

PAKET EDUKASI HIDUP SEHAT “MINUM YANG CUKUP UNTUK ANAK CEMERLANG” DAN PEMERIKSAAN WARNA URIN SEBAGAI SKRINING SEDERHANA UNTUK KEADEKUATAN MINUM PADA ANAK USIA SEKOLAH

Syeptri Agiani Putri^{1*}, Riri Novayelinda², Yufitriana Amir³, Juniar Ernawaty⁴, Ganis Indriati⁵,
Ririn Muthia Zukhra⁶, Nurhannifah Rizky Tampubolon⁷

^{1,2,3} Fakultas Keperawatan, Universitas Riau
e-mail: syeptriagianiputri@lecturer.unri.ac.id

Abstrak

Pendahuluan: Air merupakan komponen penting bagi tubuh manusia, yang berperan dalam berbagai fungsi vital, termasuk menjaga keseimbangan cairan tubuh, mengatur suhu tubuh, dan mendukung fungsi organ. Kebutuhan cairan yang cukup sangat penting, terutama bagi anak-anak usia sekolah yang sedang dalam masa pertumbuhan dan aktivitas fisik yang tinggi. Dehidrasi pada anak sekolah dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, penurunan daya tahan tubuh, kelelahan, dan dampak negatif lainnya terhadap kesehatan serta prestasi belajar. Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi tentang pentingnya hidrasi yang cukup guna mencegah dehidrasi dan mendukung kesehatan anak-anak di sekolah. Tujuan: Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa dan kebiasaan hidrasi melalui edukasi menggunakan media PowerPoint dan buku saku di SDN 166 Sri Meranti, Kecamatan Rumbai, Pekanbaru. Metode: Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan 30 siswa kelas 4 yang mengikuti edukasi dan skrining warna urin. Penilaian dilakukan melalui pre-test dan post-test dengan kuesioner serta pengukuran kepekatan warna urin sebelum dan sesudah edukasi. Hasil: Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan siswa dari 67,33 pada pre-test menjadi 71,67 pada post-test. Skrining urin juga menunjukkan penurunan rata-rata kepekatan warna urin dari 3,7 menjadi 3,1, yang mencerminkan perbaikan kebiasaan hidrasi siswa. Kesimpulan: Edukasi menggunakan media powerpoint dan buku saku efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kebiasaan minum air putih siswa. Program ini memberikan dampak positif pada kesehatan dan konsentrasi belajar siswa, serta mendorong pembentukan pola hidup sehat dengan cukup minum air putih.

Kata kunci: Edukasi Kesehatan, Hidrasi, Siswa Sekolah Dasar, Kepekatan Urin, Kebiasaan Sehat

Abstract

Introduction: Water is an essential component of the human body, playing a role in many vital functions, including maintaining body fluid balance, regulating body temperature, and supporting organ function. Adequate fluid needs are essential, especially for school-aged children who are in a period of growth and high physical activity. Dehydration in school children can cause impaired concentration, decreased endurance, fatigue, and other negative impacts on health and learning achievement. Therefore, it is important to provide education on the importance of adequate hydration to prevent dehydration and support the health of children at school. Objectives: This activity aims to improve students' knowledge and hydration habits through education using PowerPoint media and pocket books at SDN 166 Sri Meranti, Rumbai District, Pekanbaru. Methods: This community service activity involved 30 grade 4 students who participated in education and urine color screening. Assessment was conducted through pre-test and post-test with questionnaires and measurement of urine color concentration before and after education. Results: The results showed an increase in the average score of students' knowledge from 67.33 in the pre-test to 71.67 in the post-test. Urine screening also showed a decrease in the average urine color concentration from 3.7 to 3.1, reflecting an improvement in student hydration habits. Conclusion: Education using PowerPoint media and pocket book is effective in improving students' knowledge and water drinking habits. This program has a positive impact on students' health and learning concentration, and encourages the formation of a healthy lifestyle by drinking enough water.

Keywords: Elementary School Students, Health Education, Healthy Habits, Hydration, Urine Concentration

PENDAHULUAN

Air memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan tubuh manusia. Hampir 70-80% tubuh manusia terdiri dari air, yang menunjukkan betapa pentingnya cairan ini bagi kelangsungan hidup manusia (Anggeria et al., 2023). Air berfungsi dalam berbagai proses tubuh, termasuk untuk menjaga metabolisme dan fisiologi tubuh agar tetap berfungsi dengan optimal. Fungsi utamanya adalah untuk membantu proses pencernaan, mengatur suhu tubuh, serta mendukung kelancaran sirkulasi darah dan pengangkutan zat gizi ke seluruh sel tubuh (Hasanah et al., 2023). Pada umumnya, setiap orang membutuhkan air minum sebanyak 1 hingga 2,5 liter setiap harinya, atau setara dengan 6 hingga 8 gelas (Tilong, 2015). Asupan cairan yang cukup sangat penting untuk menggantikan cairan yang hilang melalui keringat, urin, dan proses alami lainnya, guna menjaga keseimbangan tubuh. Apabila tubuh kekurangan cairan atau dehidrasi, berbagai fungsi tubuh, termasuk kemampuan kognitif dan fisik, akan terganggu (Buanasita, 2022). Oleh karena itu, memastikan kecukupan cairan tubuh menjadi faktor utama untuk menjaga kesehatan dan mencegah berbagai masalah kesehatan terkait dehidrasi (Ramlah, 2021).

Kesehatan yang optimal sangat bergantung pada pemenuhan kebutuhan cairan tubuh yang seimbang. Apabila cairan tubuh tidak tercukupi, berbagai fungsi vital dalam tubuh, termasuk kemampuan otak dalam berpikir, berkonsentrasi, dan beraktivitas, dapat terganggu (Sukmawati et al., 2023). Hidrasi yang cukup sangat penting dalam menjaga fungsi otak dan mendukung kemampuan kognitif. Sebagai organ yang sebagian besar terdiri dari air, otak sangat bergantung pada keseimbangan cairan untuk menjalankan fungsi-fungsi vitalnya (Winarsih et al., 2021). Dehidrasi, bahkan dalam tingkat ringan, dapat berdampak negatif pada konsentrasi, memori, dan kemampuan belajar. Pentingnya hidrasi tidak hanya diakui secara individual, tetapi juga menjadi perhatian nasional karena kesehatan merupakan faktor utama kejayaan suatu bangsa (Sholihah & Utami, 2022). Dengan demikian, negara melalui aparturnya sangat mendorong program hidup sehat bagi masyarakat untuk memastikan pemenuhan kebutuhan cairan yang optimal (Suryani, 2020).

Salah satu langkah konkret adalah penerbitan Pedoman Gizi Seimbang pada tahun 2014, yang mengatur asupan gizi manusia, termasuk kebutuhan cairan tubuh. Dalam pedoman tersebut, disebutkan bahwa air berperan penting dalam menjaga keseimbangan tubuh (Setyawan et al., 2024). Komposisi air dalam tubuh manusia mencapai sekitar 60–70% dari berat badan. Rata-rata, air berada 90% di darah, 75% di otot, 22% di tulang, dan dua pertiganya di organ hati (Gardner, 2004). Anak-anak usia sekolah dasar, yang berada pada rentang usia 6 hingga 12 tahun, memiliki kebutuhan air yang berbeda berdasarkan jenis kelamin. Anak laki-laki memerlukan 2400 mL air per hari, sedangkan anak perempuan memerlukan 2100 mL air per hari (Kemenkes, 2022). Konsumsi air mineral yang cukup membantu proses pencernaan, metabolisme, dan pengaturan zat-zat makanan, serta mendukung keseimbangan tubuh, terutama bagi anak-anak yang melakukan aktivitas fisik intensif (Mastuti et al., 2023). Dehidrasi dapat menyebabkan gangguan pada sirkulasi darah, keseimbangan elektrolit, dan komunikasi antar neuron di otak. Penurunan volume darah akibat dehidrasi menghambat aliran oksigen dan nutrisi ke otak, sehingga memengaruhi fokus dan perhatian, terutama pada siswa sekolah dasar yang sedang dalam masa perkembangan kognitif. Anak-anak memerlukan hidrasi yang cukup untuk mendukung konsentrasi dan daya tangkap optimal di kelas (Hadinata & Lutfi, 2022).

Anak-anak usia 6 hingga 12 tahun rentan terhadap gangguan fisik, termasuk masalah kesehatan yang dapat mempengaruhi tubuh (Putri & Z, 2020). Pemenuhan kebutuhan cairan tubuh sangat penting untuk mencegah kerusakan dan gangguan yang disebabkan oleh dehidrasi (Sarigul et al., 2019). Kebutuhan cairan tubuh meningkat dalam kondisi demam, latihan fisik, dan suhu lingkungan yang tinggi, di mana rasa haus dipicu oleh hipotalamus di dalam otak (Carolina & Arisandy, 2023). Ketidacukupan dalam mengonsumsi air putih dapat menyebabkan tubuh kehilangan cairan, yang meningkatkan kerentanannya terhadap penyakit lain, termasuk gangguan pada ginjal (Saefi et al., 2023). Dukungan sekolah sangat penting dalam hal ini, salah satunya dengan menyediakan fasilitas air minum di kelas, yang dapat mendorong siswa untuk memilih air putih daripada minuman lain yang dapat merusak kesehatan dalam jangka pendek maupun panjang (Putri & Z, 2020). Konsumsi air putih sering kali terabaikan karena kebanyakan orang hanya mengonsumsinya saat makan (Aulina Flabellifera Hairun et al., 2024). Anak-anak, khususnya, tidak selalu menyadari rasa haus, dan jika tidak diingatkan, sering kali lupa untuk minum (Carolina & Arisandy, 2023).

Di Indonesia, sekitar 22 persen anak-anak masih kekurangan konsumsi air putih (Setyawan et al., 2024). Aktivitas yang padat di sekolah, baik belajar maupun bermain, sering menyebabkan anak

lupa untuk minum. Penelitian juga menunjukkan bahwa lebih dari 30 persen minuman yang dikonsumsi oleh anak-anak bukan air putih (Patricia et al., 2024). Data menunjukkan bahwa hanya sekitar 21 persen sekolah yang menyediakan akses air minum yang aman (Bappenas, 2022). Akibatnya, siswa lebih cenderung membeli minuman berpemanis gula, memilih air kemasan yang mahal, atau menderita dehidrasi saat di sekolah karena tidak membawa air putih dari rumah. Hal ini berisiko meningkatkan masalah kesehatan seperti diare, obesitas, dan dehidrasi pada siswa.

Kurangnya konsumsi air putih dapat meningkatkan risiko gangguan ginjal dan pembentukan batu ginjal (Boulay et al., 2018). Penelitian juga menunjukkan bahwa dehidrasi dapat menurunkan kemampuan kognitif (NA et al., 2014). Minum air yang cukup dapat membantu meningkatkan status hidrasi tubuh, yang berpotensi mengurangi risiko masalah kesehatan seperti sakit kepala, sakit perut, dan gangguan fungsi kognitif (Kenney et al., 2020). Siswa dengan asupan air putih yang cukup memiliki kemampuan konsentrasi yang lebih baik, yang dapat mendukung prestasi akademis (Kusumawardani & Larasati, 2020). Salah satu tujuan dari Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) ke-3 adalah untuk meningkatkan kesehatan, salah satunya melalui pembiasaan minum air putih di sekolah dan mengurangi konsumsi minuman kemasan (Bappenas, 2022). Lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam membentuk sikap dan perilaku siswa terkait konsumsi minuman (Tam et al., 2017). Seringkali, siswa mengonsumsi minuman instan dan es yang dijual di sekolah karena pengaruh teman sebaya di lingkungan tersebut. Fenomena ini terjadi karena adanya berbagai jenis minuman baru yang mengikuti tren masa kini, yang membuat siswa lebih terbiasa mengonsumsi minuman tersebut daripada memilih air putih (Shinta & Ain, 2021). Selain itu, kurangnya sosialisasi dan pengetahuan mengenai pentingnya air putih bagi kesehatan juga memberikan peluang bagi siswa untuk mengabaikan kebutuhan hidrasi tubuh anak usia sekolah.

Selain itu, SDG 6 yang berfokus pada penyediaan air bersih dan sanitasi yang layak juga memiliki relevansi erat dengan tujuan tersebut (United Nations, 2015). SDG 6 bertujuan untuk memastikan akses terhadap air minum yang aman dan terjangkau bagi semua orang, termasuk di lingkungan sekolah (Komnas HAM, 2020). Edukasi yang efektif mengenai pentingnya mengonsumsi air putih dan dampak buruk dari minuman kemasan yang tidak sehat dapat meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya hidrasi yang baik dan memperbaiki kebiasaan anak sekolah dalam memilih sumber air yang aman (Sepriadina Larasati, 2023). Sebagai bagian dari pencapaian SDG 6, sekolah juga dapat berperan dalam menyediakan akses air minum yang bersih dan aman bagi siswa. Dengan demikian, melalui pendidikan yang tepat dan penyediaan air minum yang layak, pencapaian kedua tujuan SDGs ini—ke-3 dan ke-6—dapat saling mendukung untuk menciptakan generasi yang lebih sehat dan terhidrasi dengan baik.

Pengetahuan tentang pentingnya mengonsumsi air putih merupakan salah satu pendekatan promotif dalam meningkatkan kesehatan anak. Mengonsumsi air putih memberikan berbagai manfaat, seperti membantu peserta didik berpikir lebih cepat, mencegah dehidrasi, mengurangi risiko sakit kepala, menjaga kesehatan kandung kemih, serta memastikan fungsi ginjal tetap optimal (Aulina Flabellifera Hairun et al., 2024). Anak-anak perlu rutin minum air putih agar cairan yang keluar dari tubuh dapat digantikan dengan cairan yang masuk. Salah satu cara sederhana untuk mengetahui apakah seseorang mengalami dehidrasi adalah dengan melihat warna urin. Pada kondisi tubuh yang terhidrasi dengan baik, urin cenderung berwarna jernih, sedangkan saat dehidrasi, warna urin menjadi lebih pekat, kuning tua, atau bahkan kecoklatan (Zulfachmi et al., 2023).

Sebuah penelitian (2024) di Bantul, Yogyakarta dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi pentingnya minum air putih bagi kesehatan siswa sekolah dasar, dengan fokus pada kebiasaan dan sikap siswa SD terhadap konsumsi air putih. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki sikap minum air putih yang cukup, namun edukasi lebih lanjut diperlukan untuk meningkatkan kesadaran tentang manfaat hidrasi yang optimal. Kebiasaan siswa sekolah dasar dalam mengonsumsi air putih setiap hari dapat ditingkatkan melalui edukasi yang melibatkan peran serta orang tua. Hal ini dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terhadap pentingnya hidrasi yang cukup (Setyawan et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan anak usia sekolah dasar mengenai pentingnya hidrasi. Dengan peningkatan pengetahuan, perilaku anak cenderung berubah menjadi lebih baik, sehingga dapat mendukung tercapainya derajat kesehatan optimal (Setyawan et al., 2024).

Berdasarkan wawancara dengan penanggung jawab promosi kesehatan Puskesmas Umban Sari, belum pernah dilakukan edukasi mengenai pentingnya minum air putih, begitu pula skrining warna urin. Studi pendahuluan di SD Negeri 166 Pekanbaru juga menunjukkan belum adanya edukasi terkait pentingnya minum air putih. Observasi di sekolah tersebut menemukan bahwa meskipun tersedia fasilitas air minum berupa satu galon air per kelas, air tersebut sering tidak habis dalam satu hari. Hasil wawancara dengan lima siswa menunjukkan bahwa empat dari anak hanya minum air putih saat makan. Suasana kelas yang hanya dilengkapi kipas angin dan menjadi gerah pada siang hari semakin mengurangi kenyamanan, sementara siswa mengaku tidak mengetahui kebutuhan harian air putih yang seharusnya anak usia sekolah konsumsi. Berdasarkan situasi tersebut, diperlukan intervensi berupa kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang mencakup edukasi pentingnya minum air putih dan skrining sederhana menggunakan pemeriksaan warna urin untuk meningkatkan kesehatan siswa sekolah dasar. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa SD Negeri 166 Pekanbaru mengenai kebutuhan hidrasi yang cukup serta penggunaan skrining warna urin sebagai upaya pencegahan dehidrasi. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk mencegah efek jangka panjang dari rendahnya asupan air putih, seperti penyakit kronis gagal ginjal.

METODE

- a. Tahap perencanaan
Perencanaan dimulai dengan pembuatan proposal pengabdian, dan melakukan koordinasi dengan pihak sekolah SDN 166 Sri Meranti, Kecamatan Rumbai, Kota Pekanbaru.
- b. Tahap persiapan
Tahapan ini dimulai dengan penyusunan penulisan materi edukasi, pembuatan powerpoint dan buku saku sebagai media edukasi, pembuatan surat sebagai bentuk koordinasi dengan pihak sekolah, dan persiapan siswa SDN 166 Sri Meranti, Kecamatan Rumbai, Kota Pekanbaru untuk membawa urin di pagi hari sebagai bentuk skrining urin untuk melihat tingkat hidrasi peserta.
- c. Tahap pelaksanaan
Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan kepada siswa kelas 4 di SDN 166 Sri Meranti, Kecamatan Rumbai, Pekanbaru. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada **Selasa, 26 November 2024** dan dimulai pembukaan oleh tim pengabdian, pihak Puskesmas Umban Sari, dan pihak sekolah. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan pemberian pretest berupa kuisisioner yang berjumlah 10 pertanyaan dan dilakukan pengukuran warna urin peserta sebagai bentuk skrining untuk melihat tingkat hidrasi peserta. Setelah mengukur tingkat pengetahuan dan warna urin peserta, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi edukasi dengan media powerpoint dan buku saku, materi edukasi berisi tentang pentingnya minum air putih untuk anak cemerlang. Setelah materi diberikan, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan peserta dipersilahkan untuk memberikan pertanyaan. Kegiatan dilanjutkan pada **Jumat, 29 November 2024** yaitu pengambilan data posttest. Pengukuran pengetahuan ini menggunakan kuisisioner yang sama untuk mengevaluasi perubahan tingkat pengetahuan peserta dalam memahami pentingnya minum air putih. Pada kegiatan lanjutan ini dilakukan juga pengukuran urin untuk menilai apakah terdapat perubahan kebiasaan peserta dalam meminum air. Sebagai penutup kegiatan, tim pengabdian memberikan cenderamata berupa botol minum kepada seluruh peserta, sebagai bentuk kepatuhan peserta dalam minum air putih yang cukup.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SDN 166 Sri Meranti pada Selasa, 26 November 2024 dan Jumat, 29 November 2024. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini didapatkan pengetahuan dan hasil skrining urin anak sekolah sebelum dan sesudah edukasi diberikan.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	11	36,3%
Laki-laki	19	63,3%
Usia		
9	10	33,3
10	18	60

11	2	6,3
----	---	-----

Tabel 1 menunjukkan mayoritas jenis kelamin keseluruhan peserta adalah laki-laki dengan jumlah 19 orang (63,3%). Sebagian besar peserta berusia 10 tahun sebanyak 18 orang (60%).

Tabel 2. Analisa Pengetahuan dan Urine Responden sebelum dan sesudah intervensi

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Pre-test	30	67,33	12,5	40	90
Post-test	30	71,67	16,4	40	100
Urine pre	30	3,7	1,5	1	7
Urine post	30	3,1	1,8	1	7

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan yang dilakukan di SDN 166 Sri Meranti didapatkan adanya peningkatan pengetahuan peserta dengan rata-rata skor prestet adalah 67,33 menjadi 71,67 pada posttest. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada anak usia sekolah tentang pentingnya minum air putih yang cukup sebagai bentuk hidup sehat. Selanjutnya pada penilaian tingkat kepekatan urin didapatkan terjadinya penurunan kepekatan warna urin dari skor rata-rata warna urin adalah 3,7 menjadi 3,1. Hal ini menunjukkan terjadinya perubahan kebiasaan minum air pada peserta pengabdian masyarakat, dimana penurunan kepekatan warna urin pada peserta sejalan dengan peningkatan kebiasaan minum air putih pada siswa di SDN 166 Sri Meranti.

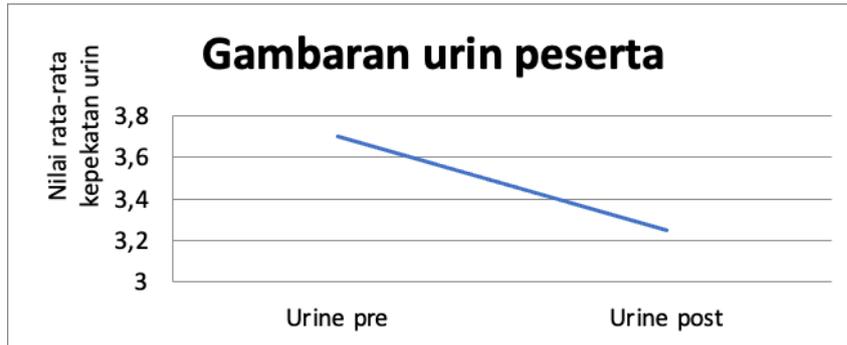
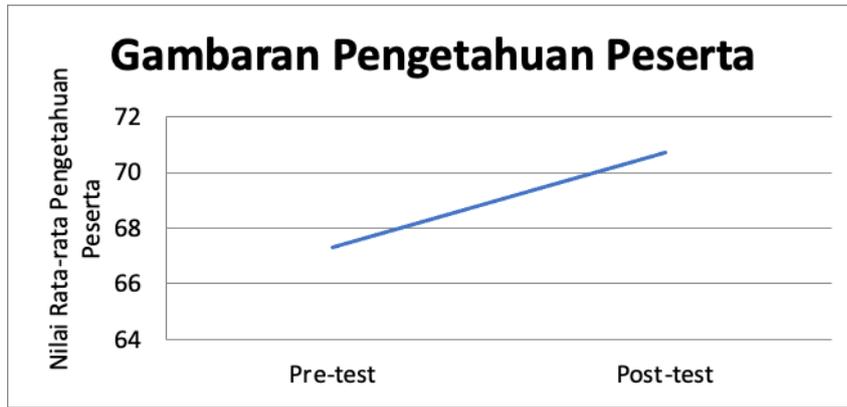


Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pemberian Materi Kepada Siswa Kelas 4 SDN 166 Sri Meranti



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Pemberian Materi Kepada Siswa Kelas 4 SDN 166 Sri Meranti

Kegiatan edukasi dan skrining pada anak sekolah di SDN 166 Sri Meranti, berlangsung dengan baik dan kondusif, peserta yang mengikuti kegiatan ini terlihat sangat antusias. Pada tahap awal, siswa diberikan pre-test untuk mengukur pengetahuan peserta sebelum menerima materi edukasi. Setelah itu, materi disampaikan menggunakan media powerpoint dan buku saku, proses pemberian materi ini berlangsung dengan proses yang interaktif dan menyenangkan. Media edukasi yang diberikan ini bertujuan untuk membantu siswa lebih mudah memahami pentingnya mencukupi kebutuhan cairan tubuh. Setelah edukasi, siswa diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang belum mereka pahami, khususnya terkait manfaat hidrasi yang cukup dan cara sederhana menilai status hidrasi menggunakan warna urin. Pada hari terakhir, dilakukan post-test untuk mengevaluasi pemahaman siswa setelah edukasi, serta pengulangan skrining warna urin sebagai tindak lanjut dari kegiatan ini.



Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang dilakukan kepada siswa menggunakan media powerpoint dan buku saku efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Hal tersebut dapat dilihat dari peningkatan rata-rata skor pengetahuan siswa mengenai pentingnya minum air putih yang cukup bagi anak sekolah. Menurut Carolina & Arisandy (2023), pengetahuan terjadi apabila seseorang menggunakan kecerdasan untuk mengenali objek atau hal-hal tertentu yang belum pernah ia ketahui atau rasakan sebelumnya. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan, seperti pendidikan, media informasi, budaya, dan lingkungan. Pada hal ini, faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan siswa adalah media informasi. Hal ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan Husni & Randi (2024), yaitu edukasi menggunakan powerpoint dan buku saku terbukti dapat meningkatkan pengetahuan.

Selanjutnya data skrining urin yang diperoleh pada penelitian ini menunjukkan penurunan kepekatan warna urin. Skrining warna urin pada kegiatan pengabdian masyarakat ini digunakan untuk menilai status hidrasi siswa, sehingga penurunan kepekatan warna urin menunjukkan bahwa siswa menunjukkan kebiasaan minum air putih yang lebih baik setelah diberikan edukasi. Menurut Marleni et al. (2022), pada penelitian mengenai pengaruh edukasi terhadap sikap remaja dalam pemenuhan konsumsi air putih didapatkan bahwa edukasi yang diberikan dapat mengubah pengetahuan serta kebiasaan seseorang dalam minum air putih.

Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif pada kebiasaan sehari-hari siswa, khususnya dalam mencukupi kebutuhan cairan tubuh mereka untuk mendukung kesehatan dan prestasi belajar. Apabila seseorang mengalami dehidrasi atau kondisi kekurangan cairan maka akan menyebabkan tubuh mudah lemas, capek dan terganggunya konsentrasi saat belajar. Hal ini nantinya akan berdampak pada prestasi anak disekolah dan kurangnya produktivitas anak (Setyawan & Sofyan, 2024). Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat tentang pentingnya minum air yang cukup bagi anak sekolah, maka peserta kegiatan ini akan termotivasi untuk minum yang cukup setiap hari, sehingga tercapailah kondisi anak sehat dan cemerlang.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di SDN 166 Sri Meranti, Kecamatan Rumbai, berjalan dengan baik dan berhasil meningkatkan pengetahuan serta kebiasaan siswa dalam mencukupi kebutuhan cairan tubuh. Edukasi menggunakan media PowerPoint dan buku saku terbukti efektif dalam memberikan pemahaman mengenai pentingnya minum air putih bagi kesehatan dan prestasi

belajar. Hal ini terlihat dari peningkatan rata-rata skor pengetahuan siswa setelah edukasi, serta penurunan kepekatan warna urin yang mencerminkan perbaikan kebiasaan hidrasi siswa.

Kegiatan ini juga menyoroti pentingnya penyampaian informasi melalui media edukasi yang interaktif dan menyenangkan, sehingga siswa dapat lebih mudah memahami dan mempraktikkan kebiasaan hidup sehat. Penelitian sebelumnya mendukung bahwa faktor media informasi sangat berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan. Dengan adanya edukasi ini, diharapkan siswa dapat lebih sadar akan pentingnya hidrasi yang cukup untuk mendukung kesehatan, konsentrasi belajar, dan produktivitas mereka di sekolah. Program ini diharapkan memberikan dampak positif jangka panjang dalam membentuk pola hidup sehat bagi siswa.

SARAN

Berdasarkan dari hasil pengabdian ini diharapkan pihak sekolah senantiasa memberikan edukasi minum yang cukup untuk anak cemerlang secara kontinue untuk meningkatkan kesehatan anak terutama terkait hidrasi tubuh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Riau yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggeria, E., Kristina, S., Halawa, A., & Hanum, P. (2023). *Konsep Kebutuhan Dasar Manusia*. Deepublish.
- Aulina Flabellifera Hairun, R., Prajabatan Gelombang, P., Guru Sekolah Dasar, P., & Negeri Semarang, U. (2024). Pembiasaan Minum Air Putih Menggunakan Tumblr Di Sekolah Guna Mewujudkan Tujuan Ketiga Dari Sustainable Development Goals. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 1(3), 367–371.
- Bappenas. (2022). *SDG Goals: Program Air Minum Aman untuk Anak Sekolah Dasar*.
- Boulay, A. M., Bare, J., Benini, L., Berger, M., Lathuillière, M. J., Manzardo, A., Margni, M., Motoshita, M., Núñez, M., Pastor, A. V., Ridoutt, B., Oki, T., Worbe, S., & Pfister, S. (2018). The WULCA consensus characterization model for water scarcity footprints: assessing impacts of water consumption based on available water remaining (AWARE). *International Journal of Life Cycle Assessment*, 23(2), 368–378. <https://doi.org/10.1007/s11367-017-1333-8>
- Buanasita, A. (2022). *Buku Ajar Gizi Olahraga, Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. NEM.
- Carolina, P., & Arisandy, T. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan anak Usia Sekolah dasar Tentang Pentingnya Hidrasi. *Jurnal Surya Medika*, 9(2), 225–230.
- Gardner, R. (2004). *Experimenting With Water*. In *Dover Children's Science Books*. Dover Publications.
- Hadinata, D., & Lutfi, B. (2022). *Patofisiologi*. EDU.
- Hasanah, U., Supinganto, A., Ariza, D., Juliana Sukmana, D., Nur Alvionita, D., Hardani, Nurfajri Mentari, I., & Hadi, S. (2023). *Buku Ajar Anatomi Fisiologi Manusia*. Samudra Biru. https://books.google.co.id/books?id=dUPxEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Husni, A., & Randi, M. (2024). *Jurnal Inovasi Global*. *Jurnal Inovasi Global*, 2(3), 543–551.
- Kemenkes. (2022). *Tahukah kamu, berapa idealnya jumlah air putih yang kita minum per hari?*
- Kenney, E. L., Daly, J. G., Lee, R. M., Mozaffarian, R. S., Walsh, K., Carter, J., & Gortmaker, S. L. (2020). Providing students with adequate school drinking water access in an era of aging infrastructure: A mixed methods investigation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph17010062>
- Komnas HAM. (2020). Menjamin ketersediaan dan manajemen air bersih dan sanitasi yang berkelanjutan bagi semua Target Nasional terkait Air dan Sanitasi. *Kerangka Analisis Untuk Mengintegrasikan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) Dengan Kewajiban Pemenuhan Hak-Hak Asasi Manusia Untuk Di Indonesia Target*, 11, 1–8.
- Kusumawardani, S., & Larasati, A. (2020). Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi. *Jurnal Holistika*, 4(2), 91. <https://doi.org/10.24853/holistika.4.2.91-95>
- Marleni, W. A., Ismiati, I., & Ervina, L. (2022). *Media WhastApp Group Berisi Poster Indikator Urine*

- Card Berpengaruh terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja dalam Pemenuhan Konsumsi Air Putih European Society for Pediatric Gastroenterology Hepatology and Nutrition menyatakan bahwa. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 15(1), 21–28.
- Mastuti, D. N., Afni, F., Chaniago, R., Aristina Sanjaya, Y., Yulistiani, R., Dwi Astani, A., Priharwanti, A., Meri, & Hari Swasono, A. (2023). *Pengantar Ilmu Gizi: Pemahaman tentang Nutrisi dan Kesehatan*. PT. Sonpedia Publisng.
- NA, M., M, G., DT, F., LT, B., & CM, an R. (2014). Effects of hydration status on cognitive performance and mood. *Br J Nutr*. <https://doi.org/10.1017/S0007114513004455>
- Patricia, T. A., Sugiarto, H., Wahyuni, S., & Widyawati, S. A. (2024). Rancangan Media Flash Card Tentang Pentingnya Minum Air Putih Pada Siswa Mi Hidayatul Athfal Gedang Anak. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(1), 48–57.
- Putri, N. P., & Z, A. F. (2020). Manfaat Air Minum bagi Kesehatan Peserta Didik pada Tingkat MI/SD. *Al-Adzka: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 10(1), 33. <https://doi.org/10.18592/aladzkapgmi.v10i1.3622>
- Ramlah, U. (2021). Gangguan Kesehatan Pada Anak Usia Dini Akibat Kekurangan Gizi Dan Upaya Pencegahannya. *Ana' Bulava: Jurnal Pendidikan Anak*, 2(2), 12–25.
- Saefi, M., Fauzi, A., Kristiana, E., Adi, W. C., Islami, N. N., Ikhsan, M. A., Ramadhani, M., Ningrum, D. E. A. F., Setiawan, M. E., & Muchson, M. (2023). Theory of planned behavior to analyze students' intentions in consuming tap water. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 19(3). <https://doi.org/10.29333/ejmste/12976>
- Sarigul, N., Korkmaz, F., & Kurultak, İ. (2019). A New Artificial Urine Protocol to Better Imitate Human Urine. *Scientific Reports*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-56693-4>
- Sepriadina Larasati, A. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Mengenai Hidrasi Terhadap Status Hidrasi Anak Sekolah.
- Setyawan, F. B., & Sofyan, I. (2024). Pentingnya Minum Air Putih bagi Kesehatan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 8(1), 299–305. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v8i1.7081>
- Setyawan, F. B., Sofyan, I., Carolina, P., Arisandy, T., Aprillia, Desy Dwi & Khomsan, A., Candry, N., Herlina, Yufitriana Amir, Komnas HAM, Marleni, W. A., Ismiati, I., Ervina, L., Sari, D. M., Razak, R., Péronnet, F., Mignault, D., Du Souich, P., Vergne, S., Bellego, L. Le, ... Hartini, S. (2024). Hubungan Status Gizi dan Status Hidrasi dengan Fungsi Memori Jangka Pendek Anak Usia Sekolah. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 9(1), 2213–2222. <https://doi.org/10.1007/s00421-011-2194-7>
- Shinta, M., & Ain, S. Q. (2021). Strategi Sekolah Dalam Membentuk Karakter Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 4045–4052. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i5.1507>
- Sholihah, L. A., & Utami, G. A. (2022). Tingkat Pengetahuan Hidrasi, Asupan Cairan, Aktivitas Fisik, dan Status Hidrasi Remaja Usia 12-15 Tahun di Surabaya. *Jurnal Gizi Ilmiah : Jurnal Ilmiah Ilmu Gizi Klinik, Kesehatan Masyarakat Dan Pangan*, 9(3), 01–06. <https://doi.org/10.46233/jgi.v9i3.752>
- Sukmawati, A. ., Yudhawati, N. L. ., & Suryati. (2023). *Buku ajar pemenuhan kebutuhan dasar manusia*. PT. Sonpedia Publishing.
- Suryani, A. S. (2020). Pembangunan Air Bersih dan Sanitasi saat Pandemi Covid-19. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 11(2), 199–214. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v11i2.1757>
- Tam, R., Yassa, B., Parker, H., O'Connor, H., & Allman-Farinelli, M. (2017). University students' on-campus food purchasing behaviors, preferences, and opinions on food availability. *Nutrition*, 37, 7–13. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2016.07.007>
- Tilong, A. . (2015). *Dahsyatnya air putih*. Flash Books.
- United Nations. (2015). Resolution adopted by the General Assembly on 25 September 2015. *Immigration and Asylum [3 Volumes]: From 1900 to the Present [3 Volumes]*, 1(October), 217–219. <https://doi.org/10.54648/ecta2007029>
- Winarsih, B. D., Fatmawati, Y., & Hartini, S. (2021). Hubungan Status Gizi dan Status Hidrasi dengan Fungsi Memori Jangka Pendek Anak Usia Sekolah. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 17(2), 115–130. <https://doi.org/10.33658/jl.v17i2.261>
- Zulfachmi, Z., Syahputra, A. F., Indra Prasetyo, B., & Elsa Shafira, A. (2023). Klasifikasi Tingkat Dehidrasi Berdasarkan Warna Urin Menggunakan Metode KNN. *Jurnal Bangkit Indonesia*, 12(1), 43–48. <https://doi.org/10.52771/bangkitindonesia.v12i1.228>