

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Remaja adalah masa perkembangan manusia dari anak-anak menuju dewasa, termasuk terjadinya perubahan biologis, psikologis, dan sosial (Sofia & Adiyanti, 2014). Pada masa ini, remaja akan berusaha untuk menetapkan suatu identitas melalui eksplorasi banyak hal baru hingga akhirnya menemukan identitas yang tepat. Dalam eksplorasi tersebut, remaja sering kali disibukkan oleh banyaknya kegiatan dan aktivitas tetapi tidak diimbangi oleh konsumsi cairan yang cukup sehingga rentan mengalami dehidrasi (Hastuti et al., 2021)

*The Indonesian Regional Hydration Study (THIRST)* mengungkapkan bahwa sebanyak 46,1 % penduduk Indonesia di DKI Jakarta, Jawa Barat, dan Jawa Timur mengalami dehidrasi ringan yang jumlahnya lebih tinggi terjadi pada remaja (49,5%) dibanding dewasa (42,5 %). Survei yang dilakukan oleh *Temasek Polytechnic* dan *Asian Food Information Centre* menunjukkan prevalensi remaja 15-24 tahun tidak mengonsumsi air dengan cukup dan memiliki kebiasaan minum yang buruk. Remaja memiliki kebiasaan minum air mineral hanya pada waktu-waktu tertentu saja, seperti saat merasa haus dan setelah berolahraga (Briawan et al., 2011). RISKESDAS 2013 juga menyatakan bahwa asupan cairan pada remaja masih rendah (Kementerian Kesehatan, 2014)

Hidrasi adalah keseimbangan antara cairan yang dikonsumsi dan dikeluarkan tubuh (Pustisari et al., 2020). Jika keseimbangan air negatif, akan terjadi dehidrasi melalui urin, keringat, feses, dan udara pernapasan (Santoso et al., 2011). Dehidrasi pada jangka pendek akan mengurangi 20% performa, baik aktivitas fisik maupun mental, suhu internal tubuh yang meningkat, menurunnya konsentrasi belajar, sakit kepala, hipotonia, takikardia, melemahkan anggota gerak, menurunnya tingkat kebugaran jasmani dan performa kognitif, gangguan psikologis termasuk gangguan perasaan subjektif (*mood*) sehingga dapat menurunkan produktivitas kerja (Ganio et al., 2011; Sharma et al., 2007). Faktor yang mempengaruhi dehidrasi adalah konsumsi cairan, status gizi, wilayah

ekologi, suhu tubuh, pengeluaran air, jenis kelamin, usia, pengetahuan, serta aktivitas fisik. (Ariyanti et al., 2018; Endang et al., 2009; Santoso et al., 2011; Tamsuri, 2009)

Status gizi berpengaruh terhadap status hidrasi. Lemak yang menumpuk pada orang dengan status gizi obesitas dapat meningkatkan berat badan tetapi kandungan air dalam tubuhnya tidak bertambah (Batmanghelidj, 2007). Semakin gemuk seseorang, maka semakin tinggi pula resiko orang tersebut mengalami dehidrasi (Merita et al., 2018). Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa obesitas mengalami dehidrasi dibandingkan non obesitas (Merita et al., 2018)

Status hidrasi juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Tingkat aktivitas fisik yang dilakukan dapat mempengaruhi jantung untuk berkontraksi lebih cepat. Hal ini akan meningkatkan kinerja jantung dalam mengalirkan darah menuju kulit dan uap keringat akan meningkat untuk mempertahankan suhu tubuh (Adiningsih, 2013). Semakin tinggi aktivitas yang dilakukan, maka semakin tinggi peluang untuk mengalami dehidrasi (Merita et al., 2018)

Konsumsi cairan juga berpengaruh terhadap status hidrasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Briawan et al., 2011, terkait kebiasaan minum remaja perkotaan di Bogor bahwa 37,3% remaja minum air kurang dari anjuran (8 gelas per hari) dan asupan cairan pada 24,1% remaja kurang dari 90% kebutuhan (Briawan et al., 2011). Hal ini akan menyebabkan tingginya risiko dehidrasi karena penggantian cairan pada tubuh tidak cukup disebabkan oleh konsumsi cairan yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh dan adanya pengeluaran cairan yang meningkat (Suprabaningrum & Dieny, 2017).

SMAN 4 Jember merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas di Kecamatan Kaliwates. Berdasarkan lokasi geografisnya, SMAN 4 Jember terletak pada ketinggian 68 meter, termasuk terendah dari seluruh SMAN di Kabupaten Jember. Hal ini mengakibatkan temperatur udara di daerah tersebut lebih tinggi daripada daerah lain dan risiko terjadinya dehidrasi juga semakin tinggi. Selain itu, SMAN 4 Jember terletak di dataran rendah. Prevalensi dehidrasi lebih tinggi terjadi di dataran rendah dibandingkan dataran tinggi (Putri & Mulyani, 2012).

Ditinjau dari jenis kelaminnya, perempuan lebih berisiko dehidrasi dibandingkan laki-laki. Pada sekolah ini, persentase jumlah siswa perempuan lebih tinggi dibandingkan jumlah siswa laki-laki, yaitu 58,4%. Oleh karena itu, risiko siswa mengalami dehidrasi akan semakin meningkat.

Berdasarkan pengambilan data awal, aktivitas yang dilakukan oleh siswa SMAN 4 Jember tergolong panjang yaitu lebih dari 8 jam dalam sehari. Aktivitas tersebut meliputi kegiatan pembelajaran, pengerjaan tugas, kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan organisasi, dan kerja kelompok. Hasil lain menunjukkan sebesar 75% siswa juga mengonsumsi cairan kurang dari 2 liter dan 18,75% siswa memiliki status gizi malnutrisi. Namun, sebesar 87,5% remaja mengaku jarang mengalami tanda-tanda dehidrasi. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk menganalisis lebih lanjut mengenai hubungan antara status gizi, aktivitas fisik dan konsumsi cairan terhadap status hidrasi remaja.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan antara status gizi, aktivitas fisik dan konsumsi cairan dengan status hidrasi remaja?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian adalah untuk menganalisis hubungan antara status gizi, aktivitas fisik dan konsumsi cairan dengan status hidrasi remaja

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi status gizi, aktivitas fisik, konsumsi cairan dan status hidrasi pada remaja di SMAN 4 Jember
2. Menganalisis hubungan status gizi dengan status hidrasi pada remaja di SMAN 4 Jember
3. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status hidrasi pada remaja di SMAN 4 Jember
4. Menganalisis hubungan konsumsi cairan dengan status hidrasi pada remaja di SMAN 4 Jember

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Peneliti**

- a. Penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi ilmiah terkait hubungan antara status gizi, aktivitas fisik dan konsumsi cairan dengan status gizi remaja
- b. Menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman tentang penelitian hubungan antara status gizi, aktivitas fisik dan konsumsi cairan dengan status gizi remaja

### **1.4.2 Bagi Instansi**

Sebagai referensi dan literatur bacaan bagi mahasiswa untuk menunjang penelitian selanjutnya berkaitan dengan status gizi, aktivitas fisik, konsumsi cairan dan status hidrasi

### **1.4.3 Bagi Masyarakat**

Penelitian ini dapat menjadi informasi, wawasan dan ilmu pengetahuan terkait hubungan antara status gizi, aktivitas fisik dan konsumsi cairan dengan status gizi remaja.

### **1.4.4 Bagi Sekolah**

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai masukan untuk program sekolah terkait pentingnya mengetahui status hidrasi siswa