



PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN TINDAKAN SISWA DALAM MENGGUNAKAN AIR PUTIH SETELAH MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK MELALUI EDUKASI DI SDN 21 KOTA PANGKALPINANG

Umami Maktum¹, Silvia Mareti², Zamziri³

^{1,2,3}Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Bangka Belitung
ummimaktum4@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kurangnya pengetahuan konsumsi air putih oleh siswa sekolah dasar dan sebagian besar minuman yang dikonsumsi sehabis melakukan aktifitas fisik adalah minuman manis soda, minuman energi, susu, dan minuman rasa buah dengan gula tambahan. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh edukasi terhadap tingkat pengetahuan siswa dalam menggunakan air putih setelah melakukan aktivitas fisik pada siswa sekolah dasar. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain (Pre Eksperimental) One Grup Pre-Test Post-Test. Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri No 21 Kota Pangkalpinang sebanyak 122 siswa. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pengetahuan yang berisi 25 item pernyataan tentang pengetahuan meliputi pengertian air mineral, ciri-ciri air mineral yang baik, manfaat air mineral dan dampak kekurangan air mineral. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan tentang konsumsi air putih setelah aktivitas fisik olahraga setelah diberikan intervensi edukasi lebih tinggi sebesar 20,15 Hasil analisis Uji Wilcoxon terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antara sebelum penyuluhan dan sesudah penyuluhan konsumsi air putih setelah aktivitas fisik olahraga dengan nilai p 0,001. Kesimpulan dari penelitian ini adanya pengaruh intervensi edukasi terhadap tingkat pengetahuan dan tindakan siswa dalam menggunakan air putih setelah melakukan aktifitas fisik. Saran untuk penelitian ini agar pihak sekolah memperhatikan pola konsumsi air putih siswa dan menganjurkan kepada kantin sekolah untuk menyediakan minuman sehat.

Kata Kunci: Edukasi, Tingkat Pengetahuan, Konsumsi Air Mineral, Siswa Sekolah Dasar

Abstract

This research is motivated by the lack of knowledge of water consumption by elementary school students and most of the drinks consumed after doing physical activity are sweet soda drinks, energy drinks, milk, and fruit-flavored drinks with added sugar. The purpose of the study was to determine the effect of education on the level of knowledge of students in consuming water after doing physical activity in elementary school students. This quantitative study used a One Group Pre-Test Post-Test (Pre-Experimental) design. The subjects in this study were students of class V and VI of State Elementary School No. 21 Pangkalpinang City as many as 122 students. Collecting data using a knowledge questionnaire containing 25 statement items about knowledge including the definition of mineral water, the characteristics of good mineral water, the benefits of mineral water and the impact of mineral water shortages. The results of this study indicate that the average knowledge of water consumption after exercise physical activity after being given an educational intervention was higher by 20.15 The results of the Wilcoxon test analysis showed a significant difference in knowledge between before counseling and after counseling on water consumption after physical exercise activity. with a p value of 0.001. The conclusion of this study is that there is an effect of educational intervention on the level of knowledge and actions of students in consuming water after doing physical activity. Suggestions for this research are for schools to pay attention to students' water consumption patterns and recommend school canteens to provide healthy drinks.

Keywords: Education, Level of Knowledge, Consumption of Mineral Water, Elementary School Students

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2022

✉Corresponding author :

Address : Jl. Pulau Bangka , Air Itam, Bukit Intan Pangkalpinang

Email : ummimaktum4@gmail.com

Phone : 082280159060

PENDAHULUAN

Kebutuhan dalam setiap makhluk hidup dalam melaksanakan kegiatan keseharian sangat membutuhkan air untuk melaksanakan kegiatannya. Oleh karena itu air menjadi komponen yang paling penting dalam kehidupan sehari-hari. Hampir 71% permukaan di bumi merupakan perairan (Dewi Hastuti et al., 2015). Air merupakan salah satu unsur yang sangat penting bagi sebuah kehidupan, karena tanpa adanya air maka tidak akan ada kehidupan di muka bumi. Hal tersebut dapat terjadi karena semua makhluk hidup pada umumnya lebih membutuhkan air. Air putih adalah air yang masih asli tanpa di campur dengan sesuatu apapun tidak berwarna dan tidak juga berbau. (Hafiduddin & Azlam Muhammad, 2016).

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 75 tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang direkomendasikan untuk masyarakat Indonesia yaitu 1.900 ml untuk anak-anak usia 7 sampai 9 tahun, dan 1.800 ml untuk anak-anak dari 10 sampai 12 tahun. Sedangkan rekomendasi dari US Institute of Medicine (IOM) untuk air adalah 1.700 ml / hari untuk anak-anak dalam kelompok usia 4-8 tahun dan 2.100 ml / hari untuk anak perempuan dan 2.400 ml / d untuk anak-anak. pada kelompok usia 9-13 tahun (Kusumawardani & Larasati, 2020). Kecukupan gizi pada anak-anak dan keluarga salah satunya juga dipengaruhi oleh cara penyajian makanan oleh ibu. (Sediaoetama, 2006 dalam (Kasumayanti & Zurrahmi, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Anisha et al, 2011) menyebutkan bahwa anak sekolah dasar kurang menyadari akan pentingnya kebutuhan air putih dalam tubuh sebagai gantinya mereka memilih minuman manis soda, minuman energi, susu, dan minuman rasa buah dengan gula tambahan. Sebanyak 1.456 anak di Inggris, mendapatkan bahwa sebanyak 56 % subjek usia 7-10 tahun kurang dalam mengkonsumsi air putih setelah melakukan aktifitas fisik (Booth, 2012) (Jensen et al., 2012) mengatakan mayoritas anak diusia 11-12 tahun mengonsumsi minuman berwarna manis setiap harinya.

Konsumsi air kemasan, soda, teh dan kopi meningkat seiring berjalannya usia sedangkan konsumsi susu menurun menurut (Vieux et al., 2017). Selain itu menurut (Susanto, 2011 dalam (Riani et al., 2019) anak-anak lebih banyak mengonsumsi jajanan sekolah baik berupa makanan maupun minuman adalah karena anak-anak biasanya dibekali uang saku oleh orang tuanya dan digunakan untuk membeli makanan maupun minuman di area sekolah. Hal senada juga disampaikan hasil penelitian (Ariesta et al., 2021) yang menyatakan bahwa anak yang diberikan uang saku banyak akan mengalami 4 kali lebih tinggi

resiko kegemukan karena dengan uang sakunya anak-anak akan mudah membeli jajanan seperti minuman dan makanan di kantin sekolah.

Penelitian lain yang berkaitan dengan tingkat pengetahuan tentang manfaat mengkonsumsi air mineral pada siswa kelas IV SD Negeri Keputran A. Yogyakarta. Hasil pada penelitian ini didapatkan bahwa dari pengetahuan tentang air mineral dan air mineral yang sehat sebanyak 70% siswa memiliki pengetahuan yang baik dan tidak ada siswa yang tidak memiliki pengetahuan tentang air mineral dan air mineral yang sehat namun 12,22% siswa tersebut berada pada kategori kurang baik berkaitan dengan pengetahuan tentang air mineral dan air mineral yang sehat. Sebanyak 66,7% siswa memiliki pengetahuan yang baik tentang pengelolaan dan keseimbangan air mineral dalam tubuh namun masih ada 4,4% siswa yang mempunyai pengetahuan kurang baik yang perlu dibina.

Data berikutnya pengetahuan berkaitan dengan fungsi dan manfaat air mineral bagi kesehatan sebanyak 58,9% baik namun masih ada 11,1% siswa yang memiliki pengetahuan yang kurang tentang fungsi dan manfaat air mineral bagi tubuh (Sari, 2014). Pembinaan generasi muda ini dapat dimulai pada remaja. Remaja pada usia 11 tahun selain mengalami pematangan organ reproduksi juga mengalami peningkatan pada rasa ingin tahu sehingga dapat dimanfaatkan sebagai tahap peningkatan pengetahuan dengan pemberian edukasi perilaku hidup sehat sejak dini. (Soparmanto, P., Waluyo, I., Ramdhani, 2001)

Edukasi diberikan kepada anak-anak sekolah dasar yang merupakan generasi penerus bangsa. Edukasi ini diberikan dengan menggunakan pola pendekatan pendidikan karakter yaitu dimulai dari tahap pengetahuan (knowing), pelaksanaan (acting), dan kebiasaan (habit). Pendidikan karakter memang tepat diberikan kepada anak sejak dini karena usia ini merupakan periode emas perkembangan kognitif anak untuk mengenal, melaksanakan dan membiasakan hal-hal yang baik bagi dirinya sendiri sehingga anak-anak tersebut dapat menjadi model bagi lingkungan sekitarnya (Setiyaningrum, 2018).

Berdasarkan hasil pengamatan di Sekolah Dasar Negeri Kota Pangkalpinang. didapatkan bahwa siswa sekolah dasar saat istirahat sehabis melakukan aktifitas fisik lebih memilih mengkonsumsi minuman yang berwarna dari pada mengkonsumsi air mineral. Dengan demikian tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi terhadap tingkat pengetahuan dan tindakan siswa dalam mengkonsumsi air putih setelah melakukan aktivitas fisik di Sekolah Dasar Negeri 21 Kota Pangkalpinang.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode yang digunakan adalah (Pre Eksperimental) dengan dengan teknik *One Grup Pre-Test Posst-Test*, yaitu melakukan satu kali pengukuran didepan (*Pre-Test*) sebelum adanya perlakuan (*Intervensi edukasi*) dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi (*post-test*).

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas V dan VI sebanyak 122 siswa Sekolah Dasar Negeri No 21 Kota Pangkalpinang. Kuesioner pengetahuan menggunakan instrument yang diadopsi dari kuesioner Kuncoro (2020). Kuesioner yang berisi 25 item pernyataan. Meliputi pengertian air mineral, ciri-ciri air mineral yang baik, manfaat air mineral dan dampak kekurangan air mineral. Analisa data menggunakan Uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	%
Laki-laki	65	53,3
Perempuan	57	46,7
Total	122	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 122 responden didapatkan sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebesar 53,3%.

Tabel 2. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Mean	SD	Min-Mak
Umur Responden	10,89	0,87	9-14
Tinggi Badan	140,69	7,28	123-159
Berat Badan	35,75	9,96	21-62

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 122 responden rata-rata usia anak yaitu 11 tahun (SD=0,87), rata-rata tinggi badan anak 141 cm (SD=7,28), dan rata-rata berat badan anak sebesar 36 kg (SD 9,96).

Tabel 3 Selisih Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	p Value
Selisih Rata-rata Pengetahuan Pre dan Postest Intervensi	0,003

Tabel 3 menunjukan rata- rata selisih pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi memiliki nilai p lebih kecil dari α (0,05). Hal ini menunjukkan data berdistribusi tidak normal oleh karena itu menggunakan analisis non parametic yaitu Uji Wilcoxon.

Tabel 4. Rata-rata Pengetahuan Konsumsi Air Putih Setelah Aktifitas Fisik

Variabel	Mean	Standar Deviasi	P value
Pengetahuan anak			
Sebelum Intervensi Edukasi	18,91	3,35	0,001
Setelah Intervensi Edukasi	20,15	3,05	

Tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan tentang konsumsi air putih setelah aktivitas fisik olahraga setelah diberikan intervensi edukasi lebih tinggi sebesar 20,15 dibandingkan dengan rata-rata pengetahuan anak sebelum diberikan intervensi edukasi sebesar 18,91. Hasil analisis didapatkan bahwa ada perbedaaan yang signifikan antara rata-rata pengetahuan anak tentang konsumsi air putih setelah aktivitas fisik olahraga sebelum dan setelah intervensi edukai dengan *p value* 0,001.

Diagram 1. Jenis Minuman Dikonsumsi Sebelum Edukasi



Diagram 1 menunjukkan jenis minuman yang banyak dikonsumsi anak-anak setelah olahraga sebelum edukasi.

Diagram 2 Jenis Minuman Dikonsumsi Setelah Edukasi



Diagram 2 menunjukkan jenis minuman yang dikonsumsi anak-anak sehabis berolahraga setelah diberikan edukasi.

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik reponden menunjukkan rentang umur responden yang paling banyak pada rentang usia laki-laki paling banyak 11 tahun. Hasil penelitian sebelumnya juga menyatakan bahwa rata-rata usia siswa sekolah dasar dari kelas 5 dan 6 adalah

dalam rentang usia 11 tahun (Kusumawardani & Larasati, 2020) pada umur usia anak 9-11 masuk pada Fase keempat tahap emosional yang kongkret, masa sekolah rendah. Pada periode ini anak mencapai obyektivitas tertinggi sudah mengerti sebab akibat secara rasional dan sistematis. Kemampuan belajar konsep meningkat belajar, membaca dan kemampuan verbal juga meningkat. Kemampuan mengingat dan berpikir secara logis meningkat. (Setyaningrum, 2018)

Pada karakteristik responden menunjukkan rentang tinggi badan yang paling banyak dengan tinggi badan 144 cm dan berat badan 36 kg. Hasil penelitian sebelumnya juga mengatakan tumbuh kembang anak pada kelompok umur 10-12 rata-rata memiliki tinggi badan 145 dan berat badan rata-rata 35 (Muljati et al., 2016). Standar yang digunakan dalam penentuan nilai Z -skore baik untuk berat badan maupun tinggi badan adalah sama yaitu menggunakan baku WHO 2006 dan 2007. Hal ini sesuai dengan keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 1995/Menkes/SK/XII/2010 (Dindha Amelia, 2020)

Pada tabel selanjutnya diberikan edukasi dan tindakan siswa dalam mengkonsumsi air putih setelah aktifitas fisik didapatkan hasil melalui kuesioner pre dan post setelah edukasi didapatkan hasil bahwa ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata pengetahuan anak tentang konsumsi air putih setelah aktivitas fisik olahraga sebelum dan setelah intervensi edukasi dengan p value 0,001. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian tentang edukasi gizi terhadap air mineral terbukti efektif meningkatkan pengetahuan mengenai pemenuhan kebutuhan cairan. (Puspaningtyas et al., 2019).

Promosi atau edukasi kesehatan dilakukan dalam bentuk pemberian informasi/pesan kesehatan dan penyuluhan kesehatan untuk meluruskan tradisi kepercayaan-kepercayaan yang berakibat buruk bagi kesehatan (Notoatmodjo, 2010). Edukasi dapat mempengaruhi Pengetahuan siswa (Yan et al., 2016) Pada observasi siswa setelah olahraga didapatkan data siswa yang mengkonsumsi air putih dan minuman berwarna didapatkan persentase.

Berdasarkan observasi jenis minuman yang dikonsumsi siswa pada saat setelah olahraga yang mengkonsumsi air putih 40%, yang mengkonsumsi air berwarna 60%, setelah dilakukan edukasi pengetahuan pada siswa dalam mengkonsumsi air pada saat setelah olahraga 59% mengkonsumsi air putih dan 41% mengkonsumsi air berwarna. Ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Salim & Taslim, 2021). Setelah diberikan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan peserta dengan kategori positif menjadi 91% (58 orang) dan buruk mengalami penurunan menjadi 9% (6 orang).

Perubahan tindakan sebelum dan sesudah

Hal ini berarti pemberian edukasi mempengaruhi tindakan peserta untuk hidup sehat berdasarkan pengetahuan yang diterima. Ini merupakan suatu hal yang baik karena perubahan tindakan yang didasarkan pada pengetahuan akan lebih baik. Penelitian di Belgia yang dilakukan oleh (Pacific & Hoefkins, 2014) penyediaan informasi yang memadai akan berguna dalam meningkatkan kesadaran, mengubah pola konsumsi air.

Kemudian Baliwati, et al. (2004) dalam teorinya menyebutkan faktor-faktor pengaruh pola konsumsi seseorang atau kelompok diantaranya faktor ekonomi dan harga, faktor sosia-budaya dan religi. anak sekolah mempunyai kebiasaan dalam jajan disekolah karena cenderung menjadi kebiasaan orang tua dalam memberi uang jajan (Laenggeng & Lumalang, 2015) faktor lingkungan seperti kondisi sekolah yang memiliki kantin yang menjual minuman yakni minuman yang berwarna warni (air minuman dalam kemasan maupun es sirup tanpa label), minuman jeli, es susu, minuman ringan dan hanya sedikit siswa yang membawa bekal ke sekolah. (Laenggeng & Lumalang, 2015)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul pengaruh edukasi terhadap tingkat pengetahuan dan tindakan siswa dalam mengkonsumsi air putih setelah melakukan aktivitas fisik di Sekolah Dasar Negeri 21 Kota Pangkalpinang dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang konsumsi air putih setelah aktivitas fisik olahraga setelah diberikan intervensi edukasi lebih tinggi sebesar 20,15 dibandingkan dengan rata-rata pengetahuan anak sebelum diberikan intervensi edukasi sebesar 18,91.

SARAN

1. Berdasarkan pengetahuan yang telah dimiliki siswa diharapkan dapat menerapkannya dengan lebih memperhatikan pola konsumsi air yang dikonsumsi setelah melakukan olahraga agar tidak mengkonsumsi air yang berwarna
2. Kepada pihak sekolah untuk memberikan arahan kepada kantin agar menjual makanan dan minuman yang sehat dan bergizi serta memberikan arahan lebih lanjut kepada siswa agar tidak jajan sembarangan
3. Hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan untuk penelitian selanjutnya bahwa adanya pengaruh pemberian edukasi dalam pengetahuan dan tindakan siswa dalam mengkonsumsi air putih setelah olahraga dan faktor-faktor lain yang mempengaruhi pola konsumsi air berwarna siswa Sekolah Dasar juga perlu untuk diteliti pada penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Baliwati, Yayuk F, Khomsan, Ali, dan Dwiriani, C Meti. 2004. Pengantar Pangan Dan Gizi. Jakarta : Penebar Swadaya
- Ariesta, M., Mitra, Desfitas, S., Nurlisis, & Harahap, H. (2021). Hubungan Keanekaragaman Konsumsi Pangan Dan Aktifitas Fisik Dengan Kegemukan Remaja Di SMPN Kampr Kiri Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners*, 5(2), 45–47. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jn.v5i2.2506>
- Dindha Amelia. (2020). *PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 2 TAHUN 2020*. 21(1), 1–9.
- Hafiduddin, M., & Azlam Muhammad. (2016). Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Manfaat Cairan Dengan Perilaku Konsumsi Air Putih. *Profesi*, 13(2), 39.
- Jensen, B. W., Nichols, M., Allender, S., De Silva-Sanigorski, A., Millar, L., Kremer, P., Lacy, K., & Swinburn, B. (2012). Consumption patterns of sweet drinks in a population of Australian children and adolescents (2003–2008). *BMC Public Health*, 12(1), 1. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-771>
- Kasumayanti, E., & Zurrahmi, Z. . (2020). Hubungan Pendapatan Keluarga Dengan Status Gizi Balita Di Desa Tambang Wilayah Kerja Puskesmas Tambang Kabupaten Kampar Tahun 2019. *Jurnal Ners*, 4(1), 7–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jn.v4i1.682>
- Kusumawardani, S., & Larasati, A. (2020). Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi Siswa. *Jurnal Ilmiah PGSD*, IV(2), 91–95.
- Laenggeng, A. H., & Lumalang, Y. (2015). HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN SIKAP MEMILIH MAKANAN JAJANAN DENGAN STATUS GIZI SISWA SMP NEGERI 1 PALU PENDAHULUAN Remaja golongan usia 13-18 tahun terjadi pertumbuhan yang sangat cepat sehingga kebutuhan gizi untuk pertumbuhan dan aktivitas meningkat , g. *Jurnal Kesehatan Tadulako Vol.1 No.1, 1*, 49–57.
- Muljati, S., Triwinarto, A., Utami, N., & Hermina, H. (2016). Gambaran Median Tinggi Badan Dan Berat Badan Menurut Kelompok Umur Pada Penduduk Indonesia Yang Sehat Berdasarkan Hasil Riskesdas 2013. *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 39(2), 137–144. <https://doi.org/10.22435/pgm.v39i2.5723.137-144>
- Pacific, R., & Hoefkins, C. (2014). Consumption pattern, Attitudes and Nutrition Knowledge on Soft Drinks Among Belgian Adults. *Tanzania Journal of Agricultural Sciences*, 13(1), 55–66.
- Puspaningtyas, D. E., Sari, S. P., & Afriani, Y. (2019). Edukasi Gizi Efektif Meningkatkan Pengetahuan Atlet Mengenai Gizi Seimbang dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan. *Jurnal Pengabdian Darma Bakti*, 2(2), 34–38.
- Riani, Syafriani, & Syahrial. (2019). Pengaruh Kreasi Singkong Sebagai Pangan Jajanan Anak Sekolah Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Anak Sekolah Dasar Kabupaten Kampar Tahun 2019. *Jurnal Ners*, 3(1), 13–21. <https://doi.org/10.31004/jn.v3i1.397>
- Salim, R., & Taslim, T. (2021). Edukasi Manfaat Air Mineral Pada Tubuh Bagi Anak Sekolah Dasar Secara Online. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 27(2), 126–135.
- Sari, I. P. T. P. (2014). Tingkat Pengetahuan Tentang Pentingnya Mengonsumsi Air Mineral Pada Siswa Kelas IV Di Sd Negeri Keputran a Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2), 55–61.
- Setiyaningrum. (2018). *Buku Ajar Buku Ajar*.
- Vieux, F., Maillot, M., Constant, F., & Drownowski, A. (2017). Water and beverage consumption patterns among 4 to 13-year-old children in the United Kingdom. *BMC Public Health*, 17(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4400-y>
- Yan, P., Luo, J., Sun, X., Zhang, T., Qin, C., & Song, J. (2016). Nutrition Knowledge, Attitude, Behavior and Influencing Factors of Secondary School Students in Southwest China. *Advance Journal of Food Science and Technology*, 11(4), 286–292. <https://doi.org/10.19026/ajfst.11.2412>