

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Air dan tubuh manusia merupakan hal yang sulit dipisahkan, menurut WHO 60% dari tubuh manusia adalah air. Dalam kehidupan sehari-hari kita memerlukan air. Air merupakan suatu kebutuhan, baik untuk kehidupan maupun keperluan lainnya yang di berikan kepada Allah SWT untuk manusia. 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 karena air memiliki banyak fungsi untuk tubuh manusia (Azlam & Hafiduddin, 2016)

Air memiliki banyak fungsi didalam tubuh antara lain sebagai pelarut, penyusun struktur sel, pengisi ruang antarsendi, katalisator proses enzimatis, pengatur suhu tubuh, berperan dalam peredaran darah, dan ekskresi sisa metabolisme. Air juga dapat menjaga konsistensi pada cairan intrasel dan ekstrasel. Keseimbangan air dan elektrolit tubuh akan mempengaruhi kemampuan termogulasi dalam tubuh contohnya udara yang panas akan menyebabkan banyak cairan tubuh yang hilang melalui penguapan dan keringat. Apabila cairan tubuh tidak diganti maka akan menyebabkan dehidrasi dan defisit elektrolit. Air sangat penting bagi kehidupan manusia, namun konsumsi air seringkali diabaikan dalam diit sehari-hari. (Sedayu, Ekayanti, & Briawan, 2011).

Cairan merupakan salah satu unsur gizi esensial dalam tubuh. Hasil penelitian *The Indonesian Regional Dehydration Study* (THIRST) yang meneliti tentang asupan cairan dari makanan dan minuman menyebutkan bahwa 46,1% penduduk Indonesia mengalami dehidrasi ringan dan jumlah tersebut lebih tinggi pada remaja yaitu 49,5% adapun laporan RISKESDAS tahun 2013 menyebutkan bahwa sebagian kelompok remaja yang mengalami dehidrasi di Indonesia dan terus mengalami peningkatan setiap tahun. (Halim, R., Hana, M., & Mardhiyah, M. 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sedayu, Ekyanti dan Briawan tahun (2011) hasil penelitian siswa-siswi di SMU Muthahari didapatkan hasil 30,9% remaja yang memiliki pengetahuan kurang, sebanyak 39,1% remaja yang memiliki pengetahuan sedang dan 30,0 % remaja yang memiliki pengetahuan yang baik dalam kebiasaan minum.

Menurut Notoatmojo 2012 Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan terdiri dari faktor presdisposisi, faktor pemungkin (*Enabling Factors*) dan faktor penguat (*Reinforcing Factors*). Dalam faktor presdiposisi pengetahuan berpengaruh terhadap sikap masyarakat. Dalam penelitian ini peneliti mengambil judul “Pengetahuan remaja dalam mengkonsumsi air minum” karena kurangnya pengetahuan remaja dalam mengkonsumsi air mempengaruhi sikap remaja dalam memenuhi kebutuhan cairan didalam tubuhnya. Konsumsi air menjadi masalah pada remaja, karna kurangnya pengetahuan remaja tentang pentingnya minum air yang harus diimbangi dengan aktivitas fisik yang bisa menguras cairan dalam tubuh. Dehidrasi adalah menghilangnya cairan dalam tubuh yang berlebihan karena

penggantian cairan tubuh tidak mencukupi yang di akibatkan oleh asupan cairan yang tidak memenuhi kebutuhan dalam tubuh dan peningkatan pengeluaran cairan dalam tubuh. (Sedayu, Ekyanti, & Briawan, 2011).

Penelitian *Literatur Riview* ini dilakukan untuk mengidentifikasi pengetahuan remaja dalam mengkonsumsi air minum untuk memenuhi kebutuhan cairan didalam tubuhnya. Agar dapat memahami topik yang dibahas dengan benar dan sesuai, serta mengetahui teori-teori untuk mendapatkan gambaran dari referensi yang akan dijadikan landasan dalam penelitian sehingga pemecahan masalah dapat diselesaikan. Penelitian ini menggunakan *literature review* yang berarti menganalisis penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya terhadap topik yang sudah di tentukan oleh peneliti. Berdasarkan pemaparan diatas peneliti tertarik untuk melakukan *literatur review* dengan judul “Gambaran Pengetahuan Remaja dalam mengkonsumsi air minum”

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran pengetahuan remaja dalam mengkonsumsi air minum?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengidentifikasi hasil penelitian tentang pengetahuan remaja dalam mengkonsumsi air minum

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Menambah wawasan keilmuan tentang gambaran pengetahuan dalam mengkonsumsi air minum terutama bagi remaja untuk memenuhi kebutuhan cairan didalam tubuh.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi peneliti

Dari hasil penelitian ini, peneliti mendapat pengalaman melakukan studi literatur dan informasi tentang pentingnya pengetahuan dalam mengkonsumsi air mineral terutama untuk remaja

2) Bagi penelitian selanjutnya

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan literatur dan bahan acuan serta dapat memberikan informasi dan dijadikan perbandingan untuk penelitian yang lebih baik.