

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Air minum merupakan komponen nutrisi terpenting dalam tubuh. Air memiliki peran penting dalam fungsi fisiologis dan biokimia tubuh terutama pada proses metabolisme tubuh dan transportasi zat gizi (Sherwood, 2018). Kebutuhan air setiap orang sangat berbeda-beda tergantung aktivitas fisik, suhu lingkungan, suhu tubuh dan pola makan (Darwis *et al.*, 2017). Konsumsi Air minimal 1,5 – 2 liter per hari atau 8-12 gelas sehari. Konsumsi air yang cukup juga berfungsi untuk mendukung kerja otak, seperti menjaga daya konsentrasi, dapat menangkap pembelajaran lebih cepat, dan juga tidak mudah lupa (Lentini dan Margawati, 2014).

Konsentrasi merupakan kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian atau pikiran terhadap suatu objek agar mudah dimengerti (Juita, 2020). Belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang itu sendiri. Beberapa perubahan yang dihasilkan dari pembelajaran dapat berupa penambahan pengetahuan, pemahaman, sikap dan perilaku, keterampilan, kebiasaan, dan perubahan pada bagian lain dari peserta didik (Ardiansyah dan Nana, 2020).

Konsentrasi belajar dapat dipengaruhi oleh dua faktor, antara lain faktor internal dan eksternal. Adapun faktor internal yaitu, jasmaniah, rohaniyah, psikologis, dan kelelahan. Kemudian, untuk faktor eksternalnya yaitu lingkungan yang tidak kondusif seperti, ruangan yang kotor, suhu yang panas, dan keluarga. Inilah faktor utama yang dapat membuat konsentrasi belajar seseorang mengalami penurunan (Slameto, 2015).

Kekurangan asupan cairan dapat meningkatkan osmolalitas serum, menyebabkan gradien osmotik yang membuat air keluar dari simpanan intraseluler, sehingga sel, terutama astrosit yang berperan dalam transportasi air, mengalami penyusutan. Kondisi ini berdampak serius pada kelompok rentan seperti anak-anak dan remaja, yang otaknya masih dalam tahap perkembangan (Kempton *et al.*, 2011).

Air merupakan sumber kehidupan yang sangat esensial bagi manusia. Air dianggap sebagai karunia Allah yang sangat besar, yang dapat membantu menjaga kesehatan fisik dan spiritual manusia (Rahman, 2023). Hal ini sejalan dengan firman Allah SWT dalam QS. Al-Anbiya : 30 :

وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ

“Dan Kami jadikan segala sesuatu yang hidup berasal dari air; maka mengapa mereka tidak beriman?”

Menuntut ilmu adalah kewajiban bagi setiap Muslim. Dalam pandangan islam, menuntut ilmu memiliki 6 elemen yang telah disebutkan oleh Imam Syafi’i yaitu kecerdasan, semangat, kesungguhan, bekal, bimbingan guru, dan waktu yang Panjang (Asy-Syafi’I, 2013).

Pada penelitian sebelumnya, menyatakan bahwa ketika seseorang mengalami kekurangan cairan dapat mempengaruhi fungsi kognitif dan neurologik salah satunya yaitu, menurunnya konsentrasi belajar. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai “Kurangnya Asupan Air Putih Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2022-2023”

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka masalah penelitian ini yaitu “Apakah ada Hubungan Kurangnya Asupan Air Putih Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2022 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam?”

1.3 Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Berapa Persentase Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2022 Yang Mengonsumsi Air Putih Sesuai Dengan KEMENKES ?
2. Apa Saja Faktor Yang Mempengaruhi Asupan Air Putih Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2022 ?
3. Apa Saja Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2022 ?

4. Apakah Ada Hubungan Antara Kurangnya Asupan Air Putih Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2022 ?
5. Bagaimana Pandangan Islam mengenai Hubungan Asupan Air Putih Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2022 ?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk Mengetahui Hubungan Kurangnya Asupan Air Putih Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2022 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Untuk Mengetahui Persentase Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2022 Yang Mengkonsumsi Air Putih Sesuai Dengan KEMENKES
2. Untuk Mengetahui Faktor Yang Mempengaruhi Asupan Air Putih Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2022
3. Untuk Mengetahui Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2022.
4. Untuk Mengetahui Adanya Hubungan Kurangnya Asupan Air Putih Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2022.
5. Untuk Mengetahui Pandangan Islam Mengenai Hubungan Asupan Air Putih Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2022.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Masyarakat

Bagi Masyarakat, diharapkan Penelitian ini dapat memberi wawasan mengenai hubungan antara kurangnya asupan air putih dengan konsentrasi belajar.

1.5.2 Bagi Universitas YARSI

Bagi Universitas YARSI, diharapkan Penelitian ini dapat menambah wawasan serta bahan masukan bagi Universitas YARSI mengenai hubungan antara kurangnya asupan air putih dengan konsentrasi belajar.

1.5.3 Bagi Peneliti

Bagi Peneliti, Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman menulis yang baik, serta mengetahui hubungan antara kurangnya asupan air putih dengan konsentrasi belajar.