

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Remaja merupakan investasi suatu bangsa untuk terciptanya generasi mendatang yang baik (Susetyowati, 2017). Remaja rentan sekali mengalami masalah gizi karena remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial atau tingkah laku. Permasalahan yang sering terjadi yaitu kurangnya perhatian terhadap konsumsi cairan terutama air putih dan penurunan aktifitas fisik yang menyebabkan remaja rentan sekali terkena dehidrasi.

Berdasarkan penelitian di Hongkong menunjukkan hasil bahwa 50% subjek penelitian minum air kurang dari 8 gelas, dan bahkan 30% diantaranya minum kurang dari 5 gelas. Survei serupa juga dilakukan di Singapura yang dilakukan oleh Politeknik dan *Asian Food Information Centre* yang menunjukkan sebagian besar remaja umur 15-24 tahun tidak minum dalam jumlah yang cukup. Rata-rata laki-laki minum 6 gelas per hari, sementara perempuan minum 6-7 gelas per hari, masih kurang dari jumlah yang dianjurkan yaitu 2 liter per hari atau setara dengan 8 gelas per hari (Briawan et al., 2011). Penelitian di Indonesia yang dilakukan pada remaja SMA di bogor mendapatkan hasil sebesar 37,3 % remaja yang minum kurang dari 8 gelas per hari dan 24,1% remaja asupan cairannya kurang dari 90% kebutuhan.

Status hidrasi dapat diartikan sebagai suatu keadaan keseimbangan cairan dalam tubuh seseorang (Baron et al., 2015). Apabila jumlah cairan dalam tubuh rendah akibat jumlah cairan yang dikeluarkan lebih besar dari jumlah cairan yang masuk disebut dehidrasi (Sari & Nindya, 2017). Dehidrasi merupakan suatu proses perubahan dari eudrasi atau kecukupan jumlah cairan yang dibutuhkan dalam tubuh manusia menjadi hipodrasi jumlah air dalam tubuh yang berada dibawah batas normal (Aji & Ashadi, 2019). Dehidrasi juga berarti tubuh telah

kehilangan banyak air dan elektrolit (Cakraati dan Mustika, 2014). Sebelum terjadinya kondisi dehidrasi seseorang diharapkan untuk mengkonsumsi cairan yang cukup.

Dehidrasi dapat dikelompokkan menjadi 3 bagian yaitu dehidrasi ringan, sedang dan berat. Dehidrasi ringan sampai dengan sedang memiliki ciri-ciri bibir terasa kering, merasa haus, pusing atau berkunang-kunang serta menurunnya konsentrasi. Sedangkan dehidrasi berat memiliki dampak yang lebih berat dan akan sangat membahayakan pada tubuh bila tidak cepat ditangani dengan baik, bahkan bisa berefek sampai dengan jangka panjang. Salah satu hal yang dapat terjadi jika dehidrasi yang tidak ditangani dengan baik adalah penurunan kinerja dan fungsi organ terutama pada ginjal (Ashadi et al., 2018). Selain itu, juga dapat menurunkan stamina dan produktivitas kerja seperti sakit kepala, lesu, kejang hingga pingsan (Sari & Nindya, 2017).

Beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya dehidrasi seperti jenis kelamin, usia, status gizi, konsumsi cairan, aktivitas fisik, suhu tubuh dan lingkungan. Pada status gizi obesitas anak dan remaja dapat menjadi salah satu faktor terjadinya dehidrasi. Karena pada orang obesitas air tubuh total lebih rendah dibandingkan orang yang tidak obesitas, kandungan air yang terdapat di dalam sel lemak lebih rendah daripada kandungan air di dalam sel otot sehingga orang obesitas lebih mudah kekurangan air dibandingkan dengan orang yang tidak obesitas. Berdasarkan penelitian Wahyuningsih (2014), menyatakan bahwa kejadian dehidrasi lebih banyak dialami remaja yang obesitas yaitu sebanyak 83,9% sedangkan non obesitas sebanyak 51,6%.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ningsih (2014), tentang perbedaan kebiasaan minum dan status hidrasi pada remaja *overweight* dan *non overweight* menunjukkan tidak ada perbedaan kebiasaan minum pada remaja *overweight* dan *non overweight* akan tetapi ada perbedaan status hidrasi pada remaja *overweight* dan *non overweight*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ratnasari & Soekatri (2012), tentang hubungan pola minum dan jumlah konsumsi cairan terhadap status hidrasi santriwati, menunjukkan sampel yang mengkonsumsi cairan kurang

mengalami dehidrasi sehingga ada kecenderungan hubungan antara konsumsi cairan terhadap status hidrasi.

Berbeda dengan hasil penelitian Sigit (2012) tentang perbedaan konsumsi cairan dan status hidrasi pada remaja obesitas dan non obesitas yang menunjukkan bahwa ada perbedaan status hidrasi pada remaja obesitas dan non obesitas. Konsumsi cairan lebih tinggi pada remaja obesitas dibandingkan non obesitas namun kejadian dehidrasi lebih banyak dialami oleh remaja obesitas dibandingkan pada remaja non obesitas.

Berdasarkan pengambilan data awal yang telah dilakukan peneliti di SMP Plus Darus Sholah didapatkan data bahwa sekitar 54,2% mengalami tanda-tanda dehidrasi yang meliputi haus, lelah, bibir kering, tenggorokan kering dan masih banyak siswa yang mengkonsumsi air kurang dari 8 gls/hari. Terdapat beberapa sekolah SMP di Kecamatan Kaliwates, dengan meninjau dari kegiatan di sekolah tersebut yang lebih memiliki kegiatan paling aktif yaitu SMP Plus Darus Sholah. Selain kegiatan belajar mengajar di sekolah terdapat kegiatan tambahan di asrama. Siswa yang bersekolah di SMP Plus Darus Sholah rata-rata tinggal di asrama yang terletak di lingkup sekolah, seluruh kegiatan siswa berada dibawah pengawasan sekolah dan asrama, makanan dan minuman yang disediakan oleh sekolah relatif sama rata, waktu dan intensitas semua kegiatan yang berada pada asrama (pondok pesantren). Aktifitas yang tinggi apabila tidak di imbangi dengan konsumsi cairan yang cukup akan mengalami dehidrasi. Oleh sebab itu, Penelitian ini akan dilakukan di SMP Plus Darus Sholah untuk menganalisis hubungan konsumsi cairan dan status gizi dengan status hidrasi pada siswa.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan konsumsi cairan dan status gizi dengan status hidrasi pada remaja di SMP Plus Darus Sholah Kabupaten Jember?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### 1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum peneliti ini adalah untuk menganalisis hubungan konsumsi cairan dan status gizi dengan status hidrasi pada remaja di SMP Plus Darus Sholah Kabupaten Jember.

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi konsumsi cairan, status gizi dan status hidrasi pada remaja di SMP Plus Darus Sholah Kabupaten Jember.
2. Menganalisis hubungan konsumsi cairan dengan status hidrasi pada remaja di SMP Plus Darus Sholah Kabupaten Jember
3. Menganalisis hubungan status gizi dengan status hidrasi pada remaja di SMP Plus Darus Sholah Kabupaten Jember.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### 1.4.1 Bagi Peneliti

Peneliti memperoleh pengalaman dan pemahaman tentang bagaimana cara dan metode dalam suatu kegiatan ilmiah.

#### 1.4.2 Bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya khususnya yang berhubungan dengan konsumsi cairan, status gizi serta status hidrasi pada remaja.

#### 1.4.3 Bagi Masyarakat

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan motivasi bagi masyarakat untuk lebih memperhatikan konsumsi cairan, status gizi dan status hidrasi.