

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Air merupakan komponen utama yang paling banyak terdapat dalam tubuh, keseimbangan air dan elektrolit tubuh dapat mempengaruhi kemampuan termogulasi, pada saat suhu udara panas tubuh akan kehilangan banyak cairan melalui penguapan dan keringat, ketika cairan yang keluar tersebut tidak diganti maka akan terjadi dehidrasi atau deficit elektrolit, air sangat penting bagi kehidupan manusia, namun seringkali manusia mengabaikan mengkonsumsi air dalam kehidupan sehari-hari (Briawan, Sedayu, Ekawati, 2011).

Manusia lebih mampu bertahan hidup tanpa makanan dibandingkan dengan tanpa minuman, hal tersebut dikarenakan 80% tubuh manusia mengandung air, sehingga jika kekurangan air maka banyak organ yang mengalami kerusakan hingga berujung pada kematian total (Musyaro, 2012). Rekomendasi konsumsi air harian dari *institute of medicine* menyarankan untuk pria sebaiknya mengkonsumsi 3 liter (sebanyak 13 gelas) sedangkan untuk perempuan mengkonsumsi sebanyak 2,2 liter (sebanyak 9 gelas) dari

total minuman dalam sehari, yang bertujuan untuk menghindari terjadinya dehidrasi dan gangguan ginjal (Hastuti YD, dkk. 2014).

Kekurangan cairan biasanya identik dengan cuaca panas dan aktivitas yang berat, namun cuaca sejuk juga bisa menyebabkan dehidrasi, seperti pada pelajar yang berada di ruangan AC, mereka cenderung mengabaikan mengkonsumsi cairan, enggan untuk minum, sehingga kebutuhan cairan mereka terabaikan dan dapat mengakibatkan dehidrasi atau hidrasi yang berakibat fatal bagi kesehatan tubuh (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Dehidrasi merupakan suatu kondisi dimana tubuh kekurangan cairan dikarenakan pengeluaran cairan tubuh lebih banyak daripada pemasukan cairan ke tubuh, terdapat 37,3% remaja asupan cairannya kurang dari 90% kebutuhannya atau risiko dehidrasi, *The Indonesia Regional Hydration Study (THIRST)* menyebutkan bahwa sebanyak 46,1% dari 1.200 penduduk Indonesia mengalami dehidrasi 3 ringan. Sedangkan jumlah remaja yang mengalami dehidrasi ringan adalah yaitu 49,5% lebih tinggi di banding orang dewasa 42,5%, penyebab tingginya angka dehidrasi karena rendahnya pengetahuan para responden tentang manfaat air dan kecukupan cairan bagi tubuh, kurangnya pengetahuan berdampak pada sikap dan perilaku dalam mengkonsumsi air putih secara teratur (Soraya, 2014). Terdapat beragam alasan saat tubuh mengalami dehidrasi, antara lain karena tidak haus, lupa

minum, merepotkan, dan tidak mau sering ke kamar kecil (Briawan, 2011). Kebiasaan yang sering ditemukan pada masyarakat yaitu mereka hanya minum ketika merasa haus saja, akan memcu seseorang untuk dehidrasi apalagi di daerah yang memiliki suhu yang tinggi dan memiliki kelembaban yang rendah (Ratnasari, 2012).

Dampak kesehatan dari kekurangan minum air putih adalah dehidrasi, apabila asupan cairan tubuh tidak tercukupi maka berdampak pada tubuh seperti darah menjadi kental dan biasanya menyebabkan tekanan darah tidak stabil, pusing, dan tidak fokus saat melakukan pekerjaan, apabila mulut atau bibir terasa kering maka hipotalamus akan memberi signal untuk segera mencukupi kebutuhan cairan tubuh seperti rasa ingin minum ketika merasa haus, apabila mengalami dehidrasi atau kurang mengkonsumsi air putih dengan jangka panjang, tubuh akan mengalami gangguan kesehatan yaitu penyakit degeneratif seperti, gagal ginjal, batu ginjal, liver, rematik, jantung, diabetes dan stroke, selain itu, dehidrasi juga dapat menjurus pada kerusakan sistem saraf, rusaknya sel darah merah, gangguan prostat, metabolisme, dan lain sebagainya (Desty dan Yunita, 2014).

Beberapa ahli telah menganjurkan untuk mencukupi kebutuhan cairan yang ada dalam tubuh, namun tampaknya masih banyak orang yang mengabaikan anjuran tersebut, sebuah penelitian di Singapura yang dilakukan oleh *Polytechnic and Asian Food Information Centre* menunjukkan bahwa wanita minum air 5-6 gelas dan pria minum 6-8 gelas dalam sehari, kebiasaan

minum tersebut lebih rendah daripada rekomendasi minum dalam sehari sebanyak 8 gelas, pada penelitian itu hanya kelompok usia tua (55-64 tahun) dan dewasa muda (25-34 tahun) yang sudah memenuhi anjuran minum air, penelitian serupa juga dilakukan pada kalangan dewasa di USA yang menunjukkan 28 % asupan cairan berasal dari makanan, 28% dari air putih, dan 44% dari minuman lainnya (Briawan, 2011). *The Indonesian Hydration Regional Studi (THIRST)* menyatakan bahwa 42,5% orang dewasa mengalami kurang air tingkat ringan (Khairunissa, 2013). Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh penelitian lain di Bogor yang menunjukkan 37,3 persen remaja minum kurang dari 8 gelas per hari dan sebesar 24,1 persen remaja asupan cairannya kurang dari 90 persen kebutuhan (Gustam, 2012). Penelitian ini juga dilakukan pada kalangan mahasiswa dimana masih terdapat 61% mahasiswa yang kurang dalam mengonsumsi air minum (Rosmaida, 2011).

Tubuh manusia 80% mengandung air jadi tidak heran manusia lebih bisa bertahan hidup tanpa makanan daripada minum, ketika tubuh manusia mengalami kekurangan asupan air maka akan terjadi dehidrasi yang mengakibatkan tubuh menjadi lemas dan malas untuk melakukan aktivitas fisik, jika dehidrasi berlanjut dapat menyebabkan resiko penyakit stroke pembuluh darah, obesitas, konstipasi, batu ginjal dan berbagai penyakit lainnya.

B. Rumusan Masalah

Kekurangan konsumsi air putih dapat berdampak buruk bagi kesehatan tubuh, karena pada dasarnya tubuh perlu asupan cairan untuk pria setidaknya mengkonsumsi air putih 3 liter (sebanyak 13 gelas) dan untuk perempuan setidaknya mengkonsumsi air putih 2,2 liter (sebanyak 9 gelas), apabila asupan cairan tidak terpenuhi maka akan mengakibatkan dehidrasi, apabila berkelanjutan maka akan mengalami penyakit degeneratif seperti, gagal ginjal, batu ginjal, liver, rematik, jantung, diabetes dan stroke, selain itu, dehidrasi juga dapat menjurus pada kerusakan sistem saraf, rusaknya sel darah merah, gangguan prostat, metabolisme, dan lain sebagainya (Desty dan Yunita, 2014).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dari mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Keperawatan S1 angkatan 2018. Didapatkan hasil bahwa masih banyak mahasiswa yang kebutuhan minum air putihnya belum tercukupi. Maka penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Konsumsi Minum Air Putih Terhadap Status Dehidrasi Mahasiswa”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Tujuan Umum

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi minum air putih terhadap status dehidrasi mahasiswa dimasa pandemi covid-19.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden penelitian
- b. Mengetahui tingkat konsumsi air minum pada responden
- c. Mengetahui status dehidrasi responden
- d. Mengetahui pengaruh konsumsi air minum dengan status dehidrasi

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

- a. Bagi Penulis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan wawasan ilmu pengetahuan serta keteampilan terkait dengan pengaruh konsumsi minum air putih terhadap status dehidrasi mahasiswa dimasa pandemic covid-19

b. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membeikan informasi kepada responden terkait pengaruh konsumsi air putih pada terhadap status dehidrasi mahasiswa dimasa pandemic covid-19

