

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Air merupakan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Air dikelompokkan sebagai zat gizi makro esensial yang memiliki peran untuk katalisator, fasilitator pertumbuhan, pengatur suhu tubuh, pelumas, pengangkut dan alat angkut. Disebut esensial, karena tubuh tidak dapat menghasilkan air untuk memenuhi kebutuhan pada tubuh itu sendiri, sehingga diharuskan mengonsumsi air minum yang cukup (Ernovitania, 2017) Keseimbangan air dan elektrolit tubuh akan mempengaruhi kemampuan termoregulasi. Suhu udara yang panas akan menyebabkan banyaknya cairan tubuh yang hilang melalui penguapan dan keringat. Apabila cairan tubuh tidak diganti maka akan menyebabkan dehidrasi dan defisit elektrolit (Birawan, Kebiasaan Konsumsi Minuman dan Asupan Cairan pada Anak Usia Sekolah di Perkotaan, 2011) Manusia mampu bertahan hidup lebih lama tanpa makanan daripada tanpa air. Tanpa makanan manusia mampu bertahan hidup dalam beberapa hari, namun tanpa air manusia hanya dapat bertahan kurang dari tiga hari saja, hal tersebut disebabkan 80% tubuh manusia mengandung air, sehingga jika manusia kehilangan komponen air dari dalam tubuhnya maka akan mengakibatkan kematian fungsi organ yang berujung kematian total (Yuvienta, *et al.*, 2017).

Hidrasi diartikan sebagai keseimbangan cairan dalam tubuh dan merupakan syarat penting untuk menjamin fungsi metabolisme sel tubuh. Rasa haus merupakan indikasi awal paling sederhana sebagai tanda terjadinya dehidrasi ringan. Namun demikian, air tidak hanya dibutuhkan pada saat tubuh merasa haus, tapi air merupakan salah satu zat gizi yang penting. Air mempunyai berbagai peranan penting dalam tubuh, diantaranya sebagai pelarut, katalisator, pelumas, pengatur suhu tubuh serta sebagai penyedia mineral dan elektrolit dalam tubuh (Birawan, Kebiasaan Konsumsi Minuman dan Asupan Cairan pada Anak Usia Sekolah di Perkotaan, 2011).

Dehidrasi menandakan kurangnya cairan di dalam tubuh karena jumlah yang keluar lebih besar dari pada jumlah yang masuk. Jika tubuh kehilangan banyak cairan, maka tubuh akan mengalami dehidrasi (Rismayanthi, 2012). Tingkatan dehidrasi berdasarkan keparahannya dibagi menjadi tiga, yaitu dehidrasi ringan/dehidrasi jangka pendek, dehidrasi sedang dan dehidrasi berat (Kit, 2008). Dehidrasi ringan atau biasa disebut dehidrasi jangka pendek adalah kondisi ketika tubuh kehilangan cairan karena pengeluaran air lebih banyak daripada pemasukan dalam jangka waktu yang pendek. Dehidrasi berat adalah dehidrasi jangka panjang yang berdampak buruk bagi kesehatan bahkan mampu menyebabkan kematian (AFIC, 1999 dalam Kit dan Tong, 2008). Menurut hasil Kemenkes 2013, pemakaian air per orang per hari oleh rumah tangga di Indonesia, pada umumnya berjumlah antara 50 sampai 99,9 liter (28,3%), dan antara 100 sampai 300 liter (40%) baik untuk dikonsumsi atau dipakai untuk keperluan sehari-hari lainnya, provinsi Banten proporsi pemakaian air rumah tangga antara 100 liter sampai 300

liter per orang per hari paling tinggi (54,5%), sedangkan proporsi terendah adalah Nusa Tenggara Timur (10,1%). (Kemenkes, 2013). Masih terdapat rumah tangga dengan pemakaian air kurang dari 20 liter per orang per hari, dan kurang dari 7,5 liter per orang per hari.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tahun 2009 menunjukkan bahwa prevalensi kasus dehidrasi pada remaja dan dewasa sebesar 46,1%. Hasil penelitian tersebut menunjukkan jumlah remaja yang mengalami dehidrasi ringan lebih tinggi dibandingkan dewasa yaitu 49,5% untuk remaja dan 42,5% pada dewasa (Hardinsyah, 2009). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kurang air berdampak buruk bagi kesehatan atau meningkatkan resiko kejadian berbagai penyakit, seperti sembelit, kram, batu ginjal, infeksi saluran kemih, dan lain-lain. Dilihat dari kebutuhan cairan seseorang berbeda satu sama lain, tingkat kebutuhan cairan lansia, dewasa dan anak-anak juga berbeda. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tahun 2010 mengenai perbedaan kebutuhan cairan di wilayah pegunungan dan wilayah pantai di daerah Nusa Tenggara Timur, menyatakan bahwa status hidrasi dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu aktifitas fisik, pengetahuan terhadap cairan, dan pola konsumsi cairan seseorang (Sidik, 2010). Dehidrasi merupakan kondisi kekurangan cairan tubuh karena jumlah cairan yang keluar lebih banyak daripada jumlah cairan yang masuk. Tingkat pengetahuan cairan yang semakin baik akan mendorong seseorang untuk mengkonsumsi cairan sesuai kebutuhan dan memiliki kebiasaan minum yang lebih baik pula sehingga resiko mengalami kekurangan cairan lebih kecil.

Aktivitas fisik adalah gerakan fisik yang dilakukan oleh berbagai macam otot serta sistem yang menunjangnya (Almatsier, 2009). Pola konsumsi cairan setiap individu tidak dapat disamakan karena aktifitas fisik dan usia setiap individu berbeda. Adanya perbedaan aktifitas fisik juga dipengaruhi usia, usia produktif biasanya meliputi remaja sampai dewasa. Kebutuhan air seseorang dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, suhu lingkungan, aktivitas fisik, ukuran fisik atau faktor-faktor lainnya juga dapat mempengaruhi kebutuhan cairan seseorang, penelitian di Singapura menunjukkan bahwa wanita minum 5-6 gelas sedangkan laki-laki minum 6-8 gelas setiap harinya. Berdasarkan penelitian tersebut asupan air pada wanita dan laki-laki pada penelitian tersebut lebih rendah daripada anjuran yaitu 8 gelas setiap hari. (Hardinsyah, 2009). Asupan cairan dapat terjadi pada pekerja yang bekerja terus-menerus tanpa disadari bahwa mereka kehilangan cairan tubuh. (Sari, 2017).

Aktivitas fisik secara teratur bermanfaat untuk mengatur berat badan serta menguatkan sistem jantung dan pembuluh darah juga dalam meningkatkan denyut nadi (Kemenkes, 2013). Latihan fisik adalah aktifitas fisik yang dilakukan secara terencana dengan tujuan untuk meningkatkan atau memelihara kebugaran fisik. Latihan fisik sebaiknya dilakukan sesuai dengan kemampuan tubuh dalam menanggapi stres yang diberikan, bila tubuh diberi beban latihan yang terlalu ringan maka tidak akan terjadi proses adaptasi (Alim, 2012). Di Provinsi Banten, sebanyak

77,1% melakukan aktifitas fisik secara aktif dan 22,9% melakukan aktifitas fisik ringan atau kurang aktif beraktifitas (Kemenkes, 2013). Lingkungan kerja yang memerlukan aktivitas fisik sedang hingga berat. Lingkungan kerja yang memerlukan aktivitas fisik sedang hingga berat sangat mempengaruhi status kesehatan seseorang, salah satu contohnya adalah dehidrasi. Tokoh masyarakat yang mungkin saja terkena dehidrasi baik ringan ataupun sedang adalah Guru, aktivitas fisiknya saat mengajar memerlukan gerak tubuh dan intonasi suara untuk mendidik anak-anak muridnya, disadari ataupun tidak kemungkinan aktifitas fisiknya selama mengajar dan mendidik menyebabkan meningkatnya metabolisme tubuh dan meningkatnya pengeluaran cairan. Guru memiliki peranan yang sangat penting dalam kemajuan, integritas dan membentuk karakter bangsa yang berkualitas, seorang pendidik dengan tugas utamanya mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik (Permendikbud, 2005).

Pengetahuan seseorang mengenai manfaat cairan bagi tubuh merupakan faktor yang dapat mempengaruhi seseorang tersebut dalam caranya mengkonsumsi cairan secara rutin, dalam beberapa kasus dikalangan masyarakat salah satu kebiasaan yang salah adalah mengonsumsi air hanya ketika haus saja, selain itu mereka tidak memperhatikan jumlah asupan minum dan jenis minuman yang mereka konsumsi dalam sehari. Seperti penelitian yang dilakukan tahun 2012 mengenai tingkat pengetahuan masyarakat tentang manfaat mengonsumsi air putih bagi kesehatan tubuh di Desa Kenangka Kecamatan Cilandak, dimana hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 26 responden dari 66 responden (39,4%) mempunyai pengetahuan kurang dan sebanyak 12 responden (18,18%) mempunyai pengetahuan sangat kurang tentang manfaat air (Rahayu, 2012). Hal tersebut dapat disebabkan oleh kebiasaan, kebudayaan dan faktor lain misalnya pengetahuan mereka yang kurang tentang manfaat dari air itu sendiri. Dalam UU Kesehatan RI No. 23 Tahun 1992 menyebutkan bahwa pembangunan kesehatan bertujuan meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat setiap orang untuk mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan tahun 2012, tingkat pengetahuan seseorang dapat meningkat, hasil ini dipengaruhi oleh informasi yang diterima oleh responden tentang asupan cairan dan cara pengendalian asupan cairan yang baik yang harus dipatuhi (Neliya., 2012).

Perilaku konsumsi cairan erat kaitannya dengan pola atau kebiasaan yang merupakan bentuk respon atau reaksi terhadap stimulasi dari luar organisme, namun juga perilaku juga sangat bergantung pada faktor-faktor lain dari orang yang bersangkutan yang bersifat bawaan seperti tingkat kecerdasan, jenis kelamin. Faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku yaitu lingkungan fisik, sosial dan budaya (Neliya, 2012). Perubahan karakter seseorang terjadi karena adanya peningkatan atau penambahan pengetahuan seseorang terhadap sesuatu, pola berpikir atau kebiasaan seseorang menyebabkan terjadinya perubahan perilaku

seseorang. Salah satu kebiasaan yang salah adalah mengonsumsi air hanya ketika haus dan hal ini dapat menyebabkan terjadinya dehidrasi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kurang air berdampak buruk pada kesehatan atau bisa meningkatkan resiko berbagai penyakit, seperti sembelit, kram, batu ginjal, infeksi saluran kemih, dan lain-lain. Selain itu juga berdampak buruk pada stamina, daya ingat dan kecerdasan. Kurang air satu persen berat badan akan mulai mengganggu kerja otak dan kemampuan berpikir, dan kurang air dua persen berat badan menyebabkan penurunan konsentrasi dan daya ingat sesaat. Hal ini akan berdampak buruk pada kecerdasan dan pendidikan (Hastuti, 2015).

Guru Sekolah Dasar (SD) memiliki peranan sangat penting terhadap kemajuan suatu bangsa, karena Sekolah Dasar adalah tahap awal penerus bangsa mulai mengenyam pendidikan pertamanya, maka dari itu kompetensi seorang guru sangat penting dalam menciptakan kualitas sumber daya suatu bangsa, bukan hanya bagi bangsa namun juga kompetisi profesional dari seorang guru yang meliputi pengetahuannya tentang kesehatan terutama gizi tenaga pengajar sangat berpengaruh untuk menjadi kualitas Sumber Daya Manusia yang tinggi. Hubungan gizi dengan pembangunan bersifat timbal balik, yang artinya bahwa gizi akan menentukan keberhasilan suatu bangsa, begitu pula sebaliknya kondisi suatu bangsa dapat mempengaruhi gizi masyarakatnya (Kemenkes, 2015).

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Selama ini telah banyak penelitian yang meneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi status hidrasi. Umumnya variabel yang diteliti adalah usia, pendidikan, pekerjaan, lingkungan, dan kecukupan cairan. Penelitian tentang status hidrasi pada pekerja khususnya guru / tenaga pendidik masih sangat sedikit. Sering kali kita melupakan bahwa tenaga pengajar juga perlu diberikan perhatian khusus tentang kecukupan gizi khususnya asupan cairan. Pengetahuan dan perilaku guru dalam memenuhi kecukupan cairannya harus dicari tahu apakah sudah baik dan sesuai anjuran AKG atau belum, karena asupan cairan dalam status hidrasi merupakan salah satu zat gizi yang sangat penting bagi tubuh

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Dehidrasi pada guru sekolah dasar disebabkan oleh beberapa faktor biologis, faktor pengetahuan dan faktor perilaku. Guna mendapatkan penelitian yang mendalam, maka penelitian ini tidak mendeskripsikan semua faktor dari biologis dan sosial ekonomi. Penelitian ini difokuskan pada faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan, perilaku dan sikap yang dapat mempengaruhi status hidrasi Guru di Gugus 01 Kecamatan Pakuhaji.

## **1.4. Perumusan Masalah**

Banyak faktor – faktor yang mempengaruhi seseorang status hidrasi seseorang. Dehidrasi sendiri ialah kondisi metabolisme tubuh yang tidak seimbang, dimana



cairan yang keluar dari tubuh lebih besar dari asupan cairan yang didapat. Aktifitas fisik dapat mempengaruhi kerja metabolisme tubuh. Menurut hasil Riskesdas 2013, provinsi banten didapati angka 77,1% untuk aktifitas fisik aktif, dan 22,9% untuk aktifitas fisik kurang aktif, angka ini tergolong angka aktifitas fisik yang tinggi dibandingkan dengan provinsi lainnya. Kriteria aktifitas fisik “aktif” adalah individu yang melakukan aktifitas fisik berat atau sedang atau keduanya (Kemenkes, 2013). Pengetahuan seseorang tidak akan berubah jika tidak adanya paparan edukasi, pola perilaku seseorang juga terbentuk atas dasar apa yang dia ketahui, jika pengetahuan seseorang minim atau sedikit maka kemungkinan pengetahuan dan pola perilakunya juga tidak akan ikut berubah.

Tenaga pendidik (guru) seringkali terlihat melakukan aktivitas fisik ringan sampai sedang, tetapi bisa saja aktivitas fisik yang terlihat ringan itu ternyata tergolong dalam aktivitas fisik yang berat. Sangat diharapkan seorang guru dapat berperilaku sehat agar dapat dicontoh oleh anak didiknya (Kemenkes, 2015). Tetapi pada kenyataannya tenaga pendidik sering kali mengabaikan kesehatannya, seperti mengabaikan rasa haus (dehidrasi), bahkan sampai sekarangpun masih sedikit program kesehatan dari pemerintah untuk meningkatkan taraf kesehatan tenaga pendidik. Meskipun orang berpendidikan namun belum tentu perilaku kesehatannya baik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Aktivitas Fisik, Pengetahuan Cairan, dan Perilaku Konsumsi Cairan Terhadap Status Hidrasi Guru di Gugus 01 Kecamatan Pakuhaji Kabupaten Tangerang. Karena banyak faktor yang menjadi penyebab dehidrasi, juga agar penelitian ini dapat terarah dan fokus agar tidak menyimpang dari tujuan awal, maka ruang lingkup penelitian ini dibatasi dengan variabel penelitian yaitu, aktifitas fisik, pengetahuan cairan dan perilaku konsumsi cairan terhadap status hidrasi guru Gugus 01 Kecamatan Pakuhaji.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan tersebut maka, apakah ada hubungan aktivitas fisik, pengetahuan cairan, dan perilaku konsumsi cairan terhadap status hidrasi guru di Gugus 01 Kecamatan Pakuhaji Kabupaten Tangerang.

## **1.5. Tujuan Penelitian**

### **1.5.1 Tujuan Umum**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik, pengetahuan cairan, dan perilaku konsumsi cairan terhadap status hidrasi guru di Gugus 01 Kecamatan Pakuhaji Kabupaten Tangerang.

### **1.5.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi karakteristik guru Gugus 01 seperti usia, berat badan, dan tinggi badan
2. Mengidentifikasi status hidrasi pada guru Gugus 01
3. Mengidentifikasi konsumsi cairan pada guru Gugus 01

4. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dan status hidrasi pada guru Gugus 01
5. Menganalisis hubungan pengetahuan cairan dan status hidrasi pada guru Gugus 01
6. Menganalisis hubungan perilaku konsumsi cairan dan status hidrasi pada guru Gugus 01
7. Menganalisis hubungan konsumsi cairan dan status hidrasi pada guru Gugus 01

**1.6. Manfaat Penelitian  
Bagi Universitas**

Memberikan bahan referensi dan sumbangan ilmu pengetahuan sekaligus memberikan evaluasi terhadap kegiatan perkuliahan sehingga penelitian ini bermanfaat untuk perkembangan pendidikan gizi selanjutnya dan dapat dijadikan referensi yang baik untuk penelitian sejenis.

**Bagi dewan Gugus 01 Kecamatan Pakuhaji**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan intervensi yang baik dan memberi pengetahuan tentang dehidrasi, dan kebiasaan mengkonsumsi air yang baik dan benar agar terhindar dari bahaya dehidrasi agar meningkatkan kualitas kesehatan dan SDM.

**Bagi Masyarakat**

Agar dapat mengembangkan penelitian ini menjadi intervensi edukasi kelak sehingga selain tenaga pengajar yang paham akan menjaga kebutuhan metabolisme tubuh, juga harapan manfaat penelitian ini dapat bermanfaat dan berkembang luas pada masyarakat.

**Bagi Peneliti Sendiri**

Penelitian ini dilakukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) Gizi di Universitas Esa Unggul, serta menambah pengetahuan peneliti sendiri tentang dehidrasi dan faktor – faktor yang berkaitan, juga sebagai media untuk menerapkan ilmu pengetahuan di bangku kuliah.

## 1.7. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian

Peneliti	Publikasi	Judul	Keterangan
Yuvienta Ernovitania dan Sri Sumarmi (2017)	The Indonesian Journal of Public Health	Hubungan Antara Pengeluaran Untuk Minum Dan Pola Konsumsi Air Dengan Status Hidrasi Pada Siswi Smp Unggulan Bina Insani Surabaya	<i>Well Hydrated</i> dipengaruhi oleh pendapatan / uang saku siswi, siswi dengan uang saku yang lebih besar lebih banyak membeli makanan dan minuman berkarbohidraat, maka status hidrasi siswi menjadi baik.
Ratnasari dan Moesijanti Soekatri (2012)	Jurnal Indonesia	Gizi Hubungan Pola Minum Dan Jumlah Konsumsi Cairan Dari Minuman Terhadap Status Dehidrasi Santriwati Usia 16-18 Tahun Di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta Selatan Tahun 2012	Status hidrasi dapat dilihat dari pola konsumsi dan jumlah jenis cairan yang konsumsi. Dehidrasi dipengaruhi oleh berapa banyak atau sedikit cairan yang dikonsumsi, tidak dipengaruhi oleh jenis cairan, semakin banyak

---

					cairan dengan berbagai jenis yang dikonsumsi maka tingkat dehidrasi semakin rendah.
Nika Anita Sari dan Triska Susila Nindya (2017)	Media Indonesia	Gizi	Hubungan Asupan Cairan, Status Gizi Dengan Status Hidrasi Pada Pekerja Di Bengkel Divisi <i>General Engineering</i> PT.Pal Indonesia		Usia berpengaruh terhadap pola konsumsi cairan seseorang, pekerja yang kurang mengkonsumsi air minum menderita <i>heat cramps</i> .
Metria Ardhiyona (2017)	Angela Jurnal permas; Ilmiah STIKES Kendal	Ilmiah	Hubungan Kebiasaan Minum Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dehidrasi Pada Remaja		Masih banyak remaja yang kurang mengkonsumsi 8 gelas air minum dalam sehari, hal ini menyebabkan adanya hubungan antara konsumsi cairan dengan status dehidrasi jangka pendek pada remaja,
Ega Septy Ayu, Nanang	Department of Nutrition,	of	Perbedaan Konsumsi		Kekurangan cairan dapat

---



---

<p>Prayitno, Idrus Jus'at, Dudung Angkasa. (2012)</p>	<p>Faculty of Health Sciences Unggul University, Polytechnic of Health Jakarta II, Department of Nutrition, dan Ministry of Health Republic of Indonesia</p>	<p>Cairan, Status Gizi, Aktifitas Fisik, dan Persen Lemak Tubuh Pada Murid Kelas VII SLTPN 69 Jakarta</p>	<p>menjadi hal yang negative bagi metabolisme lemak didalam tubuh. Air berperan penting dalam mengubah lemak menjadi 9energy, Jika organ hati kekurangan air dalam memecah lemak menjadi 9energy, maka lemak tubuh cenderung akan disimpan di dalam hati. Konsumsi cairan, status gizi,aktivitas fisik dan persen lemak tubuh menunjukkan adanya hubungan substansial.</p>
---	--	---	--

---