

BAB I. PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Semua manusia pasti memiliki sebuah kebiasaan di hidupnya, kebiasaan tersebut dapat terbentuk karena dilakukan secara berulang-ulang. Pada dasarnya kebiasaan terbagi menjadi dua macam, yaitu kebiasaan baik seperti minum air putih yang teratur dan kebiasaan buruk seperti menahan untuk melakukan buang air kecil. kebiasaan ini hampir di lakukan oleh semua orang, tak terkecuali oleh para remaja yang tingkat kesadaran tentang kesehatan dirinya masih kurang di perhatikan. Buang air kecil merupakan proses menghilangkan sisa limbah dari zat makanan dan minuman yang tidak diperlukan bagi tubuh manusia melalui air urine. Pada saat melakukan buang air kecil, air urine yang akan keluar mengandung virus-virus dan bakteri yang berbahaya bagi tubuh (Rudystina, 2017). Oleh sebab itu jika memiliki kebiasaan menahan buang air kecil sama saja dengan membiarkan virus dan bakteri berkembang biak didalam tubuh, sehingga akan mengakibatkan dampak buruk yang sangat serius dan bahkan dapat mengakibatkan penyakit yang berbahaya salah satunya infeksi saluran kemih (ISK). Berdasarkan data yang dibuat oleh Departemen Kesehatan RI pada tahun 2014 dalam artikel berita di situs *fk.ugm.ac.id* menunjukkan bahwa penderita penyakit ISK di Indonesia mencapai 90-100 kasus per 100.000 penduduk per tahun. Jumlah tersebut akan terus bertambah setiap tahunnya jika tidak ada tindakan yang di ambil, untuk mencegah infeksi saluran kemih dapat dilakukan salah satunya dengan melakukan gaya hidup sehat dan tidak menahan buang air kecil.

Pada era digital seperti saat ini mencari informasi mengenai kesehatan sangatlah mudah. Karena dengan pesatnya perkembangan teknologi informasi, mencari informasi apapun dapat di temukan hanya dengan menggunakan gawai. Bagi masyarakat umum terutama para remaja pasti sudah tidak asing lagi dengan gawai, bahkan hampir semua remaja memiliki gawai yang sudah bisa tersambung dengan internet. Namun remaja lebih banyak menggunakan untuk keperluan hiburan seperti bermain *game*, sosial media, dan menonton *youtube*. Menurut Felix (2018) remaja pada saat ini banyak yang sudah memiliki gawai bahkan ada beberapa yang

kecanduan dengan gawai. Hal ini akan berdampak pada kesehatan remaja tersebut karena kurangnya aktivitas fisik dan bahkan remaja cenderung tidak bergerak saat memegang gawai. Dari fenomena tersebut remaja jika bermain gawai biasanya para remaja suka menunda melakukan hal penting, seperti mengerjakan tugas sekolah hingga menunda pergi ke toilet untuk melakukan buang air kecil. Jika hal itu dilakukan secara rutin maka menahan buang air kecil akan menjadi sebuah kebiasaan buruk yang dilakukan hingga dewasa. Selain gawai salah satu penyebab para remaja memiliki kebiasaan menahan buang air kecil, yaitu karena toilet di sekolahnya kotor dan bau sehingga tidak nyaman untuk melakukan buang air kecil. Oleh sebab itu para remaja banyak yang malas pergi ke toilet dan lebih memilih untuk menahannya sampai tiba di rumah atau menemukan toilet yang bersih. Toilet kotor memang menjadi masalah serius yang dirasakan oleh semua sekolah di Indonesia. Walaupun pihak sekolah sudah memperkerjakan seorang petugas untuk membersihkan toilet sekolah, tapi karena beberapa remaja yang tidak menyiram setelah melakukan buang air kecil ataupun besar dengan bersih, sehingga toilet pun menjadi kotor dan bau. Sehingga remaja lain yang akan menggunakan toilet tersebut menjadi merasa tidak nyaman. Toilet di sekolah selain kotor dan bau identik dengan cerita atau hal-hal menakutkan, yang mengakibatkan beberapa remaja takut pergi ke toilet. Hal-hal tersebut juga terjadi dikarenakan kurangnya kesadaran para remaja akan dampak kesehatan yang ditimbulkan akibat kebiasaan menahan buang air kecil.

Menurut Dyah (2019) dalam artikel *KlikDokter.com*, menyatakan buang air kecil merupakan sebuah kebutuhan yang alami untuk manusia. Seseorang dengan kondisi tubuh sehat bisa melakukan buang air kecil 5 sampai 8 kali dalam sehari, dengan jumlah urine berkisar antara 500 sampai 2.000 ml. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi frekuensi dan jumlah tersebut. Faktor seperti berapa banyak mengkonsumsi air minum, jenis air minum yang di konsumsi, faktor usia, dan faktor penggunaan obat tertentu. Jika para remaja di Indonesia khususnya di kota Bandung belajar di sekolah rata-rata 6 jam dalam sehari, maka idealnya remaja tersebut harus melakukan buang air kecil 2 sampai 3 kali di sekolah. Dengan melakukan buang air kecil tepat waktu, para remaja akan terhindar dari berbagai

dampak yang akan di timbulkan dari kebiasaan buruk menahan buang air kecil seperti infeksi kandung kemih, melemahnya otot kandung kemih, pembengkakan kandung kemih, batu ginjal, dan gagal ginjal.

Oleh karena itu, berdasarkan permasalahan di atas sangat penting untuk menumbuhkan kesadaran bagi para remaja tentang bahaya yang di timbulkan dari kebiasaan menahan buang air kecil. Maka dari itu pencegahan ini harus dilakukan sejak dini, dimulai dari para remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang sudah mulai belajar hidup mandiri. Pada saat remaja mulai hidup mandiri perlu adanya pengarahan dan diberi informasi yang baik dan benar terutama tentang kesehatannya. Dengan dilakukan pencegahan sejak dini, diharapkan para remaja tidak menjadikan menahan buang air kecil sebagai kebiasaan buruk yang akan dilakukan hingga dewasa.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fenomena di atas, maka dapat di identifikasi masalah sebagai berikut:

- Para remaja terlalu sibuk bermain gawai sehingga menunda pergi ke toilet untuk melakukan buang air kecil.
- Toilet sekolah kotor dan bau penyebab para remaja malas pergi ke toilet dan memilih untuk menahan buang air kecil.
- Takut pergi ke toilet karena cerita atau hal-hal mistis yang ada sehingga remaja tidak mau ke toilet.
- Kurangnya kesadaran akan dampak yang di timbulkan akibat dari kebiasaan menahan buang air kecil.

I.3 Rumusan Masalah

Dari identifikasi masalah tersebut, maka dapat di rumuskan masalah sebagai berikut:

“Bagaimana mengubah perilaku dan pola pikir remaja yang memiliki kebiasaan menahan buang air kecil untuk mengubah kebiasaan tersebut dan tidak ragu pergi ke toilet untuk buang air kecil?”

I.4 Batasan Masalah

Untuk membatasi perancangan ini agar tidak meluas maka perancangan ini hanya di fokuskan kepada perilaku remaja sekolah menengah pertama (SMP) dengan batas usia 12-14 tahun, agar tidak menahan buang air kecil sehingga nantinya tidak akan menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan tubuhnya.

I.5.1 Tujuan Perancangan

Adapun maksud tujuan dan manfaat dari perancangan ini, yaitu sebagai berikut:

- Memberikan informasi untuk remaja akan dampak buruk memiliki kebiasaan menahan buang air kecil yang dilakukan terus-menerus.
- Mengubah perilaku para remaja yang suka menahan buang air kecil.
- Membujuk para remaja untuk memperhatikan kesehatannya dengan hal kecil seperti tidak menahan buang air kecil.

I.5.2 Manfaat Perancangan

Adapun manfaat dari perancangan adalah sebagai berikut:

- Para remaja menjadi lebih paham tentang pentingnya melakukan buang air kecil yang teratur.
- Meningkatnya perilaku hidup sehat bagi para remaja.
- Menumbuhkan rasa kesadaran para remaja untuk selalu menjaga kondisi kesehatannya agar terhindar dari penyakit yang di timbulkan dari kebiasaan menahan buang air kecil.