

BAB I

PENDAHULUAN

A. PENDAHULUAN

Air merupakan sumber kehidupan bagi manusia dan zat gizi yang dibutuhkan oleh manusia. Manusia dalam menjalankan kehidupannya memerlukan air untuk minum. Manusia tidak bisa hidup tanpa minum air akan tetapi manusia dapat hidup berminggu-minggu tanpa makan sehingga air sangat penting bagi keberlangsungan kehidupan manusia (Fauziah, 2011). Tubuh manusia terdiri dari 80% komposisi air yang memegang peranan penting dalam kinerja organ-organ tubuh. Organ-organ yang berperan penting dalam hubungannya dalam kinerja air adalah otak manusia yang tersusun atas 75% air, darah yang tersusun atas 82% air, jantung tersusun atas 75% air, paru-paru tersusun atas 86% air dan ginjal yang tersusun atas 83% air. Inilah yang menyebabkan air merupakan komponen zat gizi kedua yang paling penting setelah oksigen (Muyosaro, 2012).

Air sangat penting bagi manusia dan mengatur semua metabolisme agar berjalan dengan baik sehingga tubuh perlu keseimbangan dalam mengkonsumsi air minum. Konsumsi air minum yang tidak diimbangi akan menyebabkan dehidrasi. Dehidrasi adalah kehilangan cairan dalam tubuh dimana air lebih banyak keluar dibanding pemasukan. Dehidrasi dapat menyebabkan efek negatif pada tubuh yang berpengaruh pada ginjal dan dapat meningkatkan metabolisme tubuh.

Dehidrasi sering terjadi pada perempuan dibanding laki-laki karena pada laki-laki komposisi otot lebih dominan sedangkan pada perempuan adanya pengaruh hormonal sehingga rentan terhadap dehidrasi dalam tubuh. (Fauziah, 2011 dan Muyosaro, 2012). Pengaruh hormon pada perempuan menyebabkan perempuan lebih banyak mengalami kegemukan atau *overweight* (Arisman, 2004)

Salah satu faktor resiko terjadinya dehidrasi adalah kelebihan berat badan (*Overweight*). Hal ini disebabkan karena terjadi ketidakseimbangan elektrolit dalam tubuh dan menekan seseorang meningkatkan nafsu makan serta asupan makannya sehingga akan menurunkan asupan cairan dalam tubuh (Fauziah, 2011). *Overweight* merupakan kelebihan lemak dalam tubuh karena masukan kalori melebihi batas sehingga mengganggu kesehatan. *Overweight* atau kelebihan berat badan tidak hanya ditemukan pada orang dewasa, pada anak-anak dan remaja *Overweight* juga sering ditemukan. Penelitian yang dilakukan di Malaysia, prevalensi *overweight* mencapai 6,6% untuk usia 7 tahun dan 13,8% usia 10 tahun sedangkan di Jepang prevelensi *overweight* mencapai 5 - 11% pada usia 6-14 tahun (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Berdasarkan data Riskesdas 2010, kejadian kegemukan pada remaja usia 16 -18 tahun di Indonesia mencapai 1,4%. Angka kejadian *Overweight* di Jawa Tengah pada remaja usia 15 tahun keatas mencapai 18,4% sedangkan kejadian *Overweight* di Kota Surakarta sebanyak 10,7%, lebih banyak dialami oleh perempuan dibanding laki-laki.

Pada remaja yang *Overweight* akan membutuhkan air lebih banyak dibanding yang tidak *Overweight*. Hal ini disebabkan karena

remaja yang *Overweight* memiliki beban metabolik yang lebih tinggi dibanding dengan orang yang memiliki berat badan normal. Seseorang yang kelebihan berat badan akan mengalami kelebihan lemak dalam tubuhnya sehingga air merupakan kunci dalam metabolisme lemak. Lemak umumnya larut dalam air. Hal ini terbukti pada penelitian tentang konsumsi cairan dan status hidrasi pada remaja yang *obesitas* dan *non obesitas* di Semarang yang menemukan kejadian dehidrasi lebih banyak dialami remaja yang obesitas yaitu sebanyak 83,9% sedangkan non obesitas sebanyak 51,6% (Prayitno dan Dieny, 2012).

Dehidrasi adalah masalah yang penting dan harus diwaspadai. Beberapa penelitian tentang dehidrasi yang dilakukan oleh seorang ahli dalam bidang hidrasi dan *Kinesiologi* di *University of Connecticut, USA*, *Lawrence E. Armstrong*, serta ahli *Neurokognisi*, *Harris R. Lieberman*, (2010), yang mengatakan bahwa ada pengaruh dehidrasi terhadap kecakapan kognitif serta terganggunya perasaan lebih sering terjadi pada perempuan dibanding laki-laki. Ketika perempuan mengalami dehidrasi sebanyak 1,2% maka gangguan kecakapan kognitif akan segera terganggu dengan memburuknya suasana hati. Kondisi seperti ini, perempuan akan cepat tersinggung, emosi, cepat lelah, mengantuk, sulit berkonsentrasi, sulit menyelesaikan tugas dan merasa pusing berkepanjangan sedangkan pada laki-laki kondisi ini akan muncul pada saat kehilangan cairan sebanyak 1,4% (Muyosara, 2012)

Menurut Hiromi Shinya MD, pakar enzim dan guru besar kedokteran di *Albert Einstein College Of Medicine* di *Amerika Serikat*, setiap orang memiliki kebutuhan air yang berbeda-beda. Orang dewasa

dianjurkan untuk minum air putih 6 hingga 8 gelas perhari atau setara dengan 1,5-2 liter perhari. Hal ini sama dengan yang dikatakan oleh *British Dietetic Association*, sebagian orang membutuhkan cairan 6-8 gelas perhari sementara Organisasi kesehatan dunia (WHO), menganjurkan minum air 1.500 ml perhari atau setara dengan 6-7 gelas perhari. Data *Third National Health and Nutrition Survey* (NHANES III) menunjukkan bahwa rata-rata asupan total air dari makanan dan minuman pada remaja laki-laki (14-18 tahun) adalah 3,4 L/hari dan remaja perempuan adalah 2,5 L (Hardinsyah, 2009).

Penelitian pendahuluan di SMK 1 Batik Surakarta diketahui prevalensi *Overweight* pada remaja usia 15-18 tahun sebanyak 26,6% pada bulan Desember 2013. Berdasarkan latar belakang diatas tujuan pada penelitian ini adalah untuk melihat perbedaan kebiasaan minum dan status hidrasi pada remaja *Overweight* dan *Non Overweight* di SMK 1 Batik Surakarta.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah : “Apakah ada perbedaan kebiasaan minum dan status hidrasi pada remaja *Overweight* dan *Non Overweight* di SMK 1 Batik Surakarta”.

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kebiasaan minum dan status hidrasi pada remaja *Overweight* dan *Non Overweight* di SMK Batik 1 Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan kebiasaan minum pada remaja *Overweight* dan *Non Overweight* di SMK Batik 1 Surakarta.
- b. Mendeskripsikan kebiasaan minum meliputi jumlah, frekuensi, dan jenis minuman yang dikonsumsi
- c. Mendeskripsikan status hidrasi pada remaja *Overweight* dan *Non Overweight* di SMK Batik 1 Surakarta.
- d. Menganalisis perbedaan kebiasaan minum pada remaja *Overweight* dan *Non Overweight* di SMK Batik 1 Surakarta.
- e. Menganalisis perbedaan status hidrasi pada remaja *Overweight* dan *Non Overweight* di SMK Batik 1 Surakarta.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Pihak Sekolah

- a. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi masukan dan semangat bagi pihak sekolah terutama staf pendidik dan pengajar untuk lebih memperhatikan kebiasaan minum terutama yang mempunyai berat badan lebih.
- b. Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan staf pendidik tentang kebiasaan minum dan status hidrasi pada remaja *Overweight* dan *Non Overweight*.

2. Bagi Siswa

Dapat menjadi masukan dan tambahan informasi tentang pentingnya mengkonsumsi air untuk mencegah dehidrasi dan mempertahankan berat badan normal.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Dapat menjadi referensi dalam penelitian selanjutnya.