

**EDUKASI CEGAH DEHIDRASI PADA ANAK SEKOLAH  
LEWAT PENYULUHAN GERAKAN AMIR (AYO MINUM AIR)  
DI SDN 1 KEDAK KABUPATEN KEDIRI**

*Education of Dehydration Prevention in School Children  
Trough AMIR (Ayo Minum Air) Movement Explanation at SDN 1 Kedak Kediri Regency*

**Elysabet Herawati<sup>1\*</sup>, Muhammad Mudzakkir<sup>2</sup>, Susi Erna Wati<sup>3</sup>,  
Norma Risnasari<sup>4</sup>, Ratih Ayu Kinasih<sup>5</sup>, Muhammad Amar Mah Rufi<sup>6</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>*Prodi D-III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri,  
Jl. K.H Ahmad Dahlan No.76, Kec. Mojojoto, Kota Kediri, Jawa Timur – Kotak Pos No. 641122*

\* Penulis Korespondensi : [elysabet.herawati@gmail.com](mailto:elysabet.herawati@gmail.com)

\* e-mail korespondensi: [elysabet.herawati@gmail.com](mailto:elysabet.herawati@gmail.com)

**ABSTRAK**

Anak usia sekolah banyak membutuhkan konsumsi cairan karena aktivitasnya yang tinggi. Ketidacukupan asupan air di dalam tubuh akan menyebabkan dehidrasi. Dehidrasi anak di sekolah dapat berakibat penurunan daya pikir sehingga anak kurang fokus belajar, hingga dapat berakibat fatal yakni hilangnya kesadaran. Untuk mengatasi hal tersebut, diperlukan suatu antisipasi yang baik terkait kekurangan cairan pada anak. Cegah dehidrasi anak usia sekolah dengan edukasi dan Gerakan AMIR (Ayo Minum Air) di SD Negeri Kedak I Kecamatan Semen Kabupaten Kediri merupakan suatu program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan sebagai langkah antisipasi mencegah dehidrasi pada anak usia sekolah. Tujuan kegiatan ini adalah menambah wawasan siswa SD Negeri Kedak I terhadap bahaya dehidrasi dan meningkatkan kesadaran minum air putih minimal 6 gelas sehari demi kecukupan cairan tubuhnya selama sekolah. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi penyuluhan kesehatan disertai pelaksanaan pre-test dan post-test. Hasil post-test 5 pertanyaan kepada sasaran siswa kelas 4 menunjukkan hasil peningkatan prosentase jawaban benar sebesar 26-81% terhadap hasil pre-test. Rekomendasi tindak lanjut setelah kegiatan ini adalah pihak sekolah bekerjasama dengan wali murid mengenai pendampingan siswa agar mencukupi konsumsi air minum selama di rumah.

**Kata Kunci:** konsumsi air putih, dehidrasi, gerakan AMIR

**ABSTRACT**

School-age children need a lot of fluid consumption because of their high activity. Insufficient water intake in the body will cause dehydration. Dehydration of children at school can result in a decrease in thinking power so that children are less focused on learning, so that it can be fatal, namely loss of consciousness. To overcome this, good anticipation is needed regarding fluid deficiency in children. Preventing Dehydration in School-Age Children through Education and the AMIR (Ayo Minum Air) Movement at Kedak I Public Elementary School, Semen District, Kediri Regency is a community service program carried out as an anticipatory measure to prevent dehydration in school-age children. The purpose of this activity is to broaden the knowledge of Kedak I Public Elementary School students on the dangers of dehydration and increase awareness of drinking at least 6 glasses of water a day for adequate body fluids during school. The method of implementing the activity includes health counseling along with the implementation of pre-test and post-test. The post-test results of 5 questions to target grade 4 students showed an increase in the percentage of correct answers by 26-81% compared to the pre-test results. Follow-up recommendations after this activity are for the school to cooperate with the parents of students regarding mentoring students so that they consume sufficient drinking water while at home.

**Keywords:** consumption of water, dehydration, AMIR Movement

**(1) PENDAHULUAN**

Air merupakan salah satu unsur komponen utama tubuh manusia. Agar proses metabolisme tubuh manusia berjalan dengan baik dibutuhkan masukan cairan

dalam jumlah yang cukup setiap hari untuk menggantikan cairan yang hilang dan mencegah dehidrasi (Buanasita dkk., 2015). Anak lebih mudah mengalami dehidrasi dibanding orang dewasa karena memiliki

rasa sensitif terhadap rasa haus yang lebih rendah serta tidak dapat mengekspresikan rasa haus dengan baik. Masih rendahnya kebiasaan konsumsi air putih yang cukup pada anak-anak menyebabkan seorang anak beresiko mengalami dehidrasi (Sari dkk., 2019).

Dehidrasi adalah kondisi kurangnya cairan tubuh karena jumlah cairan yang keluar lebih banyak dibanding jumlah cairan yang masuk. Menurut *Asian Food Information Center*, dehidrasi dibagi menjadi tiga kelompok yaitu dehidrasi ringan, dehidrasi sedang, dan dehidrasi tingkat berat (Hardinsyah dkk., 2012). Berdasarkan penelitian Herawati dan Mudzakkir (2022), kurang minum air putih menyebabkan seseorang merasakan gejala sering haus, bibir kering dan tubuh terasa panas bahkan lemas. Jika hal ini dibiarkan, maka akan terjadi penurunan berkonsentrasi dan mengalami gejala dehidrasi lanjutan yang lebih parah. Dehidrasi juga mengganggu keseimbangan dan pengaturan suhu tubuh, serta pada tingkat berat akan berujung pada penurunan kesadaran dan bahkan koma.

Dehidrasi pada anak perlu cepat diidentifikasi dan ditangani, karena dehidrasi yang berat dapat berlanjut menjadi syok dapat mengancam nyawa. Maka dapat disimpulkan, minum air putih sangat penting bagi tubuh anak-anak. Menurut penelitian oleh PERSI (2019), minum air putih minimal dua liter per hari belum menjadi kebiasaan semua masyarakat di Indonesia, termasuk usia anak-anak. Satu dari empat anak Indonesia masih kurang minum air putih.

Berdasarkan Data Pokok Pendidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah (2022), SD Negeri Kedak I

memiliki 164 peserta didik yang terdiri atas 101 siswa laki-laki dan 63 siswa perempuan. Jam sekolah di SD Negeri Kedak I adalah pukul 07.00-10.00 WIB bagi siswa kelas 1 dan 2, serta pukul 07.00-12.00 WIB bagi siswa kelas 4-6. Jam sekolah yang cukup padat terutama bagi siswa kelas 4-6 didukung aktivitas yang banyak, membuat siswa rawan mengalami dehidrasi.

Berdasarkan informasi dari salah satu guru, siswa-siswi SD Negeri Kedak I merupakan anak didik yang aktif baik dalam pembelajaran maupun aktivitas lainnya selama jam pembelajaran. Pada beberapa sekolah di Kabupaten dan Kota Kediri, disediakan sarana berupa galon air minum di setiap kelas atau di area sekolah. Belum tersedianya sarana serupa di SD Negeri Kedak I, membuat siswa harus membawa air minum dari rumah atau membeli minum di warung dekat sekolah.

Berdasarkan analisis situasi di atas, maka tim pengabdian masyarakat Prodi D-III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains UNP Kediri bermaksud melakukan edukasi dan promosi kesehatan berupa penyuluhan di SD Negeri Kedak I, demi menambah wawasan siswa dan siswi dalam bidang kesehatan yakni pencegahan dehidrasi anak di sekolah. Edukasi cegah dehidrasi pada anak berupa penyuluhan kesehatan melalui Gerakan AMIR (Ayo Minum Air) memberikan penekanan materi ajakan minum air putih minimal dua liter atau enam hingga tujuh gelas per hari (PERSI, 2019).

Kegiatan ini bertujuan agar setelah dilakukan penyuluhan berupa edukasi dan Gerakan AMIR, anak didik di SD Negeri Kedak I dapat memahami tentang pentingnya cairan yang cukup bagi kesehatan tubuh, sehingga dehidrasi di

sekolah dapat dicegah. Dengan asupan air putih yang cukup pada anak diharapkan bisa meningkatkan kualitas belajar sehingga menghasilkan aktivitas belajar yang lancar.

## **(2) METODE**

### **2.1 Waktu dan Tempat Kegiatan**

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 11 November 2022 bertempat di ruang kelas SDN 1 Kedak Kabupaten Kediri. Sasaran kegiatan adalah siswa SDN 1 Kedak Kabupaten Kediri sebagai peserta penyuluhan dengan sampel siswa kelas 4. Tim penyuluhan terdiri atas koordinator, moderator, presenter, fasilitator dan observer. Kepala Sekolah dan Wali Kelas juga mendampingi dalam proses kegiatan penyuluhan sebagai observer.

### **2.2 Metode Kegiatan**

Metode kegiatan berupa penyuluhan kesehatan kepada siswa-siswi SDN 1 Kedak Kabupaten Kediri dalam bentuk ceramah dan tanya jawab. Materi penyuluhan yang disajikan meliputi pentingnya minum air putih, ciri dehidrasi akibat kekurangan cairan, dan cara mencegah dehidrasi pada anak sekolah dengan gerakan AMIR (Ayo Minum Air). Alat penyuluhan yang digunakan adalah leaflet dan lembar pertanyaan berisi soal *pre-test* dan *post-test* yang dibagikan kepada peserta penyuluhan.

### **2.3 Pengumpulan Data dan Evaluasi**

Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian soal *pre-test* dan *post-test* pada siswa peserta penyuluhan. Pengolahan data dilakukan dengan menghitung jawaban benar yang diberikan peserta sebelum diberikan materi penyuluhan (*pre-test*) dan setelah dilakukan penyuluhan (*post-test*).

Jumlah kenaikan prosentase jumlah jawaban benar atas pertanyaan yang diberikan kepada siswa kelas 4 SD Negeri Kedak I menjadi tolak ukur evaluasi

keberhasilan penyuluhan kesehatan yang diberikan, yakni terjadi peningkatan pengetahuan pada sasaran karena materi diterima dengan baik.

## **(3) HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang diberikan pada siswa kelas 4 SD Negeri Kedak I dengan total peserta penyuluhan sebanyak 27 siswa didapatkan hasil sebagai berikut :

a. Jawaban dari pertanyaan “Apakah itu dehidrasi?”

Hasil *pre-test* didapati bahwa 13 siswa (48%) tahu arti dehidrasi. Setelah dilakukan penyuluhan maka sebanyak 27 siswa (100%) menjawab dengan benar arti dehidrasi yakni kondisi tubuh saat kekurangan cairan akibat cairan yang keluar lebih besar dari cairan yang masuk ke dalam tubuh. Berdasarkan hasil di atas, didapati peningkatan pengetahuan sebanyak 52% dari siswa terhadap pertanyaan no 1 setelah diberikan penyuluhan.

b. Jawaban dari pertanyaan “Apa akibat dehidrasi?”

Hasil *pre-test* didapati bahwa 11 siswa (41%) yang dapat menjawab dengan benar akibat dari dehidrasi. Setelah dilakukan penyuluhan maka sebanyak 24 siswa (89%) menjawab dengan benar akibat dari dehidrasi. Jawaban yang diberikan antara lain pusing, mudah lelah, rasa sangat haus, susah konsentrasi, bibir kering, dan jumlah air kencing sedikit. Berdasarkan hasil di atas, didapati peningkatan pengetahuan sebanyak 48% dari siswa terhadap pertanyaan no 2 setelah diberikan penyuluhan.

- c. Hasil post test dengan pertanyaan “Berapa gelas minimal air putih yang harus kita minum dalam sehari?”

Hasil *pre-test* didapati bahwa sebanyak 19 siswa (70%) dapat menjawab dengan benar jumlah minimal air putih yang harus diminum dalam sehari. Setelah dilakukan penyuluhan maka sebanyak 27 siswa (100%) menjawab dengan benar akibat dari dehidrasi. Jawaban yang diberikan adalah dalam sehari kita harus mengonsumsi air putih sebanyak 6-8 gelas. Berdasarkan hasil di atas, didapati peningkatan pengetahuan sebanyak 30% dari siswa terhadap pertanyaan no 3 setelah diberikan penyuluhan.

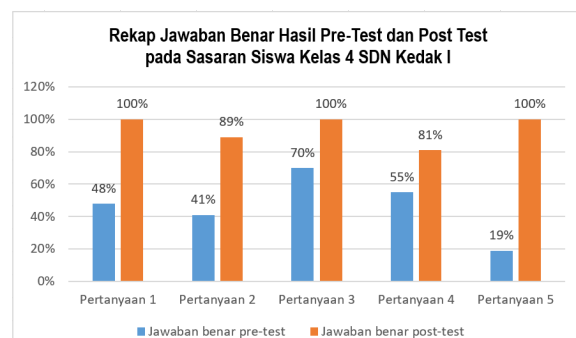
- d. Hasil post test dengan pertanyaan “Bagaimana cara mencegah dehidrasi?”

Hasil *pre-test* didapati bahwa sebanyak 15 siswa (55%) dapat menjawab dengan benar cara mencegah dehidrasi. Setelah dilakukan penyuluhan maka sebanyak 2 siswa (81%) menjawab dengan benar akibat dari dehidrasi. Jawaban yang diberikan untuk mencegah dehidrasi antara lain membawa air minum ke sekolah, minum air putih selama di sekolah, mencukupi kebutuhan minum air putih 6-8 gelas sehari dan minum air putih setelah berpanas-panasan. Berdasarkan hasil di atas, didapati peningkatan pengetahuan sebanyak 26% dari siswa terhadap pertanyaan no 4 setelah diberikan penyuluhan.

- e. Hasil post test dengan pertanyaan “Apakah kamu berjanji akan membawa air minum ke sekolah setiap hari?”

Pertanyaan *pre-test* “Apakah kamu membawa bekal air minum ke sekolah?” diberikan kepada peserta penyuluhan. Hasil *pre-test* didapati hasil bahwa hanya sebanyak 5 siswa (19%) yang membawa air minum ke sekolah. Setelah dilakukan penyuluhan maka sebanyak 27 siswa (100%) menjawab akan berkomitmen membawa air minum dalam botol yang bisa diisi ulang sebagai bekal ke sekolah. Berdasarkan hasil di atas, didapati peningkatan pengetahuan sebanyak 81% dari siswa terhadap pertanyaan no 5 setelah diberikan penyuluhan. Hasil tersebut juga menyatakan bahwa materi penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan siswa, sehingga siswa merasa penting berjanji membawa air minum selama sekolah untuk mencegah dehidrasi selama kegiatan pembelajaran.

Uraian hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan tingkat ketercapaian dan keberhasilan kegiatan edukasi cegah dehidrasi lewat Gerakan AMIR melalui kegiatan penyuluhan kesehatan. Peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan dengan kenaikan prosentase jawaban benar sebagai indikator keberhasilan kegiatan penyuluhan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Peningkatan pengetahuan siswa kelas 4 setelah dilakukan penyuluhan kesehatan.

Berdasarkan jawaban post test no 1 sampai 5 didapatkan peningkatan pengetahuan sebesar 26% sampai 81% dari setiap pertanyaan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan pada 27 siswa kelas 4 sebagai sasaran. Hal ini menunjukkan materi penyuluhan dapat diterima dengan baik oleh siswa kelas 4 SD Negeri Kedak I sebagai sasaran dan terjadi peningkatan pengetahuan yang baik tentang materi pencegahan dehidrasi pada usia anak sekolah.

Berdasarkan pertanyaan *post-test* yang diberikan, dapat disimpulkan bahwa siswa memahami bahwa minum air putih yang cukup sangat penting agar tidak dehidrasi saat di sekolah. Seorang guru, tentu selanjutnya dapat berperan untuk memastikan dan mengawasi kebutuhan cairan anak di sekolah agar tercukupi. Apa lagi terkadang anak malas atau lupa untuk minum air putih yang cukup. Mereka justru lebih senang mengkonsumsi air kemasan dengan aneka rasa dan pemanis buatan yang jauh dari sehat.

Hal ini selaras dengan tulisan Herawati dkk. (2022), bahwa terkadang anak malas atau lupa untuk minum air putih yang cukup dan anak-anak cenderung lebih suka mengkonsumsi minuman atau es yang memiliki rasa manis yang terkadang mengandung pemanis buatan dibandingkan air putih. Tentunya hal ini akan berdampak kurang baik bagi kesehatan anak dan malah memperparah dehidrasi. Maka setelah penyuluhan ini dilakukan, tetap harus dilakukan pengawasan.

Penyuluhan yang telah diberikan dengan penekanan Gerakan AMIR (Ayo Minum Air Putih), membuat siswa kelas 4 SD Negeri Kedak I juga memahami pentingnya memilih air putih dibanding minuman lain. Guru di sekolah juga tetap bisa memberi

himbauan membiasakan anak untuk mengonsumsi air putih secara rutin selama sekolah agar terhindar dari dehidrasi. Selain guru, nantinya orang tua juga berperan dalam memonitoring asupan minum air putih pada anak ketika anak berada di rumah (Sari dkk., 2019).

## **(4)PENUTUP**

### **4.1 Kesimpulan**

Materi pencegahan dehidrasi pada anak usia sekolah dengan Gerakan AMIR diterima dengan baik oleh peserta penyuluhan kesehatan. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan pengetahuan terhadap siswa kelas 4 SD Negeri Kedak I sebagai sasaran, dibuktikan dengan peningkatan jawaban benar *post-test* yakni kenaikan prosentase jawaban benar pada 5 pertanyaan sebesar 26%-81%.

Siswa peserta penyuluhan juga memahami bahaya dehidrasi dan pentingnya mencegah dehidrasi selama di sekolah. Hal ini terbukti dengan komitmen siswa akan membawa air putih menggunakan botol yang bisa diisi ulang sebagai bekal saat sekolah sebagai aplikasi Gerakan AMIR. Diharapkan kebiasaan ini akan dapat memenuhi kebutuhan cairan siswa selama sekolah, agar dehidrasi dapat dihindari.

### **4.2 Saran dan Rekomendasi**

Setelah kegiatan edukasi berupa penyuluhan kesehatan selesai dilakukan oleh tim Prodi D-III Keperawatan UNP Kediri, pihak sekolah dapat bekerjasama dengan orang tua siswa untuk mengontrol pola minum air putih pada anak mereka demi mencegah dehidrasi sebagai kegiatan tindak lanjut.

## **(5)UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terimakasih penulis berikan kepada YPLPT Universitas Nusantara PGRI Kediri yang mendukung kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dengan dana Hibah Yayasan Pengabdian Masyarakat dan LPPM UNP Kediri atas bimbingan serta arahan yang diberikan. Ucapan terimakasih juga kami hanturkan kepada Kepala Sekolah, Guru dan siswa-siswi SDN 1 Kedak yang telah memberikan ijin tim Prodi D-III Keperawatan UNP Kediri dalam melaksanakan kegiatan Pengabdian Masyarakat.

## (6) DAFTAR RUJUKAN

Buanasita, Annas; Andriyanto dan Sulistyowati, Indah. (2015). Perbedaan Tingkat Konsumsi Energi, Lemak, Cairan, dan Status Hidrasi Mahasiswa Obesitas dan Non Obesitas. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 2 (1), 11 – 22.

Hardinsyah, Budi IS, et al. (2012). *Air Bagi Kesehatan, Edisi Kedua*. Jakarta: Centra Communications.

Herawati, Elysabet; Salam, Syva Nikmatus; Ningrum, Junis Hestin; Dianti, Alifia A.D.P. 2022. Penyuluhan Kesehatan Pentingnya Cairan Yang Cukup Bagi Kesehatan Tubuh. *Wirasena Tabloid Pengabdian Unp Kediri*. Edisi 3 : 49-52.

Herawati, Elysabet dan Mudzakkir, Muhammad. (2022). Gambaran Pola Konsumsi Air Putih Dan Status Hidrasi Pada Karyawan Ekspedisi PT Lintas Nusantara Perdana Kediri. *Jurnal Edunursing*. 6 (1):25-32.

<https://dapo.kemdikbud.go.id/sekolah/DC7B73DAC1BD9F746C02>. Data Pokok Pendidikan Direktorat Jenderal

Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi (2022).

Sari, Widia; Rosya, Ernalinda dan Wahyuni, Yulia. (2019). *Gerakan AMIR (Ayo Minum Air) untuk Cegah Dehidrasi Anak Usia Sekolah di SD Negeri 011 Kelurahan Duri Kapa Jakarta Barat Tahun 2019*. Laporan Pengabdian Masyarakat. Jakarta : Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul.

PERSI. (2019). AMIR Untuk Kesehatan Anak. Retrieved from <https://persi.or.id/amir-untuk-kesehatan-anak/>.