat konsumsi cairan dalam tubuh, dampak dari kekurangan cairan, apa itu dehidrasi dan tanda-tanda dehidrasi, 4 hingga 5 orang diantaranya dapat menjawab dengan baik sedangkan sisanya menjawab dengan ragu. Observasi lainnya dilakukan di MI Al-Huda Karangnongko Yogyakarta terletak di kabupaten sleman didapatkan bahwa beberapa siswa-siswi yang ditemui juga memiliki pemahaman terkait asupan konsumsi cairan dengan status hidrasi masih kurang salah satu contohnya saat diberikan pertanyaan terkait kebiasaan konsumsi cairan mereka menjawab lebih sering mengkonsumsi cairan disaat rasa haus datang.

Berdasarkan uraian di atas, hal itu menjadikan penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan antara pengetahuan dan perilaku konsumsi cairan dengan status hidrasi remaja awal di MI Al-Huda Karangnongko Yogyakarta.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang didapatkan dalam penelitian ini berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah diuraikan dalam latar belakang yang mana terdapat remaja siswa siswi yang masih kurang pemahamannya terkait konsumsi cairan dengan status hidrasi serta kebiasaan konsumsi cairan yang belum memenuhi kebutuhan asupan cairannya sehingga dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan terkait pentingnya konsumsi cairan remaja awal di MI Al-Huda Karangnongko Yogyakarta?
2. Bagaimana gambaran konsumsi cairan remaja awal di MI Al-Huda Karangnongko Yogyakarta?
3. Bagaimana gambaran status hidrasi remaja awal di MI Al-Huda Karangnongko Yogyakarta?

4. Bagaimana hubungan pengetahuan dengan status hidrasi remaja awal di MI Al-Huda Karangnongko Yogyakarta?
5. Bagaimana hubungan perilaku konsumsi cairan dengan status hidrasi remaja awal di MI Al-Huda Karangnongko Yogyakarta?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan pengetahuan dan perilaku konsumsi cairan dengan status hidrasi remaja awal di MI Al-Huda Karangnongko Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus:

- a. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan terkait pentingnya konsumsi cairan remaja awal di MI Al-Huda Karangnongko Yogyakarta.
- b. Mengetahui gambaran konsumsi cairan remaja awal di MI Al-Huda Karangnongko Yogyakarta.
- c. Mengetahui gambaran kondisi status hidrasi remaja awal di MI Al-Huda Karangnongko Yogyakarta.
- d. Menganalisis hubungan pengetahuan dengan status hidrasi remaja awal di MI Al-Huda Karangnongko Yogyakarta.
- e. Menganalisis hubungan perilaku konsumsi cairan dengan status hidrasi remaja awal di MI Al-Huda Karangnongko Yogyakarta.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswa MI Al-Huda Karangnongko Yogyakarta

Dapat memberikan informasi terkait pentingnya pemenuhan asupan cairan dalam tubuh untuk menjaga kondisi status hidrasinya.

2. Bagi Sekolah MI Al-Huda Karangnongko Yogyakarta

Lembaga sekolah dapat mengetahui asupan cairan siswa/i terkait kondisi status hidrasinya sehingga dapat memberikan perhatian terhadap fasilitas penunjang yang dapat mendukung status hidrasi siswa/inya di sekolah.

3. Bagi Penulis

Sebagai sarana yang dapat menjadikan pengetahuan dan wawasan penulis meningkat terkait hubungan pengetahuan dan perilaku konsumsi cairan terhadap status hidrasi remaja awal di MI Al-Huda Karangnongko Yogyakarta.

1.5 Keaslian Penelitian

Penelitian terkait status hidrasi telah dilakukan sebelumnya. Berikut penelitian – penelitian yang sudah pernah dilakukan sebelumnya:

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Penulis	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan	Hasil
1.	Sinaga, <i>et al</i> (2022)	Fluid Intake and Hydration Status Among Sport Science Student at Cenderawasih University	Metode kuantitatif studi observasional cross sectional	Teknik sampling: simple random sampling Instrumen: recall, SQ-FFQ, urin color chart Uji statistik: spearman's rho dan person corelation	Terdapat hubungan yang positif yang sangat kuat antara total asupan cairan dengan status hidrasi
2.	Sudarsono, <i>et al</i> (2019)	Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Dengan Total Asupan Cairan Pada Remaja Putri	Metode kuantitatif studi observasional cross sectional	Instrumen: kuisisioner, food record, fluid record Uji statistik: uji chi square	Tingkat pengetahuan tentang hidrasi pada remaja putri tergolong kurang sebanyak 40%. Proporsi remaja putri yang berisiko mengalami dehidrasi sebanyak 56% dan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang hidrasi dengan total asupan cairan pada remaja putri dengan p value $0,000 < \alpha 0,05$
3.	Siddiq, <i>et al</i> (2023)	Hubungan Asupan Cairan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi dengan Status Hidrasi Anak Laki-laki 10-12 Tahun	Metode deskriptif analitik cross sectional	V. bebas: asupan cairan, aktivitas fisik, status gizi Teknik sampling: purposive sampling Instrumen: imt/u, PAL, recall, urin color chart Uji statistik: spearman's rank corelation	Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan cairan dengan status hidrasi PURI responden (p-value 0,037, $r=-0,323$). Namun tidak terdapat hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan status hidrasi PURI responden.

No	Nama Penulis	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan	Hasil
4.	Retno Dewi Purwitasari (2022)	Hubungan Konsumsi cairan, Aktivitas fisik dan Kualitas Tidur Dengan Status Hidrasi Pada Remaja Santri Putri Pondok Pesantren Roudlotul Jannah Kudus	Metode deskriptif analitik cross sectional Uji statistik chi-square dan fisher exact test	V.bebas: konsumsi cairan, aktivitas fisik, kualitas tidur Teknik sampling: purposive sampling Instrumen: recall, timbangan digital, PAL, kuisisioner PSQI, dipstik urin	Sebanyak 42 responden mengalami dehidrasi ringan, 44 responden deficit konsumsi cairan, 57 responden aktivitas ringan dan 42 responden memiliki kualitas tidur kategori buruk
5.	Dian Maharani (2018)	Hubungan Konsumsi Cairan dan Status Gizi Dengan Status Hidrasi Pada Remaja di SMA Negeri 2 Tuban	Metode kuantitatif studi observasional cross sectional Teknik sampling: proporsional random sampling	V. bebas: konsumsi cairan dan status gizi Instrumen: recall, BIA, urin color chart Uji statistik: kolmogrof smirnov dan uji korelasi rank spearman	Terdapat hubungan antara konsumsi cairan dengan status hidrasi serta tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan status hidrasi santri putri