

Abdimas

Peningkatan Pemahaman Siswa tentang Pentingnya Konsumsi Air Putih melalui Sosialisasi Interaktif di SD Negeri Pitara 1 Depok

Rizky Farmasita Budiastuti¹, Arrayu Haafizha Rizkia^{1*}, Asifa Nazira Fonna², Dara Ablya Gamawati², Dwi Saputri², Felizha Nazwa Zulkarnain², Siti Ismi Ana Najwa², Tasya Aurel², Alhara Yuwanda¹

^{1*}² Program Studi Farmasi, Universitas Global Jakarta, Depok, Indonesia

*Email korespondensi: arrayuhaafizha@gmail.com

Abstract

Health is a crucial element in the progress of a nation, with adequate water consumption being a key component of a healthy lifestyle. However, many elementary school students are unaware of the importance of drinking enough water, putting them at risk of dehydration and health issues. This community service activity aims to increase the awareness of 5th-grade students at SDN Pitara 1, Depok, regarding the importance of water consumption through interactive socialization methods. The methods used included a pretest to assess baseline knowledge, presentation of materials using visual media, discussions, educational games, and a posttest to evaluate students' improved understanding. The results indicated that 90% of students showed an increase in understanding after the socialization, while 10% did not show significant changes, likely due to external factors such as disruptions from a concurrent school committee event. The socialization covered various aspects, including the benefits of water, daily water needs, the effects of water deficiency, and the optimal times to drink water. In conclusion, interactive socialization proved effective in raising students' awareness about the importance of drinking water, although environmental factors and student concentration should be considered to enhance the effectiveness of similar activities in the future.

Keywords: Health, Water, Socialization, Students, Dehydration.

Abstrak

Kesehatan adalah elemen penting dalam kemajuan suatu bangsa, dengan konsumsi air putih yang cukup menjadi faktor utama dalam pola hidup sehat. Namun, banyak anak sekolah dasar yang kurang menyadari pentingnya minum air putih, sehingga berisiko mengalami dehidrasi dan gangguan kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa kelas 5 SDN Pitara 1, Depok, mengenai pentingnya konsumsi air putih melalui metode sosialisasi interaktif. Metode yang digunakan meliputi pretest untuk mengukur pengetahuan awal, penyampaian materi menggunakan media visual, diskusi, permainan edukatif, dan posttest untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman siswa. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa 90% siswa mengalami peningkatan pemahaman setelah sosialisasi, sementara 10% lainnya tidak mengalami perubahan yang signifikan, kemungkinan dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti gangguan dari acara komite sekolah yang bersamaan. Sosialisasi ini mencakup berbagai aspek, termasuk manfaat air putih, kebutuhan harian, dampak kekurangan air, serta waktu yang tepat untuk minum. Kesimpulannya, sosialisasi interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya minum air putih, meskipun faktor lingkungan dan konsentrasi siswa perlu diperhatikan untuk meningkatkan efektivitas kegiatan serupa di masa depan.

Kata Kunci: Kesehatan, Air Putih, Sosialisasi, Siswa, Dehidrasi.

Diterima: 4 November 2024, Revisi: 17 November 2024, Diterima: 16 Desember 2024, Diterbitkan: 23 Desember 2024.

Sitasi: R. F. Budiastuti *et al.*, "Peningkatan Pemahaman Siswa tentang Pentingnya Konsumsi Air Putih melalui Sosialisasi Interaktif di SD Negeri Pitara 1 Depok," *J. ANDARA (Pengabdian Kpd. Masyarakat)*, vol. 1, no. 2, pp. 21–25, 2024, doi: 10.70608/cdr8w255.



1. PENDAHULUAN

Kesehatan menjadi elemen penting dalam kemajuan suatu bangsa, sehingga pemerintah melalui aparaturanya sangat mendorong pelaksanaan program hidup sehat bagi masyarakat [1], [2]. Saat ini, sebagian kelompok, termasuk anak-anak sekolah dasar, tidak lagi menjadikan air putih sebagai pilihan minuman utama. Salah satu langkah yang diambil adalah pentingnya minum air putih. Pedoman ini memberikan panduan mengenai asupan gizi yang sesuai untuk manusia. Dalam pedoman tersebut, gizi tidak hanya bersumber dari makanan tetapi juga dari air [3].

Rendahnya kebiasaan mengonsumsi air putih yang cukup pada anak-anak menyebabkan mereka berisiko mengalami dehidrasi. Agar proses metabolisme tubuh berjalan lancar, tubuh memerlukan asupan cairan yang cukup setiap hari untuk mengganti cairan yang hilang dan mencegah dehidrasi [4]. Oleh karena itu, menjaga kecukupan cairan tubuh sangat penting untuk mempertahankan kesehatan dan mencegah berbagai masalah yang dapat timbul akibat dehidrasi.

Asupan air yang cukup dan cukup bagi tubuh dapat mendukung proses pendampingan, baik dari segi pangan maupun fisik. Kebutuhan air yang disarankan dalam pedoman gizi seimbang dapat bervariasi tergantung pada beberapa faktor penting, seperti usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas, dan kondisi lingkungan [5], [6]. Air juga berperan dalam proses ekskresi melalui keringat, urin, dan feses, serta mendukung fungsi dan perkembangan otak. Namun, materi tentang budaya hidup sehat yang diberikan masih bersifat umum, seperti pola makan bergizi dan kebiasaan hidup sehat, serta sering disampaikan secara terbatas dan jarang. Oleh karena itu, perlu ditekankan mengenai pentingnya konsumsi air minum [7], [8].

Dari segi kesehatan, mencukupi kebutuhan air yang cukup dapat mempengaruhi daya tahan tubuh, kinerja otak, kesehatan mental, serta kelancaran kegiatan sehari-hari. Manusia memerlukan sumber energi untuk menjalani aktivitas harian, salah satunya melalui pola makan yang juga mencakup kebutuhan air. Sekitar 70% tubuh manusia terdiri dari cairan, sehingga sangat penting untuk memastikan kecukupan asupan air guna menjaga tubuh tetap bugar dan sehat [9], [10].

Air minum adalah elemen gizi yang memiliki peran yang sama pentingnya dengan karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin [11], [12]. Konsumsi air dipengaruhi oleh rasa haus dan kenyang, yang dipicu oleh perubahan yang terdeteksi di mulut serta hipotalamus, bagian otak yang mengatur keseimbangan cairan dan suhu tubuh. Tubuh membutuhkan sekitar 1 hingga 2,5 liter air mineral setiap hari, setara dengan 6 hingga 8 gelas [13], [14].

Di SDN Pitara 1, Depok, ditemukan bahwa sebagian besar siswa kelas 5 masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai pentingnya konsumsi air putih, yang dapat meningkatkan risiko dehidrasi dan gangguan kesehatan lainnya. Dehidrasi pada anak-anak dapat mengganggu konsentrasi, memengaruhi kinerja akademik, dan menurunkan daya tahan tubuh terhadap berbagai penyakit. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya minum air putih menjadi sangat relevan [2].

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat air putih bagi kesehatan siswa. Melalui metode sosialisasi yang interaktif, siswa diharapkan dapat lebih memahami pentingnya kebiasaan minum air putih secara rutin. Kegiatan ini tidak hanya melibatkan penyampaian materi, tetapi juga mengintegrasikan permainan edukatif dan diskusi yang memungkinkan siswa berpartisipasi aktif. Dengan pendekatan yang menyenangkan, diharapkan siswa dapat menginternalisasi informasi yang disampaikan dan mengubah perilaku mereka terkait konsumsi air putih.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dengan metode sosialisasi dan evaluasi melalui pretest dan posttest. Tujuannya adalah meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya konsumsi air putih untuk kesehatan tubuh, serta bertujuan agar siswa sekolah dasar lebih cenderung mengonsumsi air putih dengan teratur, dibandingkan dengan minuman lain yang dapat mempengaruhi kesehatan tubuh, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang.

Kegiatan sosialisasi pengabdian masyarakat tentang pentingnya minum air putih dilaksanakan di SDN PITARA 1 yang berlokasi di Gg. H. Idah 1, Pancoran Mas, Kec. Pancoran Mas, Kota Depok, Jawa Barat 16436 pada tanggal 30 November 2024 telah dilaksanakan dengan baik dan lancar. Sosialisasi ini melibatkan siswa dari kelas 5 dengan jumlah total peserta sebanyak 30 siswa.

2.1. Metode Persiapan

Penyusunan materi sosialisasi tentang pentingnya minum air putih, termasuk manfaat, kebutuhan harian, dan dampak kekurangan air putih bagi kesehatan, serta waktu yang tepat dan efektif minum air putih. Penyusunan instrumen evaluasi berupa soal pretest dan posttest untuk mengukur pemahaman siswa sebelum dan sesudah sosialisasi.

2.2. Metode Pelaksanaan

a. *Ice breaking*

Ice breaking adalah aktivitas untuk mencairkan suasana, menghilangkan rasa canggung, dan membangun keakraban di awal pertemuan atau kegiatan. Seperti yang dikatakan sugito, *ice breaking* dilakukan sebelum memulai pembelajaran dengan tujuan meningkatkan efektivitas dan menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan [15].



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan *ice breaking*.

b. *Pre-test*

Pre-test adalah tes yang dilakukan sebelum suatu kegiatan pembelajaran dimulai. Tes ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana siswa sudah menguasai materi atau bahan yang akan diajarkan.



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan *pre-test*.

c. Sosialisasi

Sosialisasi dilakukan secara interaktif dengan metode presentasi, diskusi, *games*, dan tanya-jawab. Materi disampaikan menggunakan media visual (Proyektor).



Gambar 3. Dokumentasi pemaparan materi.



Gambar 4. Dokumentasi foto bersama siswa dan siswi.

d. *Post-test*

Post-test adalah tes yang dilakukan setelah kegiatan pembelajaran selesai. Tes ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana pemahaman siswa terhadap materi dan poin-poin penting yang telah dipelajari. Hasil *post-test* biasanya dibandingkan dengan pretest untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan.



Gambar 5. Dokumentasi kegiatan *post-test*.

2.3. Metode Evaluasi

Hasil *pre-test* dan *post-test* dibandingkan untuk mengidentifikasi peningkatan pemahaman siswa. Hasil tersebut akan digunakan untuk mengukur efektivitas metode sosialisasi yang diterapkan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dimulai dengan *ice breaking* yang bertujuan untuk mencairkan suasana, menghilangkan rasa canggung, dan membangun keakraban di awal pertemuan atau kegiatan. Kegiatan selanjutnya kami melakukan *pre-test*, *pre-test* sendiri bertujuan untuk mengukur pengetahuan awal siswa siswi terkait pentingnya minum air putih. Soal *pre-test* terdiri dari 10 pertanyaan dengan format pilihan ganda. Setelah *pre-test*, dilaksanakan sesi penyampaian materi yang disampaikan secara interaktif menggunakan media visual (proyektor) yang berisi *PowerPoint* mengenai pentingnya minum air putih, untuk menarik perhatian siswa. Penyampaian materi mencakup penjelasan tentang:

- Manfaat minum air putih, mendukung fungsi organ tubuh, menjaga konsentrasi, dan mencegah dehidrasi.
- Kebutuhan air putih harian, jumlah air yang dibutuhkan oleh seseorang dalam 1 hari.
- Dampak kekurangan air putih, risiko dehidrasi, penurunan konsentrasi, dan gangguan kesehatan lainnya.

Waktu yang tepat untuk meminum air putih agar memberikan manfaat yang efektif antara lain sebelum atau sesudah makan, setelah bangun tidur, dan setelah berolahraga. Minum air putih pada waktu-waktu tersebut dapat membantu proses pencernaan, menjaga hidrasi tubuh, serta mendukung pemulihan setelah aktivitas fisik [14], [15].

Setelah penyampaian materi, dilakukan sesi *quiz*, para siswa dan siswi tentu berantusias untuk menjawab *quiz* tersebut karena kami menyiapkan hadiah sebagai apresiasi keberanian maupun pengetahuan siswa dan siswi terhadap materi pentingnya minum air putih. Setelah sesi pemaparan materi dilakukan, kami melakukan *post-test* dengan soal yang serupa dengan *pre-test*. Hal ini bertujuan untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman siswa setelah sosialisasi berlangsung. Hasil menunjukkan bahwa 90% pengetahuan siswa siswi meningkat dan 10% pengetahuan siswa siswi tetap sama seperti posisi awal [3], [16].



Gambar 6. Diagram hasil.

Berdasarkan hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test*, terdapat peningkatan pemahaman siswa terhadap pentingnya minum air putih. Sebanyak 90% siswa menunjukkan peningkatan nilai setelah mengikuti sosialisasi. Sedangkan 10% siswa tidak mengalami perubahan. Hal tersebut bisa terjadi dikarenakan sosialisasi dilakukan bersamaan dengan acara komite sekolah dan ruangan saat sosialisasi dilakukan berdekatan dengan lapangan yang dimana acara komite sekolah dilakukan. Maka dari itu hal tersebut yang memungkinkan fokus siswa siswi terbagi, untuk siswa dan siswi dengan persentase tetap [9], [10].

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil sosialisasi tentang pentingnya minum air putih di SDN Pitara 1, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa. Hal ini dibuktikan dengan hasil *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan bahwa 90% siswa mengalami peningkatan pemahaman, sementara 10% siswa tidak mengalami perubahan atau tetap. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang interaktif, penggunaan media visual, serta penyampaian materi yang relevan efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa dan siswi tentang pentingnya minum air putih. Namun, adanya 10% siswa yang tidak mengalami perubahan. Sebagian siswa mungkin memiliki kesulitan dalam memahami materi karena perbedaan gaya belajar atau kemampuan kognitif. Selain itu fokus siswa dan siswi bisa saja terbagi dikarenakan sosialisasi dilakukan bersamaan dengan acara komite sekolah yang dimana jarak antara kelas tempat bersosialisasi berdekatan dengan tempat acara komite sekolah di selenggarakan. Dengan demikian, kegiatan sosialisasi ini telah memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman siswa dan siswi mengenai pentingnya minum air putih.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih juga kami ucapkan kepada SDN PITARA 1 Depok, atas kerja sama yang baik selama pelaksanaan kegiatan sosialisasi mengenai pentingnya minum air putih dilaksanakan. Terima kasih kepada kepala sekolah, para

guru, siswa siswi, serta pihak lain yang telah berkontribusi dalam keberhasilan sosialisasi ini.

Daftar Pustaka

- [1] P. Afri Annisa Zuhdi, “Gambaran Perilaku Konsumsi Air Putih Pada Remaja Sma Negeri 3 Siak Hulu,” 2024, *Poltekkes Kemenkes Riau*.
- [2] T. Purnama, I. A. Oktaviani, C. D. Margaretha, and A. I. K. Wardani, “Pentingnya Minum Air Putih Bagi Kesehatan Tubuh Pada Siswa,” *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, vol. 2, no. 3, pp. 60–73, 2024.
- [3] R. A. F. Hairun and T. Trimurtini, “Pembiasaan Minum Air Putih Menggunakan Tumblr Di Sekolah Guna Mewujudkan Tujuan Ketiga Dari Sustainable Development Goals,” *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI)*, vol. 1, no. 3, pp. 367–371, 2024.
- [4] C. C. Karyani and E. M. Harefa, “Pengaruh Hidroterapi Minum Air Putih Terhadap Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Mellitus,” *Jurnal Kesehatan Tambusai*, vol. 5, no. 1, pp. 1935–1943, 2024.
- [5] S. A. Putri et al., “Paket Edukasi Hidup Sehat ‘Minum Yang Cukup Untuk Anak Cemerlang’ Dan Pemeriksaan Warna Urin Sebagai Skrinning Sederhana Untuk Keadekuatan Minum Pada Anak Usia Sekolah,” *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 5, no. 6, pp. 12917–12924, 2024.
- [6] S. Nafisah and Z. Mubarak, “Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Pentingnya Minum Air Putih Dalam Pencegahan Batu Ginjal,” *Journal of Health Innovation and Community Service*, vol. 3, no. 1, pp. 152–156, 2024.
- [7] F. B. Setyawan and I. Sofyan, “Pentingnya Minum Air Putih bagi Kesehatan Siswa Sekolah Dasar,” *Jurnal Basicedu*, vol. 8, no. 1, pp. 299–305, 2024.
- [8] H. Kamarga and V. S. Rachman, “Perancangan Kampanye Pentingnya Air Mineral Terhadap Karyawan Kantor Berusia Muda di Jakarta Dalam Bentuk Animasi,” *BHAGIRUPA*, vol. 2, no. 1, pp. 17–21, 2022.
- [9] H. Hayana, S. Syukaisih, N. P. Sari, and T. I. Mauludi, “Edukasi Kesehatan: Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dengan Menerapkan Minum Air Mineral 8 Gelas Perhari Di Sekolah Dasar Negeri 7 Pekanbaru,” *ARSY: Jurnal Aplikasi Riset kepada Masyarakat*, vol. 4, no. 1, pp. 48–55, 2023.
- [10] R. Sarinastiti et al., “Analisis pengetahuan perilaku hidup sehat dan pemanfaatan puskesmas,” *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 8, no. 1, pp. 61–71, 2018.
- [11] D. A. M. Putra and R. Ruhyana, “Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Minum Air Putih pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES’Aisyiyah Yogyakarta,” 2014, *STIKES’Aisyiyah Yogyakarta*.
- [12] E. Herawati and M. Mudzakkir, “Gambaran pola konsumsi air putih dan status hidrasi pada karyawan ekspedisi pt lintas nusantara perdana kediri,” *Jurnal EDUNursing*, vol. 6, no. 1, pp. 25–32, 2022.
- [13] T. A. Patricia, H. Sugiarto, S. A. Widyawati, and S. Wahyuni, “Rancangan Media Flash Card Tentang Pentingnya Minum Air Putih Pada Siswa MI Hidayatul Athfal Gedang Anak,” *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, vol. 6, no. 1, pp. 48–57, 2024.
- [14] N. Rifdaturrohiidah, “Analisis Tingkat Pemahaman Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Tentang Pentingnya Minum Air Putih Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Gagal Ginjal,” *INA-Rxiv*, June, vol. 25, 2019.
- [15] B. A. Dayfi, “Gambaran Kebiasaan Konsumsi Air Putih Mahasiswa DIII Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Samawa,” *Jurnal Kesehatan Samawa*, vol. 7, no. 1, pp. 23–27, 2022.