



Edukasi Kesehatan tentang Pentingnya Minum Air Putih bagi Remaja di SMP Negeri 1 Kolaka

Ekawati Saputri^{1*}, Evodius Nasus², Rosani Naim³, Grace Tedy Tulak⁴

¹⁻⁴ Universitas Sembilanbelas November Kolaka, Indonesia

Email: ekawatisaputri@gmail.com^{1*}

Alamat: Jl. Pemuda, Taha, Kolaka, Sulawesi Tenggara, Indonesia 93561, Indonesia

*Korespondensi penulis

Artikel Histori:

Naskah masuk: 12 Agustus, 2025;

Revisi: 27 Agustus, 2025;

Diterima: 10 September, 2025;

Tersedia: 12 September, 2025;

Keywords: Adolescents; Health education; Healthy habits; Hydration; Water

Abstract: Water is an essential component in the body that plays a role in various physiological functions, including concentration and learning performance in adolescents. However, teenagers' awareness to consume enough water is still low. This service activity aims to increase the knowledge and awareness of SMP Negeri 1 Kolaka students about the importance of drinking water through health education. The activity method was carried out by interactive counseling using PowerPoint media displayed through an LCD projector and conducted in the school hall on 19 November 2024, attended by 70 students from classes VII to IX. The material was delivered in an engaging manner and was complemented by discussion sessions. The results of the activity showed an increase in student enthusiasm and participation, as well as an awareness to start bringing drinking water to school and reduce the consumption of sugary drinks. This activity proved effective in fostering students' understanding of the importance of adequate hydration for health. The students expressed a greater willingness to incorporate healthier habits, particularly bringing water to school and making informed choices about hydration. Moreover, they became more aware of the negative impacts of sugary drinks. The activity's success highlights the importance of continued support from schools to create a healthy learning environment and to encourage healthy behaviors that can positively impact students' overall health and academic performance.

Abstrak

Air merupakan komponen esensial dalam tubuh yang berperan dalam berbagai fungsi fisiologis, termasuk konsentrasi dan prestasi belajar pada remaja. Namun, kesadaran remaja untuk mengonsumsi air yang cukup masih rendah. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kepedulian siswa SMP Negeri 1 Kolaka tentang pentingnya minum air putih melalui pendidikan kesehatan. Metode kegiatan dilakukan dengan penyuluhan interaktif menggunakan media PowerPoint yang ditayangkan melalui proyektor LCD dan dilaksanakan di aula sekolah pada tanggal 19 November 2024, diikuti oleh 70 siswa dari kelas VII hingga IX. Materi disampaikan secara menarik dan dilengkapi dengan sesi diskusi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan antusiasme dan partisipasi siswa, serta kesadaran untuk mulai membawa air minum ke sekolah dan mengurangi konsumsi minuman manis. Kegiatan ini terbukti efektif dalam menumbuhkan pemahaman siswa tentang pentingnya hidrasi yang cukup bagi kesehatan. Para siswa menunjukkan keinginan yang lebih besar untuk menerapkan kebiasaan yang lebih sehat, terutama membawa air putih ke sekolah dan membuat pilihan yang tepat tentang hidrasi. Selain itu, mereka menjadi lebih sadar akan dampak negatif dari minuman manis. Keberhasilan kegiatan ini menyoroti pentingnya dukungan berkelanjutan dari sekolah untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan mendorong perilaku sehat yang dapat berdampak positif terhadap kesehatan dan kinerja akademis siswa secara keseluruhan.

Kata kunci: Air; Hidrasi; Kebiasaan sehat; Pendidikan kesehatan; Remaja

1. LATAR BELAKANG

Air merupakan komponen utama dalam tubuh manusia yang berperan penting dalam berbagai fungsi fisiologis, termasuk menjaga suhu tubuh, melarutkan nutrisi, dan mengeluarkan sisa metabolisme (Lorenzo et al., 2019). Kebutuhan cairan harian sangat krusial, terutama bagi remaja yang sedang berada dalam masa pertumbuhan dan aktivitas fisik yang meningkat. Pertumbuhan pada remaja juga menyebabkan perbedaan berat dan tinggi badan, serta perubahan distribusi air dan zat yang terlarut di dalam tubuh (IDAI, 2016).

Kebutuhan air pada remaja tergantung pada usia, berat badan dan jenis kelamin. Kebutuhan air pada remaja laki-laki usia 13-15 tahun adalah 2000 ml dan usia 16-18 tahun adalah 2200 ml sedangkan kebutuhan air pada remaja perempuan usia 13-15 tahun adalah 2000 ml dan usia 16-18 tahun adalah 2100 ml (Permenkes Nomor 75 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia, 2013). Menurut CHOC (2024) bahwa anak-anak minum air dalam jumlah yang sesuai dengan usia mereka. Anak yang berusia diatas 8 tahun harus mengonsumsi air minimal 2 liter per hari atau 8 gelas dan tidak termasuk minuman lain yang boleh mereka konsumsi dalam sehari seperti susu dan jus. Namun demikian, kesadaran akan pentingnya konsumsi air putih masih rendah, terutama di kalangan remaja yang lebih memilih minuman manis kemasan atau bersoda.

Beberapa studi menunjukkan bahwa banyak remaja yang kurang mengonsumsi air putih sehingga menyebabkan dehidrasi ringan. Penelitian di SMP Negeri 1 Banjaran menyebutkan bahwa sebanyak 52 orang dari 83 siswa kurang mengonsumsi cairan (Febriyanti & Widartika, 2018). Penelitian lainnya juga mengungkapkan bahwa sebanyak 18 orang yang kurang minum air putih mengalami dehidrasi ringan (Ernovitania & Sumarmi, 2018). Dehidrasi dapat menyebabkan pikiran tidak jernih, perubahan suasana hati, kepanasan, sembelit, dan batu ginjal (CDC, 2024). Selain itu, kurang minum air putih juga dapat menyebabkan kurang konsentrasi. Penelitian oleh Kusumawardani & Larasati (2020) menyatakan bahwa siswa yang kurang minum air putih memiliki tingkat konsentrasi yang buruk. Oleh karena itu, edukasi tentang pentingnya konsumsi air putih sejak usia sekolah menjadi sangat penting.

Kurangnya mengonsumsi air putih pada remaja juga disebabkan oleh kebiasaan minum. Penelitian oleh Briawan et al. (2011) menyebutkan bahwa remaja memiliki kebiasaan minum air putih pada waktu-waktu tertentu. Sebagian besar remaja (97,6%) minum air putih setiap saat ketika merasa haus. Sebanyak 57,8% remaja biasa minum air putih setelah pulang sekolah. Hanya 15,7% remaja yang memiliki kebiasaan minum air putih setelah berolahraga. Disamping itu pula, remaja kurang mengonsumsi air putih karena asanya yang hambar dan lebih menyukai mengonsumsi minuman yang memiliki rasa seperti teh, kopi dan *soft drink*

lainnya (Wahyu Widiantari & Daryaswanti, 2023).

Berdasarkan penelitian oleh Sudarsono dan Wulandari (2020), pengetahuan yang baik tentang hidrasi sehat dapat meningkatkan asupan cairan pada remaja. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan mengenai hidrasi berkontribusi terhadap kurangnya konsumsi air yang cukup di kalangan siswa. Setyawan dan Sofyan (2024) juga menemukan bahwa 22% anak-anak di Indonesia masih mengalami kekurangan asupan air putih, sering kali karena sibuk dengan aktivitas belajar dan bermain. Mereka mengingatkan bahwa hal ini dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental siswa. Sementara itu, Mantarisa (2020) mencatat bahwa meskipun sebagian besar siswa mengonsumsi air putih beberapa kali sehari, banyak yang masih lebih memilih minuman manis dan berwarna. Penelitian ini menekankan perlunya pendidikan baik di rumah maupun di sekolah untuk meningkatkan kebiasaan siswa dalam mengonsumsi air putih yang sehat. Temuan-temuan ini mendukung pentingnya intervensi edukatif yang tepat di SMP Negeri 1 Kolaka, di mana sebagian besar siswa masih belum memenuhi standar konsumsi air harian yang dianjurkan, menunjukkan kebutuhan mendesak untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mereka tentang hidrasi yang memadai.

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan kepada siswa SMP Negeri 1 Kolaka mengenai pentingnya konsumsi air putih bagi kesehatan tubuh. Dengan metode penyuluhan interaktif diharapkan siswa dapat memahami manfaat air putih serta mampu menerapkan kebiasaan minum air yang cukup dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini juga akan mendorong pihak sekolah untuk mendukung lingkungan belajar yang sehat dengan menyediakan akses air minum yang memadai.

Melalui kegiatan edukasi ini, diharapkan akan tercipta perubahan perilaku positif di kalangan remaja dalam hal konsumsi air putih. Selain meningkatkan derajat kesehatan individu, kebiasaan ini juga mendukung pencapaian tujuan pembangunan kesehatan nasional dalam hal pencegahan penyakit tidak menular melalui promosi gaya hidup sehat (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Edukasi yang tepat sejak usia sekolah akan menjadi investasi jangka panjang bagi peningkatan kualitas kesehatan generasi muda Indonesia.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif, yang berfokus pada pemberian informasi kesehatan melalui metode penyuluhan langsung kepada siswa-siswi SMP Negeri 1 Kolaka. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya konsumsi air putih

yang cukup dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung kesehatan dan proses belajar mereka.

Tahapan awal dimulai dengan koordinasi dan perizinan kepada pihak sekolah, yaitu kepala sekolah dan guru-guru terkait. Tahap ini mencakup diskusi teknis mengenai waktu, lokasi, dan bentuk kegiatan yang akan dilaksanakan. Pihak sekolah memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan program edukasi kesehatan ini sebagai bagian dari promosi kesehatan di lingkungan sekolah.

Kegiatan inti berupa penyuluhan kesehatan tentang pentingnya minum air putih dilakukan secara interaktif dengan menggunakan media *PowerPoint* yang ditayangkan melalui LCD proyektor. Penggunaan media visual ini bertujuan untuk membantu memperjelas informasi dan menarik perhatian siswa. Materi yang disampaikan meliputi manfaat air bagi tubuh, dampak kekurangan cairan (dehidrasi), dan kebiasaan sehat dalam konsumsi air harian. Gambar, ilustrasi, dan infografis yang ditampilkan dirancang agar sesuai dengan usia dan ketertarikan remaja.

Kegiatan penyuluhan dikemas dalam suasana yang menyenangkan dan interaktif, di mana siswa diberikan kesempatan untuk bertanya, berbagi pengalaman, serta menanggapi materi yang disampaikan. Metode ini bertujuan untuk membangun kesadaran melalui komunikasi dua arah, serta mendorong keterlibatan aktif peserta. Selain itu, sesi tanya jawab dilakukan untuk memperkuat pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga asupan cairan setiap hari.

Melalui pendekatan ini, kegiatan edukasi diharapkan dapat menciptakan perubahan perilaku secara perlahan namun berkelanjutan di kalangan remaja, khususnya dalam meningkatkan kebiasaan minum air putih yang cukup setiap hari. Keberhasilan kegiatan ini juga menjadi langkah awal dalam mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang lebih sehat dan sadar akan pentingnya hidrasi bagi performa belajar dan kesehatan remaja.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kesehatan tentang pentingnya minum air putih telah berhasil dilaksanakan pada hari Selasa, 19 November 2024, bertempat di Aula SMP Negeri 1 Kolaka. Kegiatan ini diikuti oleh 70 orang siswa yang berasal dari kelas VII, VIII dan IX. Peserta hadir dengan antusias, didampingi oleh guru pembina yang membantu mengoordinasi jalannya kegiatan.

Penyuluhan dimulai dengan sambutan dari perwakilan sekolah, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh tim pengabdian. Materi disampaikan menggunakan media

PowerPoint yang ditampilkan melalui LCD proyektor, dilengkapi dengan gambar dan infografis yang menggambarkan peran penting air dalam menjaga kesehatan tubuh. Penyampaian materi berlangsung selama kurang lebih 45 menit dan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab.

Selama penyuluhan berlangsung, siswa menunjukkan partisipasi yang aktif. Banyak siswa mengajukan pertanyaan terkait jumlah konsumsi air yang dianjurkan, waktu terbaik untuk minum air, serta dampak konsumsi minuman manis berlebihan. Antusiasme ini mencerminkan adanya rasa ingin tahu dan kesadaran awal tentang pentingnya hidrasi yang baik bagi tubuh.

Dari hasil observasi lapangan dan wawancara singkat dengan beberapa siswa, diketahui bahwa sebelum mengikuti kegiatan ini, sebagian besar peserta belum mengetahui jumlah ideal konsumsi air putih per hari, serta cenderung lebih memilih minuman manis atau bersoda dibanding air putih. Namun setelah kegiatan edukasi, siswa menyatakan niat untuk mulai membiasakan membawa botol air minum sendiri ke sekolah dan mengurangi konsumsi minuman berwarna. Berikut ini beberapa dokumentasi kegiatan edukasi kesehatan di SMP Negeri 1 Kolaka:



Gambar 1. Kegiatan Pemaparan Materi.



Gambar 2. Foto Bersama.

Pembahasan dari hasil kegiatan menunjukkan bahwa metode penyuluhan berbasis media visual dan interaktif sangat efektif dalam meningkatkan minat dan pemahaman siswa. Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian oleh Fitroh et al. (2025) yang menunjukkan bahwa edukasi berbasis visual cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa dibandingkan metode ceramah konvensional. Selain itu, keterlibatan aktif guru juga menjadi faktor penting dalam menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung perilaku hidup sehat.

Dengan demikian, kegiatan edukasi ini dapat disimpulkan berhasil dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa tentang pentingnya minum air putih. Meskipun perubahan perilaku tidak dapat terlihat secara instan, namun kegiatan ini menjadi langkah awal yang strategis dalam membentuk kebiasaan sehat di kalangan remaja. Diperlukan tindak lanjut berupa dukungan sekolah dalam penyediaan fasilitas air minum dan integrasi materi kesehatan dalam kegiatan belajar untuk menjaga keberlanjutan dampaknya.

4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan tentang pentingnya minum air putih bagi remaja yang dilaksanakan pada tanggal 19 November 2024 di Aula SMP Negeri 1 Kolaka berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang manfaat air bagi kesehatan tubuh, serta risiko yang ditimbulkan akibat dehidrasi. Melalui metode penyuluhan interaktif yang didukung media visual yaitu *PowerPoint*, peserta menunjukkan partisipasi aktif dan antusiasme yang tinggi. Kegiatan ini menjadi langkah awal yang positif dalam membentuk perilaku hidup sehat di kalangan remaja, khususnya dalam hal kebiasaan mengonsumsi air putih secara cukup dan teratur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Sekolah, para guru, dan seluruh staf SMP Negeri 1 Kolaka yang telah memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada seluruh siswa yang telah berpartisipasi aktif dan antusias selama kegiatan berlangsung.

DAFTAR REFERENSI

- Briawan, D., Sedayu, T. R., & Ekayanti, I. (2011). Kebiasaan minum dan asupan cairan remaja di perkotaan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8(1), 36. <https://doi.org/10.22146/ijcn.17729>
- CDC. (2024). Fast facts: Data on water consumption. CDC. <https://www.cdc.gov/nutrition/php/data-research/fast-facts-water-consumption.html>
- CHOC. (2024). How much water should kids drink? *Children's Hospital of Orange County*. <https://choc.org/programs-services/urology/how-much-water-should-my-child-drink/>
- Ernovitania, Y., & Sumarmi, S. (2018). Hubungan antara pengeluaran untuk minum dan pola konsumsi air dengan status hidrasi pada siswi SMP Unggulan Bina Insani Surabaya. *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(2), 276. <https://doi.org/10.20473/ijph.v12i2.2017.276-285>
- Febriyanti, I., & Widartika. (2018). Hubungan konsumsi cairan, kegemukan, dan status hidrasi pada remaja di SMP Negeri 1 Banjaran Bandung. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 10(1), 9-19. <https://juriskes.com/ojs/index.php/jrk/article/view/128>
<https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v10i1.128>
- Fitroh, S. N., Siwi, A. S., & Khasanah, S. (2025). Strategi pencegahan hipertensi pada remaja: Edukasi kesehatan dan skrining di SMK Mulya Husada Purwokerto. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 1555-1563. <https://doi.org/https://doi.org/10.31949/jb.v6i2.13198>
- IDAI. (2016). Konsensus kebutuhan air pada anak sehat. In *Badan Penerbit IDAI*. Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. In *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- 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>
- Lorenzo, I., Serra-Prat, M., & Carlos Yébenes, J. (2019). The role of water homeostasis in muscle function and frailty: A review. *Nutrients*, 11(8), 1-15. <https://doi.org/10.3390/nu11081857>
- Mantarisa, R. G. (2020). Analisis pola konsumsi dan kecukupan air pada siswa sekolah dasar. *Repository IPB University*. <https://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/53499>
- Permenkes Nomor 75 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan bagi Bangsa Indonesia, 5 (2013).
- 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>
- Sudarsono, E. S., & Wulandari, I. A. (2020). Hubungan antara tingkat pengetahuan tentang hidrasi sehat dan asupan cairan pada remaja. *Jurnal Medula*, 5(1), 1-8. <https://doi.org/10.35877/454RI.medula908>
- Wahyu Widiyanti, M. A., & Daryaswanti, P. I. (2023). Gambaran tingkat pengetahuan dan sikap remaja dalam mengonsumsi air putih. *ProHealth Journal*, 20(1), 17-24. <https://doi.org/10.59802/phj.2023201105>