

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Air minum adalah air yang telah melalui proses pengolahan maupun tidak melalui proses pengolahan yang telah memenuhi syarat kesehatan dan dapat langsung diminum (Permenkes, 2010). Pentingnya air minum ditunjukkan oleh presentase komponen air dalam tubuh itu sendiri, yang mana sebanyak 90% dari tubuh manusia terdiri dari air. Memenuhi kebutuhan cairan dalam tubuh dapat dilakukan dengan beberapa cara dan salah satunya adalah minum air putih yang cukup (Buana, 2014).

Mengonsumsi air minum yang cukup dapat memberikan banyak manfaat untuk kesehatan, beberapa diantaranya adalah; proses metabolisme dapat berjalan dengan baik, system pencernaan terjaga dengan baik, suhu tubuh tetap optimal dan masih banyak lagi (Santoso dkk., 2011). Kebutuhan minum pada orang dewasa, normalnya adalah sekitar 1 sampai 2,5 liter atau setara dengan 6 sampai 8 gelas per hari (Sari, 2014). Dalam 10 Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) juga telah disebutkan bahwa setiap orang dihimbau untuk mengonsumsi air minum yang cukup dan aman (P2PTM Kemenkes RI, 2019).

Kondisi tubuh yang kurang minum berbeda dengan yang kebutuhan minumannya tercukupi dengan baik. Tubuh individu yang kurang memenuhi kebutuhan minumannya biasanya memiliki masalah pada kesehatan, beberapa diantaranya adalah; penurunan fungsi fisik, gangguan kognitif dan kelelahan. Beberapa tanda dan gejala yang ditimbulkan ketika tubuh kekurangan cairan

antara lain; mulut kering, pengeluaran urine berkurang, peningkatan suhu tubuh dll. (Santoso dkk., 2011).

Suhu merupakan suatu indikator panas dan dingin yang dapat diukur menggunakan termometer. Suhu tubuh dapat berubah diakibatkan beberapa factor yang mempengaruhi, antara lain; aktivitas fisik, usia, jenis kelamin, gizi dan kondisi lingkungan (Syaifuddin, 2011). Sehingga seseorang dengan tingkat aktifitas tinggi pada suhu lingkungan yang tinggi maka suhu tubuhnya dapat dengan mudah meningkat secara signifikan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada karyawan wiraswasta di kelurahan Kesatrian, terdapat peningkatan suhu tubuh karyawan yang bekerja pada suhu lingkungan yang cukup tinggi yang disertai dengan pengeluaran keringat cukup banyak serta merasa cepat haus. Hasil penelitian dari (Sandi dkk., 2017) juga menjelaskan bahwa aktivitas fisik dalam waktu lama pada kelembaban udara yang relative tinggi dapat berpengaruh terhadap peningkatan suhu tubuh karena terjadinya peningkatan pengeluaran cairan tubuh melalui keringat.

Hasil penelitian (Mintarto & Fattahilah, 2019) menjelaskan bahwa keseluruhan proses peningkatan suhu lingkungan, kelembaban udara dan suhu tubuh sangat berpengaruh terhadap tingkat dehidrasi. Jika hal tersebut tidak segera mendapatkan penanganan dalam waktu yang lama, maka dapat menyebabkan dehidrasi berat, heat exhaustion, heat stroke, heat asthenia dan resiko terburuknya adalah serangan jantung. Menurut (Leksana, 2015) penatalaksanaan masalah kekurangan cairan pada klien dengan kesadaran yang baik dan tidak terdapat gangguan menelan dapat diberikan minum melalui oral.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk mengambil judul “MANFAAT AIR MINUM SEBAGAI PENGATUR SUHU TUBUH PADA PEKERJA WIRASWASTA DI KELURAHAN KESATRIAN”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti dapat menarik rumusan masalah “bagaimana manfaat air minum sebagai pengatur suhu tubuh pada pekerja wiraswasta?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat air minum sebagai pengatur suhu tubuh pada pekerja wiraswasta.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Sebagai tambahan pengetahuan mengenai manfaat air minum sebagai pengatur suhu tubuh.

1.4.2 Manfaat Praktisi

a. Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan dan informasi mengenai manfaat air minum sebagai pengatur suhu tubuh.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai tambahan pengetahuan mengenai manfaat air minum sebagai pengatur suhu tubuh pada pekerja wiraswasta.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan rujukan dalam mengembangkan penelitian selanjutnya.

d. Bagi Masyarakat

Sebagai acuan untuk meningkatkan perilaku minum air putih yang cukup sesuai dengan kebutuhan