BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Air putih adalah zat cair yang sangat krusial dan dibutuhkan oleh tubuh. karena berperan dalam berbagai fungsi vital, seperti menjaga suhu tubuh, melancarkan proses metabolisme, membantu pencernaan, dan mengangkut nutrisi serta oksigen ke seluruh sel. Kekurangan asupan air dapat menyebabkan dehidrasi yang berdampak pada penurunan konsentrasi, kelelahan, bahkan gangguan fungsi organ. Menurut Permenkes No. 28 tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia (AKG), anjuran konsumsi air pada Usia 10 hingga 12 tahun untuk anak laki-laki dan perempuan membutuhkan asupan air sebanyak 1,8 liter setiap hari. Untuk anak laki-laki dan perempuan yang berumur 13 hingga 15 tahun, kebutuhan air harian meningkat menjadi 2,1 liter. Sementara itu, pada usia 16 hingga 18 tahun, anak laki-laki memerlukan 2,3 liter dan anak perempuan memerlukan 2,1 liter air per hari (Kemenkes, 2019).Kemudian Menurut ahli kesehatan, dalam kondisi yang wajar, disarankan untuk mengonsumsi sekitar 8 hingga 10 gelas air setiap hari (Salim, dkk. 2021). Manusia membutuhkan sumber energi untuk kehidupan sehari-hari, salah satunya melalui makanan. Salah satu kebutuhan penting adalah air untuk diminum. Diperkirakan bahwa 70% dari tubuh manusia terdiri dari cairan (Zion dan Cohen, 2021).

Hasil laporan internasional mencatat bahwa pada tahun 2020, sebanyak 74% populasi dunia telah memiliki akses terhadap layanan air minum yang dikelola dengan aman. Namun, masih terdapat 26% populasi yang belum mendapatkan akses tersebut, yang dapat mempengaruhi kebiasaan konsumsi air putih mereka. Di kawasan Asia Pasifik, sebuah survei mengungkapkan bahwa lebih dari separuh masyarakatnya kurang mengonsumsi air putih dan berolahraga. Sekitar 70% responden mengaku tidak cukup minum air putih setiap hari. Sebenarnya, banyak orang di Indonesia yang belum memenuhi kebutuhan akan air putih. Satu di antara empat orang dewasa dan satu di antara lima anak di Indonesia masih kurang mendapatkan asupan air putih dalam kegiatan sehari-hari mereka (Gandhawangi, 2021).

Menurut hasil penelitian yang berjudul "Kebiasaan Kesehatan Konsumen Indonesia 2023 tentang Gen Z, Millennial, dan Gen X" yang disampaikan dalam

pernyataan resmi, jumlah Responden yang kerap melupakan untuk mengonsumsi air putih ternyata dua kali lebih banyak dibandingkan mereka yang rutin minum air putih. Survei yang dilakukan oleh Jakpat juga menunjukkan bahwa 67 persen responden mengonsumsi minuman berkadar manis satu sampai dua kali dalam sehari. Sekitar 15 persen dari mereka mengaku memperhatikan kandungan gula. Penelitian *The Indonesian Hydration Study* (THIRST) tahun 2020. menunjukkan bahwa 46,1% dari 1200 warga Indonesia mengalami dehidrasi ringan.

Data Dinkes Kota Bengkulu Persentase Capaian sarana air minum yang dilakukan pengawasan di Kota Bengkulu tahun 2022 adalah sarana air minum yang dilakukan Inspeksi Kesehatan Lingkungan (IKL) 29% dari jumlah sarana yang ada berjumlah 81.975 buah. Dari jumlah yang dilakukan inspeksi kesehatan lingkungan (IKL) tersebut jumlah sarana air minum dengan resiko rendah sampai dengan sedang berjumlah 95,5 % (1.280), capaian yang di IKL ini masih jauh dari target hal ini dipengaruhi oleh tingkat ketersedian dana untuk melakukan bimbingan dan sosialisasi kepada masyarakat menjadi kurang optimal hal ini mempengaruhi tingkat kesadaran serta pengetahuan masyarakat tentang pentingnya air minum. Pada tahun 2024, di Puskesmas Telaga Dewa tercatat sebanyak 4 anak berusia 5-15 tahun mengalami infeksi saluran kemih (ISK). Kondisi ini bisa disebabkan oleh beberapa hal, termasuk rendahnya asupan air yang mengakibatkan frekuensi buang air kecil yang sedikit, kurangnya perhatian terhadap kebersihan daerah genital, kebiasaan menunda buang air kecil, serta tempat tinggal dengan sanitasi yang tidak memadai.Faktor-faktor tersebut memungkinkan bakteri berkembang di saluran kemih dan memicu terjadinya infeksi, terutama pada anak-anak yang belum sepenuhnya memahami pentingnya kebersihan diri.

Penelitian yang dilakukan oleh (Lucitania Floreca Mokos et al., 2023) mengungkapkan adanya kaitan antara pola konsumsi air putih dengan insiden infeksi saluran kemih (ISK).Dari hasil penelitian, diketahui bahwa responden yang mengalami ISK memiliki kebiasaan mengonsumsi air putih kurang dari 2 liter per hari. Kurang konsumsi air putih meningkatkan risiko infeksi saluran kemih (ISK) karena produksi urin berkurang, membuat bakteri lebih mudah berkembang biak. Dehidrasi menyebabkan urin pekat, yang menciptakan lingkungan ideal bagi bakteri, serta mengurangi mekanisme pembersihan saluran kemih melalui buang air kecil. Penelitian menunjukkan bahwa cukup minum air dapat mengurangi risiko ISK hingga 50%.

Meningkatkan asupan air putih hingga 1,5 liter per hari dapat mengurangi risiko infeksi saluran kemih (ISK) sebesar 48% dibandingkan dengan individu yang mengonsumsi kurang dari 1 liter air per hari (Hooton *et al.,* 2018). Kurang mengonsumsi air putih, tubuh akan mengalami kekurangan cairan atau dehidrasi. Kekurangan cairan yang berlangsung lama dapat menyebabkan dehidrasi berat, yang pada gilirannya berisiko merusak organ ginjal. Hal ini disebabkan oleh penurunan sirkulasi darah yang mengalir ke ginjal, yang dapat mengganggu fungsinya (Tukan, 2019). Menurut Matei & Racoviteanu (2021), air berperan dalam komposisi tubuh, yang mencakup sekitar 60 hingga 70 persen dari berat tubuh total.

Terdapat berbagai jenis minuman baru yang mengikuti tren saat ini sehingga Mereka cenderung mengonsumsi minuman itu lebih sering dibandingkan air mineral (Shinta dan Ain, 2021). Secara keseluruhan, anak-anak di tingkat sekolah dasar lebih banyak bergerak dan berolahraga ketimbang orang dewasa, sehingga mereka kehilangan banyak cairan melalui pernapasan, keringat, atau saat buang air kecil. Ini terjadi karena saat ini anak-anak sekolah dasar sedang menikmati waktu bermain, yang membuat aktivitas harian mereka lebih dinamis. Umumnya, anak-anak berusia antara 6 hingga 12 tahun lebih rentan terhadap berbagai penyakit fisik, seperti kondisi yang dapat merugikan kesehatannya (Rasyidi dan Azmi, 2022).Oleh karena itu, sangat penting bagi anak-anak untuk secara teratur mengonsumsi air putih agar terhindar dari dehidrasi, dan agar cairan yang hilang dari tubuh mereka bisa diganti dengan cairan yang masuk ke dalam tubuh.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Salim dan Taslim (2021), Saat ini, banyak siswa di tingkat dasar yang jarang meminum air putih, dan lebih memilih jenis minuman lain seperti susu, teh, sirup, dan berbagai minuman berwarna. Ada beberapa minuman yang memang memberikan manfaat, salah satunya adalah susu. Minuman ini sangat penting untuk mendukung pertumbuhan tubuh dan perkembangan tulang bagi anak-anak di sekolah dasar. Namun, ini tidak berarti bahwa mereka lebih banyak mengonsumsi susu dibandingkan air putih. Anak-anak di sekolah dasar juga perlu minum air secara teratur untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit serius seperti gangguan ginjal (Kusumawardani dan Larasati, 2020). Kelompok umur yang paling banyak mengonsumsi minuman manis adalah anak-anak berusia 3-4 tahun dengan angka mencapai 68,6%. Setelah itu, kelompok umur 5-9 tahun memiliki persentase konsumsi minuman manis tinggi sebanyak satu kali atau lebih per hari sebesar 66,5%. Kemudian diikuti oleh kelompok usia 10-14

tahun dengan angka 61,9 persen dan kelompok umur 15-19 tahun dengan 56,4%. Angka-angka yang serupa juga terlihat dalam Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Orang tua dan pendidik memegang peranan yang sangat penting dalam memberikan pemahaman mengenai manfaat air minum bagi kesehatan anak-anak atau siswa mereka.

Orang tua dan guru perlu memastikan bahwa siswa SD mendapatkan pembelajaran tentang penggunaan air minum yang benar dan teratur, agar generasi muda saat ini menyadari betapa pentingnya air minum untuk kesehatan. Guru memiliki tanggung jawab besar dalam mengajarkan siswa mengenai nilai air minum. Mereka harus menunjukkan contoh tentang cara minum air dengan baik agar bisa menarik minat siswa dan mendorong mereka untuk lebih sering mengonsumsi air putih dibandingkan minuman lainnya (Triwijayati, 2022). Ini dilakukan agar tubuh mereka permanen terhidrasi dengan baik dan tidak mengalami kekurangan cairan. Peranan sekolah amat penting pada memberikan berita tentang pentingnya air minum menggunakan cara mengajarkan siswa wacana makanan yang bergizi melalui acara gaya hayati sehat. Sekolah pula harus selalu mengingatkan para siswa buat mengonsumsi air selesainya beraktivitas, memastikan mereka minum setiap hari, serta tidak hanya menunggu sampai merasa haus. dalam aspek kesehatan, asupan air yang mencukupi mampu menyampaikan efek yang baik di sistem kekebalan tubuh, kemampuan berpikir, kesehatan mental, dan aktivitas sehari-hari (Salim serta Taslim, 2021).

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk mempelajari pengaruh *game change of habits* terhadap pemahaman dan pandangan mengenai penggunaan air putih di SDN 79 Kota Bengkulu. Pengetahuan yang dimiliki anak dapat menurunk an potensi munculnya masalah kesehatan pada anak.. Oleh karena itu, pengetahuan dan sikap terhadap konsumsi air putih diharapkan dapat meningkatkan setelah dilakukanya promosi kesehatan di SDN 79 Kota Bengkulu, dengan menggunakan media *game change of habits*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, anak-anak sekolah dasar cenderung lebih menyukai minuman manis dan berwarna karena terlihat menarik dan memiliki rasa yang manis, sehingga kebiasaan ini berkontribusi pada kurangnya konsumsi air putih. yang dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan, seperti infeksi saluran kemih (ISK). Maka diperlukan promosi kesehatan melalui *game change of habits*

untuk meningkatkan pengetahuan terhadap pentingnya konsumsi air putih. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah "Apakah ada pengaruh game change of habits terhadap pengetahuan dan sikap siswa tentang konsumsi air putih di SDN 79 Kota Bengkulu?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Diketahui pengaruh *Game Change Of Habits* terhadap pengetahuan dan silap siswa tentang konsumsi air putih.

2. Tujuan Khusus
   a. Diketahui karakteristik responden meliputi jenis kelamin pada SDN 79 Kota Bengkulu.
   b. Diketahui rerata pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan dengan *game change of habits* terhadap konsumsi air putih pada SDN 79 Kota Bengkulu.
   c. Diketahui rerata sikap sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan dengan *Game Change Of Habits* terhadap konsumsi air putih pada SDN 79 Kota Bengkulu.
   d. Diketahui perbedaan rerata pengetahuan dan sikap terhadap konsumsi air putih pada SDN 79 Kota Bengkulu.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Puskesmas

   Dapat memberikan manfaat serta menyajikan informasi yang mendukung lembaga kesehatan dalam merancang suatu rencana untuk memperbaiki pemahaman dan sikap terhadap konsumsi air putih.

2. Bagi Sekolah (SD)

   Dapat mendukung SDN 79 di Kota Bengkulu dalam memperbaiki wawasan dan perilaku mengenai penggunaan air putih.

3. Bagi Peneliti Lain

   Temuan dari studi ini diharapkan dapat menjadi acuan dan sumber informasi bagi peneliti yang berminat untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai efektivitas permainan perubahan kebiasaan terhadap pemahaman dan sikap terkait konsumsi air putih di tingkat sekolah dasar.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama, Tahun	Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
1.	Ummi Maktum, Silvia Mareti, Zamziri, 2022	Peningkatan pengetahuan dan tindakan siswa dalam mengkonsumsi air putih setelah melakukan aktivitas fisik melalui edukasi di sdn 21 kota pangkalpinang	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode *(Pre Eksperimental)* dengan teknik *One Group Pre-Test Post-Test.*	Hasil penelitian bahwa pengetahuan siswa mengenai konsumsi air putih setelah beraktivitas fisik mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberikan intervensi edukasi, dengan nilai rata-rata mencapai 20,15, lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata pengetahuan sebelum diberikan intervensi yang hanya sebesar 18,91.	Tempat, waktu, jumlah sampel, sasaran
2.	Feri Budi Setyawan, Iyan Sofyan, 2023	Pentingnya Minum Air Putih bagi Kesehatan Siswa Sekolah Dasar	Penelitian deskriptif kuantitatif dengan model penelitian *(field research)*	hasil penelitian terhadap para responden, mayoritas siswa memiliki pengetahuan yang cukup mengenai pentingnya minum air putih, yang tercermin dari sikap mereka dalam kebiasaan mengonsumsi air putih.	Tempat, Waktu, Jumlah sampel, model penelitian
3.	Titania Ayu Patricia1, Heri Sugiarto2, Sri Wahyuni3, Sigit Ambar Widyawati4, 2023	Rancangan Media Flash Card Tentang Pentingnya Minum Air Putih Pada Siswa Mi Hidayatul Athfal Gedang Anak. Peningkatan pengetahuan dan tindakan siswa dalam mengkonsumsi air putih setelah melakukan aktivitas fisik melalui edukasi di sdn 21 kota pangkalpinang	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif**.**	Hasil evaluasi terkait kebutuhan akan pengetahuan mengenai pentingnya mengonsumsi air putih di kalangan siswa sekolah menunjukkan bahwa pemahaman mereka masih terbatas dan kesadaran untuk minum air putih juga masih minim. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa mereka belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang betapa pentingnya mengonsumsi air putih.	Tempat, Waktu, Metode penelitian, Jumlah sampel, Media