

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Tubuh manusia memiliki jumlah kandungan air sebanyak 60%-70% dari berat tubuh (Aetra.co.id, 2017). Jika kondisi tersebut tidak terpenuhi maka tubuh akan mengalami dehidrasi. Menurut Dr. Marianti (2018), Dehidrasi adalah kondisi tubuh kekurangan cairan tubuh yang cukup sehingga mengganggu kesetaraan zat gula dan garam. Cairan tubuh ini berperan penting untuk membantu proses pencernaan. Fungsi tubuh juga bisa terganggu saat seseorang tidak memiliki cairan tubuh yang cukup. Kekurangan cairan tubuh terjadi karena kurangnya mengonsumsi air minum. Tentunya kondisi ini sangat berbahaya dan bila sudah timbul gejala dehidrasi perlu ada penanganan serius dari dokter.

Akibat dari dehidrasi sangat berbahaya dan bisa menimbulkan berbagai penyakit. Beberapa diantaranya kerusakan ginjal, sakit kepala, demam, kejang, dan kram otot (Doktersehat.com, 2019). Gejala yang ditimbulkan oleh dehidrasi pun tidak dapat terdeteksi dengan mudah. Karena rasa haus tidak bisa menjadi penanda seseorang dehidrasi. Menurut CNNIndonesia.com (2018), kurangnya mengonsumsi air dialami oleh 51 juta orang dewasa di Indonesia. Liq.in (European Journal of Nutrition) mengungkapkan bahwa di tahun 2018 terdapat 22 persen anak-anak, 21 persen remaja, dan 28 persen dewasa yang kebutuhan akan cairan tubuhnya belum terpenuhi. Menurut Harismi (2020), klasifikasi umur dewasa berdasarkan *World Health Organization (WHO)* adalah umur 20-60 tahun.

Dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan Asupan, Cairan, Status Gizi dengan Status Hidrasi pada Pekerja di Bengkel Divisi *General Engineering* PT PAL Indonesia, mengungkapkan bahwa dari 34 responden pekerja pria di sana terdapat 11 atau 32,4% responden dengan status *euhidrasi*, 8 atau 23,5% responden dengan status dehidrasi ringan, 14 atau 41,2% dengan status dehidrasi sedang, dan 1 atau 2,9% responden dengan status dehidrasi berat (Sari & Nindya, 2017).

Kepadatan aktivitas menjadi penyebab utama seseorang kekurangan cairan tubuh. Terlalu fokus oleh satu aktivitas dapat membuat seseorang tidak menyadari bahwa tubuhnya kekurangan cairan. Faktor lain yang mempengaruhi tingkat parahnya dehidrasi antara lain cuaca, olahraga dan makanan (Marianti, 2018). Rendahnya kesadaran akan bahaya dan gejala dehidrasi muncul pada individu yang sibuk. Dehidrasi seringkali diremehkan dan dianggap tidak memiliki pengaruh yang berbahaya (Putri, 2018). Apabila hal ini terus berlanjut maka kemungkinan seseorang terkena dehidrasi akan semakin meningkat. Dan kemungkinan seseorang mengalami dampak penyakit pada tubuh yang disebabkan oleh dehidrasi (seperti gangguan ginjal, kejang, dan syok hipovolemik) juga meningkat. Maka dari itu, peneliti ingin mengangkat permasalahan ini terutama bagi orang yang kurang sadar terhadap bahaya dehidrasi.

Dari data yang peneliti dapat dari kuesioner yang disebarkan secara *random sampling* pada 100 responden di daerah Jabodetabek, sebanyak 54% responden sudah memenuhi kebutuhan cairan tubuhnya. Namun masih ada 46% responden yang kebutuhan cairan tubuhnya belum terpenuhi. Angka tersebut masih cukup tinggi dan ini menandakan beberapa responden masih kurang sadar

akan dehidrasi. Alasan responden tidak mengonsumsi air minum secara cukup dan rutin yaitu dari 100 responden, sebanyak 67 responden menjawab lupa minum, 65 responden menjawab sibuk, dan 45 responden tidak merasa haus. Dan responden lebih memilih mencari informasi kesehatan personal (seperti Halodoc dan Alodokter) melalui aplikasi dengan jumlah responden sebanyak 77 responden. Dari gejala dehidrasi ringan sedang, sebanyak 96% responden memilih jawaban yang kurang tepat dan pada gejala dehidrasi berat, sebanyak 99% responden memilih jawaban yang kurang tepat.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti memberi sebuah solusi berupa perancangan media interaktif berupa informasi tentang kurangnya kesadaran manusia terhadap bahaya dehidrasi. Solusi ini ditujukan untuk dewasa awal dengan usia 20-25 tahun. Media informasi ini berupa sumber pengetahuan tentang bahaya yang dapat timbul akibat dehidrasi. Perancangan ini diharapkan dapat menyadarkan seseorang akan bahaya dehidrasi dan juga mengetahui gejala-gejala yang timbul karena dehidrasi. Tidak hanya itu, peneliti juga berharap melalui perancangan ini dapat mengurangi kemungkinan seseorang terkena dehidrasi.

1.2. Rumusan Masalah

Dari hasil data tersebut, dapat disimpulkan rumusan masalahnya adalah bagaimana merancang *UI/UX* aplikasi pada *smartphone* untuk meningkatkan kesadaran pengguna terhadap bahaya dehidrasi?

1.3. Batasan Masalah

Ruang lingkup pembatasan masalah tugas akhir ini akan dibatasi dengan:

1. Demografis:

- Jenis Kelamin : Laki-laki dan Perempuan
- Usia : 20–25 tahun (primer), 17–19 tahun (sekunder)
- Pendidikan : SMA, SMK, D3, dan S1
- Status Perkawinan : Menikah dan belum menikah
- Pekerjaan : Pelajar, Karyawan, Ibu Rumah Tangga

2. Geografis:

- Jabodetabek (primer)
- Seluruh kota di Indonesia (sekunder)

3. Psikografis:

- Aktivitas padat
- Rutinitas mengonsumsi air minum yang kurang baik
- Orang yang rawan terkena dehidrasi

1.4. Tujuan Tugas Akhir

Merancang *UI/UX* aplikasi pada *smartphone* untuk meningkatkan kesadaran pengguna terhadap bahaya dehidrasi. Dengan menambahkan interaktivitas berupa merawat *virtual pet* dalam aplikasi.

1.5. Manfaat Tugas Akhir

Manfaat yang didapat oleh penulis saat melakukan penelitian ini adalah dapat memahami lebih dalam mengenai hal yang berhubungan dengan bahaya dehidrasi. Manfaat yang didapat bagi orang lain/pembaca/pengguna adalah dapat mengurangi kemungkinan seseorang terkena dehidrasi. Dan manfaat yang didapat oleh Universitas Multimedia Nusantara adalah penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman bagi penelitian-penelitian lainnya.