

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1. Konsep pengetahuan

2.1.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek tertentu melalui pengindraan yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Namun sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh dari indra pendengaran dan indra penglihatan . (Notoatmodjo, 2010).

2.1.2 Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*oevent behavior*). Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak disadari oleh pengetahuan. Pengetahuan yang cukup di dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat yaitu: (A. Wawan dan Dewi M., 2010).

1. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang

telah diterima. Oleh sebab itu “tahu” ini adalah merupakan tingkat yang paling rendah. Kata kerja bahwa untuk mengukur orang tahu tentang apa yang telah dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefenisikan, menyatakan dan sebagainya.

2. Memahami (*Comprehension*)

Memahami artinya sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dimana dapat mengidentifikasi secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

3. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya. Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

4. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen tetapi masih di dalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis yang dimaksud menunjukkan pada suatu kemampuan untuk melaksanakan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang ada.

6. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau obyek. Penilaian-penilaian itu berdasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

2.1.3 Cara Memperoleh Pengetahuan

Cara memperoleh pengetahuan menurut (Notoatmodjo, 2010) adalah sebagai berikut:

1. Cara non-ilmiah untuk memperoleh pengetahuan

a. Cara Coba salah-salah (*Trial and Error*)

Cara ini telah dipakai orang sebelum kebudayaan, bahkan mungkin sebelumnya adanya peradaban. Cara coba salah ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan itu

tidak berhasil maka dicoba. Kemungkinan yang lain sampai masalah tersebut dapat dipecahkan.

b. Cara kekuasaan atau otoritas

Sumber pengetahuan cara ini didapat berupa pemimpin-pimpinan masyarakat baik formal atau informal, ahli agama, pemegang pemerintah, dan berbagai prinsip orang lain yang menerima mempunyai yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas, tanpa menguji terlebih dahulu atau membuktikan kebenarannya baik berdasarkan fakta empiris maupun penalaran sendiri.

c. Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi pun dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang pernah diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi masa lalu.

d. Cara akal sehat (*Common Sense*)

Akal sehat (*Common sense*) kadang-kadang dapat menemukan teori atau kebenaran. Sebelum ilmu pendidikan ini berkembang para orangtua zaman dulu agar anaknya mau menuruti nasihat orangtuanya atau agar anak disiplin menggunakan cara hukuman fisik bila anaknya berbuat salah, misalnya dijewer telinganya atau dicubit.

e. Kebenaran melalui wahyu

Ajaran dan dogma agama adalah suatu kebenaran yang diwahyukan dari tuhan melalui para nabi. Kebenaran ini harus diterima dan diyakini oleh pengikut-pengikut agama yang bersangkutan, terlepas dari apakah kebenaran tersebut rasional atau tidak. Sebab kebenaran ini diterima oleh para nabi adalah sebagai wahyu dan bukan karena hasil usaha penalaran atau penyelidikan manusia.

f. Kebenaran secara intuitif

Diperoleh manusia secara cepat sekali melalui proses diluar kesadaran dan tanpa melalui proses penalaran atau berpikir kebenaran yang diperoleh melalui intuitif susah dipercaya karena kebenaran ini tidak menggunakan cara-cara yang rasional dan sistematis. Kebenaran ini diperoleh seseorang hanya berdasarkan intuisi atau suara hati.

g. Melalui jalan pikiran

Sejalan dengan perkembangan kebudayaan umat manusia cara berpikir manusiapun ikut berkembang dari sini manusia telah mampu menggunakan penalarannya dalam memperoleh pengetahuannya dengan kata lain dalam memperoleh kebenaran pengetahuan manusia telah menggunakan jalan pikirannya, baik melalui induksi maupun deduksi.

h. Induksi

Sebagaimana telah disebutkan sebelumnya, bahwa induksi adalah proses penarikan kesimpulan yang dimulai dari pernyataan-pernyataan khusus kepernyataan yang bersifat umum. Hal ini berarti dalam berpikir induksi pembuatan kesimpulan tersebut berdasarkan pengalaman-pengalaman yang ditangkap oleh indra.

i. Deduksi

Deduksi adalah pembuatan kesimpulan dari pernyataan-pernyataan umum ke khusus. Aristoteles (384-322 SM) mengembangkan cara berpikir deduksi ini kedalam suatu cara yang disebut “Silogisme”. Silogisme ini merupakan suatu bentuk deduksi yang memungkinkan seseorang untuk dapat mencapai kesimpulan yang lebih baik.

2. Cara ilmiah dalam memperoleh pengetahuan

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan pada dewasa ini lebih sistematis, logis, dan ilmiah. Cara ini disebut metode penelitian ilmiah atau lebih popular disebut metodologi penelitian. Dalam memperoleh kesimpulan dilakukan dengan mengadakan observasi langsung, dan membuat pencatatan-pencatatan terhadap semua fakta sehubungan dengan objek yang diamatinya. Pencatatan ini mencangkup 3 hal pokok yakni :

- a. Segala sesuatu yang positif, yakni gejala tertentu yang muncul pada saat dilakukan pengamatan.
- b. Segala sesuatu yang negatif, gejala tertentu yang tidak muncul pada saat dilakukan pengamatan.
- c. Gejala-gejala yang muncul secara bervariasi, yaitu gejala-gejala yang berubah-ubah pada kondisi-kondisi tertentu.

2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012) faktor yang mempengaruhi pengetahuan sebagai berikut:

1. Faktor Presdisposisi (*Predisposing Factors*)

Faktor ini mencakup pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap kesehatan, tradisi dan kepercayaan masyarakat terhadap kesehatan, tradisi dan kepercayaan sistem nilai yang dianut masyarakat, tingkat pendidikan, tingkat sosial, ekonomi dan sebagainya

2. Faktor Pemungkin (*Enabling Factors*)

Faktor ini mencakup ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas kesehatan bagi masyarakat

3. Faktor penguat (*Reinforcing Factors*)

Faktor ini meliputi faktor sikap dan perilaku tokoh masyarakat, tokoh agama, sikap dan perilaku petugas termasuk petugas kesehatan. Undang-undang juga diperkuat perilaku masyarakat.

Menurut Budiman dan Riyanto (2013) faktor yang mempengaruhi pengetahuan meliputi :

1. Pendidikan

Pendidikan adalah proses perubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok dan merupakan usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan (Budiman & Riyanto, 2013). Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin capat menerima dan memahami suatu informasi sehingga pengetahuan yang dimiliki juga semakin tinggi.

2. Informasi/ Media Massa

Informasi adalah suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu. Informasi diperoleh dari pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Semakin berkembangnya teknologi menyediakan bermacam-macam media massa sehingga dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat.

Informasi mempengaruhi pengetahuan seseorang jika sering mendapatkan informasi tentang suatu pembelajaran maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya, sedangkan seseorang yang tidak sering menerima informasi tidak akan menambah pengetahuan dan wawasannya.

3. Sosial, Budaya dan Ekonomi

Tradisi atau budaya seseorang yang dilakukan tanpa penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk akan menambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi juga akan menentukan tersedianya fasilitas yang dibutuhkan untuk kegiatan tertentu sehingga status ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

Seseorang yang mempunyai sosial budaya yang baik maka pengetahuannya akan baik tapi jika sosial budayanya kurang baik maka pengetahuannya akan kurang baik. Status ekonomi seseorang mempengaruhi tingkat pengetahuan karena seseorang yang memiliki status ekonomi dibawah rata-rata maka seseorang tersebut akan sulit untuk memenuhi fasilitas yang diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan.

4. Lingkungan

Lingkungan mempengaruhi proses masuknya pengetahuan kedalam individu karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh individu. Lingkungan yang baik akan memberikan pengetahuan yang didapatkan akan baik tapi jika lingkungan kurang baik maka pengetahuan yang didapat juga akan kurang baik.

5. Pengalaman

Pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman orang lain maupun diri sendiri sehingga pengalaman yang sudah diperoleh dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Pengalaman seseorang tentang suatu permasalahan akan membuat orang tersebut mengetahui bagaimana cara menyelesaikan permasalahan dari pengalaman sebelumnya yang telah dialami sehingga pengalaman yang didapat bisa dijadikan sebagai pengetahuan apabila mendapatkan masalah yang sama.

6. Usia

Semakin bertambahnya usia maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya

sehingga pengetahuan yang diperoleh juga akan semakin membaik dan bertambah

2.1.5 Presentase Pengetahuan

Menurut (Arikunto dalam Wawan dan Dewi, 2010) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kuantitatif, yaitu :

1. Baik : Hasil presentase 76%-100%
2. Cukup : Hasil presentase 56%-75%
3. Kurang : Hasil presentase <55%

2.2 Konsep Remaja

2.2.1 Pengertian Remaja

Remaja merupakan masa peralihan dari masak kanakkanak ke masa dewasa, yaitu dimulai pada saat terjadinya kematangan seksual antara usia 11 atau 12 tahun sampai dengan 20 tahun, menjelang masa dewasa muda (Soetjiningsih, 2010).

Remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak ke dewasa, yang ditandai dengan perkembangan biologis, psikologis, moral, dan agama (Sarwono, 2012)

2.2.2 Ciri-Ciri Masa Remaja

Menurut (Sarwono, 2010) Masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yaitu:

- 1) Masa remaja sebagai periode yang penting, yaitu perubahan yang akan dialami pada masa remaja akan dapat memberikan dampak secara langsung pada individu yang bersangkutan dan akan mempengaruhi pada perkembangan selanjutnya.
- 2) Masa remaja sebagai periode pelatihan. Disini berarti perkembangan masih dalam masa kanak-kanak dan belum dapat dianggap ke masa dewasa. Status remaja tidak jelas, sehingga dengan keadaan ini dapat membuat individu mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, serta sifat yang sesuai dengan dirinya sendiri.
- 3) Masa remaja sebagai periode perubahan, yaitu perubahan emosi, tubuh, minat, dan peran (menjadi dewasa yang mandiri), serta keinginan akan kebebasan.
- 4) Masa remaja sebagai masa mencari identitas diri yang dicari individu dalam masa remajanya berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa perannya dalam anggota masyarakat.
- 5) Masa remaja sebagai masa yang menimbulkan ketakutan. Dikatakan demikian karena cenderung dapat melakukan hal yang tidak baik serta sulit diatur. Hal ini dapat membuat orang tua merasa takut terhadap anaknya.

- 6) Masa remaja sebagai masa dewasa. Remaja mengalami kebingungan dalam usaha ingin meninggalkan kebiasaan pada usia sebelumnya dan ingin memberikan kesan bahwa mereka sudah pantas dewasa, yaitu dengan merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan terlarang. Sehingga mereka menganggap apa yang mereka lakukan akan memberikan citra yang mereka inginkan.

2.2.3 Tahap Perkembangan Masa Remaja

Menurut (Sarwono, 2010), masa remaja dibagi menjadi 3 tahap perkembangan yaitu:

- 1) Masa remaja awal (12-15 tahun), dengan ciri khas antara lain:
 - a) Lebih dekat dengan teman sebaya
 - b) Ingin kebebasan
 - c) Lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya
- 2) Masa remaja tengah (15-18 tahun), dengan ciri khas antara lain:
 - a) Mencari identitas diri
 - b) Timbul keinginan untuk pacaran
 - c) Mempunyai rasa cinta yang dalam
 - d) Berkhayal aktivitas seks
- 3) Masa remaja akhir (18-21 tahun), dengan ciri khas antara lain:
 - a) Pengungkapan identitas diri
 - b) Lebih selektif dalam mencari teman sebaya
 - c) Mempunyai citra jasmani dirinya
 - d) Mampu berpikir abstrak

e) Batasan Usia Remaja

4) Perkembangan Fisik

Menurut (Andrews, 2010), pada perkembangan seksualitas pada remaja, ditandai dengan dua ciri yaitu ciri-ciri seks primer dan sekunder. Berikut uraian lebih lanjut mengenai kedua hal tersebut:

a) Ciri-ciri seks primer

(1) Remaja laki-laki

(a) Remaja laki-laki sudah dapat melakukan fungsi reproduksinya jika telah mengalami mimpi basah.

(b) Mimpi basah biasanya terjadi memasuki usia 10-15 tahun.

(2) Remaja perempuan

(a) Pada remaja perempuan mengalami manarche (menstruasi), menstruasi adalah keluarnya cairan darah dari alat kelamin wanita.

b) Ciri-ciri seks sekunder

(1) Remaja laki-laki

(a) Bahu melebar, pinggul menyempit

(b) Kulit menjadi kasar dan sempit

(c) Produksi keringat menjadi lebih banyak

(2) Remaja Perempuan

(a) Pinggul lebar, berkembangnya kelenjar susu, payudara membesar

- (b) Kulit menjadi kasar, lebih tebal, agak pucat.
- (c) Suara menjadi lebih penuh dan semakin merdu.

2.3 Konsep Air Minum

2.3.1 Pengertian air minum

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

Air mineral 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 & Hafiduddin, 2016)

2.3.2 Ciri-ciri air yang baik dikonsumsi

Menurut (Salam, 2015) karakteristik atau ciri air putih 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 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.

2.3.3 Manfaat untuk kesehatan tubuh

Adapun menurut (Lalage, 2015) beberapa manfaat air putih bagi tubuh antara lain:

1) Memperlancar peredaran darah

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

2) Memperlancar dan membersihkan sistem pencernaan

Mengkonsumsi 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.

3) 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.

4) Menyegarkan tubuh

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

5) Menyehatkan dan menghaluskan kulit

Air putih penting untuk mengatur struktur dan fungsi kulit.

6) Mencegah stroke

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

2.3.4 Dampak jika kurang mengkonsumsi 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 syaraf. Ketika asupan cairan tubuh tidak mencukup, darah menjadi kental, mulut atau bibir kering, dan hipotalamus akan memberi signal untuk segera mencukupi kebutuhan cairan tubuh (Desty dan Yunita, 2014).

Tubuh manusia yang kekurangan mengkonsumsi air putih akan menyebabkan berbagai macam penyakit antara lain yaitu sakit pinggang, rematik, nyeri tulang leher, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, berat badan berlebihan, asma, kencing manis, stroke, batu ginjal, sembelit. Sehingga penting sekali untuk minum air mineral karna air mineral memiliki banyak fungsi untuk tubuh manusia (Azlam & Hafiduddin, 2016).

Sebagian wanita hanya minum air 5-6 gelas dan pria 6-8 gelas per hari. Di Indonesia The Indonesian Hydration Regional Study (THIRST) mengungkapkan bahwa remaja mengalami kurang air atau hipovolemia ringan. Faktor hipovolemia ringan ini adalah ketidaktahuan kebutuhan air minum sekitar 2 liter sehari dan kesulitan akses secara fisik dan ekonomi dalam memperoleh air minum (Soraya, 2014).

2.3.5 Kebutuhan air bagi tubuh

Kebutuhan sehari-hari terhadap air berbeda-beda untuk tiap tempat dan tingkatan kehidupan. Semakin tinggi taraf kehidupan, akan semakin meningkat jumlah kebutuhan akan air. WHO dalam Depkes (2010), menyebutkan bahwa kebutuhan air bersih bagi penduduknya rata-rata berbeda di dunia. Air yang dibutuhkan di negara maju adalah lebih kurang 500 liter/orang/hari, sedangkan Indonesia (kota besar) sebanyak 200 sampai 400 liter/orang/hari dan di daerah pedesaan hanya 60 liter/orang/hari.

Air minum merupakan kebutuhan air manusia yang paling penting. Kebutuhan air minum setiap orang bervariasi dari 2,1 liter hingga 2,8 liter per hari, tergantung pada berat badan, aktivitas, umur, jenis kelamin, kebiasaan, dan suhu. Peningkatan suhu udara akan meningkatkan kebutuhan air sebanyak setengah liter (Cahanar dan Sunandar, 2009; Guyton & Hall, 2006; Sherwood, 2009; Sulistomo dkk, 2014). Hal ini sesuai menurut Rinzler (2009), yang juga menyebutkan bahwa angka kecukupan air berkisar 8 gelas atau 2.400 ml. Pedoman minum air dalam jumlah yang cukup dan aman pada dewasa, juga disarankan oleh Departemen Kesehatan.

Departemen Kesehatan, berdasar Pesan Dasar Umum Gizi Seimbang (2010) menyarankan untuk mengkonsumsi minimal 2 liter atau 8 gelas air minum setiap hari dalam kondisi lingkungan normal, untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh serta menjaga kesehatan. Meskipun demikian, diduga masih banyak masyarakat mengkonsumsi air dalam jumlah kurang dibandingkan kebutuhannya (Probopratstowo, Dwiriani, 2014).

Menurut (Marianto, 2011) berdasarkan fakta yang di dapat tubuh kita terdiri dari sebagian besar air, yaitu:

- 1) Otak mengandung 74% air
- 2) Darah mengandung 92% air
- 3) Ginjal 82% air
- 4) Otot 75% air
- 5) Tulang 22% air

Kebutuhan pemasukan air putih setiap hari sangatlah penting diperhatikan. Karena ginjal memiliki fungsi yang luar biasa dalam mengendalikan fungsi organ tubuh. Pada prinsipnya jumlah air yang masuk harus sama dengan air yang keluar. Air yang kita minum dikeluarkan tubuh melalui air seni, keringat, dan kotoran. Jumlah air yang dikeluarkan oleh tubuh melalui air seni sekitar 1 liter perhari, sedangkan jumlah tinja yang dikeluarkan pada orang sehat sekitar 50-400 g/hari, maka kandungan air sekitar 60-90% bobot tinja atau sekitar 50-60 ml air perhari (Marianto, 2011).

Kondisi tubuh akan menurun apabila kadar air yang didalam tubuh kita menurun, apalagi jika tidak segera memenuhi kebutuhan air dalam tubuh. Apabila beraktivitas yang terlalu banyak maka makin banyak air yang terkuras dari tubuh. Dr James M. Rippe memberikan saran untuk minum air putih paling sedikit sekitar seliter lebih banyak dari apa yang dibutuhkan rasa. Jika kita kehilangan 4% cairan saja akan otomatis banyak juga kebutuhan akan air oleh tubuh. Pakar kesehatan mengingatkan agar jangan hanya minum bila terasa haus saja, namun biasakan untuk banyak minum baik selagi haus atau tidak (Tambunan, 2011).

Kurangnya konsumsi air minum pada remaja menjadi masalah gizi karena remaja rentan mengalami dehidrasi yang disebabkan oleh banyaknya aktifitas fisik yang menguras tenaga dan cairan tubuh. Usia remaja merupakan aktualisasi diri atau proses pencarian jati diri, maka tidak heran banyak remaja-remaja yang memiliki aktifitas yang tinggi.

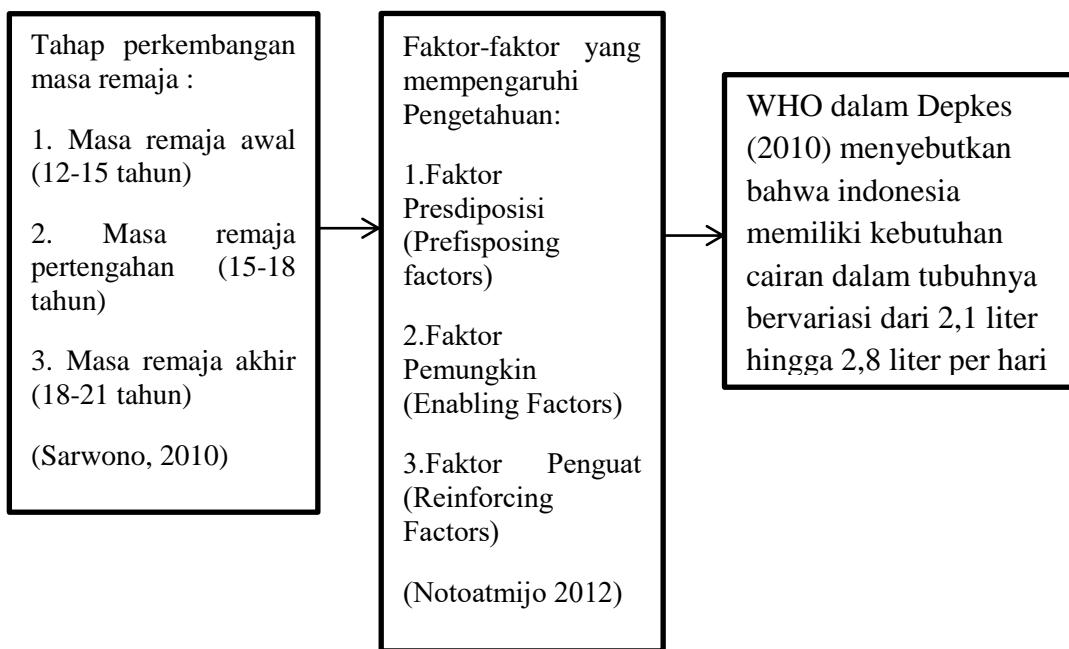
Dehidrasi karena keluaran air berlebihan biasanya disebabkan oleh diare atau peningkatan aktivitas fisik. Pada aktivitas fisik biasa, tubuh kehilangan air sebanyak 2,5 liter per hari. Sebagian besar (yakni sekitar 60%) dikeluarkan melalui air seni. peningkatan aktivitas fisik, misalnya saat berolahraga, tubuh kehilangan air hingga mencapai 1 - 2 liter per jam. Sebagian besar (yakni sekitar 95%) dikeluarkan melalui keringat. Demikianlah pengeluaran air dari tubuh memang terjadi melalui urine (air kencing), feses, keringat dan pernafasan (Soraya, 2013).

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 % 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. (Fauziyah, 2011).

Kerangka Teori

Gambaran pengetahuan remaja dalam mengkonsumsi air putih

Tahun 2020



Bagan 2.1 Kerangka Teori