

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam kehidupan sehari-hari, air merupakan bagian penting. Sebagian besar tubuh kita terdiri dari air dan tanpa air manusia akan mengalami dehidrasi dan lebih cepat mati dibandingkan tanpa makanan. Karena semua makhluk hidup pada umumnya membutuhkan air untuk melaksanakan aktivitasnya dalam sehari-hari. Hal tersebut air merupakan komponen paling penting dalam kehidupan sehari-hari. Hampir 71% permukaan di bumi merupakan perairan. (Nadya & Anis, 2020). Manusia menggunakan air untuk berbagai aktivitas kehidupan. Seperti mencuci, memasak, mandi, minum dan lain sebagainya. Tidak hanya manusia, hewan dan tumbuhan juga memerlukan air untuk bertahan hidup. Contohnya tumbuhan untuk melarutkan zat hara dan membantu proses fotosintesis memerlukan air, sedangkan hewan memerlukan air untuk minum dan bertahan hidup. (Nadya & Anis, 2020). Air juga berperan penting bagi kesehatan tubuh manusia, karena kandungan air dalam tubuh manusia sekitar $\frac{2}{3}$ atau sekitar 60% - 70% dari berat tubuh. (P2PTM.Kemenkes RI, 2018). Air memiliki fungsi dalam mentransportasi mineral, protein, vitamin dan zat gizi lainnya menuju ke seluruh tubuh. Air juga untuk menjaga keseimbangan tubuh. Karena air sebagai pelumas jaringan tubuh, bantalan sendi-sendi, tulang dan otot. Maka dari itu, manusia sangat membutuhkan air untuk kehidupan sehari-hari. (Tim PKRS RSUP dr.Kariadi, 2022). Untuk memenuhi cairan tubuh, manusia memiliki kebutuhan cairan yang berbeda-beda. Pada orang dewasa, konsumsi air putih yang disarankan yaitu sekitar delapan gelas berukuran 230 ml per hari atau total 2 liter. Selain dari minuman, makanan juga dapat memberikan asupan cairan pada tubuh yaitu

sekitar 20%. Cairan dari makanan terutama diperoleh dari buah dan sayur, misalnya bayam dan semangka yang mengandung 90% air. (P2PTM.Kemenkes RI, 2018).

Air merupakan nutrisi, tetapi terdapat kecenderungan pada masyarakat dalam melakukan aktivitasnya tidak memperoteksi kesehatan. Pemahaman ini sering kali tidak diketahui oleh setiap orang, sehingga kesalahan yang sering terjadi adalah kebiasaan mengkonsumsi air minum hanya ketika haus saja. Hal ini mengakibatkan pengeluaran dan pemasukan air yang terjadi pada tubuh manusia tidak seimbang. Kejadian inilah yang nantinya mampu menyebabkan seseorang mengalami dehidrasi. Dehidrasi merupakan sebuah gejala dimana seseorang mengalami kekurangan air atau cairan dalam tubuhnya yang diakibatkan dari ketidakseimbangan antara pengeluaran dan pemasukan air dalam tubuh.

Selain dehidrasi, adapula dampak lain dari kurangnya mengkonsumsi air minum yaitu, timbulnya berbagai macam penyakit seperti, batu ginjal, diabetes, obesitas, serta gangguan pencernaan dan fungsi jantung. Kekurangan cairan tersebut dapat terjadi disebabkan manusia tidak hanya mengeluarkan cairan melalui keringat. Manusia juga dapat mengeluarkan cairan melalui pernapasan dan urin, sehingga apabila tidak ada cairan yang masuk untuk menggantikan cairan yang keluar, maka tubuh akan mengalami dehidrasi dikarenakan pengeluaran dan pemasukan cairan dalam tubuh tidak seimbang. Agar cairan dalam tubuh bisa kembali normal, maka manusia diwajibkan untuk mengkonsumsi air minum secara teratur, terutama air putih atau yang biasa disebut dengan air. (Nadya & Anis, 2020). Hasil penelitian yang dilakukan di Singapura menunjukkan bahwa banyak remaja dan dewasa mengalami dehidrasi atau kekurangan cairan. Studi di Indonesia menemukan bahwa 49,5% remaja dan 42,5 % orang dewasa terkena dehidrasi ringan. (Siska & Ajeng, 2020). Pencegahan penyakit yang bisa dilakukan sejak dini yaitu dengan memenuhi kebutuhan cairan tubuh seperti minum air putih. Menurut pedoman gizi seimbang

Kementrian Kesehatan RI tahun 2014, prinsip gizi seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur. Salah satu isi yang ada pada tumpeng gizi seimbang yaitu minum air putih minimal 8 gelas/hari. Air diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sehingga keseimbangan air perlu dipertahankan dengan mengatur jumlah masukan air dan keluaran air yang seimbang. Persentase kadar air dalam tubuh anak lebih tinggi dibanding dalam tubuh orang dewasa. Sehingga anak memerlukan lebih banyak air untuk setiap kilogram berat badannya dibandingkan dewasa. Berbagai faktor dapat memengaruhi kebutuhan air seperti tahap pertumbuhan, laju metabolisme, aktivitas fisik, laju pernafasan, suhu tubuh dan lingkungan, kelembaban udara, jumlah dan jenis padatan yang dikeluarkan ginjal, dan pola konsumsi pangan. (Kemenkes RI, 2014).

Bagi tubuh, air berfungsi sebagai pengatur proses biokimia, pengatur suhu, pelarut, pembentuk atau komponen sel dan organ, media transportasi zat gizi dan pembuangan sisa metabolisme, pelumas sendi dan bantalan organ. Proses biokimiawi dalam tubuh memerlukan air yang cukup. Gangguan terhadap keseimbangan air di dalam tubuh dapat meningkatkan risiko berbagai gangguan atau penyakit, antara lain: sulit ke belakang (konstipasi), infeksi saluran kemih, batu saluran kemih, gangguan ginjal akut dan obesitas. Berbagai penelitian membuktikan bahwa kurang air tubuh pada anak sekolah menimbulkan rasa lelah (fatigue), menurunkan atensi atau konsentrasi belajar. Minum yang cukup atau hidrasi tidak hanya mengoptimalkan atensi atau konsentrasi belajar anak tetapi juga mengoptimalkan memori anak dalam belajar. (Kemenkes RI, 2014). Dikarenakan di era yang semakin maju ini, banyak bermunculan minuman-minuman dengan beraneka ragam. Seperti contoh minuman manis yang dijual di warung atau pun minimarket. Sangat dianjurkan agar anak-anak tidak membiasakan minum minuman manis atau bersoda,

karena jenis minuman tersebut kandungan gulanya tinggi. Jika sejak dini tidak terkontrol dalam mengonsumsi minuman manis akan berbahaya ketika di usia remaja atau pun dewasa. Salah satu masalah kesehatan akibat konsumsi gula/manis yang tidak beraturan yaitu diabetes. Untuk itu dilakukan pencegahan sejak dini untuk dan dalam mencukupi kebutuhan cairan sehari-hari dianjurkan agar anak-anak minum air sebanyak 1200-1500 ml air/hari, sesuai dengan Permenkes Nomor 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan bagi Bangsa Indonesia. (Kemenkes RI, 2014).

Pada anak sekolah 60%-70% berat tubuh adalah air, air juga merupakan kebutuhan & bagian dari kehidupan manusia sehingga asupan air pun sebaiknya seimbang dengan jumlah yang dikeluarkan. Asupan air yang kurang akan menimbulkan masalah kesehatan, begitupun sebaliknya asupan air yang berlebih juga dapat menimbulkan masalah kesehatan, khususnya pada anak yang menderita penyakit ginjal & gagal jantung. Kebutuhan rata-rata cairan untuk anak sekolah adalah 1ml/Kkal/hr. (Didit et al, 2017). Dalam penelitian yang dilakukan di Surabaya dengan siswa kelas IV terdapat hubungan antara fluida dan konsentrasi. Belum banyak kebiasaan belajar dan konsumsi cairan di kalangan anak sekolah, sehingga tidak banyak masalah yang bisa dipelajari. Dehidrasi ringan, yaitu kehilangan 1 sampai 2 persen cairan tubuh, dapat menyebabkan gangguan fungsi kognitif, sekaligus menurunkan kapasitas fisik. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 75 tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang direkomendasikan untuk masyarakat Indonesia yaitu 1.900 ml untuk anak-anak usia 7 sampai 9 tahun, dan 1.800 ml untuk anak-anak dari 10 sampai 12 tahun. Sedangkan rekomendasi AI dari US Institute of Medicine (IOM) untuk air adalah 1.700 ml / hari untuk anak-anak dalam kelompok usia 4-8 tahun dan 2.100 ml / hari untuk anak perempuan dan 2.400 ml / d untuk anak-anak. pada kelompok usia 9-13 tahun. (Siska & Ajeng, 2020). Mengutip dari jurnal penelitian (Hafiduddin & Muhammad, 2016), masalah kesehatan akibat kekurangan cairan

tubuh/minum air putih selain dehidrasi juga dapat mengakibatkan gangguan pada ginjal. Gangguan ginjal dalam tahap ringan masih dapat diatasi dengan minum banyak air putih. Namun, kalau sudah gagal ginjal, hanya bisa diatasi dengan cuci darah atau cangkok ginjal yang biayanya sangat mahal.

Peneliti melakukan studi pendahuluan ke lokasi penelitian yaitu MI Hidayatul Athfal Gedang Anak pada tanggal 23 dan 29 September 2022 dengan wawancara dan observasi. Wawancara tersebut dilakukan dengan tujuan yaitu mengetahui perilaku konsumsi air putih siswa dan apakah mereka membawa air putih dari rumah. Serta media apa yang digunakan guru pengajar sekolah sehari-hari. Wawancara dilakukan pada guru dan siswa. Guru pengajar di sekolah tersebut mengatakan bahwa siswa sekolah disana dalam kesehariannya membawa air putih sendiri dari rumah. Tetapi beberapa siswa tidak membawa air putih sendiri dari rumah. Guru pengajar juga mengatakan bahwa terdapat aturan jika terdapat siswa yang tidak membawa air putih dari rumah/jajan sembarangan akan dikenai sanksi. Dengan hal tersebut, beberapa siswa ada yang membawa air putih dari rumah dan beberapa tidak membawa air putih dari rumah. Guru pengajar mengatakan mayoritas membawa air putih dan minoritas tidak membawa air putih dari rumah. Setelah dilakukan wawancara dengan guru pengajar selanjutnya dilakukan wawancara ke 4 siswa. Masing-masing siswa tersebut dari berbagai kelas. Mereka mengatakan bahwa mereka ke sekolah membawa air putih dari rumah. Namun di sekolah tetap membeli minuman kemasan/plastik seperti es yang rasanya manis. Siswa tersebut juga mengatakan bahwa mereka sedang sakit tenggorokan, pilek dan batuk akibat minum es yang mereka beli. Siswa tersebut saat ditanya tentang pentingnya minum air putih, mereka mengatakan tidak tahu.

Berdasarkan jurnal penelitian terdahulu (Sari, 2014) mengenai Tingkat Pengetahuan Tentang Pentingnya Minum Air Mineral yang dilakukan pada siswa kelas IV di Sekolah Dasar Negeri Keputran A Yogyakarta, hasil penelitian Tingkat pengetahuan

tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral pada siswa kelas IV di Sekolah Dasar Negeri Keputran A Yogyakarta pada hasil analisa data sebanyak 59 siswa sebesar 65,56% dalam kategori baik, sebanyak 30 siswa sebesar 33,33% dalam kategori cukup baik, sebanyak 1 siswa sebesar 1,11% dalam kategori kurang baik, dan tidak ada yang berada dalam kategori tidak baik (0%). Penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan metode lain dalam meneliti Tingkat pengetahuan anak tentang kesadaran pentingnya mengkonsumsi air putih, misalnya melalui wawancara mendalam terhadap siswa, sehingga informasi yang diperoleh dapat lebih bervariasi.

Penelitian lain mengenai Manfaat Air Minum Bagi Kesehatan Peserta Didik Pada Tingkat MI/SD yang dilakukan oleh (Nadya & Anis, 2020) yang bertujuan untuk memberitahukan pentingnya mengkonsumsi air minum secara teratur di bidang kesehatan, terutama bagi anak-anak pada tingkat pendidikan sekolah dasar. Pada era ini manusia seringkali melupakan pentingnya mengkonsumsi air minum, terutama air putih dikarenakan kesibukan sehari-hari dan adanya berbagai jenis minuman baru yang mengikuti trend zaman. Hal tersebutlah yang mampu memberikan dampak negatif bagi tubuh manusia, sehingga timbul berbagai macam penyakit yang menyerang tubuh seperti, kerusakan ginjal, kencing batu, dan lain-lain. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa peranan orangtua dan pendidik sangatlah penting untuk memberikan pendidikan dan contoh yang baik terkait dengan pentingnya mengkonsumsi air minum bagi kesehatan. Hal tersebut harus dilakukan agar generasi muda saat ini tidak lagi mengabaikan pentingnya air minum bagi kesehatan diri masing-masing. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Siska & Ajeng, 2020) mengenai Analisa Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi Siswa yaitu berdasarkan hasil dari analisis data yang ada diambil kesimpulan bahwa dari 10 subjek sebanyak 2 subjek masuk dalam kategori konsentrasi baik yaitu subjek dengan konsumsi air putih cukup, 6 subjek masuk dalam kategori konsentrasi sedang yaitu 5 subjek dengan konsumsi air putih kurang

dan 1 subjek dengan konsumsi air putih cukup, dan 2 subjek masuk dalam kategori konsentrasi buruk dengan konsumsi air putih kurang. Sesuai data yang diperoleh peneliti jika hanya dihitung dari asupan air putih saja cenderung kurang, dari 10 subjek 3 diantaranya cukup asupan air putih dengan rata-rata konsumsi air putih sebanyak 2.040 ml dan 7 lainnya kurang asupan air putih dengan rata-rata konsumsi air putih sebanyak 1.471 ml. Adapun tingkat konsentrasi dari 10 subjek dua siswa masuk level konsentrasi baik, enam siswa masuk level konsentrasi sedang, dan dua siswa masuk level konsentrasi buruk.

Pendekatan peningkatan pengetahuan (promotif) sebagai salah satu upaya pembangunan kesehatan masyarakat. Kesehatan masyarakat sekolah dapat diwujudkan melalui materi yang diberikan oleh guru dalam proses pembelajaran sehari-hari. Pembelajaran tersebut juga bisa menggunakan media yang disenangi oleh anak-anak. Media tersebut contohnya berupa video animasi, kartu bergambar, permainan ular tangga dan lain-lain. Media pembelajaran yang digunakan oleh guru pengajar juga bisa digunakan sebagai media pembelajaran kesehatan yang bermanfaat bagi siswa. Penggunaan media pembelajaran sendiri memiliki tujuan yaitu memudahkan guru dalam proses pembelajaran kepada siswa. Peneliti melakukan studi pendahuluan ke sekolah tersebut dan melakukan wawancara kepada guru pengajar dan siswa terkait konsumsi air putih/membawa air putih dari rumah serta mewawancarai mengenai media pembelajaran. Untuk pembahasan media yang digunakan oleh guru dalam proses pembelajaran di sekolah yaitu media *flash card* tetapi tidak terdapat gambar hanya terdapat tulisan saja, media bergambar yang dilukis oleh pengajar, media video dan media power point. Guru pengajar mengatakan bahwa metode pembelajaran dengan media-media yang menarik membuat siswa mudah paham tetapi juga terkadang terdapat beberapa siswa yang kurang menyukai media tersebut. Karena karakter dari siswa berbeda-beda setiap anak. Setelah dilakukan wawancara terhadap guru pengajar, dilakukan wawancara terhadap 4 siswa. Mereka mengatakan bahwa media pembelajaran

yang mereka sukai yaitu media yang terdapat gambar. Di sekolah tersebut juga belum pernah ada pendidikan kesehatan pentingnya minum air putih dengan menggunakan media flash card. Untuk itu media tersebut menurut mereka menarik dan tidak membosankan. Hal tersebut di dukung ketika peneliti mewawancarai beberapa siswa di sekolah tersebut, mereka mengatakan bahwa mereka tidak tahu pentingnya minum air putih dan siswa-siswa disana masih ada yang tidak membawa air putih dari rumah. Bahkan mereka membawa air putih dari rumah tetap membeli minuman kemasan plastik yang dijual di depan sekolah mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media pendidikan kesehatan berupa media *flash card* yang dimana peneliti membuat rancangan media flash card dan hasil akhir menghasilkan draft media flash card mengenai pentingnya minum air putih yang kemas secara menarik dengan menggunakan media pembelajaran yang disukai oleh siswa sekolah dasar. Media pendidikan kesehatan berupa media *flash card* digunakan pada pendidikan dan sangat membantu keefektifan dalam proses pembelajaran serta penyampaian dan isi pelajaran. Media *flash card* tersebut berisi mengenai pentingnya minum air putih yang dimana bermanfaat bagi kesehatan tubuh kita saat ini dan kedepannya. Tujuan tersebut juga mencegah siswa terhindar dari penyakit akibat kekurangan cairan dan jajan minuman sembarangan. Untuk mendukung proses pembelajaran peningkatan pengetahuan tersebut, peneliti menggunakan media *flash card* yang dimana sebelumnya sudah mewawancarai guru dan siswa di sekolah tersebut. Bahwa mereka merasa tertarik dengan media *flash card* bergambar dan terdapat tulisan untuk memudahkan pembelajaran di sekolah tersebut. Sehingga peneliti tertarik untuk merancang media flash card kesehatan yang menarik dan dapat digunakan sebagai media pendidikan/promosi kesehatan tentang pentingnya minum air putih.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat dirumuskan masalah bagaimana rancangan media *flash card* yang tepat tentang pentingnya minum air putih pada siswa sekolah dasar ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan draft media *flash card* tentang pentingnya minum air putih pada siswa sekolah dasar.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi kebutuhan rancangan media flash card tentang pentingnya minum air putih pada siswa sekolah dasar.
- b. Untuk menyusun rancangan media flash card yang tepat tentang pentingnya minum air putih pada siswa sekolah dasar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam pengembangan media promosi kesehatan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian diharapkan dapat dijadikan sarana untuk peneliti menerapkan ilmu yang di dapatkan dan dapat dijadikan sebagai salah satu informasi bagi peneliti berikutnya untuk pengembangan penelitian mengenai media pendidikan kesehatan.

b. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ide pembelajaran dengan media *flash card* tentang kesehatan yang berguna untuk siswa sekolah dimana tidak hanya pembelajaran tentang mata pelajaran tetapi pembelajaran yang membahas mengenai kesehatan.

c. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan tentang media pendidikan kesehatan untuk anak.