

EDUKASI PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT DENGAN MENGKONSUMSI AIR PUTIH PADA SISWA KELAS V DI SD NEGERI 14 TANJUNG BATU

Nuzsep Almigo¹, M. Faisal Ramadhanus.SY^{2*}

^{1,2} Program Studi Psikologi, Universitas Bina Darma. Jalan Jenderal Ahmad Yani No.3, 9/10 Ulu, Kecamatan Seberang Ulu I, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30111, Indonesia.

* Corresponding Author. E-mail: faislaramadhanussy18@gmail.com

Received: 14 Februari 2025 Accepted: 16 Agustus 2025 Published: 31 Agustus 2025

Abstrak

Remaja saat ini menjalani berbagai aktivitas yang padat dalam kehidupan sehari-hari, sehingga sering kali kurang memperhatikan pola hidup sehat, termasuk kebiasaan mengonsumsi air putih. Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, metode yang digunakan adalah pendekatan edukasi dengan melibatkan 35 siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 14 Tanjung Batu sebagai partisipan. Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung dengan baik dan sesuai dengan tujuan utama, yaitu memberikan pemahaman mengenai pentingnya konsumsi air putih bagi kesehatan tubuh. Kegiatan ini dilaksanakan melalui serangkaian tahapan yang mencakup observasi awal, diskusi dengan pihak sekolah, persiapan teknis, pelaksanaan edukasi, serta evaluasi akhir. Hasil dari kegiatan edukasi dan penyebaran kuisioner menunjukkan bahwa siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat air putih dan mulai menerapkan pola hidup sehat dengan mengonsumsi air putih secara teratur.

Kata Kunci: Pola Hidup Sehat, Edukasi Minum air putih, SD Negeri 14 Tanjung Batu

PENDAHULUAN

Tubuh manusia terdiri dari sekitar 60% air dari total berat badan, dengan rata-rata kehilangan cairan sekitar 2,5 liter per hari (Nita, 2019). Oleh karena itu, untuk memenuhi kebutuhan hidrasi yang optimal, seseorang disarankan mengonsumsi air putih sebanyak 8 hingga 10 gelas per hari, dengan setiap gelas berisi sekitar 240 ml. Remaja saat ini memiliki berbagai aktivitas yang padat dalam kehidupan sehari-hari, sehingga sering kali kurang memperhatikan pola hidup sehat, termasuk kebiasaan minum air putih. Faktor sosial juga berpengaruh terhadap pola pikir mereka, di mana tren gaya hidup yang berkembang sering kali bertentangan dengan prinsip kesehatan. Salah satu tren yang mulai ditinggalkan oleh anak-anak dan remaja adalah kebiasaan mengonsumsi air putih, meskipun minuman ini sangat penting bagi kesehatan tubuh (Trianziani, 2020).

Di Indonesia, sekitar 22% anak-anak masih memiliki tingkat konsumsi air putih yang rendah. Siswa sekolah dasar, yang lebih banyak menghabiskan waktu untuk belajar dan bermain, sering kali lupa untuk minum air putih secara teratur (Putri, 2019). Padahal, kebiasaan ini sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental mereka. Jika asupan air putih tidak terpenuhi setiap hari, anak-anak dapat mengalami

gangguan kesehatan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Trianziani, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Setyawan & Sofyan (2024), satu dari empat anak di Indonesia masih memiliki asupan air putih yang kurang memadai. Lebih dari 30% minuman yang dikonsumsi oleh anak-anak bukanlah air putih, melainkan minuman berwarna dan manis yang banyak dijual di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, pemberian edukasi mengenai pentingnya konsumsi air putih menjadi langkah yang sangat penting dalam mengubah perilaku konsumsi cairan pada anak-anak (Patricia et al., 2024).

Air merupakan komponen utama dalam tubuh manusia, yang menyusun sekitar 60–70% dari total berat badan orang dewasa (Zahra, 2020). Oleh sebab itu, asupan air yang cukup, terutama bagi individu yang melakukan aktivitas fisik intensif atau olahraga, menjadi sangat penting dalam menjaga keseimbangan tubuh (Nowak & Jasionowski, 2015). Matei & Racoviteanu (2021) juga menyatakan bahwa air membentuk sekitar 60 hingga 70 persen dari berat tubuh manusia, sehingga sangat diperlukan untuk mendukung fungsi organ tubuh yang optimal. Lebih lanjut, Lewallen et al. (2015) menegaskan bahwa kebutuhan harian tubuh terhadap air adalah sekitar 2,5 liter atau setara dengan delapan gelas per hari.



Selain itu, kualitas air minum juga harus memenuhi standar kesehatan. Menurut Giri & Qiu (2016). air yang layak dikonsumsi harus tidak berwarna, tidak berbau, tidak berasa, serta bebas dari mikroorganisme patogen yang dapat membahayakan kesehatan manusia. Air minum juga tidak boleh mengandung zat kimia yang dapat mengganggu fungsi tubuh, memiliki dampak negatif secara estetis, atau bahkan merugikan dari segi ekonomi (Azka, 2020)

Meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya konsumsi air putih merupakan bagian dari upaya pembangunan kesehatan masyarakat. Kesehatan siswa di lingkungan sekolah dapat diperkuat melalui program edukasi yang mengajarkan budaya hidup sehat, termasuk dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Namun, materi yang diberikan dalam pelajaran ini masih bersifat umum, seperti membahas gizi seimbang dan perilaku hidup sehat secara luas. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih spesifik dalam menyampaikan pentingnya konsumsi air putih sebagai bagian dari pola hidup sehat.

Banyak siswa yang belum sepenuhnya menyadari bahwa air putih memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh mereka sehari-hari (Anisa, 2019). Dalam hal ini, sekolah memiliki peran strategis dalam menanamkan kebiasaan minum air putih, misalnya dengan mengingatkan siswa untuk minum setelah beraktivitas, membiasakan minum air putih secara rutin, serta tidak menunggu hingga merasa haus. Dari perspektif kesehatan, konsumsi air yang cukup dapat meningkatkan daya tahan tubuh, kemampuan kognitif, kesehatan mental, serta produktivitas dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Salim & Taslim, 2021). Dengan menerapkan budaya hidup sehat melalui program PJOK secara langsung di sekolah, diharapkan kesadaran siswa tentang pentingnya konsumsi air putih dapat meningkat dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Selain itu, orang tua juga berperan dalam menanamkan kebiasaan minum air putih di rumah, sehingga anak-anak terbiasa mengonsumsi air yang cukup setiap hari.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada siswa kelas V di SD Negeri 14 Tanjung Batu mengenai pola hidup sehat dengan menekankan pentingnya konsumsi air putih. Program ini dilaksanakan melalui kegiatan Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKNT) dalam

skema Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). Melalui program ini, diharapkan kesadaran siswa mengenai pentingnya konsumsi air putih dapat meningkat, sehingga mereka dapat menerapkan pola hidup yang lebih sehat, baik dari segi jasmani maupun rohani.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah metode ceramah, di mana informasi dan pengetahuan disampaikan secara lisan kepada peserta. Materi yang diberikan mencakup pola hidup sehat, termasuk pengertian pola hidup sehat, pentingnya konsumsi air putih, serta cara menjaga kesehatan tubuh. Setelah sesi edukasi, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan sesi tanya jawab selama 30 menit. Selanjutnya melakukan penyebaran kuisioner kepada siswa kelas V di SD Negeri 14 Tanjung Batu berjumlah 35 Orang.

HASIL KEGIATAN

Pada tahap awal penelitian, observasi dilakukan selama minggu pertama, yaitu pada tanggal 22–26 Oktober 2024, untuk mengidentifikasi permasalahan yang berkaitan dengan psikologi dan kesehatan di lingkungan sekolah, khususnya di SD Negeri 14 Tanjung Batu. Hasil observasi menunjukkan bahwa banyak siswa di sekolah tersebut lebih memilih mengonsumsi minuman berwarna atau berperasa dibandingkan air putih. Berikut adalah beberapa pernyataan siswa terkait alasan mereka memilih minuman berperasa:

- *"Lebih segar minum es Frenta, Kak, dibandingkan air putih."* (MN, 22 Oktober 2024)
- *"Apalagi setelah olahraga, Kak, lebih enak minum Teh Gelas daripada air putih."* (RM, 24 Oktober 2024)
- *"Lebih segar minum es Marimas dibandingkan air putih, Kak."* (NS, 26 Oktober 2024)

Berdasarkan hasil evaluasi terhadap beberapa siswa, dapat disimpulkan bahwa pemahaman mereka mengenai pentingnya konsumsi air putih masih rendah dibandingkan dengan minuman berwarna atau berperasa.

Pada tahap kedua, setelah observasi, peneliti melakukan diskusi dengan guru di SD Negeri 14 Tanjung Batu untuk membahas temuan dari observasi yang telah dilakukan selama satu minggu. Dalam diskusi ini, peneliti juga menjelaskan manfaat serta tujuan dari program



kerja yang akan dilaksanakan. Selain itu, peneliti berdiskusi dengan tim Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKNT) mengenai persiapan pelaksanaan program kerja.

Selanjutnya, sebagai langkah implementasi, peneliti menyiapkan air putih untuk dibagikan kepada siswa agar mereka dapat langsung merasakan manfaatnya. Selain itu, video edukasi mengenai pentingnya konsumsi air putih juga disiapkan, bersama dengan apresiasi berupa hadiah untuk meningkatkan partisipasi siswa.

Pada tahap akhir, peneliti memberikan edukasi kepada siswa, terutama kelas V, mengenai manfaat mengonsumsi air putih dibandingkan minuman berwarna atau berperasa. Program kerja individu dalam kegiatan KKNT ini berfokus pada peningkatan kesadaran siswa SD Negeri 14 Tanjung Batu, khususnya kelas V, terhadap pentingnya konsumsi air putih bagi kesehatan. Edukasi dilakukan melalui penyampaian informasi yang relevan dengan tujuan meningkatkan pemahaman siswa mengenai manfaat air putih bagi tubuh.

Program kerja ini dilaksanakan pada tanggal 31 Oktober 2024, pukul 09.00 WIB hingga selesai.



Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi

Peserta diberikan edukasi berupa materi mengenai pentingnya mengonsumsi air putih dalam jumlah yang cukup untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan produktivitas belajar sebelum dilakukan pengukuran status gizi siswa. Materi yang disampaikan mencakup kebutuhan air bagi remaja, faktor-faktor yang memengaruhi jumlah cairan yang dibutuhkan tubuh agar tetap sehat, serta dampak yang dapat terjadi akibat kekurangan cairan atau dehidrasi. Selain itu, siswa juga diberikan informasi mengenai ciri-ciri air yang sehat dan layak dikonsumsi, serta berbagai jenis produk air kemasan yang tersedia di pasaran beserta perbedaan manfaatnya bagi tubuh.

Setelah sesi edukasi selesai, siswa diminta untuk mengisi kuesioner yang berisi pertanyaan terkait media poster yang diberikan. Kuesioner

ini bertujuan untuk menilai sejauh mana poster tersebut menarik, bermanfaat, dan sesuai dengan tema penyuluhan yang telah disampaikan.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Siswa dalam Minum Air Putih

NO	Tingkat Pengetahuan	Persentase
1	Baik	23%
2	Cukup	48%
3	Sedang	28.9%
	Jumlah	100%

Berdasarkan tabel 1, dari 35 responden, diketahui bahwa tingkat pengetahuan siswa mengenai kebiasaan minum air putih berada pada kategori cukup, dengan 14 responden (48,0%) termasuk dalam kelompok ini. Saat ini, air putih tidak lagi menjadi pilihan utama bagi sebagian kelompok, termasuk siswa sekolah dasar (Sari, 2014). Hal ini disebabkan oleh munculnya berbagai jenis minuman baru yang mengikuti tren, sehingga siswa lebih terbiasa mengonsumsi minuman tersebut dibandingkan air putih (Shinta & Ain, 2021).

Secara umum, siswa sekolah dasar lebih aktif secara fisik dibandingkan orang dewasa, sehingga mereka kehilangan banyak cairan melalui pernapasan, keringat, dan buang air kecil. Pada usia ini, anak-anak sedang dalam masa pertumbuhan dan lebih banyak beraktivitas, yang membuat mereka rentan terhadap dehidrasi. Selain itu, anak-anak berusia 6-12 tahun lebih mudah terkena penyakit yang dapat berdampak pada kesehatan mereka (Rasyidi & Azmi, 2022). Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk rutin minum air putih agar kebutuhan cairan tubuh tetap terpenuhi dan mencegah risiko dehidrasi.

Namun, banyak siswa sekolah dasar yang enggan membiasakan diri minum air putih secara rutin. Mereka lebih memilih minuman lain, seperti susu, teh, sirup, dan minuman berwarna lainnya. Beberapa minuman memang memiliki manfaat, misalnya susu yang berperan dalam mendukung pertumbuhan dan kesehatan tulang anak (Salim & Taslim, 2021). Meskipun demikian, konsumsi susu tidak boleh menggantikan kebiasaan minum air putih. Anak-anak tetap perlu mengonsumsi air putih secara teratur untuk menjaga kesehatan dan mencegah berbagai penyakit serius, seperti gangguan ginjal (Kusumawardani & Larasati, 2020).

Kurangnya sosialisasi atau edukasi mengenai pentingnya air putih bagi kesehatan



juga berkontribusi pada rendahnya kesadaran anak-anak akan kebutuhan cairan tubuh (Regina Reni Ranteallo, 2014). Oleh karena itu, peran orang tua dan guru sangat penting dalam memberikan pemahaman mengenai manfaat air putih bagi kesehatan anak. Guru dan orang tua perlu membiasakan anak untuk minum air putih dengan memberikan contoh yang baik dan benar. Dengan demikian, generasi muda diharapkan tidak lagi mengabaikan pentingnya air putih bagi kesehatan. Guru memiliki peran utama dalam mengajarkan kebiasaan minum air putih kepada siswa dengan cara yang menarik agar mereka lebih memilih air putih dibandingkan minuman lain (Triwijayati, 2022). Upaya ini bertujuan untuk memastikan bahwa tubuh anak-anak mendapatkan asupan cairan yang cukup dan seimbang, sehingga mereka terhindar dari dehidrasi.

Bersumber pada hasil Pengabdian Masyarakat Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya kesesuaian antara teori dan kenyataan, di mana terdapat perbandingan hasil yang menunjukkan bahwa pengetahuan siswa kelas atas di sekolah dasar dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, serta informasi yang diperoleh melalui pendidikan kesehatan di sekolah (Murimi et al., 2018). Selain itu, siswa juga sering mendapatkan informasi dari media sosial. Seiring dengan perkembangan pesat menuju masa remaja, mereka mulai memiliki kemampuan bahasa dan kognitif yang lebih baik untuk mengumpulkan serta memahami informasi.

Selain faktor usia, metode penyampaian materi oleh penyuluh atau sekolah juga berpengaruh terhadap pemahaman siswa. Jika materi yang disampaikan mudah dimengerti, maka kemampuan siswa dalam menyerap informasi juga meningkat (Grimm et al., 2004). Selain peran guru di sekolah, orang tua juga dapat membantu memperkenalkan manfaat air putih kepada anak-anak, baik di rumah maupun di sekolah. Dengan demikian, siswa sekolah dasar dapat memahami dengan baik bahwa air putih memiliki banyak manfaat, terutama bagi kesehatan tubuh (Anjarwati et al., 2022).

Siswa juga akan menyadari bahwa jika mereka tidak rutin mengonsumsi air putih, tubuh mereka akan mengalami kekurangan cairan yang berpotensi menyebabkan dehidrasi (Saefi et al., 2023). Selain itu, kurangnya konsumsi air putih dapat meningkatkan risiko terkena berbagai penyakit, termasuk gangguan ginjal. Untuk mendukung kebiasaan minum air putih, guru

dapat menyediakan fasilitas air minum di dalam kelas, seperti air isi ulang. Hal ini bertujuan agar siswa lebih terbiasa mengonsumsi air putih dibandingkan minuman lain yang berpotensi berdampak negatif bagi kesehatan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Putri & Z, 2020).

Menurut Schwartz et al. (2015:2), jika seseorang kekurangan makanan dan air dalam waktu yang lama, dampak dari kekurangan air akan terasa lebih menyiksa. Setiap sel dalam tubuh membutuhkan air untuk berfungsi dengan baik. Bahkan, oksigen yang dihirup melalui pernapasan tidak dapat dimanfaatkan dengan optimal jika paru-paru tidak dalam kondisi lembap. Otak juga memerlukan cukup cairan agar dapat berpikir dengan baik. Jika asupan air lebih rendah dari jumlah ideal, tubuh akan kehilangan cairan yang berakibat pada dehidrasi. Dehidrasi dapat menyebabkan tubuh menjadi lemas, mudah lelah, gangguan pada sistem pencernaan, serta masalah kesehatan lainnya yang lebih serius, bahkan dapat berujung pada kematian, seperti yang dialami penderita kolera.

Menurut Boulay et al. (2018:10), kekurangan air putih dapat meningkatkan risiko gangguan ginjal, termasuk pembentukan batu ginjal. Sementara itu, minuman yang mengandung pemanis memiliki kalori yang harus dicerna seperti makanan, yang dapat berkontribusi pada penumpukan lemak, peningkatan kadar gula darah, atau bahkan memperlambat proses pencernaan makanan yang baru dikonsumsi.

Lingkungan sekolah juga memiliki peran dalam membentuk sikap dan tindakan seseorang. Lingkungan ini mencakup guru, siswa, kantin, serta seluruh komunitas sekolah yang terlibat. Sering kali, siswa mengonsumsi minuman instan dan berbagai jenis es yang dijual di sekolah karena pengaruh teman sebaya (Tam et al., 2017). Faktor lain yang turut berkontribusi terhadap kebiasaan ini adalah kurangnya pengawasan dari guru dan pihak sekolah. Mereka kerap mengabaikan jenis serta kandungan makanan dan minuman instan yang dijual di lingkungannya. Kurangnya pengawasan dari pihak sekolah dan tidak tersedianya kantin sehat menyebabkan salah satu kendala siswa dalam menanamkan sikap/tindakan untuk mengonsumsi air putih.

Selain faktor yang telah disebutkan sebelumnya, beragamnya sumber informasi dari berbagai media, baik cetak, elektronik, maupun internet, secara tidak langsung berperan dalam



memberikan wawasan mengenai pentingnya konsumsi air putih bagi tubuh. Selain itu, meningkatnya penyuluhan serta munculnya gerakan hidup sehat yang digaungkan oleh berbagai pihak juga menjadi salah satu cara untuk menyampaikan pentingnya minum air putih secara rutin (Matei & Racoviteanu, 2021).

Namun, meskipun akses terhadap informasi tersebut semakin mudah dan sumber informasi semakin beragam, hal ini tidak selalu diikuti dengan perubahan sikap yang lebih disiplin dalam menerapkan kebiasaan minum air putih. Dengan pemahaman yang baik mengenai manfaat konsumsi air putih, anak-anak dapat termotivasi untuk membiasakan diri minum 6 hingga 8 gelas per hari. Kebiasaan ini dapat berkontribusi pada peningkatan konsentrasi dalam beraktivitas, mempercepat proses berpikir, mencegah penyakit, serta menjaga kebugaran dan kesegaran tubuh siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dapat disimpulkan bahwa Kebiasaan siswa sekolah dasar dalam mengonsumsi air putih setiap hari dapat ditingkatkan melalui edukasi yang diberikan oleh pihak sekolah dengan dukungan aktif dari orang tua. Upaya ini berperan dalam meningkatkan pengetahuan serta membentuk sikap positif siswa terhadap kebiasaan minum air putih. Dengan mengintegrasikan materi tentang budaya hidup sehat secara langsung dalam lingkungan sekolah, diharapkan kesadaran siswa mengenai pentingnya konsumsi air putih akan meningkat, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa. (2019). Pentingnya konsumsi air putih bagi kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 45–53.
- Anjarwati, A., Festawanti, E. D., Wulandari, Y., & Rahmadhini, F. (2022). *Implementasi Program Dalam Perilaku Menerapkan Gaya Hidup Bersih Sdn Sukabumi 2 Probolinggo*. 1(2), 301–305.
- Azka. (2020). *Standar kualitas air minum dan kesehatan manusia*. Jakarta: Penerbit Kesehatan Lingkungan.
- 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.
- Burke, L. M., & Mujika, I. (2014). *Nutrition For Recovery in Aquatic Sports*. 425–436.
- Corey, G. (2007). Teori dan Praktek : Konseling dan Psikoterapi. (Terjemahan E. Koswara), Bandung: PT. Refika Aditama.
- Giri, S., & Qiu, Z. (2016). Understanding The Relationship of Land Uses and Water Quality in Twenty First Century: A Review. *Journal Of Environmental Management*, 173, 41–48.
- Grimm, G. C., Harnack, L., & Story, M. (2004). Factors Associated with Soft Drink Consumption in SchoolAged Children. *Journal Of the American Dietetic Association*, 104(8), 1244–1249.
- Kusumawardani, S., & Larasati, A. (2020). Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi. *Jurnal Holistika*, 4(2), 91.
- Lewallen, T. C., Hunt, H., Potts-Datema, W., Zaza, S., & Giles, W. (2015). The Whole School, Whole Community, Whole Child Model: A New Approach for Improving Educational Attainment and Healthy Development for Students. *Journal Of School Health*, 85(11), 729–739.
- Matei, A., & Racoviteanu, G. (2021). Review Of the Technologies for Nitrates Removal from Water Intended for Human Consumption. *Iop Conference Series: Earth and Environmental Science*, 664(1).
- Nita. (2019). *Pentingnya menjaga keseimbangan cairan tubuh*. Jakarta: Pustaka Sehat.
- Putri. (2019). *Kebiasaan konsumsi air putih pada anak sekolah dasar di Indonesia*. Jakarta: Pustaka Kesehatan.
- Zahra. (2020). *Air dan kesehatan tubuh manusia*. Jakarta: Pustaka Medis.

