

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Air Putih

2.1.1 Pengertian Air Putih

Air putih adalah air yang melalui proses pengolahan atau tanpa proses pengolahan yang memenuhi syarat kesehatan dan dapat langsung diminum. Air putih adalah air yang masih asli tanpa di campur dengan sesuatu apapun tidak berwarna dan tidak juga berbau. Kegunaannya nyaris tanpa batas, kebutuhan akan air tak hanya bermanfaat sebagai penghilang rasa haus, tetapi juga menjaga metabolisme tubuh kita (Azlam, 2016).

2.1.2 Ciri ciri air putih yang baik

Menurut (Salam, 2015) karakteristik atau ciri air putih yang dapat dikonsumsi yaitu :

a. Tidak berwarna

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

b. 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.

c. Tidak berasa

Air putih 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.

2.1.3 Manfaat air putih yang baik

Menurut Lalage (2015) beberapa manfaat air putih bagi kesehatan tubuh antara lain :

a. Memperlancar peredaran darah

Darah berfungsi untuk membawa nutrisi dan oksigen keseluruh tubuh sehingga jika tubuh kita kehilangan air secara terus. Menerus maka darah akan mengental. Akibatnya jantung dipaksa untuk bekerja lebih keras memompa darah keseluruh tubuh.

b. Memperlancar dan membersihkan sistem pencernaan

Mengonsumsi air putih yang cukup akan dapat membantu kerja organ pencernaan, seperti usus besar yang berfungsi untuk mencegah terjadinya konstipasi (susah buang air besar). Air putih juga dapat berguna untuk memperlancarkan kerja sistem pencernaan.

c. Membantu proses metabolisme tubuh.

Air putih dapat membantu proses metabolisme dalam tubuh dengan cara mengubah makanan menjadi energi. Air putih juga dapat mendorong reaksi kimia metabolisme. Karena itu jika tubuh kita kekurangan air maka tubuh tidak dapat menghasilkan kalori dengan baik.

d. Menyegarkan tubuh

Air putih mampu mengembalikan energi yang terkuras dari berbagai aktivitas yang telah dilakukan.

e. Menghilangkan stress

Air putih mampu menjaga tubuh tetap bugar dan suasana hati menjadi lebih baik sepanjang hari.

f. Menyehatkan dan menghaluskan kulit

Air putih penting untuk mengatur struktur dan fungsi kulit.

g. Menyehatkan jantung

Air putih bermanfaat untuk kesehatan jantung. Sudah banyak pengobatan yang memanfaatkan air putih untuk penyembuhan.

h. Mencegah stroke

Air putih yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh akan memperlancar aliran peredaran darah dan dapat menjaga kestabilan sirkulasi darah, sehingga tidak beresiko terkena penyakit stroke.

i. Penawar racun

Konsumsi air putih secara teratur sesuai kebutuhan tubuh mampu menghilangkan racun dan sisa-sisa makanan yang menempel di usus.

2.1.4 Kebutuhan Air Putih

Kebutuhan air tergantung pada beberapa faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, frekuensi aktivitas fisik, serta faktor lingkungan. Kebutuhan air laki-laki lebih tinggi daripada perempuan, kelompok laki-laki remaja berusia 16-18 tahun membutuhkan 2300 mL/hari sedangkan kelompok perempuan remaja berusia 16-18 tahun membutuhkan 2150 mL/hari. Akan tetapi, kebutuhan air yang dianjurkan pada pedoman gizi seimbang adalah sebanyak 8 gelas atau setara dengan 2 liter.

2.1.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Konsumsi Air Putih

Faktor yang mempengaruhi perilaku mengonsumsi air putih, diantaranya faktor lingkungan, gaya hidup, pengetahuan dan sikap siswa (Ranteallo, 2015). Lingkungan sekolah turut berpengaruh pada perilaku. Seringkali siswa mengonsumsi minuman seperti minuman instan dan berbagai es yang dijual di sekolah dikarenakan dorongan atau pengaruh dari teman bermain di lingkungan sekolah tersebut. Hal lain yang turut berperan dalam penentuan sikap/tindakan/perilaku mengonsumsi minuman instan dan berbagai macam es yang dijual tersebut adalah karena kurangnya pengawasan dari pihak guru dan sekolah. Kurangnya pengawasan dari pihak sekolah dan tidak tersedianya kantin sehat menyebabkan salah satu kendala siswa dalam menanamkan sikap/tindakan untuk mengonsumsi air putih. Selain itu, pengetahuan yang tinggi tentang pentingnya mengonsumsi air putih, siswa juga akan termotivasi untuk membiasakan minum air putih, setiap harinya 6 sampai 8 gelas. Secara tidak langsung hal ini dapat menyebabkan meningkatkan konsentrasi dalam beraktivitas, berfikir lebih cepat, dan terhindar penyakit serta tetap segar bugar pada siswa itu sendiri (Setyawan, *et al.* 2024).

2.1.6 Dampak Kekurangan Air Putih

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. Tanda alami dari tubuh yang mengindikasikan bahwa tubuh memerlukan tambahan cairan adalah dengan timbulnya rasa haus. Haus melibatkan beberapa respon pada tubuh, yaitu mulut, hipotalamus, dan syaraf. Ketika asupan cairan tubuh tidak mencukupi, darah menjadi kental, mulut atau bibir kering, dan hipotalamus akan memberi signal untuk segera mencukupi kebutuhan cairan tubuh (Desty, 2014). Selain itu, dampak buruk yang dapat terjadi ketika kurang mengkonsumsi air putih adalah (Santoso *et al.*, 2011):

a. Dehidrasi

Yaitu kondisi yang terjadi akibat tubuh kehilangan cairan lebih banyak daripada yang di konsumsi. Gejala yang dapat terjadi adalah rasa haus yang berlebihan, kulit kering, sakit kepala, merasa lelah dan konsentrasi berkurang.

b. Gangguan Ginjal

Air putih membantu membersihkan ginjal dari racun dan limbah yang dihasilkan oleh tubuh. Jika kurang minum air putih, ginjal akan bekerja lebih keras untuk mengeluarkan racun dan limbah tersebut. Hal ini dapat menyebabkan gangguan ginjal seperti batu ginjal dan infeksi saluran kemih.

c. Gangguan Fungsi Otak

Kurang minum air putih dapat menyebabkan kelelahan, sulit berkonsentrasi, dan bahkan masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan.

d. Menurunkan Fungsi Sistem Kardiovaskular

Kurang minum air putih dapat menyebabkan penurunan fungsi sistem kardiovaskular di tubuh. Hal ini terjadi ketika darah menjadi lebih kental akibat kurangnya cairan, membuat jantung bekerja lebih

keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Sehingga dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke.

2.2 Pengertian Perilaku Konsumsi

Perilaku konsumen terdiri dari dua kata, yaitu perilaku dan konsumen. Secara bahasa, perilaku berarti tingkah, tindakan. Adapun secara terminologi, perilaku adalah kegiatan atau aktivitas organisme (makhluk hidup) yang bersangkutan, sehingga yang dimaksud adalah perilaku manusia pada hakikatnya adalah tindakan atau aktivitas (Yahya, dkk. 2022). Konsumsi adalah setiap tindakan menggunakan barang atau jasa yang dilakukan manusia untuk memenuhi kebutuhan hidupnya (M. Yusnita, 2019). Sedangkan menurut Mankiw, konsumsi adalah pembelanjaan rumah tangga untuk barang dan jasa. Barang meliputi pembelanjaan rumah tangga untuk barang awet seperti mobil dan alat-alat rumah tangga dan barang tidak awet seperti makanan pakaian. Jasa meliputi barang-barang tidak kasat mata seperti potong rambut dan layanan kesehatan. Pembelanjaan rumah tangga untuk pendidikan juga termasuk ke dalam konsumsi jasa (Hanum, 2017).

Perilaku konsumsi adalah tindakan yang langsung terlibat dalam mendapatkan, mengkonsumsi, dan menghabiskan produk atau jasa, termasuk proses keputusan yang mendahului dan menyusuli tindakan ini. Dengan kata lain adalah bisa dikatakan dengan cara melakukan suatu tindakan konsumsi (Suharyono. 2018)

2.3 Usia Remaja

2.3.1 Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan fase transisi dimana individu tumbuh dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Fahrizqi, dkk. 2020). Saat ini, ada dua hal penting yang mendorong remaja untuk melakukan pengendalian diri (Nugroho, dkk 2020). Yang pertama adalah kedua hal tersebut merupakan hal eksternal, yaitu perubahan lingkungan. Dan yang kedua adalah sesuatu yang bersifat internal, yaitu ciri-ciri dalam diri remaja yang membuat remaja relatif lebih bergejolak dibandingkan dengan masa-masa perkembangan lainnya.

Masa remaja merupakan perubahan perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengarah pada perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Perubahan mental yang terjadi pada remaja meliputi kehidupan intelektual, emosional, dan social (Gumantan, 2020).

2.3.2 Tahap Perkembangan Remaja

Tahap Perkembangan Remaja, diantaranya yaitu :

a. Remaja Awal

Seorang remaja pada tahap ini, usia 10 hingga 12 tahun, menjadi seseorang yang masih takjub dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan yang menyertai perubahan tersebut. Mengembangkan pemikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang (Gumantan, 2020).

b. Remaja Madya

Tahap ini berusia 13-15 tahun. Pada tahap ini, remaja sangat membutuhkan teman. Mereka akan senang memiliki teman teman yang menyukai mereka (Fahrizqi, dkk. 2020).

c. Remaja Akhir

Fase ini (16-19 tahun) merupakan fase pematangan menuju pertumbuhan dan ditandai dengan tercapainya lima hal berikut, diantaranya :

- 1) Tumbuhnya minat terhadap fungsi fungsi akal.
- 2) Ego mencari peluang untuk terikat dengan orang lain dan mendapatkan pengalaman baru.
- 3) Keegoisan (terlalu egois) digantikan oleh keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dan orang lain.
- 4) Membangun "tembok" yang memisahkan diri pribadi dan masyarakat umum.