

Edukasi Seteguk Sehat: Peningkatan Pengetahuan Anak Sekolah Dasar Tentang Pentingnya Konsumsi Air Putih Di Desa Hajran Kabupaten Batanghari

Health Education On Adequate Water Consumption For Elementary School Children In Hajran Village Batanghari Regency

Fiona Desi Lestari¹, Salsabila², Wini Fransisca³, Sastia Apriliani⁴, Anggia Hairani⁵, Olvi Renanda Rudi⁶, Bhirindra Sekar Sari⁷, Naswa Khoiriah⁸, Jeni Vinalia Sitorus⁹, Muhammad Rifqi Azhary¹⁰

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10} Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Jambi

Informasi Artikel

Submit: 3 – 12 – 2026

Diterima: 15 – 1 – 2026

Dipublikasikan: 15 – 1 – 2026

ABSTRACT

The habit of consuming plain water among elementary school children remains an important concern in efforts to improve children's health, especially in rural areas. This condition is influenced by various factors, including the high accessibility of packaged sweetened beverages, children's limited understanding of the body's fluid requirements, and the lack of continuous health education in the school environment. Children who do not consume sufficient amounts of plain water are at risk of dehydration, which can affect learning concentration, physical fitness, and overall well being. Therefore, educational interventions are needed to increase knowledge and awareness among elementary school students about the importance of drinking enough water every day. This community service activity aimed to improve the knowledge and awareness of fifth grade students at SDN 132/I Hajran Village regarding the importance of consuming adequate amounts of plain water to meet daily fluid needs. The activity was conducted using interactive educational methods tailored to the characteristics of elementary school aged children. These methods included the delivery of material through engaging visual media, question and answer sessions to explore students' understanding, the use of worksheets to strengthen learning outcomes, and simple health demonstrations to help students directly understand the effects of water consumption on the body. The initial evaluation showed that most students had a low level of knowledge about daily water requirements, the benefits of plain water for health, and the signs and symptoms of dehydration. In addition, students tended to prefer packaged sweetened beverages rather than plain water, both at school and at home. After the educational intervention was implemented, the evaluation results indicated a significant improvement in students' understanding of the benefits of drinking water and the importance of maintaining proper hydration. Students also showed positive behavioral changes, such as bringing their own water bottles to school to support habits.

Keywords: water consumption, elementary students, health education, dehydration, healthy behaviour

ABSTRAK

**Alamat Penulis Korespondensi:*
Fiona Desi Lestari.; Universitas
Jambi, Jl.Marsada Surya

Kebiasaan mengonsumsi air putih pada anak usia sekolah dasar masih menjadi perhatian penting dalam upaya meningkatkan kesehatan anak, khususnya di wilayah pedesaan. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tingginya akses terhadap minuman manis kemasan,

Dharma,Kota
Baru,Jambi,Indonesia 36128
Email:
lestarifionadesi6@gmail.com

keterbatasan pemahaman anak mengenai kebutuhan cairan tubuh, serta kurangnya edukasi kesehatan yang berkelanjutan di lingkungan sekolah. Anak-anak yang tidak mengonsumsi air putih dalam jumlah cukup berisiko mengalami dehidrasi, yang dapat memengaruhi konsentrasi belajar, kebugaran fisik, serta kesejahteraan secara umum. Oleh karena itu, diperlukan intervensi edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa sekolah dasar mengenai pentingnya minum air putih setiap hari. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa kelas lima SDN 132/I Desa Hajran tentang pentingnya mengonsumsi air putih dalam jumlah yang cukup guna memenuhi kebutuhan cairan harian. Kegiatan dilaksanakan melalui metode edukasi interaktif yang disesuaikan dengan karakteristik anak usia sekolah dasar. Metode tersebut meliputi penyampaian materi melalui media visual yang menarik, sesi tanya jawab untuk menggali pemahaman siswa, penggunaan lembar kerja untuk memperkuat hasil belajar, serta demonstrasi kesehatan sederhana agar siswa dapat memahami secara langsung dampak konsumsi air putih bagi tubuh. Hasil evaluasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai kebutuhan air harian, manfaat air putih bagi kesehatan, serta tanda dan gejala dehidrasi. Selain itu, siswa cenderung lebih menyukai minuman manis kemasan dibandingkan air putih, baik di sekolah maupun di rumah. Setelah intervensi edukasi dilakukan, hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman siswa mengenai manfaat minum air putih dan pentingnya menjaga hidrasi tubuh. Siswa juga menunjukkan perubahan perilaku positif, seperti membawa botol air minum sendiri ke sekolah untuk mendukung kebiasaan hidrasi yang sehat. Diharapkan program serupa dapat diterapkan secara berkelanjutan di sekolah lain sehingga kebiasaan minum air putih sejak dini dapat terbentuk dan dipertahankan hingga dewasa untuk mendukung kesehatan generasi masa depan yang lebih.

Kata kunci: Konsumsi air putih, anak sekolah dasar, edukasi kesehatan, dehidrasi, perilaku hidup sehat

PENDAHULUAN

Air putih merupakan kebutuhan dasar bagi kesehatan tubuh karena membantu menjaga keseimbangan cairan, fungsi organ, konsentrasi, serta mencegah dehidrasi. Menurut Indrawati 2024, air putih adalah air yang masih asli tanpa dicampur dengan apapun sehingga tidak berwarna dan tidak berbau. Kebutuhan akan air tak hanya bermanfaat sebagai penghilang rasa haus, tetapi juga menjaga metabolisme tubuh kita (1). Namun menurut Stookey et al., 2022, banyak anak belum memahami pentingnya memenuhi kebutuhan cairan harian, ditambah kebiasaan memilih minuman manis serta kurangnya edukasi (2). Menurut Pengetahuan et al., 2024, air putih sangat penting bagi tubuh, namun masih sering diabaikan. Banyak anak lebih memilih minuman kemasan (es cekek) yang jika dikonsumsi berlebihan dapat menimbulkan gangguan kesehatan seperti dehidrasi. Hal ini menunjukkan rendahnya kesadaran anak-anak tentang pentingnya konsumsi air putih dan gaya hidup sehat (3).

Kebiasaan memilih minuman selain air putih juga menjadi penyebab rendahnya asupan cairan pada anak usia sekolah dasar. Anak lebih tertarik pada minuman manis sehingga mengabaikan air putih, padahal air putih penting untuk kerja organ tubuh, menjaga suhu, dan mencegah dehidrasi. Karena itu, peran orang tua dan guru sangat dibutuhkan untuk membiasakan anak minum air putih secara teratur (Prameski & Fuadah, 2020) (4). Penelitian Setyawan dan Sofyan 2024, banyak siswa sekolah dasar enggan rutin minum air putih dan lebih memilih minuman lain seperti susu kemasan, sirup atau es saset. Walaupun beberapa minuman bermanfaat, seperti susu, konsumsi air putih tetap harus lebih diutamakan karena berperan penting dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit seperti gangguan ginjal (5).

Air putih juga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan menunjang aktivitas sehari-hari. Studi Smith et al., 2025 menjelaskan bahwa air putih membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh sehingga fungsi organ dapat berjalan dengan baik (6). Temuan Purnama et al., 2024 menunjukkan kurangnya konsumsi air putih dapat berdampak pada kondisi tubuh seperti mudah lelah dan menurunnya dijelaskan bahwa edukasi kesehatan mengenai konsumsi air putih dapat meningkatkan pengetahuan dan kebiasaan masyarakat dalam memenuhi kebutuhan cairan harian. Setelah diberikan edukasi, terdapat peningkatan pemahaman responden tentang pentingnya minum air putih secara teratur sebagai bagian dari pola hidup sehat (7).

Minuman manis memiliki kandungan gula tinggi dan dapat meningkatkan risiko gangguan metabolik. Kebiasaan ini sering tidak disadari karena rasanya yang enak. Menurut laporan RRI (2025), minuman manis dapat menyebabkan obesitas dan gangguan gula darah. Konsumsi berlebih juga menyebabkan lonjakan gula darah yang membuat tubuh cepat lelah (8). Penelitian Sholihah dan Utami 2022 menemukan bahwa anak usia 9-11 tahun merupakan kelompok rentan karena berada pada masa pertumbuhan aktif dengan aktivitas fisik tinggi sehingga memerlukan lebih banyak cairan. Namun, banyak dari mereka tidak membiasakan diri membawa air minum, meskipun tersedia di sekolah, sehingga mudah mengalami kekurangan cairan (9).

Menurut Hello sehat 2025, kebutuhan cairan anak adalah 4-5 gelas (usia 4-8 tahun), 5-6 gelas (usia 9-13 tahun), dan 6-8 gelas (usia 14-18 tahun). Dengan demikian, air putih merupakan sumber cairan utama yang wajib dipenuhi anak usia di atas 5 tahun (10). Kondisi lingkungan dan kebiasaan hidup di Desa Hajran memengaruhi pola konsumsi air putih anak. Banyak anak lebih sering minum minuman manis saat bermain, jarang membawa botol minum ke sekolah, dan tidak minum secara teratur. Cuaca panas serta aktivitas luar ruangan memperbesar risiko dehidrasi (Cleopatra & Adelia, 2024) (11). Kurangnya edukasi mengenai pentingnya air putih turut memperburuk rendahnya kebiasaan minum air putih pada anak. Banyak yang belum memahami manfaatnya bagi konsentrasi, energi, dan pencegahan pusing atau lelah. Hasil penelitian Tung et al. (2020) menunjukkan adanya korelasi positif antara asupan cairan dengan fungsi kognitif remaja. Oleh karena itu, diperlukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak tentang pentingnya minum air putih secara rutin demi mendukung kesehatan dan prestasi belajar (12).

Tujuan utama dari kegiatan praktik lapangan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anak-anak SDN 132/I Desa Hajran, Kecamatan Batin XXIV, Kabupaten Batanghari, mengenai pentingnya minum air putih yang cukup. Melalui penyuluhan interaktif dan penggunaan media visual seperti PowerPoint yang disertai gambar ilustratif, alat peraga, serta *worksheet* (mencocokkan gambar). Kegiatan ini diharapkan dapat membangun pemahaman dasar anak-anak tentang pentingnya minum air putih yang cukup. Selain itu, kegiatan *worksheet* tersebut juga bertujuan untuk melihat sejauh mana pengetahuan dan pemahaman anak-anak SDN 132/I Desa Hajran mengenai pentingnya minum air putih yang cukup. Kegiatan ini juga bertujuan menumbuhkan kebiasaan minum air putih yang cukup serta mendorong anak-anak SDN 132/I Desa Hajran untuk memahami perbedaan antara tubuh yang terhidrasi dengan baik dan tubuh yang mengalami dehidrasi melalui *worksheet* (mencocokkan gambar). Selain itu, edukasi mengenai jumlah air yang harus diminum setiap hari kepada anak-anak SDN 132/I Desa Hajran yang juga diikuti dengan langkah membiasakan anak-anak membawa botol minuman ke sekolah, merupakan langkah awal yang tepat untuk menumbuhkan kesadaran hidup sehat. Pembiasaan ini bertujuan agar mereka tidak perlu lagi membeli minuman manis dan dapat mengisi ulang air putih dari galon yang telah disediakan di dalam kelas. Diharapkan melalui program edukasi Seteguk Sehat ini, anak-anak SDN 132/I Desa Hajran mampu memahami dan menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat meminimalisir risiko dehidrasi dapat menurun dan kualitas kesehatan masyarakat Desa Hajran dapat meningkat secara berkelanjutan.

Kegiatan mengenai pentingnya konsumsi air putih ini bertujuan untuk memberikan manfaat bagi masyarakat/mitra, khususnya anak-anak Sekolah Dasar, serta bagi tim mahasiswa sebagai pelaksana kegiatan. Bagi anak-anak Sekolah Dasar, kegiatan ini berperan dalam meningkatkan pengetahuan dan

kesadaran mengenai pentingnya konsumsi air putih setiap hari, termasuk manfaatnya bagi kesehatan tubuh, konsentrasi belajar, dan pencegahan dehidrasi. Edukasi yang diberikan juga mendorong perubahan perilaku menuju kebiasaan hidup sehat, seperti membiasakan membawa botol air minum ke sekolah dan mengurangi konsumsi minuman manis. Selain itu, anak-anak menjadi lebih memahami pentingnya menjaga kecukupan cairan tubuh, terutama bagi mereka yang sering melakukan aktivitas di luar ruangan dan terpapar cuaca panas. Melalui kegiatan ini, diharapkan tercipta lingkungan sekolah yang lebih sehat sehingga risiko kelelahan, pusing, dan gangguan konsentrasi dapat diminimalkan, serta menjadi langkah awal bagi pihak sekolah dan orang tua dalam memperbaiki kebiasaan minum anak melalui penyediaan fasilitas air minum yang memadai dan pengawasan kebiasaan hidrasi sehari-hari (13).

Di sisi lain, bagi tim mahasiswa, kegiatan ini memberikan pengalaman langsung dalam menerapkan ilmu kesehatan masyarakat kepada anak-anak Sekolah Dasar. Mahasiswa memperoleh kesempatan untuk meningkatkan kemampuan komunikasi dan keterampilan penyuluhan kesehatan yang efektif sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah. Kegiatan ini juga melatih mahasiswa dalam merancang, melaksanakan, mengevaluasi, serta menyusun laporan kegiatan promosi kesehatan di lingkungan sekolah dasar. Selain itu, mahasiswa dilatih untuk bekerja sama dalam tim, mengembangkan kreativitas, serta beradaptasi dengan lingkungan dan karakter anak-anak Sekolah Dasar. Melalui pelaksanaan kegiatan ini, mahasiswa dapat memahami berbagai risiko kesehatan pada anak usia sekolah dan menyusun kegiatan promotif serta preventif yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode Problem Based Method dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Kegiatan dilaksanakan pada hari Rabu, 05 November 2025, pukul 09.45-10.45 WIB di ruang kelas V SDN 132/I Desa Hajran, Kecamatan Batin XXIV, Kabupaten Batanghari, Jambi. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas V yang berjumlah 30 siswa. Tahapan kegiatan meliputi:

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi mendalam terhadap perilaku siswa kelas V SDN 132/I serta kondisi lingkungan sekolah. Observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah membawa botol air minum dari rumah, namun banyak yang belum memiliki kebiasaan minum air putih yang cukup. Siswa lebih sering memilih minuman manis kemasan yang tersedia di lingkungan sekolah.

Analisis Masalah

Menurut (Ash-shiddiqi et al., 2025), analisis kualitatif menunjukkan beberapa faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya kebiasaan minum air putih, yaitu ketersediaan minuman manis di sekitar sekolah, kurangnya pemahaman tentang manfaat air putih, dan minimnya edukasi kesehatan tentang hidrasi yang baik (14).

Penentuan Prioritas

Selama tiga hari observasi di Desa Hajran, Kecamatan Batin XXIV, ditemukan bahwa anak-anak masih memiliki kebiasaan kurang baik dalam mengonsumsi air putih. Ketersediaan air sebenarnya cukup, namun mereka lebih memilih minuman kemasan atau minuman manis (es cekek) yang mudah ditemukan di kantin dan warung sekitar sekolah. Kebiasaan ini membuat asupan air putih mereka jauh di bawah kebutuhan harian, sehingga diperlukan intervensi edukasi agar anak-anak terbiasa minum air putih dan memahami manfaatnya bagi kesehatan (Pross et al., 2025) (15).

Menurut Tung et al., 2020, air minum merupakan nutrisi penting, dengan kebutuhan harian sekitar 1–2,5 liter atau 6–8 gelas. Pemenuhan cairan diatur oleh rasa haus dan kenyang melalui respons dari mulut, hipotalamus, dan perut. Saat konsentrasi darah meningkat, tubuh memberi sinyal haus sehingga seseorang terdorong untuk minum, sehingga menjaga keseimbangan cairan tetap stabil. Kurangnya konsumsi air putih juga berpengaruh terhadap konsentrasi belajar (12). Kusumawardani & Larasati, 2020 menyebutkan faktor penyebab gangguan konsentrasi terbagi menjadi dua, yaitu faktor eksternal seperti gangguan sensorik dan kondisi lingkungan, serta faktor internal seperti motivasi rendah, kondisi kesehatan, perasaan negatif, dan kemampuan belajar yang kurang. Minimnya hidrasi dapat memperburuk kondisi tersebut (16).

Pelaksanaan Intervensi

Intervensi edukasi dilakukan dengan metode:

1. Penyampaian materi menggunakan PowerPoint dengan gambar ilustratif yang menarik
2. Sesi tanya jawab interaktif untuk menggali pemahaman siswa
3. Kegiatan worksheet (mencocokkan gambar) untuk mengidentifikasi perbedaan tubuh terhidrasi dan dehidrasi
4. Demonstrasi menggunakan alat peraga berupa botol minum
5. Bernyanyi bersama tentang pentingnya minum air putih
6. Pembagian botol air putih untuk siswa yang belum membawa

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan dengan mengamati respons siswa selama kegiatan, menilai hasil worksheet, dan melakukan tanya jawab untuk mengukur pemahaman siswa setelah mendapat edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Berdasarkan observasi dan wawancara awal, ditemukan bahwa:

1. Sebagian besar siswa lebih sering membeli minuman manis kemasan dibanding mengonsumsi air putih.
2. Banyak siswa menunjukkan tanda-tanda dehidrasi ringan seperti bibir kering, cepat lelah, dan sulit fokus.
3. Pengetahuan siswa tentang kebutuhan air putih harian masih rendah.
4. Tidak semua siswa membawa botol minum ke sekolah secara rutin.
5. Siswa belum memahami dampak kurang minum air putih terhadap kesehatan dan konsentrasi belajar.

Kegiatan edukasi berlangsung dengan suasana yang interaktif dan menyenangkan. Materi disampaikan menggunakan PowerPoint dengan gambar-gambar menarik yang mudah dipahami anak-anak. Topik yang dibahas meliputi:

1. Kebutuhan air putih harian untuk anak-anak (6-8 gelas per hari)
2. Manfaat air putih bagi tubuh (menjaga konsentrasi, energi, kesehatan organ)
3. Tanda-tanda tubuh kekurangan cairan (bibir kering, pusing, lemas, urin berwarna gelap)
4. Perbedaan antara air putih dan minuman manis
5. Cara membiasakan diri membawa botol minum ke sekolah

Siswa menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan, terlihat dari banyaknya siswa yang aktif mengacungkan tangan untuk menjawab pertanyaan. Kegiatan worksheet berhasil membantu siswa mengenali perbedaan kondisi tubuh yang terhidrasi dengan baik dan tubuh yang mengalami dehidrasi.

Hasil Evaluasi

Evaluasi pasca edukasi menunjukkan hasil positif:

1. Siswa dapat menyebutkan jumlah air putih yang dibutuhkan setiap hari
2. Siswa mampu mengidentifikasi tanda-tanda dehidrasi
3. Siswa memahami manfaat air putih untuk konsentrasi belajar
4. Siswa menunjukkan kesediaan untuk membawa botol minum ke sekolah
5. Siswa dapat membedakan antara minuman sehat dan minuman manis

Tabel 1. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Edukasi Seteguk Sehat

No	Pendidikan	Pengetahuan Sebelum (<i>Pre-Test</i>)	Persentase (%)	Pengetahuan Sesudah (<i>Post-Test</i>)	Persentase (%)
1	Edukasi Seteguk Sehat: Peningkatan Pengetahuan Anak Sekolah Dasar Tentang Pentingnya Konsumsi Air Putih di Desa Hajran Kabupaten Batanghari	11	73,33	15	100

Pembahasan

Roberts et al., 2025 menjelaskan bahwa air minum adalah nutrisi yang penting. Tubuh memerlukan konsumsi air mineral satu hingga dua setengah liter atau sama dengan 6 sampai 8 gelas sehari. Minum air yang cukup dan mencukupi bagi tubuh yang dapat membantu proses pendampungan, pendampungan pangan dan pendampungan fisik. Dehidrasi dapat merusak aspek fungsi cognitive yaitu dengan konsentrasi menjadi tidak fokus. Dehidrasi sangat berbahaya karena bisa terjadi tanpa adanya gejala yang signifikan. Gangguan dehidrasi yang fatal yaitu bisa menyebabkan seperti pingsan, koma, bahkan kematian (17). Menurut Kusumawardani & Larasati, 2020, Status dehidrasi yang buruk mengakibatkan gangguan fungsi neurologis dan kognitif dan pada akhirnya akan mempengaruhi kualitas hidup. Konsentrasi adalah konsentrasi pikiran pada satu hal dengan. Mengorbankan semua hal lain yang tidak terkait. Pada saat melaksanakan pembelajaran konsentrasi sangat penting karena siswa perlu memusatkan pikirannya pada satu bahkan beberapa topic dan dapat mengesampikan topic-topik di luar pembelajaran (5).

Intervensi edukasi dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan siswa SD mengenai pentingnya minum air putih guna mencegah dehidrasi dan menjaga kesehatan. Menurut Patel AI, Hecht K, Hampton KE, Grumbach JM, Braff-Guajardo E, Brindis CD 2021, Media visual seperti PowerPoint, gambar menarik, serta metode tanya jawab terbukti efektif karena mudah dipahami oleh anak-anak. Setelah edukasi, dilakukan pre-test untuk melihat pemahaman siswa mengenai kebutuhan cairan harian, tanda-tanda kekurangan cairan, serta dampak konsumsi minuman manis(18). Hasil analisis awal menunjukkan bahwa siswa SDN 132/I Desa Hajran lebih sering membeli minuman manis dibandingkan membawa air putih. Kebiasaan ini berhubungan dengan meningkatnya risiko kekurangan cairan, menurunnya konsentrasi belajar, dan kebiasaan hidup kurang sehat. Edukasi kemudian difokuskan pada pengurangan konsumsi minuman manis serta peningkatan kebiasaan membawa air minum sendiri.

Pada sesi edukasi, siswa diberi contoh kebutuhan cairan harian, seperti pentingnya minum air putih secara teratur terutama saat beraktivitas di sekolah. Menurut Kamin T, Koroušić Seljak B, Fidler Mis N

Edukasi ini juga mendorong perubahan perilaku sederhana seperti membawa tumbler sendiri dan membatasi pembelian minuman manis. Kegiatan ini mampu meningkatkan kebiasaan minum air putih siswa dan menurunkan minat terhadap minuman manis(19). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi sederhana, permainan, demonstrasi, dan media visual dapat meningkatkan pengetahuan serta kebiasaan hidup sehat anak usia sekolah. Program "Seteguk Sehat: Minum Air Putih Yang Cukup" terbukti tidak hanya efektif meningkatkan pemahaman, tetapi juga mendorong perubahan perilaku nyata seperti meningkatnya frekuensi minum air putih.

Menurut Wahyuni & Asqia 2024, keberhasilan program terlihat dari antusias siswa dan meningkatnya praktik membawa botol minum sendiri. Namun keberlanjutan perilaku sehat memerlukan dukungan orang tua, guru, dan fasilitas sekolah seperti penyediaan tempat pengisian air minum serta edukasi berkala. Sekolah direkomendasikan untuk rutin melakukan pemantauan kebiasaan minum siswa, menyediakan sarana pendukung, serta terus melakukan edukasi tentang bahaya konsumsi minuman manis. Dengan dukungan berkelanjutan, program ini diharapkan memperkuat budaya minum air putih, meningkatkan hidrasi tubuh, serta mencegah risiko penyakit terkait konsumsi gula berlebih (20).

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi "Seteguk Sehat" berhasil meningkatkan pengetahuan siswa kelas V SDN 132/I Desa Hajran mengenai pentingnya konsumsi air putih yang cukup setiap hari. Setelah mengikuti kegiatan ini, siswa menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang kebutuhan cairan harian, tanda-tanda awal dehidrasi, serta berbagai manfaat air putih bagi kesehatan tubuh dan konsentrasi belajar. Peningkatan pemahaman tersebut juga tercermin dari perubahan kebiasaan siswa, seperti mulai membawa botol minum sendiri ke sekolah, memilih untuk lebih sering minum air putih, dan perlahan mengurangi ketergantungan pada minuman manis. Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya menambah wawasan siswa, tetapi juga mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat yang diharapkan dapat terus berlanjut dalam aktivitas mereka sehari-hari.

SARAN

Program edukasi mengenai pentingnya minum air putih perlu dilanjutkan dan diperkuat melalui kolaborasi antara sekolah, orang tua, guru dan masyarakat. Sekolah disarankan menyediakan fasilitas pendukung seperti tempat isi ulang air minum, melakukan pemantauan kebiasaan minum siswa, serta memberikan edukasi berkala tentang risiko konsumsi minuman manis. Orang tua juga diharapkan mendukung dengan membiasakan anak membawa tumbler dan mengawasi asupan cairan harian di rumah. Bagi mahasiswa, kegiatan ini menjadi dasar untuk terus meningkatkan kemampuan komunikasi kesehatan, perencanaan program, evaluasi, serta kerja sama tim dalam pelaksanaan promosi kesehatan di sekolah. Pengalaman ini diharapkan dapat digunakan untuk menyusun intervensi kesehatan masyarakat yang lebih efektif pada kegiatan praktik berikutnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala SDN 132/I Desa Hajran, guru kelas V, siswa-siswi kelas V, serta seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Indrawati N. Manfaat konsumsi air putih terhadap kesehatan [Internet]. Surabaya: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga; 2024 Sep 19 [cited 2026 Jan 3]. Available from: <https://share.google/92Acmw6NtuAy0sv0K>
2. Chouraqui JP. Children's water intake and hydration: a public health issue. *Nutr Rev.* 2023 Apr 11;81(5):610-624. doi: [10.1093/nutrit/nuac073](https://doi.org/10.1093/nutrit/nuac073). PMID: [36228121](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36228121/).
3. Pengetahuan P, Tentang M, Air M, Dalam P, Batu P. J-HICS J-HICS. 2024;3(1):152–6.
4. Prameski N, Fuadah A. MANFAAT AIR MINUM BAGI KESEHATAN PESERTA DIDIK PADA TINGKAT MI / SD. 2020;10(1):33–42.
5. Setyawan FB, Sofyan I. *Jurnal basicedu.* 2024;8(1):299–305.
6. Smith J, Brown D, et al. Hydration Habits and Water Balance in a Working Population. *Nutrients.* 2025;17(3):371. doi:10.3390/nu17030371 (akses penuh melalui MDPI). <https://www.mdpi.com/2072-6643/17/3/371>
7. Purnama, T., Oktaviyani, I. A., Margaretha, C. D., Wardani, A. I. K., & Dewi, L. D. A. (2024). Pentingnya Minum Air Putih Bagi Kesehatan Tubuh Pada Siswa. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan.* <https://doi.org/10.59841/jumkes.v2i3.1221>
8. RRI. Bahaya Minuman Manis Bagi Tubuh. RRI.co.id. 2025. Diakses pada: 3 Desember 2025. Diakses di <https://rri.co.id/kesehatan/2010819/bahaya-minuman-manis-bagi-kesehatan-tubuh>
9. Sholihah, L., & Utami, G. A. (2022). Tingkat Pengetahuan Hidrasi, Asupan Cairan, Aktivitas Fisik, dan Status Hidrasi Remaja Usia 12–15 Tahun di Surabaya. *Jurnal Gizi Ilmiah,* 9(3), 1–6.
10. Hello Sehat. Anak Minum Air Putih: Pentingnya Anak Minum Air Putih dan Cara Membiasakannya. HelloSehat.com [Internet]. Diakses pada 3 Dember 2025. Diakses di <https://hellosehat.com/parenting/anak-6-sampai-9-tahun/gizi-anak/cara-anak-minum-air-putih/>
11. Cleopatra M, Adelia A. KAJIAN MASALAH KESEHATAN MASYARAKAT DI DESA HAJRAN , TAHUN 2024. 2024;
12. Tung SEH, Ch'ng YZ, Karnan TV, Chong PN, Zubaidah JO, Chin YS. Fluid intake, hydration status and its association with cognitive function among adolescents in Petaling Perdana, Selangor, Malaysia. *Nutr Res Pract.* 2020;14(5):490–500. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7520560/>
13. Téllez Olvera L, et al. Impact of a school-based intervention on sugar-sweetened beverage intake substitution by water in Mexican scholars. *Ann Nutr Metab.* 2024;80(3):136–145. Available from: <https://karger.com/ann/article/80/3/136/896480/Impact-of-a-School-Based-Intervention-on-Sugar>
14. Ash-shiddiqi H, Sinaga RW, Audina NC, Data R, Data D. *Jurnal edukatif.* 2025;3(2):333–43.
15. Pross N, Demazieres A, Girard N, Barnouin R, Metzger D, Klein A, et al. The role of hydration in children and adolescents — implications for cognition and health outcomes. *Nutrients.* 2025;17(17):2841. Available from: <https://www.mdpi.com/2072-6643/17/17/2841>
16. Kusumawardani S, Larasati A, Guru P, Dasar S, Pendidikan FI. Analisis konsumsi air putih terhadap konsentrasi siswa. :91–5. DOI:[10.24853/holistika.4.2.91-95](https://doi.org/10.24853/holistika.4.2.91-95).
17. Roberts CA, Boak K, McCulloch N, Brownlee I, Haskell-Ramsay C, James LJ, Green BP, Tempest GD, Bruce-Martin C, Rumbold PLS. Hydration, mood, and cognition in primary school aged children in the United Kingdom. *Physiol Behav.* 2025;302:115073. doi:[10.1016/j.physbeh.2025.115073](https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2025.115073).<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0031938425002744?via%3Dihub>
18. Patel AI, Hecht K, Hampton KE, Grumbach JM, Braff-Guajardo E, Brindis CD. Tapping into water: key considerations for achieving excellence in school-based water access and promotion. *Nutrients.* 2021;13(4):1207. <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/4/1207>
19. Kamin T, Koroušić Seljak B, Fidler Mis N. *Water Wins, Communication Matters: School-Based Intervention to Reduce Intake of Sugar-Sweetened Beverages and Increase Intake of Water.* *Nutrients.* 2022;14(7):1346. <https://www.mdpi.com/1556110>
20. Wahyuni S, Asqia N. Pentingnya Konsumsi Air Putih Daripada Minuman Manis Untuk Anak

Usia

Dini.

2024;02(01):35–43.

https://ejournal.windari.com/index.php/kum/article/view/88?utm_source