

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan kognitif yang mendalam dimana seorang anak berkembang menjadi dewasa (Brown *et al.*, 2017). Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan pematangan reproduksi. Pertumbuhan remaja menyebabkan perubahan pada fisik dan memengaruhi kebutuhan serta kecukupan zat gizi (Lentini & Margawati, 2014). Asupan zat gizi yang seimbang pada masa remaja akan menentukan kondisi mereka dimasa yang akan datang. Energi dan protein yang dibutuhkan pada masa remaja lebih banyak daripada orang dewasa, begitu juga dengan vitamin dan mineral. Energi diperlukan untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Protein bagi remaja diperlukan dalam jumlah yang cukup tinggi karena proses pertumbuhan sedang terjadi (Didit *et al.*, 2017). Selain itu, remaja juga membutuhkan cairan dalam jumlah yang cukup. Remaja melakukan aktivitas fisik yang tinggi dalam kegiatan sehari-hari yang membuat mereka tidak menyadari tanda-tanda kehilangan cairan dalam tubuhnya. Kondisi ini yang menyebabkan remaja rentan mengalami dehidrasi (Rinawati, R., 2019). Remaja kurang menyadari bahwa perilaku mereka saat ini dapat memengaruhi kesehatan mereka di masa depan.

Hasil penelitian *The Indonesian Regional Hydration Study* (THIRST) pada tahun 2010, penduduk Indonesia 46,6% mengalami dehidrasi ringan dan jumlah lebih tinggi terjadi pada remaja, yaitu sebesar 49,5%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Bogor dimana terdapat 37,3% remaja yang konsumsi air kurang dari 8 gelas/hari dan 24,1% remaja memiliki asupan cairan kurang dari 90% kebutuhan (Briawan *et al.*, 2011). Kebiasaan salah yang masih sering dilakukan oleh remaja yaitu mengonsumsi air hanya saat haus. Hal ini yang meningkatkan risiko terjadinya dehidrasi.

Dehidrasi merupakan kondisi dimana cairan yang hilang jumlahnya lebih banyak daripada cairan yang masuk (Briawan *et al.*, 2011). Studi di Singapura yang dilakukan oleh Politeknik Tamasek dan AFIC menunjukkan bahwa remaja putri hanya mengonsumsi air 1,6L/hari dan remaja putra hanya mengonsumsi air 1,5L/hari, dimana jumlah konsumsi ini masih kurang dari yang dianjurkan, yaitu 2L/hari. Status hidrasi merupakan kondisi yang menggambarkan jumlah cairan dalam tubuh (Setyarsih, 2017). Faktor yang memengaruhi status hidrasi yaitu asupan cairan. Jika tubuh mengeluarkan cairan yang banyak, maka diperlukan penggantian cairan yang berasal dari minuman dan makanan untuk mencegah dehidrasi (Stahl *et al.*, 2007).

Dehidrasi dapat memberikan dampak negatif seperti merusak fungsi kognitif dan konsentrasi serta dapat menurunkan kapasitas dalam beraktivitas (Jéquier & Constant, 2010). Dehidrasi juga dapat memengaruhi suasana hati, seperti meningkatkan suasana hati yang negatif, marah, depresi, dan tegang (Setyarsih, 2017). Asupan cairan yang rendah juga dapat berkaitan dengan risiko penyakit kronis (Gandy, 2015). Ketidakmampuan untuk mengonsumsi air dalam jumlah yang cukup dapat memperburuk fungsi kognitif, neurologis, dan organ, bahkan menyebabkan kematian (Lieberman, 2007).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sudarsono *et al* (2019) menunjukkan bahwa 56% remaja putri berisiko mengalami dehidrasi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Bogor yang menunjukkan bahwa dehidrasi pada remaja putri sebesar 49% dan pada kelompok laki-laki sebesar 40% (Gustam, 2012). Hasil penelitian yang dilakukan di Surakarta menunjukkan bahwa 70% dari 80 remaja putri berusia 15-19 tahun mengalami dehidrasi (Lentini & Margawati, 2014). Remaja putri menjadi rentan mengalami dehidrasi karena adanya pengaruh hormonal, yaitu hormon estrogen dan progesteron. Estrogen menyebabkan terjadinya retensi cairan dan garam, sedangkan progesteron menyebabkan nafsu makan meningkat. Pengaruh hormonal tersebut mengakibatkan terjadinya ketidakseimbangan elektrolit dan menyebabkan kecenderungan

makan yang lebih tinggi daripada minum. Hal ini yang menyebabkan remaja putri rentan mengalami dehidrasi (Fauziya, 2011 dalam Ernovitania & Sumarmi, 2018).

Pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan yang strategis untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Akan tetapi permasalahan kesehatan di pesantren merupakan permasalahan yang harus diperhatikan secara bersama (Abdullah *et al.*, 2022). Kewajiban santri selain menuntut ilmu keduniaan, mereka juga mengikuti kegiatan keagamaan di pesantren. Adanya tuntutan dan banyaknya kegiatan dapat menyebabkan santri berisiko mengalami masalah gizi. Aktivitas santri yang berat dan kurang terpenuhinya asupan gizi akan menyebabkan gangguan metabolisme tubuh dan masalah gizi (Rohimah, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Marudut (2012) kelompok santri remaja putri jarang terlibat pada program kesehatan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Ratnasari & Moesijanti (2012) menunjukkan bahwa santriwati Pondok Pesantren Darunnajah, Jakarta Selatan mengalami dehidrasi (17,1%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Maghfiral *et al* (2020) yang menyebutkan bahwa sebagian besar asupan cairan remaja yang berada di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara, Makassar tergolong kurang. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, pendidikan kesehatan belum pernah dilakukan di Pondok Pesantren At-Tahiyah, termasuk pendidikan terkait cairan. Remaja putri pada pesantren ini terbiasa mengonsumsi air kurang dari 2L/hari dan minum hanya ketika merasa haus. Aktivitas yang padat membuat mereka lupa untuk mengonsumsi air.

Pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi cairan pada remaja cenderung kurang. Beberapa aspek yang tidak diketahui oleh remaja yaitu mengenai fungsi air, makanan sebagai sumber air, dan gejala dehidrasi (Adiningsih *et al.*, 2004). Dehidrasi menimbulkan dampak yang sangat beragam. Oleh karena itu dibutuhkan upaya penanganan dan pencegahan dehidrasi. Selain mengonsumsi air dalam jumlah yang cukup, baik melalui minuman ataupun makanan, upaya meningkatkan pendidikan gizi terutama mengenai cairan juga penting untuk dilakukan. Pendidikan gizi akan

menjadi efektif jika menggunakan sebuah media. Salah satu media yang dapat digunakan yaitu *interactive book*.

Definisi *interactive book* yaitu kumpulan dari lembaran kertas yang tertulis atau tercetak yang saling melakukan aksi atau saling aktif antara komunikator dan komunikan melalui media yang dijadikan satu dengan sampul depan dan belakang (Sienny *et al.*, 2018). *Interactive book* merupakan sebuah media pembelajaran yang akan memberikan pengalaman belajar yang bervariasi, sehingga merangsang minat remaja untuk belajar, menciptakan situasi belajar yang efektif, dan memberikan motivasi belajar kepada remaja (Hernawan, 2016). Melalui media pembelajaran interaktif seperti ini dapat membuat remaja belajar tanpa beban karena penyajian materi yang diberikan beragam dan menyenangkan, sehingga remaja memiliki motivasi belajar dengan cepat.

Interactive book dapat digunakan sebagai media untuk mengatasi kurangnya pendidikan gizi pada remaja yang akan menyebabkan remaja memiliki perilaku yang salah dalam konsumsi makanan dan minuman. *Interactive book* dapat membuat proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan materi yang disampaikan menjadi lebih mudah untuk dicerna. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui lebih jauh mengenai pengaruh *interactive book* sebagai media pendidikan gizi terhadap pengetahuan, sikap dan asupan cairan pada remaja putri di Pondok Pesantren At-Tahiyyah.

1.2 Identifikasi Masalah

Persentase dehidrasi yang tinggi pada remaja menunjukkan bahwa remaja masih memiliki pengetahuan yang kurang mengenai pentingnya asupan cairan bagi tubuh. Remaja yang menetap di pesantren memiliki aktivitas yang padat, menguras tenaga dan cairan. Kehilangan cairan dapat melalui urin, keringat, feses, dan yang tidak disadari dari kulit dan paru-paru. Pengaruh hormonal menyebabkan risiko dehidrasi lebih tinggi pada remaja putri. Berdasarkan penelitian Gustam (2012), remaja putri lebih berisiko 1,60 kali mengalami dehidrasi. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa komposisi lemak pada wanita lebih besar daripada laki-laki,

sehingga kandungan air pada tubuh wanita lebih rendah dan mengakibatkan lebih rentan untuk terkena dehidrasi (Gustam, 2012). Kurangnya kesadaran dan pengetahuan mengenai pentingnya asupan cairan menyebabkan remaja rentan mengalami dehidrasi. Oleh karena itu, dibutuhkan pendidikan gizi mengenai pentingnya pemenuhan asupan cairan pada remaja putri.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang, dikatakan bahwa remaja berisiko mengalami dehidrasi. Akan tetapi remaja putri mempunyai risiko mengalami dehidrasi lebih tinggi daripada remaja laki-laki, maka agar tidak meluasnya objek penelitian, penelitian ini hanya berfokus meneliti pengaruh *interactive book* sebagai media pendidikan gizi terhadap pengetahuan, sikap dan asupan cairan pada remaja putri di Pondok Pesantren At-Tahiyyah.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini “Apakah ada perbedaan pengetahuan, sikap dan asupan cairan pada remaja putri di Pondok Pesantren At-Tahiyyah sebelum dan sesudah pemberian *interactive book* sebagai media pendidikan gizi?”.

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan pengetahuan, sikap dan asupan cairan pada remaja putri di Pondok Pesantren At-Tahiyyah sebelum dan sesudah pemberian *interactive book* sebagai media pendidikan gizi.

1.5.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden di Pondok Pesantren At-Tahiyyah.

- b. Mengidentifikasi pengetahuan mengenai cairan pada remaja putri di Pondok Pesantren At-Tahiyyah sebelum dan sesudah pemberian *interactive book* sebagai media pendidikan gizi.
- c. Mengidentifikasi sikap mengenai cairan pada remaja putri di Pondok Pesantren At-Tahiyyah sebelum dan sesudah pemberian *interactive book* sebagai media pendidikan gizi.
- d. Mengidentifikasi asupan cairan pada remaja putri di Pondok Pesantren At-Tahiyyah sebelum dan sesudah pemberian *interactive book* sebagai media pendidikan gizi.
- e. Menganalisis perbedaan pengetahuan mengenai cairan pada remaja putri di Pondok Pesantren At-Tahiyyah sebelum dan sesudah pemberian *interactive book* sebagai media pendidikan gizi.
- f. Menganalisis perbedaan sikap mengenai cairan pada remaja putri di Pondok Pesantren At-Tahiyyah sebelum dan sesudah pemberian *interactive book* sebagai media pendidikan gizi.
- g. Menganalisis perbedaan asupan cairan pada remaja putri di Pondok Pesantren At-Tahiyyah sebelum dan sesudah pemberian *interactive book* sebagai media pendidikan gizi.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Bagi Responden

Memberikan informasi mengenai pentingnya asupan cairan yang dapat memengaruhi status hidrasi, sehingga responden dapat menerapkan kebiasaan minum yang baik.

1.6.2 Bagi Peneliti

Penelitian ini dilakukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) Gizi di Universitas Esa Unggul, Jakarta. Penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan dan menambah wawasan mengenai pentingnya konsumsi cairan dan meningkatkan kesadaran akan dampak negatif dehidrasi.

1.6.3 Bagi Program Studi S1 Gizi

Menambah pengetahuan mengenai pengaruh *interactive book* sebagai media pendidikan gizi terhadap pengetahuan, sikap dan asupan cairan pada remaja putri dan diharapkan hasil penelitian bermanfaat untuk menambah literatur penelitian selanjutnya.

1.7 Keterbaruan Penelitian

Penelitian terkait asupan cairan di pondok pesantren perlu dilakukan karena asupan cairan yang kurang dapat menyebabkan dehidrasi yang akan memengaruhi fungsi kognitif remaja. Pendidikan gizi perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan asupan cairan pada remaja putri di pondok pesantren. Namun, pemberian intervensi harus diterapkan dengan alat pendukung atau media. Berdasarkan tabel keterbaruan penelitian, beberapa penelitian masih minim dalam penggunaan media. Media pembelajaran dengan konsep yang interaktif atau melibatkan remaja dapat merangsang keinginan remaja untuk belajar dan memberikan pengalaman yang menyenangkan. Oleh karena itu, pada penelitian ini peneliti menggunakan media *interactive book* sebagai media pendidikan gizi agar remaja dapat belajar sekaligus bermain dengan buku ini. Keterbaruan dari media ini yaitu selain berisi materi mengenai cairan, media ini juga memuat banyak bagian yang melibatkan pembaca, seperti *games* dan bagian interaktif serta menggunakan warna yang sesuai dengan responden dan memiliki arti tersendiri karena warna merupakan unsur penting dalam sebuah desain. Selain itu, media ini juga berisi *drink tracker* dan berbagai *quotes* atau pengingat bagi responden untuk mengonsumsi air dengan rutin. Penelitian ini didukung oleh penelitian terdahulu yang dapat dilihat pada tabel 1.1.

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian

No.	Nama Peneliti	Tahun	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil
1	Hend Samy Ibrahim	2021	<i>Effect of Hydration Status of School Children on Cognitive Performance and Impact of Health Education on Their Drinking Behavior</i>	<i>Pretest-posttest intervention study</i>	68% siswa mengalami dehidrasi dan dehidrasi menurun secara signifikan menjadi 47,8% setelah mendapatkan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan pada siswa membantu dalam meningkatkan perilaku konsumsi air dan praktik konsumsi air minum yang sehat.
2	George Aphas, Pini S. Stavrinou, Eleni Andreou, Christoforos D. Giannaki	2021	<i>Hydration Status, Total Water Intake and Subjective Feelings of Adolescents Living in A Hot Environment, during A Typical School Day</i>	<i>Cross sectional</i>	Hasil penelitian menyatakan bahwa 13 siswa terhidrasi, 67 siswa mengalami dehidrasi ringan, dan 50 siswa mengalami dehidrasi serius. Tingkat dehidrasi yang dilaporkan dalam penelitian ini dapat berdampak negatif pada remaja; kesehatan, fungsi kognitif, dan performa potensial di sekolah.

3	Serene En Hui Tung, Yi Zhang Ch'ng, Thaneswary V Karnan, Pei Nee Chong, Jamil Osman Zubaidah, Yit Siew Chin	2020	<i>Fluid intake, hydration status and its association with cognitive function among adolescents in Petaling Perdana, Selangor, Malaysia</i>	<i>Cross sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan cairan dan status hidrasi dengan fungsi kognitif remaja. Intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan status hidrasi melalui pemilihan cairan yang sehat dapat meningkatkan fungsi kognitif remaja.
4	Aulia Maghfirah, Rahayu Indriasari, Veni Hadju, Sabaria Manti Battung, Healthy Hidayanti	2020	Gambaran Asupan Cairan Berdasarkan Status Gizi pada Remaja di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar	Survei	Konsumsi asupan cairan remaja di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar dengan status gizi kurang dan normal berada pada kategori asupan cairan kurang dan lainnya cukup. Disarankan sebaiknya para remaja memperhatikan konsumsi air dalam sehari, yaitu 2L.
5	Ditia Fitri Arinda, Zaenal Muttaqien	2020	<i>Effect of Education and Provision of</i>	<i>Pretest-posttest group design</i>	Pendidikan yang dikombinasikan dengan penyediaan air minum merupakan

	Sofro, Fatma Zuhrotun		<i>Drinking Water on Adolescents' Drinking Consumption and Hydration Status</i>		intervensi yang multistrategis dan membawa perbaikan yang lebih besar terhadap konsumsi air dan status hidrasi remaja. Oleh karena itu, intervensi multistrategis penting untuk meningkatkan hidrasi.
6	Farida, Hesti Permata Sari, Afina Rachma Sulistyaning, Ibnu Zaki	2019	Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Sikap, Asupan Zat Gizi Makro, dan Air pada Anggota Pramuka	<i>Pre-posttest control group design</i>	Pendidikan kesehatan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan pada sasaran dari kurang menjadi cukup baik dengan skor rata-rata 39,8 menjadi skor rata-rata 65.
7	Erma Srisofiarani Sudarsono, Susi Nurohmi, Amilia Yuni Damayanti, Dianti Desita Sari	2019	Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan dengan Total Asupan Cairan pada Remaja Putri	<i>Cross sectional</i>	Rata-rata dari total asupan cairan adalah 1971,06 ml/hari, remaja putri yang berisiko mengalami dehidrasi sebanyak 56% dan rata-rata pengetahuan hidrasi adalah 61,32% dan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan

					tentang hidrasi dengan total asupan cairan pada remaja putri.
8	Prita Dhyani Swamilaksita, Yulia Wahyuni	2017	Efektifitas Permainan Monopoli sebagai Media Sosialisasi Konsumsi Cairan pada Remaja di SMPN 220 Jakarta Barat	<i>Pretest posttest</i>	Perubahan dan peningkatan pada pengetahuan, sikap, dan tindakan konsumsi cairan pada remaja sebelum dan sesudah kegiatan permainan monopoli sehingga dapat disimpulkan bahwa media permainan monopoli merupakan media yang efektif sebagai media pembelajaran pada usia remaja.
9	Aulia Anindya Rahmawati, Muflihah Isnawati, Arintina Rahayuni	2016	Efektifitas Edukasi Hidrasi dan Asupan Cairan terhadap Status Hidrasi Atlet Remaja	<i>Pretest posttest</i>	Terjadi peningkatan persentase pengetahuan subjek penelitian (100%), asupan cairan subjek penelitian (89,3%) serta status hidrasi subjek penelitian (92,9%).
10	Ratnasari, Moesijanti Soekarti	2014	Hubungan Pola Minum dan Jumlah Konsumsi Cairan dari	<i>Cross sectional</i>	Santriwati yang mengonsumsi jumlah cairan 54,3% dalam kategori cukup dan 45,7% dalam kategori

		<p>Minuman terhadap Status Dehidrasi Santriwati Usia 16-18 Tahun di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta Selatan Tahun 2012</p>	<p>kurang. Sebagian besar santriwati tidak mengalami dehidrasi (82,9%). Namun masih terdapat santriwati yang mengalami dehidrasi (17,1%).</p>
--	--	--	---