

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Bab ini membahas menjelaskan tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, pertanyaan penelitian, dan manfaat penelitian.

### **1. 1 Latar Belakang**

Air adalah salah satu komponen utama yang penting dan dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang cukup karena 80% tubuh manusia mengandung air (Maharani, 2018). Di Amerika pada penelitian yang dilakukan oleh Brooks et al. (2012), salah satu faktor risiko terjadinya penyakit ginjal kronis adalah kurangnya konsumsi air putih. Pada penelitian Roussel et al. (2011), kurangnya konsumsi air putih dapat menyebabkan peningkatan risiko terjadi hiperglikemia. Kekurangan cairan yang berkepanjangan akan mengakibatkan dehidrasi, pengentalan pada sirkulasi darah yang menyebabkan kematian atau kerusakan fungsi organ yang berujung pada kematian (Penggalih et al., 2014). Menurut Hafiduddin & Azlam (2016), pengetahuan tentang air putih merupakan sesuatu yang penting yang dapat mempermudah terjadinya perilaku pada individu dalam mengonsumsi air putih.

Peranan akan pentingnya mengonsumsi air putih seharusnya diseimbangkan dengan pengetahuan individu supaya mengonsumsi air putih dapat dijadikan sebagai prioritas utama dalam menjaga kesehatan tubuh, karena kenyataannya pada saat ini sebagian besar mahasiswa lebih menyukai

dan lebih sering mengonsumsi minuman yang mengandung kafein, bersoda, atau bahkan mengonsumsi minuman yang mengandung alkohol, yang apabila dikonsumsi secara berkepanjangan akan menjadi sebuah kebiasaan yang dapat merugikan kesehatan bagi dirinya sendiri (Fauziah, 2011). *The Indonesian Hydration Regional Study (THIRST)* mengungkapkan bahwa sebagian perempuan hanya mengonsumsi air putih sebanyak lima sampai enam gelas dan laki-laki mengonsumsi enam sampai delapan gelas per hari, hal tersebut menyebabkan mengapa remaja akhir di Indonesia mengalami hipovolemia ringan yang dikarenakan oleh ketidaktahuan remaja akan kebutuhan konsumsi air putih sekitar dua liter dalam sehari bagi tubuh dan banyak remaja mengalami kesulitan dalam mengakses secara fisik dan ekonomi untuk memperoleh air minum (dikutip dalam Putri, 2020).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh *Polytechnic and Asian Food Informat Ion Centre* di Singapura menunjukkan sebagian besar remaja umur 15-24 tahun tidak mengonsumsi air putih dalam jumlah yang cukup (dua liter per hari atau setara dengan delapan gelas), umumnya laki-laki mengonsumsi air putih sebanyak enam gelas per hari, sementara perempuan mengonsumsi air putih sebanyak enam sampai tujuh gelas per hari, dan hal tersebut menyebabkan dehidrasi dengan tanda gejala pusing, tidak berkonsentrasi, mulut kering, dan mengalami hipotensi ortostatik (dikutip dalam Briawan et al., 2011). Penelitian lain yang dilakukan oleh Morin et al. (2018) terdapat 523 (16%) orang dengan kalangan populasi remaja masuk ke dalam kategori rendah dalam mengonsumsi air putih, hal ini dijelaskan bahwa mereka yang

masuk dalam kategori ini lebih memilih untuk mengonsumsi minuman manis. Kebiasaan mengonsumsi minuman manis tersebut yang membuat remaja Brazil dan Mexico mengalami terjadinya karies gigi, obesitas atau kelebihan berat badan dan memengaruhi kondisi metabolisme tubuh. Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Twarniate (2011), terdapat 68,2% mahasiswa yang mengonsumsi air putih <1500ml/hari dan berisiko dua kali lebih besar mengalami dehidrasi. Penelitian yang dilakukan oleh Gustam (2012) mengatakan bahwa dehidrasi lebih banyak terjadi pada kalangan remaja akhir sampai dengan dewasa muda (48,1%) yang disebabkan oleh kurangnya konsumsi cairan dengan menimbulkan gejala hipotensi ortostatik.

Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini & Fayasari (2020), pada satu universitas di Jakarta ditemukan 52,7% mahasiswa mengonsumsi air putih <1500 ml ditandai dengan mahasiswa mengalami dehidrasi serta terjadinya hipotensi ortostatik yaitu penurunan tekanan darah yang muncul akibat dari dehidrasi yang berkaitan dengan konsumsi cairan yang rendah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Briawan et al. (2011), didapatkan hasil remaja dengan pengetahuan kurang sebanyak 30,9%, remaja dengan pengetahuan sedang 39,1%, dan remaja dengan pengetahuan baik dalam kebiasaan minum sebanyak 30,0%. *The Indonesian Regional Hydration Study (THRIST)* pada tahun 2008 di dapatkan bahwa lebih banyak yang mengalami dehidrasi pada usia remaja akhir (49,5%) yang disebabkan oleh kurangnya

konsumsi air putih yang dipengaruhi karena kurangnya pengetahuan remaja akhir akan pentingnya mengonsumsi air putih (dikutip dalam Diyani, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Hafidudin sendiri menunjukkan bahwa adanya hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi air putih pada seseorang, terdapat 53% orang tidak mengetahui akan manfaat mengonsumsi air putih dengan mengonsumsi air kurang lebih tiga sampai empat gelas perhari, 30% mengetahui manfaat mengonsumsi air putih namun memilih untuk mengonsumsi minuman bersoda dan teh, 17% lainnya mengetahui akan manfaat air putih dengan mengonsumsi air putih sebanyak enam sampai delapan gelas perhari. Kurangnya pengetahuan mengenai manfaat dari mengonsumsi air putih bagi kesehatan tubuh memberikan dampak buruk bagi remaja akhir dalam memperhatikan kebutuhan air putih dalam tubuhnya. Selain kebiasaan yang hanya mengonsumsi air putih saat haus saja, remaja akhir juga memiliki kebiasaan minum air putih hanya sebagai pelengkap saat makan saja dan juga tidak jarang makan tidak dibarengi dengan minum air putih yang membuat pola kebiasaan hidup mereka jauh dari pola kesehatan minum yang baik dan benar (Pratiwi, 2012).

Sebuah penelitian yang dilakukan di Indonesia menemukan bahwa konsumsi air minum remaja akhir masih rendah dan ditemukan juga bahwa pendidikan secara signifikan dapat membantu meningkatkan pengetahuan mahasiswa atau remaja akhir tentang perilaku hidrasi (Arinda et al., 2020). Rekomendasi konsumsi air putih pada seseorang berdasarkan National of Medicine (NAM) di Amerika Serikat sebanyak 2.7 liter per hari untuk wanita

dan 3.7 liter per hari untuk pria (Drewnowski, 2013). Kementerian kesehatan mengatakan pada orang dewasa mengonsumsi air putih disarankan sebanyak delapan gelas berukuran 230 ml atau sekitar dua liter per hari (Kemenkes RI, 2018).

Dalam data awal yang didapat dari proses pembagian kuesioner pada 20 mahasiswa di satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat terdiri dari enam laki-laki dan 14 perempuan. Pada pertanyaan mengenai pengetahuan air putih terdapat 65% mahasiswa hanya mendapatkan 20 poin dari 40 poin total keseluruhan yang menunjukkan bahwa pengetahuan mahasiswa terkait air putih masih minim. Kemudian 60% mahasiswa minum air putih ketika mereka merasa haus saja, 30% mahasiswa minum air putih saat mulut sudah terasa kering, dan 10% lainnya minum air putih sebelum mereka merasa haus. Pada perolehan data tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan mahasiswa terkait pentingnya mengonsumsi air putih masih terbilang minim.

Berdasarkan fenomena dan prevalensi diatas penulis tertarik melakukan penelitian mengenai gambaran tingkat pengetahuan mahasiswa tentang mengonsumsi air putih pada mahasiswa fakultas ilmu pendidikan.

## **1. 2 Rumusan Masalah**

Air adalah salah satu kebutuhan vital manusia, setidaknya 80% tubuh terdiri atas cairan. Pada penelitian yang dilakukan oleh *Polytechnic and Asian Food Informat Ion Centre* di Singapura menunjukkan sebagian besar remaja umur 15-24 tahun tidak mengonsumsi air putih dalam jumlah yang cukup

(dua liter per hari atau setara dengan delapan gelas), umumnya laki-laki hanya minum enam gelas air per hari, sementara perempuan minum enam sampai tujuh gelas per hari, dan hal tersebut menyebabkan dehidrasi dengan tanda gejala pusing, tidak berkonsentrasi, mulut kering, dan mengalami hipotensi ortostatik (dikutip dalam Briawan et al., 2011). Kebiasaan mengonsumsi air putih dipengaruhi oleh pengetahuan tiap individu karena pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan dan kebiasaan seseorang. Oleh karena itu, berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan, penulis tertarik melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui “Gambaran tingkat pengetahuan mahasiswa tentang mengonsumsi air putih”

### **1.3 Tujuan penelitian**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan mahasiswa tentang mengonsumsi air putih di satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat.

### **1.4 Pertanyaan Penelitian**

Pertanyaan pada penelitian adalah “Bagaimana tingkat pengetahuan mahasiswa tentang mengonsumsi air putih di satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat?”

## **1. 5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan tentang gambaran pengetahuan dalam mengonsumsi air putih terutama bagi mahasiswa untuk memenuhi kebutuhan cairan didalam tubuh.

### **1.5.2 Manfaat praktis**

- 1) Bagi penulis, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan meningkatkan ilmu pengetahuan penulis, serta melalui penelitian ini penulis dapat belajar menganalisis suatu karya ilmiah yang baik sebagai bekal untuk penelitian yang selanjutnya.
- 2) Bagi institusi penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber data sekunder untuk penelitian selanjutnya, khususnya yang menyangkut tentang pengetahuan mengonsumsi air putih.