

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecukupan konsumsi air masih menjadi permasalahan anak sekolah di Indonesia. Berdasarkan *review* yang dilakukan Kavouras dan Suh sekitar 60% anak di 19 negara tidak mencapai asupan air yang direkomendasikan, termasuk Indonesia. Iklim tropis dengan lama penyinaran matahari diatas 50% dalam setahun membuat negara ini memiliki suhu yang relatif tinggi. Hal tersebut membuat kebutuhan air minum juga meningkat.^[1] Sudrajat dkk menemukan rata-rata anak sekolah dasar mengalami dehidrasi ringan selama di sekolah.^[2] Hal tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Merita dkk yaitu hampir setengah (42,2%) dari anak di SMAN 5 Kota Jambi mengalami dehidrasi.^[3]

Air merupakan salah satu komponen yang sangat dibutuhkan oleh hidup manusia. Lebih dari 60% dari berat tubuh manusia adalah air.^[4] Kebutuhan ini juga terlihat dengan respons haus yang muncul ketika tubuh kekurangan cairan. Rasa haus muncul sebagai persepsi yang dibentuk oleh otak untuk mencari minum supaya tidak terjadi dehidrasi.^[5] Ketika terjadi dehidrasi, manusia akan merasakan mudah lelah, pengeluaran urin berkurang, pusing, bingung bahkan sampai kematian.^[6] Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan air yang adekuat diperlukan supaya tercapai status hidrasi yang baik atau disebut euhidrasi.

Secara umum, orang dewasa memiliki kebutuhan air yang lebih tinggi daripada anak-anak.^[7] Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti lingkungan, berat badan, aktivitas fisik, dan lain-lain. Meskipun demikian, kebutuhan air pada anak-anak memiliki fungsi yang penting seperti maturasi ginjal, fungsi memori, dan juga pertumbuhan.^[8] Selain itu, sebagian besar anak-anak masih dalam masa bersekolah sehingga status hidrasi yang buruk dapat mengganggu kegiatan belajarnya.

Status hidrasi yang baik dapat memberikan dampak positif terhadap anak di sekolah. Anak dapat memiliki memori yang lebih baik untuk mengingat pelajaran yang disampaikan di sekolah. *Review* yang dilakukan oleh Westfall dkk menunjukkan bahwa hidrasi berhubungan dengan atensi, memori, dan juga persepsi visual pada anak.^[9] Fadda dkk juga melakukan penelitian pada anak sekolah terkait

memori jangka pendek mereka saat terjadi dehidrasi. Hasilnya menunjukkan bahwa dehidrasi memiliki korelasi negatif dengan peningkatan memori jangka pendek. (Fadda) Sudrajat dkk juga menemukan bahwa semakin dehidrasi seorang anak akan semakin menurunkan tingkat konsentrasinya.^[2] Saat anak dehidrasi otak menjadi lebih aktif namun performanya menurun sehingga kerja otak tidak efisien.^[10] Keadaan diatas menyebabkan baik guru maupun orang tua harus memperhatikan mengenai permasalahan terkait hidrasi pada anak.

Kecukupan hidrasi pada anak merupakan permasalahan yang mencakup banyak aspek. Karena usianya yang masih di bawah 18 tahun, sebagian besar anak masih bergantung pada orang tua mereka. Hal tersebut terlihat pada anak-anak yang pengeluaran uang untuk air minum lebih banyak memiliki status hidrasi yang lebih baik dibandingkan yang pengeluarannya lebih sedikit.^[11] Hal tersebut juga disebabkan masih banyak sekolah yang belum menyediakan air minum secara gratis di sekolah mereka. Beberapa sekolah di Semarang, Tangerang, Pacitan, dan Yogyakarta diketahui sudah menyediakan air minum secara gratis.^[12] Data sekolah lainnya masih belum diketahui disebabkan minimnya penelitian mengenai hidrasi di Indonesia. Ditambah lagi, guru cenderung tidak mengingatkan untuk minum disebabkan rasa takut akan disrupsi waktu pelajaran karena anak harus sering ke kamar mandi.^[13]

Permasalahan hidrasi pada anak ini tidak hanya berkaitan dengan faktor eksternalnya saja, tetapi juga dari dalam diri anak. Pengetahuan dan sikap yang tidak sesuai memunculkan tindakan yang buruk bagi pemenuhan hidrasi pada anak. Penelitian di SMP Katolik Makale menemukan 43,9% dari total siswi memiliki tingkat pengetahuan dan atau sikap yang rendah mengenai konsumsi air putih.^[14] Hal yang sama ditemukan di SMP IT AL-FIDAA yaitu didapatkan hanya 20% dari total seluruh anak yang memiliki tingkat pengetahuan baik dan 60% mendapatkan tingkat tindakan kurang baik mengenai air minum.^[15] Penelitian yang dilakukan di Yogyakarta juga mendapati adanya tingkat pengetahuan, sikap, dan tindakan yang masih kurang pada beberapa hal dasar mengenai hidrasi seperti jumlah kebutuhan air minum, dampak kekurangan minum, serta waktu minum. Kondisi di atas menunjukkan bahwa sebagian anak belum mendapatkan pemahaman mengenai hidrasi yang baik.^[16]

Perubahan pengetahuan, sikap, dan tindakan merupakan komponen yang membentuk perilaku.^[17] Minimnya pengetahuan akan suatu penyakit berujung dengan tidak mengenali akan gangguan yang terjadi.^[18] Sikap yang merupakan hasil penilaian terhadap suatu stimulus menjadi tidak sesuai tanpa pengetahuan yang benar. Pada akhirnya, tindakan pun tidak akan berubah karena tindakan merupakan produk dari perubahan pengetahuan dan penilaian yang dilakukan. Perubahan perilaku diatas dapat terjadi dengan berbagai faktor yang mempengaruhi mulai dari pengetahuan mengenai risiko, situasi lingkungan, dan kebutuhan.^[17]

Penelitian ini akan dilaksanakan di Sekolah Alam SMP IT Ar-Royyan, Padang, Sumatera Barat. Pembelajaran di sekolah alam tidak hanya dilakukan di dalam kelas namun juga melalui praktik di lapangan seperti latihan berwirausaha, persembahan pencak silat, dan lain-lain. Hal tersebut dapat meningkatkan kebutuhan air akibat suhu panas dan aktivitas fisik yang tinggi. Prestasi yang dimiliki oleh sekolah ini cukup banyak jika dilihat dari lomba-lomba yang telah mereka ikuti. Pada bulan November 2022, Anak SMP Sekolah Alam Ar-Royyan berhasil mendapatkan 77 medali pada lomba Olimpiade Sains Nasional.^[19] Hal ini menunjukkan bahwa sekolah ini tidak hanya berisi kegiatan belajar saja namun juga aktif di kegiatan sampai tingkat nasional. Hasil wawancara peneliti dengan pihak pengelola didapatkan bahwa sekolah telah menyediakan fasilitas air minum namun tidak di semua kelas. Ketersediaan fasilitas tersebut menjadi faktor eksternal yang mendukung pemenuhan kebutuhan air. Namun, apabila faktor internal dari anak meliputi pengetahuan, sikap, dan tindakan mengenai hidrasi masih belum baik, pemenuhan kebutuhan air akan tetap menjadi masalah.

Permasalahan hidrasi merupakan permasalahan yang kompleks. Beberapa negara di dunia termasuk Indonesia masih belum dapat menyelesaikan masalah ini. Kecukupan air yang tidak adekuat tidak hanya berdampak pada orang dewasa namun juga anak-anak. Hal tersebut menyebabkan munculnya permasalahan terkait performa dalam belajar maupun beraktivitas di sekolah. Beberapa faktor diketahui berperan dalam terjadinya masalah tersebut seperti akses air minum, kebijakan sekolah, dan pengetahuan, sikap, tindakan anak mengenai hidrasi. Berdasarkan berbagai permasalahan di atas, peneliti ingin melakukan penelitian untuk mencari hubungan tingkat pengetahuan, sikap, dan tindakan mengenai hidrasi terhadap

status hidrasi pada anak SMP di Sekolah Alam Ar-Royyan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran sekaligus analisis terhadap permasalahan hidrasi dari sisi anak sehingga dapat dirumuskan solusi yang tepat untuk ke depannya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dibuat sebelumnya, peneliti melihat adanya beberapa permasalahan:

1. Masih banyak anak di Indonesia yang mengalami dehidrasi.
2. Faktor eksternal seperti uang saku, penyediaan air minum, dan karakter guru mempengaruhi perilaku minum air anak di sekolah.
3. Faktor internal anak seperti pengetahuan, sikap, dan tindakan mengenai hidrasi masih rendah.

Rumusan masalah dibuat oleh peneliti untuk memberikan ruang lingkup objektif terhadap masalah yang didapatkan. Masalah tersebut dirumuskan sebagai berikut,

1. Bagaimana karakteristik anak di SMP Ar-Royyan?
2. Bagaimana status hidrasi anak di SMP Ar-Royyan?
3. Bagaimana penilaian tingkat pengetahuan, sikap, dan tindakan anak mengenai hidrasi di SMP Ar-Royyan?
4. Bagaimana hubungan antara nilai tingkat pengetahuan, sikap, dan tindakan mengenai hidrasi dengan status hidrasi anak di SMP Ar-Royyan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan, sikap, dan tindakan dengan status hidrasi anak di SMP Ar-Royyan.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik anak SMP Ar-Royyan.
- b. Mengetahui status hidrasi anak di SMP Ar-Royyan.
- c. Mengetahui tingkat pengetahuan, sikap, dan tindakan mengenai hidrasi anak di SMP Ar-Royyan.

- d. Mengetahui hubungan tingkat pengetahuan, sikap, dan tindakan mengenai hidrasi dengan status hidrasi pada anak SMP Sekolah Alam Ar-Royyan.

1.4 Manfaat Penelitian.

1.4.1 Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan mengenai penelitian serta tahapan-tahapannya. Peneliti dapat mempraktikkan ilmu yang telah didapat serta melatih kemampuan bermasyarakat.

1.4.2 Manfaat bagi anak SMP Sekolah Alam Ar-Royyan

Anak akan diberikan sosialisasi mengenai pengetahuan dasar mengenai pentingnya minum air dan cara melakukan pengecekan status hidrasi secara sederhana. Hal tersebut diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada anak SMP Sekolah Alam Ar-Royyan.

1.4.3 Manfaat bagi Sekolah Alam Ar-Royyan

Setelah penelitian selesai, peneliti akan memberikan hasil dan analisis mengenai penelitian yang sudah dilakukan. Hal tersebut dilakukan supaya dapat dilakukan perbaikan atas permasalahan yang ditemukan atau memberikan gambaran terhadap kondisi anak.

1.4.4 Manfaat bagi masyarakat

Setelah penelitian selesai, peneliti akan melakukan publikasi terkait penelitian yang telah dilakukan. Publikasi akan dilakukan dalam bentuk artikel maupun dalam bentuk lainnya seperti *webinar* apabila mendapat kesempatan. Hal tersebut dimaksudkan agar masyarakat, terkhusus orang tua wali anak, dapat mengetahui gambaran mengenai status hidrasi serta informasi lainnya yang terkait.

1.4.5 Manfaat bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi terhadap ilmu pengetahuan, terutama mengenai hidrasi pada anak. Selain itu, penelitian ini dapat dipergunakan sebagai referensi penelitian selanjutnya.