



HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN STATUS GIZI DENGAN ASUPAN CAIRAN PADA REMAJA DI SMK YARSI MEDIKA

Relationship of Knowledge Level and Nutritional Status With Fluid Intake In Adolescents at SMK Yarsi Medika

Elvina¹, Rina Puspita Sari², Ahmad Yunus Gunawan Wibisono³

^{1,2,3}STIKes Yatsi Tangerang

Email: vin.elvinaa@gmail.com

Abstract

Fluid intake in adolescents is very necessary during the stages of growth and development to maintain body fluid balance. Factors that can affect fluid intake in adolescents are the level of knowledge about fluid intake and nutritional status from the value BMI/Age. Research purposes to identify the Relationship Level of Knowledge and Nutritional Status with Fluid Intake at SMK Yarsi Medika. Research Methods: This study uses a descriptive quantitative correlation method. Sampling was done by using a total sampling technique based on data SMK Yarsi Medika. Research Results: The data analysis technique used is Chi-Square Test get the results of P-Value = 0,000 < 0,05. Conclusion: There is a between Relationship Level of Knowledge and Nutritional Status with Fluid Intake at SMK Yarsi Medika. Suggestion: Expected the adolescents can maintain adequate fluid intake in a day.

Keywords: *Level of Knowledge, Nutritional Status, Fluid Intake*

Abstrak

Asupan cairan pada remaja sangat diperlukan selama dalam tahap masa pertumbuhan dan perkembangannya untuk menjaga keseimbangan cairan tubuh. Faktor yang dapat mempengaruhi asupan cairan pada remaja adalah tingkat pengetahuan mengenai asupan cairan dan status gizi dari nilai IMT/U. Tujuan Penelitian: Untuk mengidentifikasi Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Status Gizi dengan Asupan Cairan Pada Remaja di SMK Yarsi Medika. Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif korelasi. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *Total Sampling* berdasarkan data SMK Yarsi Medika. Hasil Penelitian: Teknik analisa data yang digunakan adalah menggunakan Uji *Chi-Square* didapatkan hasil dari *P-Value* = 0,000 < 0,05. Kesimpulan: Ada hubungan antara Tingkat Pengetahuan dan Status Gizi dengan Asupan Cairan pada Remaja di SMK Yarsi Medika. Saran: Diharapkan remaja agar dapat mempertahankan asupan cairan yang cukup dalam sehari.

Kata Kunci: *Tingkat Pengetahuan, Status Gizi, Asupan Cairan*

PENDAHULUAN

Remaja adalah fase antara masa anak-anak dan dewasa. Pada masa ini biasanya dimulai pada anak laki-laki umur 14 tahun dan anak perempuan umur 10 tahun. Perubahan yang dialami remaja antara lain perubahan fisik, pertumbuhan, intelektual, sosialisasi, kematangan organ produksi dan kepribadian termasuk emosi (Ariani, 2017).

Asupan cairan pada remaja sangat diperlukan selama masa pertumbuhan dan perkembangannya. Di Indonesia total asupan cairan yang dikonsumsi masih tergolong rendah, berdasarkan penelitian dari THIRST (*The Indonesian Regional*

Hydration Study) menunjukkan kelompok remaja umur 15-18 tahun mengalami dehidrasi ringan. Kebiasaan salah yang sering dilakukan seseorang yang mengalami dehidrasi adalah ketika mengonsumsi air minum hanya saat merasa haus (Ernovitania & Sumarmi, 2017).

Asupan cairan harus terpenuhi untuk menjaga keseimbangan cairan tubuh. Sekitar 60% sampai 70% dari berat tubuh terdiri dari kandungan air. Jika dalam sehari kurang mengonsumsi air maka dapat menimbulkan terjadinya dehidrasi (Kemenkes RI, 2018).

Asupan cairan yang kurang atau berlebih mengakibatkan ketidakseimbangan cairan tubuh. Penelitian yang telah dilakukan oleh Ardhiyona (2017) menunjukkan bahwa pola konsumsi atau asupan cairan dari kebiasaan minum pada remaja 51,6% kurang dari 8 gelas sehari, remaja sebesar 28,1% cukup (8-12 gelas sehari), dan 20,3% lainnya lebih dari 12 gelas sehari.

Faktor yang berpengaruh terhadap asupan cairan pada remaja adalah pengetahuan. Notoatmodjo (2014) mengemukakan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu seseorang setelah melakukan pengindraan pada suatu objek, dalam hal ini pengetahuan menjadi domain yang penting sekali untuk pembentukan tindakan.

Faktor lain yang mempengaruhi asupan cairan pada remaja adalah status gizi. Menurut Par'i (2016) status gizi adalah suatu keadaan yang didapatkan dari keseimbangan antara asupan gizi dengan zat makanan yang dibutuhkan tubuh. Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan cara yang digunakan untuk mengetahui status gizi.

Penilaian status gizi pada remaja secara antropometri dapat dilakukan melalui indeks antropometri yang dibutuhkan sesuai dengan kategori usia. Indikator IMT/U dapat digunakan pada anak usia 5-19 tahun (Iqbal & Puspaningtyas, 2018).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMK Yarsi Medika dengan metode wawancara terhadap 11 responden menunjukkan hasil bahwa terdapat 8 remaja paham tentang asupan cairan, status gizi normal berada pada 9 remaja melalui IMT/U (-1,28 SD sampai dengan 1,51 SD), dalam sehari hanya ada 3 remaja yang mengonsumsi air 8 gelas, terdapat 7 remaja sering mengonsumsi buah dan 4 remaja sering mengonsumsi sayur, akan tetapi terjadi dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh pada 5 remaja yang mengatakan sering merasa haus.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti menggunakan metode penelitian korelasional yaitu mengkaji hubungan berdasarkan teori yang ada antara variabel dengan mencari, menguji, memperkirakan menjelaskan suatu hubungan. Penelitian korelasional bertujuan korelatif antarvariabel untuk mengungkapkan hubungan yang cenderung menyesuaikan terhadap berbagai variabel lainnya. Biasanya dilakukan apabila dapat diukur bersama suatu kelompok subjek dari beberapa variabel yang diteliti (Nursalam, 2015).

Populasi dan sampel yang digunakan sebagai subjek penelitian ini adalah seluruh remaja kelas XI di SMK Yarsi Medika Tigaraksa Kabupaten Tangerang. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan *total sampling* yaitu semua populasi digunakan sebagai sampel untuk dilakukannya proses pengambilan data secara menyeluruh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian mengenai Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan dari 166 responden, didapatkan hasil yaitu responden dengan tingkat pengetahuan baik berjumlah 99 orang (59,6%), tingkat pengetahuan cukup berjumlah 56 orang (33,8%), tingkat pengetahuan kurang berjumlah 11 orang (6,6%).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Bakri (2019) bahwa remaja paling banyak memiliki tingkat pengetahuan sebanyak 14,1% baik, 54,7% dengan tingkat pengetahuan cukup dan 31,3% lainnya mempunyai tingkat pengetahuan yang kurang.

Tingkat pengetahuan tentang asupan cairan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi total asupan cairan yang dikonsumsi per-hari, sehingga perlu adanya tingkat pengetahuan yang baik untuk memenuhi kebutuhan total asupan cairan dalam mempertahankan keseimbangan cairan tubuh.

Status Gizi

Berdasarkan penelitian mengenai Distribusi Frekuensi Status Gizi dari 166 responden, didapatkan hasil yaitu responden dengan status gizi kurus berjumlah 6 orang (3,6%), status gizi normal berjumlah 140 orang (84,3%), status gizi gemuk berjumlah 13 orang (7,9%), status gizi obesitas berjumlah 7 orang (4,2%).

Remaja banyak yang mengalami perubahan pola makan, dari yang tingkat konsumsi makanannya tidak teratur menjadi teratur, di masa pertumbuhan dan perkembangan ini remaja memerlukan zat gizi yang seimbang. Sangat penting bagi remaja dalam mengonsumsi jenis pangan yang beragam untuk memperoleh zat gizi.

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti sejalan dengan penelitian Magfirah dkk. (2020) yang melakukan pengukuran status gizi berdasarkan IMT/U, didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa hampir secara keseluruhan terdapat 83,3% responden remaja berada pada kategori status gizi normal. Status gizi yang optimal dapat tercapai dengan mengonsumsi makanan sesuai kebutuhan nutrisi yang seimbang.

Asupan Cairan

Berdasarkan penelitian mengenai Distribusi Frekuensi Asupan Cairan dari 166 responden, didapatkan hasil yaitu responden dengan asupan cairan cukup berjumlah 155 orang (93,4%), asupan cairan kurang berjumlah 11 orang (6,6%).

Peneliti menggunakan perhitungan total asupan cairan menggunakan *recall* 24 jam dengan jenis asupan cairan dari minuman dan makanan yang dikonsumsi remaja sehingga didapatkan total asupan cairan terbanyak yakni dengan jumlah total asupan cairan yang cukup. Namun jika dilihat dari hasil analisis bahwa tidak semua remaja dapat memenuhi asupan cairannya dalam sehari, hal ini dikarenakan keinginan remaja yang berbeda terhadap mengonsumsi jenis asupan cairan sesuai kebutuhannya sehingga masih ada beberapa remaja yang asupan cairannya belum terpenuhi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyarsih (2017) menunjukkan bahwa remaja dengan total asupan cairan selama 1 x 24 jam sebanyak 65,6% berada pada kategori asupan cairan yang cukup, sedangkan asupan cairan remaja yang kurang sebanyak 34,8%. Total asupan cairan yang diperoleh didapatkan dari penjumlahan cairan yang berasal dari makanan dan minuman yang dikonsumsi.

Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Asupan Cairan

Berdasarkan penelitian mengenai Hubungan antara Tingkat Pengetahuan dengan Asupan Cairan dari 166 responden, didapatkan hasil responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik dengan asupan cairan cukup berjumlah 95 orang (96,0%), tingkat pengetahuan baik dengan asupan cairan kurang berjumlah 4 orang (4,0%), tingkat pengetahuan cukup dengan asupan cairan cukup berjumlah 54 orang (96,4%), tingkat pengetahuan cukup dengan asupan cairan kurang berjumlah 2 orang (3,6%), tingkat pengetahuan kurang dengan asupan cairan cukup berjumlah 6 orang (54,5%), tingkat pengetahuan kurang dengan asupan cairan kurang berjumlah 5 orang (45,5%).

Pentingnya pengetahuan mengenai asupan cairan dapat mempengaruhi perilaku seseorang terhadap mengonsumsi asupan cairan, sehingga dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti didapatkan nilai *P-Value* $0,000 < 0,05$ yang berarti ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan asupan cairan pada remaja.

Hal ini sejalan dengan penelitian Sudarsono dkk. (2019) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan total asupan cairan dengan sehingga didapatkan hasil *P-Value* $0,000 < 0,05$. Pada usia remaja lebih aktif dalam melakukan kegiatan fisik dan terdapat perubahan metabolisme dalam tubuh sehingga kebutuhan akan asupan cairan menjadi meningkat.

Hubungan Status Gizi dengan Asupan Cairan

Berdasarkan penelitian mengenai Hubungan antara Status Gizi dengan Asupan Cairan dari 166 responden, didapatkan hasil responden yang memiliki status gizi kurus dengan asupan cairan cukup berjumlah 1 orang (16,7%), status gizi kurus dengan asupan cairan kurang berjumlah 5 orang (83,3), status gizi normal dengan asupan cairan cukup berjumlah 134 (95,7%), status gizi normal dengan asupan cairan kurang berjumlah 6 orang (4,3%), status gizi gemuk dengan asupan cairan cukup berjumlah 13 orang (100%), status gizi obesitas dengan asupan cairan cukup berjumlah 7 orang (100%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maghfirah dkk. (2020) menunjukkan bahwa status gizi dengan penilaian dari hasil pengukuran IMT/U paling banyak pada responden remaja sebanyak 87,5% memiliki kategori status gizi normal dengan total asupan cairan yang cukup.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ningsih (2014) dapat diketahui bahwa penilaian status gizi remaja menggunakan pengukuran IMT/U, sebagian besar responden yang memiliki frekuensi kebiasaan minum yang cukup sebanyak 51,5% dengan status gizi *non overweight*, sedangkan pada 30,3% responden lainnya memiliki kebiasaan minum yang cukup dengan status gizi *overweight*.

Hal ini diperjelas oleh Santoso dalam Maharani (2018) yang mengemukakan bahwa pada obesitas total air tubuh lebih rendah dibandingkan dengan orang yang tidak obesitas yang memiliki kandungan air di dalam sel lemak lebih rendah daripada kandungan air didalam sel otot, maka pada obesitas cenderung lebih mudah kekurangan air dibandingkan dengan orang yang tidak obesitas.

Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Status Gizi dengan Asupan Cairan

Berdasarkan penelitian mengenai Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Status Gizi dengan Asupan Cairan pada Remaja menunjukkan hasil 0,268 yang berarti nilai korelasi antara 0,20 – 0,399 dan dari hasil uji korelasi ini didapatkan

adanya hubungan dengan nilai signifikansi $P\text{-Value}$ $0,000 < 0,05$ maka dapat diinterpretasikan dari *Chi-Square test* terdapat Hubungan antara Tingkat Pengetahuan dan Status Gizi dengan Asupan Cairan.

KESIMPULAN

Responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik berjumlah 99 orang (59,6), responden yang berada pada kategori status gizi normal berjumlah 140 orang (84,3%), responden dengan asupan cairan yang cukup berjumlah 155 orang (93,4%). Adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan asupan cairan pada remaja di SMK Yarsi Medika dengan nilai $P\text{-Value} = 0,000 < 0,05$. Adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan asupan cairan pada remaja di SMK Yarsi Medika dengan nilai $P\text{-Value} = 0,000 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardhiyona, M. A. (2017). *Hubungan Kebiasaan Minum dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dehidrasi pada Remaja*. 7(2), 54–59.
- Ariani, A. P. (2017). *Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Bakri, S. (2019). *Status Gizi, Pengetahuan dan Kecukupan Konsumsi Air Pada Siswa SMA Negeri 12 Kota Banda Aceh*. 4(4), 22–27.
- Ernovitania, Y., & Sumarmi, S. (2017). *Hubungan antara Pengeluaran Untuk Minum dan Pola Konsumsi Air dengan Status Hidrasi Pada Siswi SMP Unggulan Bina Insani Surabaya*. *The Indonesian Journal of Public Health*. 12(2), 276–285.
- Iqbal, M., & Puspaningtyas, D. E. (2018). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kemenkes RI. (2018). *Sobat Sehat, Jangan Lupa Minum Air Putih 8 Gelas Sehari*.
- Maghfirah, A., dkk. (2020). *Gambaran Asupan Cairan Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar*. *The Journal of Indonesian Community Nutrition*. 9(2), 93–103.
- Maharani. (2018). *Hubungan Konsumsi Cairan dan Status Gizi dengan Status Hidrasi Pada Remaja di SMA Negeri 2 Tuban*.
- Ningsih, S. W. K. (2014). *Perbedaan Kebiasaan Minum dan Status Hidrasi Pada Remaja Overweight dan Non Overweight di SMK Batik 1 Surakarta*.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (4 ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Par'i, H. M. (2016). *Penilaian Status Gizi. Dilengkapi Proses Asuhan Gizi Terstandar*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Setyarsih, L. (2017). *Hubungan Densitas Energi dan Asupan Cairan dengan Status Hidrasi Pada Remaja*.
- Sudarsono, E. S., dkk. (2019). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Total Asupan Cairan Pada Remaja Putri*.

