

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang masalah

Kesehatan remaja merupakan aspek fundamental dalam pembangunan sumber daya manusia jangka panjang (Chornelia *et al.*, 2023). Di masa pertumbuhan ini, tubuh mengalami peningkatan aktivitas metabolik dan fisik yang memerlukan asupan cairan yang optimal (Siddiq *et al.*, 2023). Namun, hidrasi sebagai pilar dasar kesehatan masih sering diabaikan, terutama di kalangan remaja yang menunjukkan tren memprihatinkan (Triwijayanti, 2025). Menurut Studi Diet Total tahun 2014, mayoritas penduduk Indonesia, termasuk remaja, belum memenuhi kebutuhan cairan harian secara optimal, dengan rata-rata konsumsi hanya 1.317 ml per orang per hari, jauh di bawah rekomendasi 2.000–2.500 ml per hari (Siswanto, 2014).

The Indonesian Hydration Regional Study (THIRST) mengindikasikan bahwa sebanyak 46.1% responden mengalami kekurangan cairan atau hipovolemia ringan. Kondisi ini lebih banyak ditemukan pada kelompok remaja, yakni sebesar 49.5%, dibandingkan dengan kelompok dewasa yang berada di angka 42.5% (Santoso *et al.*, 2012). Salah satu faktor yang mempengaruhi rendahnya konsumsi air putih pada remaja adalah pengaruh lingkungan sekitar serta kebiasaan mengonsumsi jenis minuman lain yang kurang sehat (Tarigan, 2023). Ketika berada di sekolah, remaja lebih memilih minuman manis seperti teh dalam kemasan atau minuman bersoda dibandingkan air putih (Amin, 2025). Indonesia menempati posisi ketiga tertinggi di kawasan Asia Tenggara dalam hal konsumsi minuman manis, dengan rata-rata konsumsi mencapai 20,23 liter/orang/tahun (Ferretti & Mariani, 2019). Tingginya asupan minuman berpemanis ini turut memicu peningkatan risiko kematian dan penyakit akibat kelebihan berat badan, obesitas, serta penyakit tidak menular seperti diabetes dan gangguan jantung (Malik & Hu, 2019).

Salah satu kebiasaan yang keliru adalah hanya minum air saat merasa haus, padahal rasa haus sebenarnya menandakan bahwa tubuh sudah mulai mengalami dehidrasi (Ernovitania & Sumarmi, 2017). Dehidrasi pada remaja tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga mengganggu fungsi kognitif dan performa belajar (Sholihah & Utami, 2022). Siswa dengan status hidrasi tidak adekuat memiliki performa akademik yang lebih rendah dibandingkan siswa yang terhidrasi dengan baik (Ernovitania & Sumarmi, 2018). Dehidrasi ringan yang berulang juga dapat menyebabkan kelelahan kronis, gangguan metabolik, bahkan penurunan daya tahan tubuh, terutama pada remaja yang aktif secara fisik di sekolah (Krisnana *et al.*, 2021). Salah satu penyebab utama dari masalah hidrasi ini adalah rendahnya pengetahuan remaja tentang pentingnya air putih. Sudarsono *et al.* (2019) menyatakan bahwa meskipun 93.8% remaja memiliki pengetahuan cukup mengenai fungsi air putih, hanya 62.8% dari mereka yang benar-benar mengonsumsi air putih sesuai anjuran. Ini menunjukkan adanya kesenjangan nyata antara pengetahuan yang dimiliki dan perilaku aktual dalam konsumsi cairan harian. Artinya, pengetahuan saja tidak cukup mendorong perilaku sehat tanpa pendekatan yang menyentuh aspek motivasi dan kebiasaan.

Tingkat pengetahuan remaja tentang pentingnya konsumsi air putih berada pada kategori sedang hingga rendah (Widiantari & Daryaswanti, 2023). Banyak siswa mengetahui bahwa air putih penting bagi kesehatan, namun tidak memahami secara spesifik jumlah kebutuhan air harian, waktu ideal untuk konsumsi, serta dampak dehidrasi terhadap tubuh dan fungsi kognitif (Ridha Mardiyani *et al.*, 2024). Banyak remaja memperoleh informasi mengenai konsumsi cairan dari media sosial, bukan dari pendidikan formal. Kondisi ini menyebabkan banyak miskonsepsi seperti anggapan bahwa teh, kopi, atau minuman kemasan dapat menggantikan fungsi air putih secara setara (Marleni *et al.*, 2022). Pengetahuan tentang kebutuhan air minum masih tergolong kurang, baik pada kelompok remaja maupun dewasa, khususnya mengenai jumlah yang ideal (± 2 liter/hari) (Rahmawati *et al.*, 2023).

Selain pengetahuan, perilaku minum air putih remaja juga sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan fisik dan budaya sekolah (Marda, 2021).

Fasilitas yang tidak mendukung, seperti minimnya akses air minum bersih di sekolah atau ketiadaan tempat pengisian ulang air, menjadi hambatan besar dalam membentuk kebiasaan hidrasi yang baik (Fasrini *et al.*, 2024; Mulyanti *et al.*, 2024). Rahmawati *et al.* (2023) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa sebagian besar sekolah belum menyediakan fasilitas air minum yang memadai bagi siswa. Akibatnya, banyak siswa mengurangi frekuensi minum selama berada di sekolah, dan lebih memilih minuman lain yang tersedia di kantin seperti teh manis atau minuman kemasan.

Penelitian Jethro *et al.* (2024) menunjukkan bahwa lebih dari 25% siswa SMP mengalami status hidrasi buruk, yang berdampak pada menurunnya performa akademik, termasuk memori jangka pendek dan konsentrasi. Tingkat pengetahuan mereka terkait asupan air harian juga rendah, yang menyebabkan perilaku minum air putih belum optimal. Selain itu, sebanyak 47.2% anak-anak di SD di Kota Yogyakarta mengalami hidrasi yang tidak adekuat akibat rendahnya pengetahuan dan sikap terhadap pentingnya konsumsi air putih secara rutin (Yuliati *et al.*, 2018).

Sebagian besar studi cenderung hanya berfokus pada pengukuran perilaku konsumsi air atau tingkat pengetahuan mengenai pentingnya hidrasi secara terpisah, tanpa disertai dengan indikator objektif yang dapat menggambarkan status hidrasi tubuh secara akurat, seperti pemeriksaan warna urine. Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian, yaitu perlunya pendekatan yang lebih komprehensif dengan menggabungkan aspek perilaku, kognitif, dan indikator biologis guna memperoleh gambaran yang lebih utuh tentang kondisi hidrasi, khususnya pada kelompok rentan seperti remaja.

Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang, tercatat terdapat 134 Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kabupaten Sumedang. Dari hasil pemetaan, dipilih lima sekolah dengan jumlah siswa terbesar untuk dilakukan studi pendahuluan, yaitu SMPN 1 Jatinangor, SMPN 1 Sumedang, SMPN 2 Tanjungsari, SMPN 4 Sumedang, dan SMPN 1 Tanjungsari. SMPN 4 Sumedang menempati urutan keempat dengan jumlah siswa terbanyak, yaitu sebanyak 1.074 siswa, sehingga dianggap representatif untuk menggambarkan kondisi populasi siswa SMP di Sumedang secara umum. Selain itu, hasil observasi dan wawancara pada

25 Juli 2025 bersama guru dan siswa menunjukkan bahwa sekolah ini belum memiliki fasilitas pendukung perilaku hidrasi yang memadai, seperti ketersediaan tempat isi ulang air minum di kelas maupun titik strategis sekolah. Meskipun program *Tumbler Day* diterapkan setiap hari, sebagian besar siswa tidak membawa air minum sendiri dari rumah dan lebih memilih membeli minuman di kantin. Oleh karena itu, SMPN 4 Sumedang dinilai relevan sebagai lokasi penelitian untuk mengkaji perilaku hidrasi siswa karena kurangnya fasilitas pendukung dan rendahnya kepatuhan terhadap program hidrasi sekolah.

1.2 Rumusan Masalah

Meskipun hidrasi merupakan aspek mendasar dalam menjaga fungsi fisiologis dan kognitif, perhatian terhadap kecukupan cairan tubuh, khususnya di kalangan remaja, masih tergolong rendah. Data menunjukkan bahwa hampir separuh remaja Indonesia mengalami dehidrasi ringan, bahkan konsumsi air putih harian mereka masih jauh dari angka rekomendasi. Ironisnya, sebagian besar remaja sebenarnya telah mengetahui bahwa air putih penting untuk kesehatan, namun pengetahuan tersebut tidak disertai dengan pemahaman yang utuh mengenai jumlah kebutuhan air harian, waktu konsumsi yang tepat, serta bahaya dehidrasi terhadap konsentrasi dan performa akademik. Selain itu, perilaku minum air putih di kalangan remaja tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan semata, tetapi juga oleh faktor lingkungan dan budaya sekolah. Minimnya fasilitas air minum bersih, ketiadaan tempat pengisian air, serta kebiasaan mengganti air putih dengan minuman berpemanis turut memperparah status hidrasi remaja. Budaya sekolah yang tidak menekankan pentingnya hidrasi juga memperkuat persepsi bahwa air putih hanyalah konsumsi tambahan, bukan kebutuhan utama. Beberapa penelitian sebelumnya telah mengeksplorasi pengetahuan atau perilaku konsumsi air secara terpisah, tetapi sangat sedikit yang meneliti keterkaitan antara pengetahuan, perilaku, dan status hidrasi secara bersamaan dalam satu kerangka analisis. Selain itu, metode yang digunakan umumnya bersifat subjektif dan belum banyak yang mengkombinasikan data objektif seperti pemeriksaan warna urine sebagai indikator status hidrasi.

Dengan mempertimbangkan berbagai permasalahan tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dan perilaku konsumsi air putih dengan status hidrasi pada siswa SMPN 4 Sumedang?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan perilaku minum air putih dengan status hidrasi pada siswa SMPN 4 Sumedang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengukur tingkat pengetahuan siswa tentang manfaat dan pentingnya konsumsi air putih bagi kesehatan tubuh.
2. Menganalisis perilaku konsumsi air putih siswa, termasuk jumlah yang dikonsumsi selama sehari.
3. Menilai status hidrasi siswa menggunakan indikator sederhana seperti warna urine,
4. Menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan siswa mengenai air putih dengan status hidrasi.
5. Menganalisis hubungan antara perilaku minum air putih dengan status hidrasi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi status hidrasi pada remaja, khususnya peran pengetahuan dan konsumsi air minum dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh. Temuan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam bidang kesehatan masyarakat, keperawatan komunitas, dan pendidikan kesehatan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi sekolah untuk mengembangkan program edukasi mengenai pentingnya hidrasi, menyediakan fasilitas air minum yang memadai, serta mendorong kebiasaan minum yang lebih teratur selama proses belajar.

2. Bagi Siswa dan Orang Tua

Penelitian ini diharapkan meningkatkan kesadaran siswa dan keluarga mengenai pentingnya memenuhi kebutuhan cairan harian untuk mendukung kesehatan, konsentrasi belajar, dan aktivitas sehari-hari. Orang tua diharapkan lebih memperhatikan kebiasaan minum anak di rumah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi rujukan dan bahan perbandingan untuk penelitian lanjutan dengan cakupan variabel yang lebih luas, metode penelitian yang berbeda, atau melibatkan populasi yang lebih besar, sehingga pemahaman mengenai status hidrasi remaja dapat semakin komprehensif.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan perilaku minum air putih terhadap status hidrasi pada siswa SMPN 4 Sumedang. Penelitian dilakukan pada siswa kelas VII, VIII, dan IX sebagai populasi penelitian yang mewakili rentang usia remaja awal hingga pertengahan. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah status hidrasi, sedangkan variabel independennya meliputi tingkat pengetahuan dan perilaku minum air putih. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari kuesioner pengetahuan tentang cairan, formulir *Food/Fluid Recall* 1×24 jam, serta kartu PURI (Periksa Urine Sendiri). Fokus dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara pengetahuan dan perilaku minum air putih terhadap status hidrasi pada siswa SMPN 4 Sumedang.