

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang**

Masa remaja merupakan bagian dari fase perkembangan dalam kehidupan seorang individu. WHO (2006) mengategorikan usia remaja berada pada kisaran umur 10-19 tahun. Dalam masa pencarian identitas ini remaja cepat sekali terpengaruh oleh lingkungan. Kebiasaan makan dan minum remaja inilah yang biasanya dipengaruhi oleh keluarga, teman, dan media massa terutama iklan di televisi. Salah satu contoh masalah dalam hal ini adalah kurangnya konsumsi air minum yang menyebabkan kurangnya cairan tubuh atau dehidrasi.

Bagi manusia air minum merupakan salah satu unsur penting tubuh dan salah satu zat gizi makro selain karbohidrat, lemak, dan protein. Manusia dapat bertahan beberapa minggu tidak makan namun manusia tidak dapat bertahan hidup jika tidak minum walau hanya beberapa hari saja (Wardlaw, 2007). Air di dalam tubuh berfungsi untuk menjaga keseimbangan metabolisme dan fisiologis tubuh. Menurut Departemen Kesehatan RI (Depkes) (2006) komponen sel dalam tubuh terdiri dari air, sehingga jika tubuh kekurangan air, sel tersebut tidak dapat berfungsi dengan baik dan menciut. Namun, konsumsi air sering disepelekan begitu saja. Padahal jika seseorang kurang cukup mengkonsumsi air dapat menyebabkan kelebihan lemak pada tubuh, akibat lainnya adalah pertumbuhan dan kesehatan otot menjadi kurang normal, kurang efisiennya fungsi pencernaan dan organ, racun dalam tubuh akan bertambah dan timbul rasa sakit pada otot serta persendian (Cahanar dan Suhandar, 2006). Kurang air sebanyak 2% atau lebih dapat menurunkan kemampuan visiomotor, psikomotor, dan kognitif ringan (Armstrong, 2000). Sebaliknya, bila terlalu banyak mengkonsumsi air juga akan berdampak tidak baik. Efek samping yang dapat timbul yaitu rasa mual efek lain yang muncul antara lain ginjal tidak akan bisa mengeluarkan air dalam tubuh yang berlebih tersebut, selain itu dapat menimbulkan sakit kepala, pandangan kabur bahkan dampai kematian (Wardlaw, 2007).

Dehidrasi merupakan keadaan tubuh yang mengalami gangguan keseimbangan cairan atau air yang disebabkan oleh lebih banyaknya pengeluaran air dibandingkan air yang masuk ke dalam tubuh. Dehidrasi dapat terjadi tanpa disadari di saat melakukan aktivitas dan juga karena cuaca panas (D'anci *et al*, 2009). Sementara hidrasi diartikan sebagai keseimbangan cairan dalam tubuh dan merupakan syarat penting untuk menjamin metabolisme sel tubuh. Menurut (P.Anastasio. 2001) kadar hidrasi dapat ditandai lewat warna urin yang dikeluarkan.

Sebuah penelitian di Brazil menyatakan sebanyak 22% atlet remaja masih mengonsumsi air dibawah jumlah yang cukup (Sousa *et al*. 2007). Penelitian lain yang dilakukan di Hongkong menunjukkan hasil bahwa 50% subjek penelitian mengonsumsi air minum kurang dari 8 gelas perhari dan bahkan 30% di antaranya kurang dari 5 gelas. Sementara itu penelitian yang dilakukan di Singapura menunjukkan bahwa kelompok remaja dan dewasa muda pada usia 15-24 tahun merupakan kelompok yang banyak kekurangan air. Rata-rata laki-laki minum 1,5 liter cairan per hari, sementara perempuan minum 1,6 liter per hari, masih kurang dari jumlah yang dianjurkan yaitu 2 liter per hari atau setara dengan 8 gelas perhari (Briawan *et al*, 2011).

Penelitian di Indonesia yang dilakukan pada remaja di Bogor mendapatkan hasil sebesar 37,3% remaja yang minum kurang dari 8 gelas perhari (Briawan, Sedayu dan Ekayanti, 2011). Sementara penelitian yang dilakukan pada siswa SMA Negeri 63 Jakarta didapatkan bahwa yang mengalami dehidrasi jangka pendek sebanyak 45,3% (Pertiwi, 2015).

Kebiasaan adalah perilaku yang dipraktekin berulang kali (Rachma, 2009). Sebagian besar remaja memiliki kebiasaan minum air di saat haus saja, minum air hanya sebagai pelengkap bagi rasa haus saat makan, atau sesegera minum saat makan, bahkan tidak jarang di tempat-tempat makan mereka justru makan tidak dibarengi dengan air putih, ini menjadi pola kebiasaan yang jauh dari pola kesehatan minum yang baik dan benar.

Konsumsi cairan sangat dibutuhkan oleh tubuh karena air memiliki banyak fungsi yang dibutuhkan oleh tubuh sebagai medium transportasi, pengatur suhu tubuh, pembentuk sel dan cairan tubuh serta sebagai pelarut (Santoso dkk, 2012).

Kebutuhan air seseorang tergantung dari aktivitas fisiknya. Baik aktivitas tinggi maupun rendah, keduanya memiliki peluang terhadap dehidrasi (Briawan dkk, 2011). Remaja lebih sering mengalami dehidrasi dikarenakan banyaknya aktivitas fisik yang dapat menguras tenaga dan cairan tubuh, sehingga menyebabkan kurangnya konsumsi cairan (Briawan dkk, 2011).

Dari hasil penelitian *The Indonesian Regional Hydration Study (THIRST)* pada 2010 yang dilakukan di beberapa kota di Indonesia, mendapatkan hasil bahwa responden yang memiliki dehidrasi ringan terjadi di Makassar sebesar 59,4%, Jakarta 53,1%, Malang 50%, Surabaya 47,5%, dan Malino 35,7%. Sedangkan angka terendah dehidrasi terendah, yaitu di daerah Lembang sekitar 27,6%. Jakarta menempati angka dehidrasi terbesar kedua setelah Makasar yaitu sebesar 53,1% pada penduduk Indonesia dan dehidrasi ringan ternyata lebih banyak terjadi pada kelompok usia remaja (15-18 tahun) sebesar 49,5% dibandingkan dengan kelompok usia dewasa (25-55 tahun) hanya sekitar 42,5%. Faktor terjadinya dehidrasi ringan ini adalah ketidaktahuan dan kesulitan akses secara fisik dan ekonomi dalam memperoleh air minum (Hardinsyah, 2010).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi status hidrasi seseorang yaitu usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, asupan cairan, pengetahuan, kebiasaan minum, status gizi, suhu tubuh dan wilayah ekologi (Berman dkk (2009), Brenna dkk (2012), Hardinsyah dkk (2009), Santoso (2012), Tamsuri (2009) dalam Pertiwi 2012).

Ditinjau dari lokasi penelitian yaitu SMK Negeri 57 Jakarta yang terletak di daerah perkotaan dan banyak sekali tempat penjualan minuman di sekitar sekolah sehingga memungkinkan para siswa dapat berkesempatan besar untuk membeli produk-produk minuman saat disekolah. Dari penelitian awal pada bulan Maret tahun 2017 terhadap 6 orang siswa siswi program keahlian jasa boga di SMK Negeri 57 Jakarta, didapatkan bahwa 66,6% siswa siswi memiliki kebiasaan mengkonsumsi air putih (plain water) 6 gelas setiap harinya sedangkan jumlah yang dianjurkan yaitu 2 liter per hari atau setara dengan 8 gelas per hari agar tidak mengalami dehidrasi atau kekurangan cairan. Dengan data awalan tersebut bisa dikatakan bahwa para siswa dan siswi dapat mengalami dehidrasi jangka pendek. Berdasarkan dari uraian latar belakang dan data awalan peneliti tertarik

melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan minum, asupan cairan, dan aktivitas fisik terhadap status hidrasi jangka pendek terhadap siswa siswi program keahlian jasa boga di SMK Negeri 57 Jakarta.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Remaja merupakan kelompok yang rentan terjadinya penurunan kandungan air. Remaja lebih sering mengalami dehidrasi dikarenakan banyaknya aktivitas fisik remaja yang dapat menguras tenaga dan cairan tubuh, sehingga menyebabkan kurangnya konsumsi cairan. Apabila terjadinya ketidakseimbangan cairan di dalam tubuh, maka akan timbul kejadian dehidrasi.

Dari penelitian THIRST pada tahun 2010, menunjukkan bahwa pada kalangan remaja terdapat 49,5% mengalami dehidrasi ringan. Sementara penelitian lain menyebutkan bahwa prevalensi dehidrasi jangka pendek pada siswa SMA adalah sebesar 45,3%. Hasil penelitian awalan di SMK Negeri 57 Jakarta didapatkan bahwa 66,6% siswa siswi memiliki kebiasaan mengkonsumsi air putih kurang dari 2 liter perhari. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti lebih lanjut mengenai status hidrasi dikalangan siswa SMK Negeri 57 Jakarta.

## **I.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk menganalisis hubungan kebiasaan minum, asupan cairan dan aktivitas fisik terhadap status hidrasi jangka pendek pada siswa program keahlian jasa boga di SMK Negeri 57 Jakarta tahun 2017.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui gambaran umum karakteristik siswa program keahlian jasa boga di SMK Negeri 57 Jakarta tahun 2017.
2. Mengetahui gambaran tentang kebiasaan minum, asupan cairan, dan aktivitas fisik pada siswa program keahlian jasa boga di SMK Negeri 57 Jakarta tahun 2017.

3. Menganalisis hubungan kebiasaan minum dengan status hidrasi jangka pendek pada siswa program keahlian jasa boga di SMK Negeri 57 Jakarta tahun 2017.
4. Menganalisis hubungan asupan cairan dengan status hidrasi jangka pendek pada siswa program keahlian jasa boga di SMK Negeri 57 Jakarta tahun 2017.
5. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status hidrasi jangka pendek pada siswa program keahlian jasa boga di SMK Negeri 57 Jakarta tahun 2017.

#### **I.4 Manfaat Penelitian**

##### **I.4.1 Bagi Dinas Kesehatan**

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai masukan dalam membuat program promosi kesehatan yang efektif agar masyarakat Indonesia dapat menyadari pentingnya mengenai masalah hidrasi jangka pendek pada remaja.

##### **I.4.2 Bagi Sekolah**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang status hidrasi jangka pendek kepada siswa program keahlian jasa boga di SMK Negeri 57 Jakarta tahun 2017.

##### **I.4.3 Bagi Peneliti lain**

Penelitian memperoleh wawasan dan pengetahuan baru dalam ilmu gizi mengenai status hidrasi jangka pendek pada siswa program keahlian jasa boga di SMK Negeri 57 Jakarta tahun 2017 dan penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk melakukan penelitian lanjutan, mengaplikasikan ilmu, mengembangkan diri dalam melakukan penelitian lanjutan di masyarakat.

#### **I.5 Hipotesis**

Hipotesis adalah pernyataan awal tentang kemungkinan hasil penelitian mengenai hubungan antar variabel yang diteliti atau pernyataan sementara yang perlu diuji kebenarannya. (Hastono 2011). Hipotesis pada penelitian ini adalah :

1. Terdapat hubungan antara kebiasaan minum dengan status hidrasi jangka pendek pada siswa program keahlian jasa boga di SMK Negeri 57 Jakarta tahun 2017.
2. Terdapat hubungan antara asupan cairan dengan status hidrasi jangka pendek pada siswa program keahlian jasa boga di SMK Negeri 57 Jakarta tahun 2017.
3. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status hidrasi jangka pendek pada siswa program keahlian jasa boga di SMK Negeri 57 Jakarta tahun 2017.

### **I.6 Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian mengenai status hidrasi dilakukan dengan menggunakan rancangan *cross sectional study* yaitu untuk mengetahui hubungan kebiasaan minum, asupan cairan dan aktivitas fisik terhadap status hidrasi jangka pendek pada siswa program keahlian jasa boga di SMK Negeri 57 Jakarta tahun 2017. Pengambilan data dilakukan dengan pengisian kuesioner (jenis kelamin, umur, besar uang saku, berat badan, tinggi badan dan pengetahuan tentang air dan dehidrasi) dan melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan kepada responden, FFQ untuk melihat kebiasaan minum, *form food recall* 2 x 24 jam untuk melihat asupan cairan, dan *form recall* aktivitas fisik 2 x 24 jam.