

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Status gizi merupakan keadaan yang menggambarkan keseimbangan antara kebutuhan tubuh akan energi dan zat gizi dengan asupan yang diperoleh dari makanan, yang dapat dinilai melalui indikator fisik tertentu. Status gizi juga mencerminkan kualitas konsumsi makanan sehari-hari serta menunjukkan kondisi keseimbangan gizi seseorang. Pada remaja, status gizi perlu mendapat perhatian khusus karena berperan dalam menentukan proses pertumbuhan dan perkembangan hingga dewasa (Lestari et al., 2022).

Remaja usia 10-18 tahun membutuhkan asupan cairan harian sekitar 1.850-2.150 ml per hari (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Namun, pemenuhan kebutuhan cairan ini masih menjadi masalah, di mana penelitian menunjukkan bahwa 40,9% remaja memiliki asupan cairan yang tidak mencukupi dan 79,1% mengalami dehidrasi (Sinaga et al., 2025). Rendahnya kebiasaan membawa air minum dari rumah, meningkatnya konsumsi minuman berpemanis, serta keterbatasan akses air minum di sekolah turut memperburuk kondisi ini. Kebiasaan tersebut tidak hanya menurunkan status hidrasi, tetapi juga meningkatkan risiko kelebihan asupan gula yang dapat berdampak pada perubahan status gizi pada remaja (Zborowski et al., 2025). Menurut *World Health Organization* (WHO, 2024), remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan status gizi akibat pola makan dan gaya hidup tidak sehat. Kurang dari 40% remaja mengonsumsi buah dan sayur setiap hari, sementara konsumsi makanan dan minuman tinggi gula masih tinggi, dengan 25% remaja

mengonsumsi permen setiap hari dan 15% mengonsumsi *soft drink* harian (WHO/Europe, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa status gizi remaja menjadi isu global yang memerlukan perhatian, termasuk faktor gaya hidup seperti kebiasaan hidrasi yang dapat memengaruhi status gizi remaja.

Artikel Kementerian Kesehatan RI (2020) melaporkan hasil Riskesdas 2018 yang menunjukkan bahwa 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun mengalami kondisi kurus. Sementara itu, prevalensi berat badan lebih mencapai 16,0% dan obesitas mencapai 13,5%.

Pada tingkat provinsi, Jawa Timur tercatat memiliki prevalensi remaja dengan status gizi gemuk sebesar 11,3% dan obesitas sebesar 5,1%, angka yang melampaui prevalensi nasional. Di Kota Surabaya, prevalensi obesitas pada remaja mencapai 8,3%, yang mengindikasikan bahwa permasalahan gizi lebih masih menjadi perhatian di wilayah tersebut (Buanasita & Hatijah, 2022). Sementara itu, berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Magetan (2024), proporsi remaja dengan status gizi sangat kurus sebesar 0,09%, kurang gizi 7,26%, gizi lebih 3,94%, dan obesitas 0,92%. Adapun di wilayah kerja Puskesmas Parang Kabupaten Magetan, prevalensi remaja dengan status gizi sangat kurus tercatat sebesar 0,06%, kurang gizi 4,53%, gizi lebih 4,05%, dan tidak ditemukan kasus obesitas. Temuan ini menunjukkan bahwa permasalahan status gizi tidak normal masih terjadi di berbagai tingkat wilayah, sehingga penelitian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi status gizi remaja, termasuk volume konsumsi air putih, menjadi penting untuk dilakukan.

Sementara itu, hasil observasi awal di SMPN 1 Parang Kabupaten Magetan pada 10 Oktober 2025 menunjukkan bahwa 22 dari 30 siswa tidak

rutin membawa bekal air minum dari rumah, sehingga berpotensi membatasi akses mereka terhadap konsumsi air putih selama jam sekolah. Selain itu, dari hasil pengamatan menunjukkan bahwa 8 siswa lebih sering minum minuman manis daripada air putih. Hasil ini menunjukkan bahwa konsumsi air siswa masih relatif rendah. Peningkatan asupan air dapat membantu menurunkan berat badan dan mengurangi risiko obesitas, menurut penelitian Parretti (2016) dalam Apriliana (2024). Meskipun demikian, hubungan antara konsumsi air dan status gizi di kalangan remaja di wilayah Parang Kabupaten Magetan belum diteliti secara menyeluruh. Meskipun berbagai penelitian telah membahas peran hidrasi terhadap kesehatan, kajian yang secara spesifik mengaitkan volume asupan air putih dengan status gizi pada remaja, khususnya di wilayah pedesaan, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini perlu dilakukan untuk mengetahui hubungan antara volume asupan air putih dengan status gizi remaja.

Pemantauan status gizi pada remaja penting dilakukan karena masa remaja merupakan periode kritis yang membentuk kebiasaan kesehatan hingga dewasa, termasuk pola makan, aktivitas fisik, dan konsumsi cairan. Status gizi pada remaja umumnya dinilai menggunakan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). Status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengetahuan gizi, perilaku makan, kondisi sosial ekonomi, tingkat stres, dan aktivitas fisik, dengan pola makan sebagai faktor dominan (Rodiana, 2024). Ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi serta kebiasaan diet yang tidak sehat dapat menyebabkan terjadinya gizi kurang maupun gizi lebih (Rozi et al., 2023). Selain itu, faktor lingkungan dan ekonomi turut memengaruhi

ketersediaan pangan dan pola makan remaja (Haris et al., 2019 dalam Karno, 2024).

Remaja dengan status gizi yang tidak normal, yang dinilai berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U), berisiko mengalami berbagai gangguan kesehatan baik fisik maupun mental. Remaja dengan status gizi *underweight* cenderung memiliki daya tahan tubuh yang rendah, mengalami gangguan pertumbuhan, penurunan konsentrasi belajar, serta gangguan fungsi reproduksi (Zahtamal & Munir, 2019 ; Cahyaning et al., 2019 dalam Karno, 2024). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), remaja yang kelebihan berat badan atau obesitas lebih mungkin terkena penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, dan hipertensi. Kesehatan mental dan kepercayaan diri remaja mungkin terpengaruh oleh status gizi yang tidak seimbang selain kesehatan fisik mereka (Karno et al., 2024). Keadaan ini menekankan betapa pentingnya menjaga status gizi seimbang untuk mendorong pertumbuhan yang sehat dan mencegah penyakit metabolik di kemudian hari.

Selain itu, dalam bidang keperawatan komunitas, upaya promosi hidrasi dapat dilakukan melalui kegiatan edukasi kesehatan yang terencana dan berkesinambungan. Edukasi ini berfungsi untuk membentuk kebiasaan hidup sehat serta mencegah terjadinya dehidrasi ringan pada remaja (Garcia et al., 2022). Lebih lanjut, berdasarkan teori Promosi Kesehatan yang dikemukakan oleh Nola J. Pender, upaya promotif berfokus pada peningkatan kesadaran dan perubahan perilaku individu agar tercipta pola hidup yang lebih sehat (Nurseslabs, Nola Pender: Model Promosi Kesehatan, 2024). Dengan demikian, perawat memiliki peran penting sebagai fasilitator dalam membantu remaja

memahami manfaat menjaga hidrasi tubuh serta membentuk perilaku minum air putih yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh (Arinda et al., 2020) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan perilaku minum air putih pada remaja. Namun, sebelum upaya promotif tersebut dirancang secara optimal, diperlukan data ilmiah mengenai hubungan antara volume asupan air putih dengan status gizi remaja sebagai dasar perencanaan intervensi keperawatan.

Selanjutnya, kolaborasi antara perawat, pihak sekolah, dan tenaga kesehatan lainnya melalui program seperti “Gerakan Minum Air Putih Sehat” menjadi langkah konkret yang dapat dilakukan di lingkungan sekolah. Program ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana edukasi, tetapi juga sebagai upaya nyata untuk menanamkan kebiasaan minum air putih yang baik. Dengan adanya kegiatan tersebut, keseimbangan cairan tubuh dapat terjaga, status gizi berpotensi mendukung status gizi yang lebih baik, dan kesehatan remaja secara keseluruhan dapat meningkat.

Di samping pendekatan promotif yang bersifat edukatif, nilai spiritual juga menjadi dasar penting dalam mendukung perilaku hidup sehat. Hal ini tercermin dalam Surah Al-Anbiya ayat 30, yang berbunyi:

أَوَلَمْ يَرِ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ

أَفَلَا يُؤْمِنُونَ

Artinya :

"Dan apakah orang-orang kafir tidak mengetahui bahwa langit dan bumi keduanya dahulu menyatu, kemudian Kami pisahkan antara keduanya; dan Kami jadikan segala sesuatu yang hidup berasal dari air; maka mengapa mereka tidak beriman?"

Ayat tersebut menjelaskan bahwa air merupakan sumber kehidupan bagi seluruh makhluk di bumi. Dari perspektif keperawatan, kandungan ayat ini mengandung makna bahwa air memiliki peran esensial dalam menjaga keberlangsungan fungsi fisiologis tubuh manusia. Dengan demikian, kebiasaan minum air putih yang cukup bukan hanya bagian dari penerapan gaya hidup sehat secara medis, tetapi juga mencerminkan nilai spiritual dalam menjaga amanah tubuh yang telah Allah anugerahkan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat permasalahan kesehatan pada siswa terkait rendahnya konsumsi air putih, yang berpotensi memengaruhi status gizi. Oleh karena itu, peneliti perlu untuk melakukan penelitian dengan judul:

“Hubungan antara Volume Asupan Air Putih dengan Status Gizi pada Remaja di SMPN 1 Parang Kabupaten Magetan”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara volume asupan air putih dengan status gizi pada remaja di SMPN 1 Parang Kabupaten Magetan?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara volume asupan air putih dengan status gizi pada remaja di SMPN 1 Parang Kabupaten Magetan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi status gizi pada remaja di SMPN 1 Parang.
2. Untuk mengidentifikasi volume asupan air putih pada siswa di SMPN 1 Parang Kabupaten Magetan.
3. Untuk menganalisis hubungan antara volume asupan air putih dengan status gizi pada remaja di SMPN 1 Parang Kabupaten Magetan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang keperawatan komunitas dan promosi kesehatan remaja. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai hubungan antara volume asupan air putih dengan status gizi pada remaja. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar dalam penerapan teori keperawatan tentang pemenuhan kebutuhan dasar manusia, terutama kebutuhan cairan dan nutrisi.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada siswa mengenai pentingnya mencukupi kebutuhan air putih setiap hari sebagai salah satu upaya menjaga status gizi dan kesehatan tubuh. Bagi peneliti, penelitian ini dapat menjadi sarana pembelajaran dalam menerapkan konsep riset keperawatan dan promosi kesehatan pada remaja. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya, serta menjadi dasar bagi pihak sekolah dan tenaga kesehatan dalam mengembangkan program edukasi mengenai kebiasaan konsumsi air putih di lingkungan sekolah.

1.5 Keaslian Tulisan

1. Penelitian oleh (Ahmeda et al., 2021) dengan judul “ *The awareness of water intake and its correlation with BMI among students attending national and international secondary schools in Riyadh, Saudi Arabia* ”

Penelitian oleh Ahmeda et al. (2021) menggunakan desain *cross sectional* dengan sampel sebanyak 319 siswa sekolah menengah yang dipilih menggunakan teknik *multistage stratified random sampling*. Analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif antara BMI dan konsumsi air pada siswa sekolah internasional, sedangkan pada siswa sekolah nasional tidak ditemukan hubungan yang signifikan.

Penelitian terdahulu meneliti hubungan kesadaran konsumsi air dan konsumsi air dengan BMI pada siswa sekolah menengah menggunakan

teknik *multistage stratified random sampling* dan dianalisis menggunakan uji korelasi *Pearson*. Sedangkan penelitian ini meneliti hubungan volume asupan air putih dalam 24 jam dengan status gizi (IMT/U) pada remaja SMP menggunakan teknik *simple random sampling*, pengumpulan data menggunakan metode *24-hour dietary recall*, dan analisis data menggunakan uji *Chi-Square*.

2. Penelitian oleh (Bakri, 2019) dengan judul “ Status Gizi, Pengetahuan, dan Kecukupan Konsumsi Air Pada Siswa SMA Negeri 12 Kota Banda Aceh”

Penelitian oleh (Bakri, 2019) menggunakan desain *cross sectional* dengan sampel sebanyak 64 siswa yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal (92,2%), tingkat pengetahuan konsumsi air yang cukup baik (54,7%), dan konsumsi air yang tidak mencukupi (70,3%). Analisis statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan kecukupan konsumsi air ($p=0,318$) dan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kecukupan konsumsi air ($p=0,149$).

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel, responden, lokasi, desain penelitian, dan metode pengambilan sampel. Penelitian (Bakri, 2019) meneliti hubungan status gizi dan pengetahuan dengan kecukupan konsumsi air pada siswa SMA Negeri 12 Kota Banda Aceh menggunakan desain *cross sectional* dengan teknik *stratified random sampling*. Sementara itu, penelitian yang akan dilakukan meneliti hubungan volume asupan air putih dengan status

gizi pada remaja SMP Negeri 1 Parang Kabupaten Magetan menggunakan desain *cross sectional* dengan teknik *simple random sampling*. Selain itu, responden penelitian terdahulu adalah siswa SMA, sedangkan penelitian ini menggunakan responden remaja SMP.

3. Penelitian oleh (Lubis et al., 2022) dengan judul “ *The Effect of Water Intake on Body Mass Index in Universitas Sumatera Utara Medical Students*”

Penelitian oleh judul (Lubis et al., 2022) menggunakan desain cross sectional dengan sampel sebanyak 99 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Pengumpulan data dilakukan melalui pencatatan asupan cairan harian selama 7 hari berturut-turut dan pengukuran antropometri. Analisis data menggunakan uji Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata asupan cairan responden sebesar $2070,07 \pm 654,93$ mL/hari, dengan 45,5% responden mengonsumsi cairan kurang dari 2000 mL/hari. Berdasarkan indeks massa tubuh (BMI), sebanyak 44,4% responden memiliki status gizi normal, 48,5% kelebihan berat badan, dan 7,1% obesitas. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan cairan harian dan BMI ($p = 0,007$).

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada karakteristik responden, lokasi penelitian, teknik pengambilan sampel, metode pengumpulan data, dan analisis statistik yang digunakan. Penelitian terdahulu dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara dengan desain cross sectional dan menggunakan uji Spearman untuk menganalisis hubungan antara asupan cairan dan BMI. Sementara itu, penelitian yang akan dilakukan dilakukan

pada remaja SMP Negeri 1 Parang Kabupaten Magetan dengan desain cross sectional menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data asupan air putih dilakukan menggunakan metode recall 24 jam (*24-hour dietary recall*), sedangkan analisis hubungan antara volume asupan air putih dan status gizi dilakukan menggunakan uji Chi-Square.

4. Penelitian oleh (García et al., 2019) dengan judul “Association Between Hydration Status and Body Composition in Healthy Adolescents Spain”

Penelitian (García et al., 2019) menggunakan desain cross sectional dengan melibatkan 372 remaja usia 12-18 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan air dengan indeks massa tubuh (BMI) ($p=0,000$), di mana remaja dengan kelebihan berat badan atau obesitas mengonsumsi air lebih sedikit dibandingkan remaja dengan status gizi normal.

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan dilakukan pada remaja di Spanyol dengan menilai hubungan status hidrasi dan komposisi tubuh. Sedangkan penelitian ini dilakukan pada remaja SMP Negeri 1 Parang Kabupaten Magetan menggunakan teknik *simple random sampling*, pengumpulan data volume asupan air putih dengan metode recall 24 jam (*24-hour dietary recall*), serta analisis hubungan menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan volume asupan air putih dengan status gizi.

5. Penelitian oleh (Febriyanti et al., 2018) dengan judul “Hubungan Konsumsi Cairan, Kegemukan, dan Status Hidrasi pada Remaja di SMP Negeri 1 Banjar Bandung”

Penelitian oleh (Febriyanti et al., 2018) menggunakan desain *cross sectional* dengan sampel sebanyak 83 remaja yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling* dan *simple random sampling*. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 62,7% responden memiliki konsumsi cairan kurang, 40,9% mengalami kegemukan, dan 53,0% mengalami kurang hidrasi. Uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi cairan dengan status hidrasi ($p=0,000$), namun tidak terdapat hubungan antara kegemukan dengan status hidrasi ($p=0,509$).

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel dependen, lokasi penelitian, metode pengumpulan data, dan teknik pengambilan sampel. Penelitian terdahulu meneliti hubungan konsumsi cairan dan kegemukan dengan status hidrasi pada remaja SMP Negeri 1 Banjaran Bandung menggunakan desain *cross sectional* dengan teknik *proportional random sampling* dan *simple random sampling*. Sedangkan penelitian ini meneliti hubungan volume asupan air putih dengan status gizi pada remaja SMP Negeri 1 Parang Kabupaten Magetan menggunakan desain *cross sectional* dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data asupan air putih dilakukan menggunakan metode *24-hour dietary recall* dan analisis data menggunakan uji *Chi-Square*.