

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa dengan adanya sebuah proses penting yang terdapat berbagai macam perubahan dari segi fisik, kognitif dan sosial yang perlu mendapatkan perhatian dari orangtua (Djama, et al. 2022). Masa remaja terjadi pada jangka waktu usia 12-21 tahun, dibagi menjadi masa remaja awal usia 12-15 tahun, remaja pertengahan usia 12-18 tahun dan remaja akhir usia 18-21 tahun (Aulia, et al. 2022). Remaja putra adalah masa peralihan dari anak menuju dewasa dimulai sejak usia 14 tahun yang ditandai dengan mengalami mimpi basah dan remaja putri adalah masa peralihan dari anak menuju dewasa dimulai sejak usia 10-19 tahun yang ditandai dengan menstruasi (Elvina, et al. 2022). Pemenuhan kebutuhan dasar pada remaja terdiri dari kebutuhan primer yaitu kebutuhan makan, minum, pakaian, perlengkapan dan tempat tinggal. Sedangkan kebutuhan sekunder terdiri dari kendaraan, fasilitas komunikasi, informasi dan lain-lain (Parmitasari, et al. 2018). Pada masa remaja sangat penting untuk mendukung pemenuhan kebutuhan masalah gizi terkait masalah pola makan yang berhubungan dengan kebutuhan cairan. Pada masa remaja banyak aktivitas fisik yang dapat meningkatkan *output* cairan dalam tubuh sehingga dibutuhkan pemenuhan kebutuhan cairan (Maghfirah, et al. 2020).

Pemenuhan kebutuhan cairan merupakan keseimbangan cairan dan elektrolit di dalam tubuh sebagai salah satu fisiologi *homeostasis* (Utami, 2018). Pemenuhan kebutuhan cairan pada remaja sangat penting karena adanya perubahan

metabolisme tubuh (Sudarsono, et al. 2019). Cairan bagi remaja berfungsi untuk meningkatkan fungsi kognitif dalam menunjang konsentrasi belajar (Tung, et al. 2020). Selain itu, cairan dapat meningkatkan kebugaran tubuh agar dapat melakukan berbagai aktivitas fisik (Hardianti, et al. 2020). Air adalah nutrisi bagi tubuh, 55-80% tubuh manusia tersusun oleh cairan (Masriani, et al. 2021). *Total Body Water (TBW)* atau total cairan tubuh berbeda-beda tergantung usia, berat badan, jenis kelamin, aktivitas, iklim, diet, stress, dan penyakit (Utami, 2019).

Kebutuhan cairan setiap individu yaitu sebanyak 2 liter atau 8 gelas air minum/hari. *National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES III)* menyebutkan bahwa remaja mengkonsumsi 80% total *intake* cairan perhari berasal dari minuman dan 20% dari makanan (Syayidah, et al. 2021). *Institute of Medicine* menyebutkan bahwa kebutuhan untuk perempuan kurang lebih 2,2-2,7 liter/hari (Elmadfa & Meyer, 2018). Sedangkan menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019, angka kebutuhan cairan pada remaja putri usia 13-15 tahun sebanyak 2100 ml dan remaja putri usia 16-18 tahun sebanyak 2150 ml (Kemenkes, 2019). Tingkat kebutuhan cairan harus diikuti dengan peningkatan asupan cairan agar tubuh dapat mempertahankan keseimbangan (Masriani, et al. 2021).

Keseimbangan cairan tubuh adalah keseimbangan antara *intake* cairan dan *ouput* dari dalam tubuh (Utama, 2019). Proses menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh disebut hidrasi (Liska, et al. 2019). Status hidrasi adalah gambaran jumlah cairan di dalam tubuh (Utama, 2019). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status hidrasi antara lain pengetahuan, konsumsi cairan, status gizi dan lain-lain (Kurniawati, et al. 2021). *Urine specific gravity (USG)* dan *urine colour (UC)* dapat

menilai status hidrasi individu yang bersifat dinamis (Kusuma, 2020). Kondisi dinamis ketika tubuh kehilangan cairan dalam jumlah banyak dapat menjadi masalah keseimbangan cairan yaitu dehidrasi (Elvina, et al. 2022).

Dehidrasi adalah kondisi saat keseimbangan cairan negatif, ketika *ouput* cairan lebih tinggi dibandingkan *intake* cairan sehingga pemenuhan kebutuhan cairan tidak terpenuhi. Gejala dehidrasi ditandai dengan mulut/ lidah kering, haus, sakit kepala, lesu, lelah, kulit kering, kelemahan otot, pusing, dan kurang fokus (Shaheen, et al. 2018). *The Indonesia Regional Hydration Study (THIRST)* menyatakan dehidrasi ringan pada kalangan remaja sangat tinggi yaitu 49,5% (Utama, 2019). Faktor risiko dehidrasi pada remaja antara lain wilayah ekologis, jenis kelamin, suhu tubuh, pengetahuan hidrasi dan *intake* cairan (Gunawan, et al. 2018). Faktor lain penyebab risiko dehidrasi pada remaja adalah aktivitas, kehidupan sosial dan kesibukan lainnya yang dapat mempengaruhi *intake* cairan yang tidak adekuat (Utami, et al. 2022). Dampak dari dehidrasi dapat mempengaruhi EF (*Executive Function*) seperti konsentrasi, memori (daya ingat) dan kehilangan fokus (Katz, et al. 2021). Dehidrasi menyebabkan kelelahan dan lemas pada tubuh sehingga mempengaruhi aktivitas (Utami, et al. 2022). Pembekuan pada sirkulasi darah (insufisiensi sirkulasi) yang menyebabkan gangguan fungsi organ seperti gangguan pernafasan, gangguan saluran kemih, gagal ginjal, dan lainnya akan terjadi saat kondisi dehidrasi terus berlanjut (Aphamis, et al. 2019).

Kondisi dehidrasi kerap dialami oleh remaja yang berada di pondok pesantren. Pesantren adalah sebuah tempat khusus yang didirikan untuk menimba ilmu agama. Pondok atau asrama adalah tempat tinggal santri/remaja putra dan santriwati/remaja putri di pesantren (Fahham, 2015). Faktor-faktor penyebab dehidrasi di pondok pesantren sangat beragam salah satunya permasalahan penyediaan kebutuhan air bersih untuk kebutuhan sehari-hari seperti makan dan minum (Subiantoro & Pangeran, 2022). Kebutuhan air di pondok pesantren sangat tinggi dibandingkan sekolah pada umumnya karena para remaja/santri 24 jam berada di lingkungan pesantren (Kurniawan, et al. 2022). Pemenuhan kebutuhan cairan remaja di pondok pesantren cenderung lebih rendah karena keterbatasan makanan yang tersedia (Fakri & Jananda, 2021). Kurangnya asupan mineral pada remaja di pondok pesantren dapat menimbulkan dampak negatif seperti menghambat proses pertumbuhan dan daya tahan tubuh (Hidayatun & Salehawati, 2022).

Penurunan daya tahan tubuh dapat menyebabkan gangguan fisiologis diantaranya influenza, demam berdarah (DBD), diare, dan lain-lain (Kemenkes, 2019). Pada remaja di pondok pesantren aktivitas lebih produktif dari anak sekolah pada umumnya, maka butuh lebih banyak kebutuhan asupan cairan (Fakri & Jananda, 2021). Aktivitas proses belajar mengajar di pesantren dilakukan sesuai jadwal perhari. Selama 7 jam diantaranya pembelajaran materi umum sesuai kurikulum disekolah, sedangkan sisanya berupa kesibukan pembiasaan diri melalui penanaman nilai-nilai agama Islam. Setiap kegiatan seperti belajar, makan, mengaji, tidur, dan sebagainya telah diatur sedemikian rupa oleh pesantren (Arsita,

et al. 2018). Selain itu, kegiatan puasa yang dilakukan oleh remaja putri/santriwati juga menjadi salah satu faktor penyebab dehidrasi apabila tidak diimbangi dengan asupan cairan yang cukup saat berbuka (Fekih, et al. 2020). Kebutuhan cairan pada remaja berbanding lurus dengan aktivitas fisik, semakin berat aktivitas maka kebutuhan cairan meningkat (Merita, et al. 2018). Selain itu, pola makan yang kurang tepat berkaitan dengan asupan cairan sehingga berdampak pada keadaan status gizinya terutama pada remaja yang bersekolah di Pesantren (Maghfirah, et al 2020). Remaja putri lebih rentan dehidrasi karena memiliki persentase lemak tubuh lebih tinggi dibandingkan remaja putra (Putranti, 2019).

Studi yang dilakukan oleh Indrasari, et al (2019) menunjukkan bahwa stunting (*underweight*) dan masalah dalam pengetahuan praktik gizi cukup tinggi pada kalangan siswa remaja pesantren di Indonesia. Penelitian ini menunjukkan 99% siswa remaja memiliki pengetahuan yang kurang tentang gizi seimbang dan 21,6% memiliki sikap kurang baik terhadap gizi seimbang. Dari data ini menunjukkan bahwa pengetahuan dan gizi seimbang berbanding lurus. Hasil penelitian tersebut di dukung oleh Maghfirah, et al (2020) yang menunjukkan bahwa gambaran asupan cairan dapat diamati berdasarkan status gizi pada remaja putri di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar. Penelitian ini menunjukkan 100% asupan cairan remaja dengan status gizi kurus berada pada kategori asupan cairan yang kurang, 87,5% asupan cairan kurang dengan status gizi normal dan 12,5% lainnya cukup. Dari data ini menunjukkan bahwa asupan cairan dan status gizi berbanding lurus.

Studi yang dilakukan oleh Sudarsono, et al (2019) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan total asupan cairan pada remaja putri di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 2. Penelitian ini menunjukkan 61,32% remaja santri putri berpengetahuan rendah dan 56% remaja putri berisiko mengalami dehidrasi. Dari data ini menunjukkan bahwa pengetahuan dan *intake* cairan berbanding lurus. Menurut Irawan (2017) Pengetahuan adalah hasil daya ingat saat individu menemukan suatu objek dalam pemecahan masalah sebagai dasar pengambilan keputusan. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain pendidikan, informasi/media masa, sosial budaya dan ekonomi, lingkungan, pengalaman, dan usia. Pengetahuan dapat diukur menggunakan angket dan wawancara tentang materi yang akan diukur kepada subjek penelitian (Budiman & Agus R, 2013).

Studi Pendahuluan dilakukan pada tanggal 1-3 februari 2023 pada 10 remaja putri/santriwati di Asrama Al-Istiqomah Putri Pondok Pesantren Cipasung dengan cara membagikan kuesioner tingkat pengetahuan pemenuhan kebutuhan cairan hasil yang di dapat 8 orang mempunyai kategori rendah <55% dengan skor 0-11, dan 2 orang mempunyai nilai kategori cukup 56-74% dengan skor 12-15. Setelah itu, hasil wawancara menunjukkan konsumsi air minum perhari masih rendah hanya 1-4 gelas air putih/hari saat berada di asrama karena sering mengabaikan rasa haus dan padatnya jadwal kegiatan harian. Remaja putri/santriwati lebih memilih mengkonsumsi minuman seperti teh, jus, kopi, susu dan minuman bersoda saat berada di sekolah. Keluhan dari 5 orang menyatakan sering merasa pusing dan konsentrasi belajar terganggu. Sedangkan 5 orang lainnya mengatakan pernah

mengalami dehidrasi dan hal tersebut diketahui setelah menjalani pemeriksaan oleh dokter. Di area kompleks Pondok Pesantren Cipasung pihak pondok pesantren hanya bertanggung jawab untuk memberikan fasilitas berupa filterisasi air bersih atau PDAM, pemenuhan kebutuhan cairan perhari santri/santriwati sepenuhnya di serahkan kepada pihak asrama masing-masing. Di asrama Al-Istiqomah Putri fasilitas untuk asupan cairan perhari menggunakan dapur umum atau air galon perkamar. Dapat disimpulkan dari fenomena tersebut, solusi yang sudah dilakukan di pondok pesantren dan asrama masih belum maksimal dalam hal pemenuhan kebutuhan cairan.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengetahuan pemenuhan kebutuhan cairan dengan status hidrasi pada remaja putri di asrama Al-Istiqomah Putri Pondok Pesantren Cipasung.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Masih rendahnya pengetahuan mengenai pemenuhan kebutuhan cairan remaja putri di asrama Al-Istiqomah Putri Pondok Pesantren Cipasung menjadi salah satu permasalahan yang mungkin dapat mempengaruhi status hidrasi remaja putri atau santriwati. Berdasarkan hal tersebut, pertanyaan penelitian yang dapat dirumuskan “Apakah ada hubungan antara pengetahuan pemenuhan kebutuhan cairan dengan status hidrasi pada remaja putri di asrama Al-Istiqomah Putri Pondok Pesantren Cipasung?”.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan pengetahuan pemenuhan kebutuhan cairan dengan status hidrasi remaja putri di asrama Al-Istiqomah Pondok Pesantren Cipasung.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dalam penelitian ini antara lain:

- a. Untuk mengetahui pengetahuan pemenuhan kebutuhan cairan remaja putri di asrama Al-Istiqomah Putri Pondok Pesantren Cipasung.
- b. Untuk mengetahui status hidrasi remaja putri di asrama Al-Istiqomah Putri Pondok Pesantren Cipasung.
- c. Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan pemenuhan kebutuhan cairan dan status hidrasi remaja putri di asrama Al-Istiqomah Putri Pondok Pesantren Cipasung.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai sumber informasi mengenai hubungan pengetahuan pemenuhan kebutuhan cairan dengan status hidrasi remaja putri di Asrama Al-Istiqomah Putri Pondok Pesantren Cipasung yang dapat dijadikan dasar studi lanjutan untuk pencegahan dehidrasi.



### 1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini, antara lain:

a. Bagi Responden

Remaja putri di asrama Al-Istiqomah Putri Pondok Pesantren Cipasung mampu mengetahui level status hidrasi pada tubuhnya yang berkaitan erat dengan konsumsi pola minum, sehingga mampu menjaga kesehatan sebagai deteksi awal dalam upaya pencegahan dehidrasi.

b. Pondok Pesantren

Memberikan informasi mengenai hubungan pengetahuan pemenuhan kebutuhan cairan dengan status hidrasi di Asrama Al-Istiqomah Putri Pondok Pesantren Cipasung sehingga pihak pondok pesantren dapat memberikan tindak lanjut mengenai permasalahan yang ditemukan dari hasil penelitian.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Mengembangkan pendidikan keperawatan mengenai instrument, pengkajian kesehatan mengenai pemenuhan kebutuhan dasar manusia (KDM), pembelajaran dan referensi bagi kalangan yang melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik yang sama.

d. Bagi penelitian selanjutnya

Menjadi landasan *evidence-based nursing practice* untuk penelitian selanjutnya dengan variabel dan teknik yang berbeda.

## 1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Peneliti / Tahun / Judul	Desain Penelitian / Analisis Data	Hasil	Perbedaan
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	Shaheen N A, et al/2018/ <i>Public knowledge of dehydration and fluid intake practices: variation by participants' characteristics.</i>	Rancangan <i>cross-sectional</i> . Membandingkan asupan air total dengan jenis kelamin dengan menggunakan uji <i>t-test</i> . Mengumpulkan data dengan menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada 393 peserta, menggunakan <i>systematic sampling</i> , Variabel yang dicatat meliputi demografi, riwayat medis masa lalu, pengetahuan tentang definisi dehidrasi, gejala, penyebab, pencegahan, dan praktik asupan air sehari-hari. Uji statistic: hasil dirangkum dan dilaporkan dalam bentuk rata-rata, standar deviasi, dan proporsi di Riyadh, Arab Saudi.	Sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik tentang definisi dehidrasi, pencegahan dehidrasi, dan rekomendasi asupan air. Penyebab dehidrasi yang diketahui adalah diare berkeringat dan muntah.  Gejala dehidrasi yang diketahui adalah bibir kering, haus dan lidah kering. Gejala yang kurang diketahui adalah kelelahan, kurang fokus, sakit kepala/pusing, pusing, kelemahan otot, napas cepat, dan kram otot.	Desain penelitian, Populasi penelitian, sampel penelitian, waktu penelitian dan tempat penelitian
2	Elmadfa I & Meyer A /2018/ <i>Patterns of drinking and eating across the European Union:</i>	<i>Literature reviews</i> dengan pendekatan <i>systematic reviews</i> tentang survei konsumsi makanan dari negara-negara Eropa merupakan sumber informasi utama tentang	Di negara-negara eropa asupan cairan tidak hanya bervariasi di antara individu, tetapi juga bervariasi di dalam diri individu selama satu hari dan setiap minggu. Faktor gaya	Desain penelitian, populasi penelitian, sampel penelitian, waktu penelitian dan

<i>implications for hydration stat</i>	<p>konsumsi air dan hidup seperti tempat minuman lain. aktivitas fisik dan penelitian. <i>Quantitative assessment</i> EFSA juga mempengaruhi yang menerbitkan asupan air. Asupan cairan secara teratur <i>Comprehensive European Food Consumption Database</i> merupakan kumpulan data yang meningkatkan konsumsi makanan <i>intake</i> dari 22 negara cairan terhadap anggota Uni Eropa keseimbangan dan <i>Concise European Food Consumption Database</i> cairan di dalam tubuh.</p>	seperti tempat penelitian.
3 Liska, et al/2019/ <i>Narrative Review of Hydration and Selected Health Outcomes in the General Population</i>	<p><i>Literature reviews</i> dengan pendekatan <i>systematic reviews</i> tentang menilai asupan cairan dan status hidrasi. Menggunakan penilaian <i>Systematic Review and Meta-Analyses</i>.</p>	<p>Status hidrasi Desain merupakan aspek penelitian, penting untuk populasi pemeliharaan penelitian, kesehatan. Terdapat sampel hubungan antara penelitian, status hidrasi dan waktu fungsi kognitif, penelitian dan risiko gagal ginjal, tempat dan manajemen penelitian. berat badan.</p>
4 Sudarsono, et al. /2019/ <i>Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Dengan Total Asupan Cairan Pada Remaja Putri</i>	<p><i>Study observasional</i> desain deskriptif dengan pendekatan <i>crosssectional</i>, yang bertempat di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 2. Subjek penelitian: remaja putri Kulliyatul Mu'allimat AlIslamiyyah yang berusia 16-18 tahun. Responden: 96 orang. Instrumen yang digunakan pada</p>	<p>Rata-rata dari total asupan cairan adalah 1971,06 ml per hari, remaja putri yang berisiko mengalami dehidrasi sebanyak 56% dan rata-rata pengetahuan hidrasi sebanyak 61,32% dan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang hidrasi</p>

---

penelitian ini adalah dengan total asupan  
questioner cairan di Pondok  
pengukuran tingkat Modern  
pengetahuan tentang Darussalam Gontor  
hidrasi, *24-h Food* Putri 2.  
*Record dan 24-h*  
*Fluid Record*.  
Pengumpulan data  
dengan survei dan  
wawancara. Analisa  
data menggunakan  
*Uji Chi-square*.

---