

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN TOTAL ASUPAN CAIRAN PADA REMAJA PUTRI

Erma Srisofiarani Sudarsono^{1*}, Susi Nurohmi¹, Amilia Yuni Damayanti¹, Dianti Desita Sari¹

1. Ilmu Gizi, Universitas Darussalam Gontor

*Email: sofianiz15@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Dehidrasi adalah kondisi dimana pengeluaran cairan lebih tinggi dari pada asupan cairan ke dalam tubuh. *The Indonesian Regional Hydration Study (THIRST)* telah menyatakan bahwa banyak dari remaja yang mengalami dehidrasi ringan dengan persentase yang tinggi yaitu 49,5%. Banyak dari manusia hanya minum ketika mereka merasa kehausan, sedangkan rasa haus itu adalah tanda dari dehidrasi ringan. Salah satu faktor yang mempengaruhi total asupan cairan adalah pengetahuan tentang hidrasi. **Tujuan:** Menganalisis hubungan antara pengetahuan tentang hidrasi dengan total asupan cairan pada remaja putri. **Metode:** penelitian ini adalah study observasional menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*, penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengukur pengetahuan, *24-h food record* dan *24-h fluid record* untuk menentukan total asupan cairan, diuji menggunakan Uji *Chi-square*. **Hasil:** 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 adalah 61,32% dan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang hidrasi dengan total asupan cairan pada remaja putri dengan *p value* 0,000 < α 0,05. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang hidrasi dengan total asupan cairan pada remaja putri.

Kata Kunci : Pengetahuan hidrasi, remaja putri, total asupan cairan.

ABSTRACT

Background: Dehydration is a condition where the releases of the fluid higher than the fluid intake to the body. *The Indonesian Regional Hydration Study (THIRST)* had approved many teenager who improve mild dehydration with a high percentage of 49,5%. Some people only take their drinking when they feel thirsty, and this thirst is included as an initial sign of mild dehydration. One of the factors that influence the fluid intake was knowledge. **Objective:** Analysing the relationship between hydration knowledge and total fluid intake on teenage girl. **Method:** This study was an observational study using a descriptive design with a cross-sectional approach, this study used a questionnaire to measure knowledge and 24-h food record and 24-h fluid records to determine total fluid intake, and Chi-square test. **Result:** The everage of total fluid intake was 1971,06ml each day, a teenage girl with a risk of dehydration was 56% and the average of knowledge was 61,32%, and there was a significant relationship between the level of hydration knowledge and total fluid intake on teenage girl with *p value* of 0,000 < α 0,05. **Conclusion:** There was a significant relationship between the level of hydration knowledge and total fluid intake on teenage girl.

Keywords: Hydration knowledge, islamic boarding school, total fluid intake

PENDAHULUAN

Pada tahun 2009 *The Indonesia Regional Hydration Study (THIRST)* menyatakan bahwa kejadian dehidrasi ringan pada remaja masih sangat tinggi dengan persentase sebesar 49,5% (Hardinsyah *et al.*, 2010). Sedangkan air sangat berperan penting bagi tubuh dalam kehidupan dan kesehatan, air sangat penting untuk pencernaan, penyerapan, metabolisme, eliminasi metabolisme dan bahkan struktur dan fungsi jaringan dan untuk pemeliharaan suhu tubuh (Popkin *et al.*, 2010). Sedangkan tubuh yang kekurangan asupan cairan akan sangat beresiko mengalami dehidrasi, dan dehidrasi dapat mempengaruhi kesehatan manusia hanya dengan mengalami dehidrasi 1-2% dari air tubuh dapat merusak fungsi kognitif, konsentrasi dan kapasitas dalam beraktivitas (Jequier dan Constant, 2010). Dari sebagian penelitian juga menyatakan bahwa asupan cairan yang rendah atau dehidrasi ringan dapat terkait pada resiko penyakit kronis (Gandy, 2015).

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui rata-rata total asupan cairan pada remaja putri, mengetahui

rata-rata tingkat pengetahuan tentang hidrasi pada remaja putri, menganalisis proporsi remaja putri yang berisiko terkena dehidrasi dan menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan dengan total asupan cairan pada remaja putri.

METODE

Penelitian ini adalah *study* observasional menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*, yang bertempat di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 2 dalam kurun waktu 3 bulan yang dimulai dari bulan Januari-Maret 2019. Subjek penelitian terdiri dari remaja putri *Kulliyatul Mu'allimat Al-Islamiyyah* yang berusia 16-18 tahun dan bersedia menjadi responden pada penelitian ini dengan jumlah 96 orang. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan tentang hidrasi, *24-h Food Record* dan *24-h Fluid Record* untuk menghitung total asupan cairan responden. Jenis dan cara pengumpulan data pada penelitian ini adalah survei dan wawancara, yang kemudian diolah menggunakan Uji *Chi-square*.

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi 2013 pada remaja

Kelompok	Usia	Air (ml)	Energi (kkal)
Remaja Putra	13-15 tahun	2000	2475
	16-18 tahun	2200	2675
Remaja Putri	13-15 tahun	2000	2125
	16-18 tahun	2100	2125

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dilihat dari karakteristik usia responden pada penelitian ini, remaja putri dengan usia 17 tahun menjadi mayoritas responden dengan persentase sebanyak 40%. Masa pertumbuhan remaja usia 15-18 tahun adalah masa yang sangat rentan terhadap kejadian

dehidrasi ringan (Ernovitania dan Sumarmi, 2017). Pada usia tersebut remaja lebih aktif melakukan kegiatan fisik dan terdapat pula perubahan metabolisme dalam tubuh sehingga kebutuhan akan asupan cairan meningkat.

Tabel 2. Menunjukkan bahwa mayoritas dari remaja putri mempunyai tingkat pengetahuan tentang hidrasi yang tergolong rendah atau kurang 40,6%, sedangkan terbukti pengetahuan yang kurang dapat mempengaruhi tingkah laku atau kebiasaan seseorang dalam bertindak (Notoatmodjo, 2003). Pada penelitian lain juga dikatakan bahwa pengetahuan dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang (Hati dan Permadhi, 2013). rendahnya pengetahuan tentang hidrasi yang dimiliki remaja putri ini dikarenakan belum pernah mendapatkan edukasi atau pelajaran terkait dengan asupan cairan, maka penyuluhan dapat dilakukan guna meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang hidrasi. Seperti halnya konseling gizi dengan media komik dapat meningkatkan pengetahuan tentang keamanan jajanan (Hamida *et al.*, 2012).

Tabel 3. Menyatakan bahwa rata-rata asupan cairan pada remaja putri masih tergolong kurang dari Angka Kecukupan Gizi dari Kementerian Kesehatan (2013) yaitu sebanyak

1971,0 ml, sedangkan jika dilihat dari pendapat Briawan *et al.*, (2011) menyebutkan bahwa asupan cairan tergolong kurang jika kurang dari 90% dari kebutuhan dan asupan cairan sebanyak 93,8% berada dalam kategori cukup, yang sebagian besar disumbangkan dari asupan air putih 62,8%, minuman berasa menyumbang 13,5% dan dari makanan 23,2%.

Pada Tabel 4. Menunjukkan bahwa sebagian besar dari remaja putri berisiko mengalami dehidrasi, yaitu sebanyak 56%, sedangkan dehidrasi dapat mengganggu sisten kerja organ tubuh dan dapat menimbulkan dampak negatif bagi tubuh hingga pada berbagai penyakit (Alim, 2012). Pada Tabel 5. dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang hidrasi dengan total asupan cairan pada remaja putri dengan p value $0,000 < \alpha < 0,05$ yang mana dalam penelitian lain juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan anak usia 7-9 tahun dengan kebiasaan minum sehari-hari (Arrasuli dan Permadhi, 2012).

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan tentang Hidrasi

Knowledge	n	%
Kurang	39	40,6
Cukup	37	38,6
Baik	20	20,8
Rata-rata	61,32 ± 0,7	

Table 3. Total Asupan Cairan Responden

Asupan Cairan	Mean ± SD	%
Air putih	1238,3 ± 377,6	62,8
Minuman	267,0 ± 159,0	13,5
Makanan	458,2 ± 133,9	23,2
Total	1971,0 ± 448,5	100

Tabel 4. Persentase Remaja Putri yang Berisiko terkena Dehidrasi

Kelompok	n	%
Berisiko	54	56
Tidak Berisiko	42	44

Tabel 5. Hasil Uji *Chi-square* Hubungan antara Tingkat Pengetahuan dengan Total Asupan Cairan

		Asupan Cairan				Nilai p
		Kurang		Cukup		
		n	%	n	%	
Pengetahuan	Kurang	34	35,4	5	5,2	0,000*
	Cukup	14	14,5	23	23,9	
	Baik	6	6,2	14	14,5	
Total		54	56,2	42	43,8	

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah rata-rata total asupan cairan pada remaja putri sebanyak 1973,75 ml, sedangkan rata-rata tingkat pengetahuan tentang hidrasi pada remaja putri tergolong kurang sebanyak 40%. Proporsi remaja putri yang berisiko mengalami dehidrasi sebanyak 56% dan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang hidrasi dengan total asupan cairan pada remaja putri dengan *p value* 0,000 < α 0,05.

Lebih baik bagi peneliti yang akan datang untuk dapat menghubungkan lagi apa saja faktor yang dapat mempengaruhi total asupan asupan cairan pada remaja putri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih sebesar besarnya kepada kedua orangtua saya Sudarsono dan Istiqomah, seluruh keluarga dan pihak yang telah membantu dan berkontribusi dalam kelancaran jalannya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Hardinsyah, Sriardiningih, Razaktaha, Briawan. D., Effendi. Y., Aries. M., Lestari. K., Nindya. T., Hindri. N., dan Fatimah. S. 2010. *Kebiasaan Minum dan Status Hidrasi pada Remaja dan Dewasa di Dua Wilayah Ekologi Berbeda*. Tim THIRST

(*The Indonesian Regional Hydration Study*). FEMA IPB.

FKM UNAIR dan FKM UNHAS

Popkin. B., D'Anci. K., and Rosenberg. I. 2010. *Water, Hydration and Health*. Nutr Vol 68 : Hal 439-458

Jequier. E., dan Constant. F., 2010. *Water as an Essential Nutrient : The Physiological Basis of Hydration*. Eur J Clin Nutr Vol 64 Hal 115-123

Gandy. J. 2015. Water Intake : Validity of Population Assessment and Recommendations. *Eur J Nutr*. Vol 54 No 2 Hal 11-16

Ernovitania. Y., dan Sumarmi, S. 2017. Hubungan Antara Pengeluaran Untuk Minum dan Pola Konsumsi Air dengan Status Hidrasi pada Siswi SMP Unggulan Bina Insani Surabaya. *Thesis*. Surabaya : Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Airlangga

Notoatmodjo. S. 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-prinsip Dasar*. Jakarta : PT. Rineka Cipta

Hati. K., and Permadhi. I. 2013. Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Mengenai Asupan Cairan Harian dan Faktor-Faktor yang Berhubungan pada Anak Sekolah Dasar di Pejaten Barat Jakarta Tahun 2012. *Undergraduate Thesis*. Universitas Indonesia.

- Hamida. K., Zulaekah. S., and Mutalazimah. 2012. Penyuluhan Gizi dengan Media Komik untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Keamanan Makanan Jajanan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 8 No. 1 Hal 67-73
- Kementrian Kesehatan (KEMENKES). 2013. Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2013 : Jakarta
- Briawan. D., Hardinsyah, Marhamah, Zulaikhah, and Aries. M. 2011. Konsumsi Minuman dan Preferensinya pada Remaja di Jakarta dan Bandung. *Gizi Indon*. Vol. 34 No. 1 Hal : 43-51
- Alim. A., 2012. *Persepsi Atlet terhadap Kebutuhan Cairan (Hidrasi) saat Latihan Fisik dan Recovery pada Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga*. Universitas Negeri Yogyakarta
- Arrasuli. M., and Permadhi. I. 2012. *Asupan Cairan dan Hubungannya dengan Tingkat Pengetahuan pada Anak usia 7 – 9 tahun di Yayasan Kasih Keluarga, Pejaten, Jakarta Tahun 2012*. Program Studi Pendidikan Dokter dan Departemen Ilmu Gizi. Fakultas Kedokteran. Universitas Indonesia