

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Asupan rata-rata air pada kelompok usia 9–13 tahun sebesar 1.6 L pada perempuan dan sebesar 1.7 L pada laki-laki (Gustam, 2012). Pada tahun 2009 dilaporkan bahwa sebanyak 46,1% penduduk Indonesia mengalami dehidrasi ringan (THIRST, 2009). Dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa salah satu penyebab dehidrasi ringan adalah karena rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat mengenai fungsi air beserta tanda akibat kekuarangan cairan (Tuminah & Rahajeng, 2009). Murray melaporkan bahwa 85% anak usia sekolah tidak mengonsumsi cairan dalam jumlah yang cukup (Murray, 2011).

Penelitian Rachma (2009), pada siswi kelas 4 dan 5 sebesar 62,8% mengalami dehidrasi ringan berdasarkan tanda-tanda dehidrasi. Berdasarkan data mengenai tingginya kecenderungan dehidrasi di Indonesia, maka peneliti ingin mengetahui lebih jauh mengenai faktor yang mempengaruhi risiko dehidrasi pada remaja dan dewasa di Indonesia. Persentase masyarakat yang dehidrasi lebih banyak terjadi di dataran rendah, seperti di Jakarta, Surabaya, dan Makassar (Hardinsyah D. , 2008). Jakarta menempati angka dehidrasi terbesar kedua setelah Makassar yaitu sebesar 53,1%.

Anak-anak merupakan kelompok usia yang berpotensi terkena dehidrasi karena mereka memiliki porsi cairan terkena dehidrasi karena mereka memiliki porsi cairan tubuh yang lebih tinggi dibandingkan orang dewasa dan mereka belum memiliki kemampuan optimal terhadap lingkungan yang panas (Permadhi, 2012). Assael melaporkan bahwa sebagian besar anak-anak belum mempunyai pengetahuan tentang bagaimana cara mempertahankan status hidrasi secara adekuat, kurangnya asupan cairan masih sering diabaikan oleh anak-anak (Assael, 2012). Hal ini juga didukung oleh penelitian Anisha yang menyatakan bahwa penyebab anak-anak tidak mengonsumsi air yang cukup dikarenakan lebih memilih minuman manis (soda, minuman olahraga dan energi, susu, kopi, dan minuman rasa buah dengan gula tambahan), jus buah 100%, dan minuman lainnya (Anisha I. Patel & Hampton, JD, 2011). Hasil studi tersebut juga menyebutkan bahwa tingginya prevalensi dehidrasi disebabkan oleh rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya air bagi tubuh. (Harahap, 2012).

Air merupakan komponen utama didalam tubuh yang berperan penting bagi kelangsungan hidup manusia, dalam kehidupan sehari-hari akan ada air yang keluar melalui penguapan, keringat, urin dan lain-lain (Briawan D R. a., 2012). Kebutuhan cairan pada anak sekolah dengan mengonsumsi air sesuai kebutuhan yakni 1,6-1,9 liter perhari. Air yang keluar dari dalam tubuh harus

diimbangi dengan asupan cairan harian agar tidak terjadi dehidrasi (Hardinsyah S. E., 2009). Asupan cairan kedalam tubuh harus diimbangi dengan pengeluaran cairan dari tubuh setiap harinya melalui keringat atau urin (*insensible water loss*), yaitu sekitar 700 ml/hari, penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai manfaat cairan bagi tubuh, gejala dehidrasi dan dampak yang timbul akibat kekurangan asupan cairan merupakan hal-hal penting yang tidak diketahui oleh masyarakat dan sebagian masyarakat, terutama kelompok anak-anak hanya mengonsumsi air ketika merasa haus padahal rasa haus merupakan tanda awal terjadinya dehidrasi ringan (Soenaryo ES, 2009). Berkurangnya asupan cairan dalam tubuh juga dapat menurunkan fungsi kesadaran, konsentrasi menurun, daya ingat melemah dan mudah lelah (Grandjean AC, 2012).

Terjadinya dehidrasi pada anak usia sekolah mengakibatkan efek buruk pada kesehatan dan kemampuan kognitif seperti penurunan konsentrasi, penurunan daya ingat dan juga penurunan kemampuan operasi aritmatika, dehidrasi juga dapat dicegah dengan mengonsumsi cairan yang cukup untuk mengimbangi pengeluaran cairan. Sering kali anak-anak kurang peduli terhadap pentingnya asupan cairan untuk mengimbangi aktivitas mereka. Dehidrasi pada anak sekolah dapat diatasi dengan mengonsumsi air sesuai kebutuhannya, yakni 1,6-1,9 liter perhari.

Edukasi gizi merupakan bagian terpenting dari kurikulum sekolah. Dengan adanya pendidikan gizi di lingkungan sekolah dapat memberikan pengaruh positif terhadap pengetahuan, sikap dan tindakan anak-anak sehingga anak-anak mampu menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan program pendidikan gizi (Wahyuningsih, et al., 2015). Media pembelajaran memiliki peran penting dalam menunjang proses pembelajaran. Menurut Hamalik, penggunaan media pembelajaran dalam proses belajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, selain itu dengan menggunakan media pembelajaran juga dapat membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar bahkan membawa pengaruh-pengaruh psikologis terhadap siswa (Arsyad, 2013).

Salah satu media yang digunakan adalah permainan kartu bergambar dan puzzle. Kartu bergambar atau lebih dikenal dengan nama *flash card*. *Flash card* adalah kartu kecil yang berisi gambar, teks atau tanda simbol yang mengingatkan atau menuntun siswa kepada sesuatu yang berhubungan dengan gambar itu (Arsyad, 2013).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningsih (2015) bahwa ada perbedaan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan pendidikan gizi dengan media *nutrition card*. Penelitian ini dilakukan menggunakan media *hydration card* yang berisikan pesan-pesan mengenai hidrasi untuk anak usia sekolah. Berdasarkan uraian di atas, maka

perlu adanya perlakuan edukasi gizi melalui media pada sasaran yaitu anak usia sekolah. Media pembelajaran gizi yang tepat menjadi bagian penting dalam penyampaian pengetahuan dan sikap tentang hidrasi. Oleh karena itu, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian ini untuk mengetahui adakah pengaruh pemberian edukasi gizi menggunakan media *hydration card* terhadap pengetahuan dan sikap tentang hidrasi pada anak sekolah di SDN 18 Toboali.

1.2 Identifikasi Masalah

Terjadinya dehidrasi pada anak usia sekolah mengakibatkan efek buruk pada kesehatan dan kemampuan kognitif seperti penurunan konsentrasi, penurunan daya ingat dan juga penurunan kemampuan operasi aritmatika, dehidrasi juga dapat dicegah dengan mengonsumsi cairan yang cukup untuk mengimbangi pengeluaran cairan. Sering kali anak-anak kurang peduli terhadap pentingnya asupan cairan untuk mengimbangi aktivitas mereka. Edukasi gizi merupakan bagian terpenting dari kurikulum sekolah. Dengan adanya pendidikan gizi di lingkungan sekolah dapat memberikan pengaruh positif terhadap pengetahuan, sikap dan tindakan anak-anak sehingga anak-anak mampu menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan program pendidikan gizi. Upaya yang dapat dilakukan salah satunya dengan menggunakan *hydration card*. Permainan yang interaktif umumnya disukai anak, diharapkan media ini juga dapat memberikan hasil yang optimal sehingga dapat mengarah pada perubahan pengetahuan dan sikap yang positif mengenai hidrasi.

1.3 Pembatasan Masalah

Adapun batasan masalah agar tidak meluasnya objek dalam penelitian dan dengan segala keterbatasan maka peneliti hanya membatasi masalah penelitian dengan melihat perubahan terhadap pengetahuan dan sikap tentang hidrasi sebelum dan setelah dilakukannya intervensi dengan media *hydration card*. Penelitian ini hanya mengidentifikasi responden berdasarkan umur dan jenis kelamin.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada, maka rumusan masalah penelitian yang dapat dirumuskan adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi gizi menggunakan media *hydration card* terhadap pengetahuan dan sikap tentang hidrasi pada anak sekolah di SDN 18 Toboali.

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi gizi menggunakan media *hydration card* terhadap pengetahuan dan sikap tentang hidrasi pada anak sekolah di SDN 18 Toboali.

1.5.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini, yaitu:

- 1) Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin
- 2) Mengidentifikasi pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan media *hydration card*
- 3) Mengidentifikasi sikap sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan media *hydration card*
- 4) Menganalisis perbedaan pengetahuan dan sikap hidrasi pada responden antara *pre-test* dan *post-test*

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Bagi Siswa-Siswi

Diharapkan dapat membantu dalam meningkatkan pengetahuan guru, siswa dan lingkungan sekolah mengenai hidrasi dan peranannya dalam kehidupan sehari-hari.

1.6.2 Bagi Sekolah

Dapat memberikan pengetahuan mengenai hidrasi dan menambah minat siswa/i membaca dan mengasah kemampuan dalam berimajinasi melalui media kartu.

1.6.3 Bagi Peneliti

Dapat menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan, menambah wawasan mengenai gizi masyarakat dan pengalaman, serta dapat mengedukasi masyarakat khususnya anak usia sekolah tentang pentingnya air dalam kehidupan sehari-hari.

1.7 Keterbaruan Penelitian

Beberapa penelitian yang serupa ditemukan oleh peneliti, yaitu:

Tabel 1. 1 Keterbaruan Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Metode Penelitian	Hasil
1	Pina Septiana dan Suaebah (2018)	Edukasi Media Kartu Bergambar Berpengaruh Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Dalam Pemilihan Jajanan Sehat di SDN Pontianak Utara	<i>Quasy-Eksperiment</i> rancangan penelitian <i>pretest-posttest design with control group design</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan terhadap pengetahuan ($p=0,000$) dan sikap ($p=0,000$) anak dalam pemilihan jajanan sehat. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh edukasi media visual dengan metode kartu bergambar sebelum dan sesudah diberikan intervensi terhadap pengetahuan dan sikap anak dalam pemilihan jajanan sehat.
2	Endri Yulianti, BJ. Istiti Kandarina dan Toto Sudargo (2018)	Pengaruh Promosi Gizi di Sekolah Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Tentang Konsumsi Air pada Anak Sekolah Dasar di Kota Yogyakarta	<i>Pre and post with control group design</i>	Peningkatan pengetahuan hanya terjadi pada kelompok A, yaitu sebesar 1,13 ($p<0,05$). Untuk sikap dan perilaku terkait air minum tidak mengalami peningkatan yang bermakna setelah intervensi, yaitu berturut-turut untuk kelompok A dan B dari $1.137,74\pm 432,32$ dan $1.234,10\pm 509,51$ menjadi $1.119\pm 404,87$ dan $1.170\pm 513,63$ ml. promosi gizi menggunakan metode pembelajaran aktif dan pembiasaan dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan siswa, tetapi belum dapat meningkatkan sikap dan perilaku siswa terkait konsumsi air.
3	Utfitasari dan Herdianti (2017)	Efektivitas Penyuluhan Gizi dengan Media Flash Card dan Poster dalam Peningkatan Pengetahuan Siswa Tentang Keamanan Makanan Jajanan Sekolah (Studi pada Siswa SDN Pandean Lamper 03 Semarang)	Eksperimen Semu (<i>Quasi Experiment</i>) dengan Rancangan <i>Non Equivalent Control Group Design</i>	Nilai rerata pada pengetahuan pre test dan post test dengan media flash card sebesar 13,24 dan 15,79, nilai rerata pada pengetahuan pre test dan post test dengan media poster sebesar 12,72 dan 13,62. Nilai peningkatan pengetahuan dengan media flash card sebesar 2,55 dan dengan media poster sebesar 0,90. Terdapat perbedaan efektivitas media flash card dengan poster dalam peningkatan pengetahuan siswa SD sebelum

				dan sesudah diberikan penyuluhan tentang keamanan makanan jajanan sekolah yang ditunjukkan dengan nilai $p = 0,000 (< 0,05)$.
4	Yunita Kuswendini (2015)	Hubungan Antara Kebiasaan Minum, Kecukupan Cairan dan Aktivitas Fisik Terhadap Dehidrasi Pada Anak Sekolah Dasar Usia 10-12 Tahun di Mi Bustanul Aulad Kabupaten Tangerang	Uji Korelasi Pearson, sistem komputerisasi	Hasil penelitian Korelasi Pearson (CI 95%) menunjukkan bahwa variabel yang berhubungan secara signifikan dengan dehidrasi adalah kebiasaan minum ($p>0,05$).
5	Nisaul Maslakah, Zulia Setiyaningrum (2017)	Pengaruh Pendidikan Media <i>Flashcard</i> Terhadap Pengetahuan Anak Tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang di SD Muhammadiyah 21 Baluwarti Surakarta	<i>Quasi Experiment Design with Non Randomized Control Group Pretest-Posttest</i>	Hasil uji perbedaan (uji Man Whitney U) menunjukkan nilai $p=0.000$ yang artinya ada perbedaan pengetahuan Pedoman Umum Gizi Seimbang pada kelompok perlakuan yang diberikan media flashcard dengan kelompok kontrol