BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia tidak bisa lepas dengan air putih. Air putih merupakan suatu media yang mempunyai peran sangat penting bagi sarana kesehatan, minum air dalam jumlah yang cukup menjadikan baik pencernaan maupun metabolisme dapat bekerja pada kapasitas maksimalnya. Faktanya, Dr James M Rippie (seperti dikutip Muhammad, 2011) menyarankan untuk minum air putih paling sedikit seliter lebih banyak dari apa yang di butuhkan rasa haus kita.

Tubuh manusia, lebih dari 60% -nya terdiri atas air. Kehilangan 4% cairan saja akan mengakibatkan penurunan kinerja tubuh sebanyak 22%. Dari sini, bisa di pahami mengapa tubuh akan mulai merasa lemah dan lesu. Setiap sistem di dalam tubuh bergantung pada air, misalnya membersihkan racun pada organ-organ penting dalam tubuh, mengantarkan nutrisi ke sel-sel tubuh, membuat kulit lebih lembab dan sehat, dan banyak manfaat penting lainnya. sepanjang waktu, tubuh kehilangan cairan. Bernapas, dan membuang kotoran dalam tubuh sperti buang air kecil dan besar. adalah beberapa contoh aktifitas yang akan membuat cairan dalam tubuh berkurang derastis. Agar dapat terus bekerja dengan baik, tubuh membutuhkan cairan untuk mengganti cairan yang hilang tersebut.

Haus adalah salah satu respon tubuh yang membutuhkan asupan cairan dalam waktu segera. Saat ini masyarakat kurang sadar akan pentingnya air putih. Faktanya sebagian masyarakat ketika haus dalam memilih minuman lebih menyenangi yang populer seperti minuman berperasa, beberapa kandungan di dalamnya ada yang tidak baik untuk kesehatan tubuh yang sebaiknya jangan dikonsumsi terlalu sering, Semua jenis minuman dihitung sebagai cairan yang masuk ke tubuh.

Kebanyakan fenomena di lingkungan adalah Sikap masyarakat yang malas akan mengkonsumsi air putih di kesehariannya dengan berbagai macam alasan dan memilih mengkonsumsi minuman pengganti seperti minuman berasa, Minuman berasa, minuman ini memang seringkali di konsumsi masyarakat di kala aktivitas di luar maupun di dalam ruangan, minuman ini menarik dari segi warna dan rasa.

Terdapat zat-zat dengan bahan pewarna dan pemanis buatan yagn terkandung di dalamnya sehingga dapat menyebabkan terganggunya sistem kekebalan tubuh apabila dikonsumsi terlalu sering. Samahalnya dengan minuman kopi, minuman kopi ini banyak sekali di hidangkan dalam bentuk *frappe* atau dengan kondisi dingin. Namun bahwa dalam setiap sajian kopi jenis ini mengandung 800 kalori dan 170 gram gula. Serta minuman bersoda, minuman ini terkadang dijadikan *alternatif* bagi mereka yang sedang berdiet namun tetap ingin meneguk minuman bersoda. juga Minuman penambah energi, minuman ini sering dikonsumsi bagi yang membutuhkan energi dalam menjalankan aktivitas, kandungan kafein di dalamnya dapat membuat hormon adrenalin bereaksi dan tubuh menjadi lebih aktiv. Namun minuman berenergi mengandung kafein yang lebih banyak dari pada yang diperbolehkan dikonsumsi untuk tubuh.

Akibat sikap malas untuk mengkonsumsi air putih dan menggati mengkonsumsi air putih dengan minum berperasa yang seringkali kali di konsumsi masyarakat, ini dapat menyebabkan gangguan pada organ dalam tubuh manusia. Dalam proses pencernaan makanan di dalam tubuh, sangat membutuhkan bantuan air putih , baik dalam proses mencerna maupun penyerapan nutrisi dari makanan yang kita makan sehari-hari. Jika kurang minum air putih, maka tubuh akan mudah sekali mengalami konstipasi, dan memicu berbagai penyakit pencernaan dan organ tubuh lainya, seperti Gangguan fungsi ginjal.

Air putih terdapat beberapa mineral penting yang membuat air putih harus dikonsumsi tubuh. beberapa mineral yang terkandung dalam air putih yaitu *Fluorida, Natrium, Kalsium, Magnesium, Silika, Bikarbonat* dan *Zinc*. Dari sudut pandang biologi, air memiliki kandungan yang penting untuk adanya kesehatan dalam tubuh. Air dapat memunculkan reaksi yang dapat membuat senyawa organik melakukan tehnik replikasi.

Zat-zat yang terkandung pada air putih yaitu untuk menjaga kesehatan tulang dan gigi. Berperan penting dalam proses kontraksi, kenyamanan otot, pembekuan darah-darah, dan menunjang kekebalan tubuh. Menjaga keseimbangan cairan tubuh. Menopang *transmisi* saraf-saraf, kontraksi otot, penyeimbang *glukosa*, dan menjadi alat angkut zat gizi melalui membran sel. Membantu proses pencernaan

protein. Memelihara kesehatan otot dan sistem jaringan penghubung. Membantu mengurangi lapisan-lapisan lemak ditubuh dalam saraf-saraf pembuluh darah. Sebagai zat pembentuk sel darah merah berupa zat pengikat oksigen dan hemoglobin. Membantu pembentukan sel, pembentukan organ dalam tubuh dan jaringan. membantu kesehatan dan keseimbangan keasaman darah dalam tubuh, menyokong proses pencernaan dalam perut.

Dokter Spesialis Gizi Sukmaniah, (2015) "menyebutkan bahwa kandungan mineral yagn terdapat pada air putih tak diproduksi atau dihasilkan tubuh (*Mineral*, tambahnya, penting bagi tubuh namun dalam jumlah yang sedikit). Mineral pun terkandung dalam air, mineral secara alami dan tidak dimasukan secara sengaja kedalam air".

Salah satu hal yang menyebabkan air putih kurang diketahui akan manfaatnya adalah stigma masyarakat yang menganggap air putih hanya sebagai minuman pelapas dahaga biasa.

Menjadi penting mengangkat air putih sebagai topik karena sangat disayangkan jika masyarakat kurang tahu akan manfaat betapa besarnya kandungan air putih sebagai sarana kesehatan bagi tubuh. air putih menawarkan kepada masyarakat bahwa sehat di mulai dengan hal kecil yaitu dengan mengkonsumsi cukup air putih sesuai yang di anjurkan.

1.2.Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di ke mukakan di atas, masalah dapat di identifikasikan sebagai berikut.

- Belum terciptanya pemahaman akan pentingnya air putih sebagai dasar untuk kesehatan tubuh.
- Prosedur mengkonsumsi air putih kurang lebih tiga liter perharinya kurang di pahami masyrakat.
- Sebagian masyarakat lebih menyenangi minuman berperasa dan kurang tahu akan dampak mengkonsumsinya.

1.3. Rumusan Masalah

Dari beberapa penjabaran yang telah penulis uraikan di latar belakang masalah di atas, penulis dapat membuat rumusan masalah sebagai berikut.

- Bagaimana meningkatkan kesadaran masyarakat akan dampak kekurangan mengkonsumsi air putih

1.4. Batasan Masalah

Adapun batasan masalah pada penelitian ini adalah :

- Hanya membahas manfaat air putih untuk kepentingan kesehatan tubuh.

1.5. Tujuan Dan Manfaat Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian air putih sebagai sarana pengobatan ini adalah :

1.5.1. Bagi Peneliti

Dapat menjadi bahan referensi sebuah ilmu pengetahuan dan pengalaman serta penerapan ilmu yang diperoleh peneliti selama studi secara teori, dalam hal ini khususnya mengenai manfaat air putih.

1.5.2. Bagi Akademik

secara praktis penelitian ini dapat berguna bagi mahasiswa/i atau pun pelajar secara umum.

1.5.3. Bagi Masyarakat

Semoga diharap akan berguna bagi semua kalangan masyarakat akan informasi mengenai maanfat air putih.

- Masyarakat diharapkan pemahaman akan pentingnya air putih sebagai dasar untuk kesehatan tubuh bertambah.
- Masyarakat diharapkan lebih menyenangi minum air putih ketimbang minuman berperasa.