

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Air merupakan kebutuhan pokok makhluk hidup dalam bertahan hidup dan menjalankan segala aktivitasnya. Berdasarkan penggunaannya air digunakan sebagai air minum, mandi, mencuci, pengairan pertanian, untuk kolam perikanan, sanitasi, transportasi baik di sungai maupun di laut. Fungsi air sebagai air minum, sangat berperan penting untuk tubuh karena berfungsi dalam melarutkan zat makanan, melancarkan pencernaan makanan, dan mengatur suhu tubuh. Tubuh yang kekurangan air akan mengalami gangguan dalam proses pencernaan dan rentan terserang penyakit seperti ginjal. Selain itu kekurangan air di dalam tubuh juga akan memicu terjadinya dehidrasi atau serangan penyakit tertentu (Tilong, 2015).

Menurut Permenkes No. 28 tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia (AKG), anjuran konsumsi air pada remaja usia 10-12 tahun pada remaja laki laki dan perempuan adalah 1,8 Liter/hari, usia 13-15 tahun pada laki laki dan perempuan berjumlah 2,1 Liter/hari, dan usia 16-18 tahun pada laki laki berjumlah 2,3 L/hari dan Perempuan berjumlah 2,1 L/hari (Kemenkes, 2019). Kemudian menurut pakar kesehatan, dalam keadaan normal sebaiknya minum antara 8 – 10 gelas perhari (Salim, dkk. 2021).

Air putih adalah air yang digunakan untuk konsumsi manusia yang memenuhi syarat-syarat, yaitu tidak berasa, tidak berbau, tidak berwarna, tidak mengandung mikroorganisme yang berbahaya, dan tidak mengandung logam berat. Perilaku mengkonsumsi air putih adalah perbuatan memakai atau menggunakan air murni atau air bening yang tidak bercampur zat tambahan. Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku mengkonsumsi air putih, diantaranya faktor lingkungan, gaya hidup, pengetahuan dan sikap siswa (Ranteallo, 2015). Air putih adalah minuman yang tidak mengandung kalori, gula tambahan atau zat aditif lainnya.

Sedangkan minuman lain seperti minuman bersinergi, minuman bersoda atau minuman yang memiliki rasa manis memiliki kandungan gula yang sangat tinggi. Sehingga jika dikonsumsi dalam waktu yang sering dapat berdampak pada kadar gula darah yang meningkat dan juga dapat berisiko terhadap masalah Kesehatan seperti obesitas. Selain itu, air putih adalah minuman yang paling terjangkau dan mudah diperoleh. Oleh karena itu, air putih dapat menjadi pilihan terbaik untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh.

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, dibutuhkan sekitar dua liter atau delapan gelas sehari bagi remaja dan dewasa. Akan tetapi, saat ini, banyak remaja kurang menyadari akan pentingnya kebutuhan air dalam tubuh. Hal itu terungkap dari paparan penelitian yang dilakukan oleh Hardiansyah, Ketua Umum Perhimpunan Peminat Gizi Pergizi dan Pangan Indonesia yang mengungkapkan bahwa dari 209 remaja yang diteliti, 51,1 persen mempunyai pengetahuan yang rendah tentang air minum. Hanya 21,4 % yang mengetahui empat kegunaan air bagi tubuh, 43,2 % yang mengetahui akibat kurang air minum, 44,2 % yang mengetahui empat gejala kekurangan air pada tubuh. Peranan pentingnya air putih sudah seharusnya 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 seperti diabetes mellitus dan obesitas (Ranteallo, 2015).

National Health and Nutrition Examination Surveys (NHANES) tahun 2005–2010 menunjukkan bahwa asupan air pada anak di United States lebih rendah dibandingkan dengan kebutuhannya. Asupan rata-rata air pada kelompok usia 9–13 tahun sebesar 1.6 L pada perempuan dan sebesar 1.7 L pada laki-laki.

Data Riskesdas 2010 menunjukkan rata-rata asupan air minum pada anak Indonesia masih kurang. Rata-rata konsumsi air minum anak usia 10–12 tahun sebesar 905 ml/hari pada anak laki-laki dan 887 ml/hari pada anak perempuan (Bakri, 2019).

The Indonesian Hydration Regional Study (THIRST) mengungkap bahwa sebesar 49,5% remaja dengan usia 15-18 tahun mengalami kekurangan asupan air putih jika dibandingkan dengan orang dewasa dengan usia 25-55 tahun yaitu hanya sebesar 42,5%. Hal ini dikarenakan sebagian remaja lebih menyukai minuman yang berasa dan berwarna, seperti minuman bersoda, minuman yang mengandung kafein dan minuman yang banyak mengandung gula.(Tauchid, dkk. 2020).

Menurut hasil penelitian mengenai Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi Siswa tahun 2020, dari 10 subjek 3 diantaranya cukup asupan air putih dengan rata-rata konsumsi air putih sebanyak 2.040 ml dan 7 lainnya kurang asupan air putih dengan rata-rata konsumsi air putih sebanyak 1.471 ml (Kusumawardani, 2020).

Menurut penelitian Brilyan (2022), terdapat perbedaan kebiasaan minum air putih mahasiswa yang tergolong menjadi tiga kategori yakni, minum kurang sebanyak 35 responden (68,6 %), kategori minum cukup sebanyak 14 responden (27,4%) dan minum lebih sebanyak 2 responden (3,9%). Menurut Ayun (2020) dalam artikel berjudul Bahaya Kekurangan Minum Air Putih Bagi Kesehatan mengatakan bahwa dampak buruknya kurang minum air putih yakni mual muntah, penyakit batu ginjal, infeksi saluran kemih, tekanan darah menurun, susah berpikir dan mengalami sakit kepala serta kulit menjadi kering.

Menurut hasil penelitian Ranteallo (2015) dari 146 responden, disimpulkan bahwa responden dengan tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 111 orang (76%). Dari jumlah tersebut, sebanyak 82 orang (56,2%) memiliki perilaku kurang dan sebanyak 29 orang (19,9%) memiliki perilaku baik. Responden yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi dengan perilaku kurang sebanyak 82 orang (19,9%).

Hal ini dapat disebabkan karena siswa dikarenakan mereka sudah terbiasa dengan minuman selain air putih.

Hasil penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Semarang tentang konsumsi air putih pada remaja, sebagian besar memiliki pengetahuan baik dengan sikap yang positif yaitu sebanyak 109 responden (84,5%) (Widiantari, dkk. 2023). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ranteallo pada tahun 2015 terkait Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Tentang Manfaat Air Putih dengan Perilaku Mengonsumsi Air Putih Pada Remaja di Kabupaten Tana Toraja (Ranteallo, 2015). Pengetahuan yang baik, akan mendorong sikap yang positif sehingga tidak mengherankan apabila dengan memiliki pengetahuan yang baik maka remaja akan memberikan respon sikap yang positif. Sedangkan masih terdapat hasil penelitian pada remaja yang memiliki pengetahuan yang baik tetapi dengan sikap yang negatif sebanyak 20 responden (15,5%) ini dikarenakan banyak remaja yang mengetahui manfaat air putih tetapi malas mengkonsumsinya dengan alasan air putih tidak memiliki rasa dan kebiasaan remaja pada saat berkumpul akan memesan berupa minuman soft drink untuk menemaninya saat berbincang dan bersantai dengan temannya. Saat ini banyak sekali cafe cafe yang dibangun dan menjual minuman dengan berbagai rasa sehingga anak remaja merasa tertarik untuk mencobanya dan mereka mengabaikan konsumsi air putihnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Ranteallo tahun 2015 bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi sikap dalam mengonsumsi air putih, salah satunya adalah gaya hidup atau kebiasaan dari remaja itu sendiri (Ranteallo, 2015).

Menurut penelitian tentang Peningkatan Pengetahuan Dan Tindakan Siswa Dalam Mengonsumsi Air Putih Setelah Melakukan Aktivitas Fisik Melalui Edukasi Di SDN 21 Kota Pangkalpinang bahwa rata rata pengetahuan tentang konsumsi air putih setelah diberikan edukasi lebih tinggi, yaitu sebesar 20,15% jika dibandingkan dengan rata rata pengetahuan anak sebelum diberikan edukasi, yaitu sebesar 18,91%. Hal ini dikarenakan sebelum diberikan edukasi, jenis

minuman yang paling banyak dikonsumsi adalah minuman yang berwarna (Maktum, dkk, 2022).

SMA Negeri 3 Siak Hulu merupakan salah satu pendidikan jenjang SMA yang berada di Jl. Purwosari Pandau Jaya Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar, Riau. SMAN 3 Siak Hulu berdiri sejak tahun 2016 dan merupakan sekolah dengan urutan ke 2 dengan siswa terbanyak khususnya di Kecamatan Siak Hulu, Kabupaten Kampar dengan jumlah siswa sebanyak 676 siswa. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti dengan wakil kurikulum di SMA Negeri 3 Siak Hulu mengatakan bahwa belum ada penelitian dan penyuluhan mengenai pentingnya mengkonsumsi air putih di sekolah tersebut. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada 10 remaja di SMA Negeri 3 Siak Hulu, 6 diantaranya sudah mengetahui informasi mengenai pentingnya mengkonsumsi air putih menurut jumlah kebutuhan air putih dalam sehari yaitu 2 liter perhari atau setara dengan 8 gelas perhari, akan tetapi penerapan untuk mengkonsumsi air putih masih kurang mereka terapkan dikarenakan faktor gaya hidup yang dimana mereka lebih tertarik untuk mengkonsumsi minuman yang mengandung gula dan berwarna dan 4 orang remaja diantaranya masih kurang mengetahui informasi tentang pentingnya air putih.

Berdasarkan beberapa penelitian yang dilakukan sebelumnya, bahwasannya masih sedikit informasi mengenai pentingnya mengkonsumsi air putih khususnya di daerah Kota Pekanbaru. Hal ini menjadi landasan oleh peneliti untuk melakukan penelitian terhadap “Gambaran Perilaku Konsumsi Air Putih di SMA Negeri 3 Siak Hulu”.

1.2 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran perilaku konsumsi air putih pada siswa remaja di SMA Negeri 3 Siak Hulu.

1.3 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui perilaku konsumsi air putih pada siswa remaja.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Dapat digunakan sebagai acuan untuk mensosialisasikan bahwa air putih itu merupakan satu kebutuhan yang paling penting selain makanan. Hal ini dikarenakan, kurangnya minum air putih dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan.
2. Dapat dijadikan sebagai acuan untuk meneliti lebih lanjut dan lebih dalam tentang beberapa gangguan kesehatan yang disebabkan oleh kurangnya mengkonsumsi air putih dan upaya pencegahan beberapa penyakit tersebut.