

Gerakan Amir (Ayo Minum Air) Dan Sadar Puri (Periksa Urin Sendiri) Sebagai Upaya Pencegahan Dehidrasi Pada Anak Sekolah

Amir Movement (Let's Drink Water) and Sadar Puri (Check Your Own Urine) as Efforts to Prevent Dehydration in School Children

Yuliarti^{1*}, Desri Maulina Sari², Rahmatila Razak³

^{1,2,3}Department of public health, Sriwijaya University

*amalyuliarti@gmail.com

ABSTRAK

Berbagai penelitian membuktikan bahwa rendahnya konsumsi air putih pada anak sekolah dengan aktivitas yang banyak beresiko tinggi untuk mengalami kekurangan cairan tubuh yang dapat menyebabkan dehidrasi hingga menimbulkan rasa lelah, menurunkan atensi atau konsentrasi belajar. Sebuah solusi yang ditawarkan berupa sosialisasi dan menggalakkan gerakan “AMIR” (Ayo Minum Air) yaitu memberikan pendidikan gizi dan kesehatan tentang penerapan pesan gizi seimbang untuk membiasakan membawa bekal air minum dari rumah serta minum air putih yang cukup dan aman. Mengajarkan pemeriksaan urin sendiri oleh anak dengan melakukan pengecekan sendiri warna urin secara sederhana untuk mengetahui status hidrasi melalui gerakan “Sadar PURI” di SMP Negeri 1 Indralaya, kabupaten Ogan Ilir. Menggunakan model kegiatan pemberdayaan masyarakat metode edukasi ceramah kreatif, diskusi dan perlombaan cerdas cermat menggunakan pola pendekatan pendidikan karakter. Untuk mengetahui pengaruh dari pemberian intervensi terhadap pengetahuan dari 80 peserta sebagai bentuk evaluasi maka diberikan *pre test* dan *post test*. Setelah dilakukan analisis data hasil tes menggunakan uji *wilcoxon* ($p < 0,05$) diperoleh kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi serta gerakan AMIR dan sadar PURI telah dilaksanakan dengan baik oleh anak sekolah sebagai upaya pencegahan dehidrasi. Diharapkan gerakan “AMIR” dan “sadar PURI” ini dapat dilaksanakan di sekolah secara berkelanjutan.

Kata kunci — anak sekolah , gerakan AMIR, pencegahan dehidrasi, sadar PURI

ABSTRACT

Various studies have proven that low water consumption in school children with lots of activities is at high risk of experiencing a lack of body fluids which can cause dehydration and cause fatigue, reducing attention or concentration in learning. A solution offered is in the form of socialization and promoting the "AMIR" (Let's Drink Water) movement, namely providing nutrition and health education about implementing the message of balanced nutrition to get used to bringing drinking water from home and drinking sufficient and safe water. Teaching children to check their own urine by simply checking the color of their urine to determine their hydration status through the "Aware PURI" movement at SMP Negeri 1 Indralaya, Ogan Ilir district. Using a model of community empowerment activities, educational methods, creative lectures, discussions and quiz competitions using a character education approach. To determine the effect of providing intervention on the knowledge of 80 participants as a form of evaluation, a pre-test and post-test were given. After analyzing the test results data using the Wilcoxon test ($p < 0.05$), it was concluded that there was a significant difference between the level of knowledge before and after being given education and the AMIR and PURI awareness movements had been implemented well by school children as an effort to prevent dehydration. It is hoped that the "AMIR" and "PURI awareness" movements can be implemented in schools on an ongoing basis.

Keywords — AMIR Movement, Aware PURI, prevention of dehydration, school children

 OPEN ACCESS

© 2024. Yuliarti, Desri Maulina Sari, Rahmatila Razak



Creative Commons
Attribution 4.0 International License

1. Pendahuluan

Air merupakan salah satu zat gizi makro esensial, yang berarti bahwa air dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang banyak untuk hidup sehat, dan tubuh tidak dapat memproduksi air untuk memenuhi kebutuhan ini. Sekitar dua-pertiga dari berat tubuh kita adalah air. Air diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sehingga keseimbangan air perlu dipertahankan dengan mengatur jumlah masukan air dan keluaran air yang seimbang. Persentase kadar air dalam tubuh anak lebih tinggi dibanding dalam tubuh orang dewasa. Sehingga anak memerlukan lebih banyak air untuk setiap kilogram berat badannya dibandingkan dewasa. Berbagai faktor dapat memengaruhi kebutuhan air seperti tahap pertumbuhan, laju metabolisme, aktivitas fisik, laju pernafasan, suhu tubuh dan lingkungan, kelembaban udara, jumlah dan jenis padatan yang dikeluarkan ginjal, dan pola konsumsi pangan.[1]

Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi tahun 2019, rekomendasi asupan air untuk anak usia 7-9 tahun adalah 1650 ml/hari, 10-12 tahun 1850 ml/hari, 13-15 tahun 2100 ml/hari.[2] Status hidrasi atau kecukupan jumlah cairan dalam tubuh berpengaruh terhadap memori anak. Kekurangan air sebesar 1% dari total berat badan akan menyebabkan gangguan kinerja otak dan kecakapan berfikir. Kekurangan cairan tubuh sebanyak 2% dari berat badan dapat memicu pengurangan pemusatan pemikiran dan perhatian serta kemampuan mengingat dalam rentang waktu yang singkat. Kondisi ini akan menyebabkan penurunan kecerdasan anak dan mengganggu kegiatan belajar mengajar yang harus dijalani oleh anak. Anak dengan kecukupan minum yang cukup memiliki konsentrasi lebih baik dibanding anak yang mengalami kekurangan minum. [3]

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sholihah A.L dan Ghina Afifa Utami (2022) bahwa sebanyak 79% anak sekolah memiliki pengetahuan hidrasi yang rendah dan 67% subyek mengalami dehidrasi. Diperlukan pemberian edukasi melalui mitra sekolah untuk meningkatkan pengetahuan mereka terkait pentingnya asupan cairan sebagai upaya

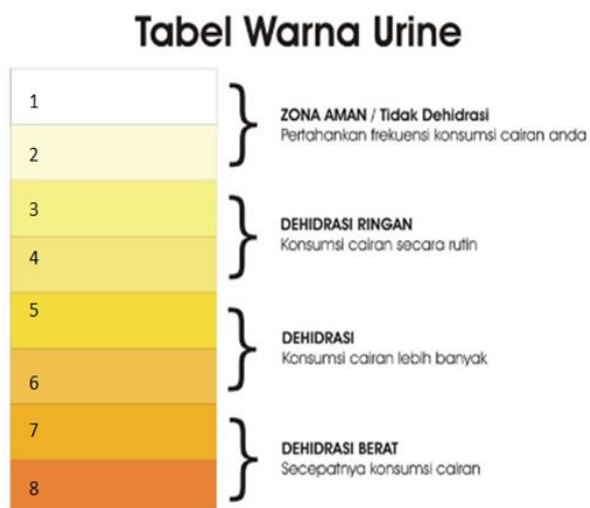
pengecahan dehidrasi. [4] Edukasi dapat diberikan dengan menggunakan pola pendekatan pendidikan karakter yaitu dimulai dari tahap pengetahuan (*knowing*), pelaksanaan (*acting*), dan kebiasaan (*habit*). Pendidikan karakter tepat diberikan kepada anak sejak dini karena usia ini merupakan periode emas perkembangan kognitif anak untuk mengenal, melaksanakan dan membiasakan hal-hal yang baik bagi dirinya sendiri sehingga anak tersebut dapat menjadi model bagi lingkungan sekitarnya. [5]

Sekolah merupakan tempat sarana pendidikan, yang mempunyai peranan dan kedudukan strategis dalam upaya promosi kesehatan, karena sebagian besar anak usia 5-19 tahun terpajan dalam jangka waktu yang cukup lama. Sekolah mendukung pertumbuhan dan perkembangan alamiah seorang anak, sebab di sekolah seorang anak dapat mempelajari berbagai pengetahuan termasuk kesehatan, Promosi kesehatan di sekolah membantu meningkatkan kesehatan siswa. Selain itu sekolah bukan hanya sebagai tempat kegiatan belajar, tetapi juga sebagai sarana untuk pembentukan perilaku hidup sehat. [6]

Gerakan Ayo Minum Air (AMIR) adalah gerakan hidrasi sehat yang diinisiasi oleh IHWG (Indonesian Hydration Working Group) bersama dengan Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia dan didukung oleh Danone-AQUA. Pada bulan Maret 2017, AMIR diluncurkan oleh Kementerian Kesehatan RI dengan anak usia sekolah sebagai target utamanya. Melalui gerakan AMIR anak diajak untuk mengenal fungsi air bagi tubuh, kebutuhan air bagi tubuh sesuai usia, syarat air minum yang baik, melalui berbagai media edukasi yang menarik bagi anak sekolah. [7] Kampanye minum air di sekolah dapat dilakukan dengan berbagai cara, dapat diawali dengan melakukan edukasi kepada para siswa di sekolah tentang pentingnya minum air dengan jumlah serta jenis air yang baik sesuai rekomendasi. Anak dapat diwajibkan untuk membawa minuman sendiri atau pihak sekolah dapat bekerja sama dengan orang tua untuk menyediakan stasiun minum agar siswa tidak perlu membeli minuman-minuman yang tidak sehat di sekolah.



Tanda dan gejala seseorang mengalami dehidrasi dapat dilihat dari warna dan bau urin, yaitu warnanya orange-kuning pekat dan bau menyengat. Urin yang dimaksudkan dalam hal ini adalah urin diwaktu bangun pagi. Penggunaan warna urin (*Urine Colour Chart*) merupakan salah satu pengukuran status hidrasi yang dapat kita lakukan sendiri. *Urine Colour Chart* telah dipatenkan oleh Profesor Lawrence E. Armstrong bekerjasama dengan U.S. Patent and Trademark Office dan European Office for Harmonization in the Internal Market. Warna urin dapat dipengaruhi oleh pola makan dan juga obat-obatan yang dikonsumsi dapat mempengaruhi warna urin menjadi kuning hingga kecoklatan. [8] Tingkat dehidrasi berdasarkan warna urin dapat ditentukan menggunakan *urine colour chart* pada gambar 1. berikut ini.



Gambar 1. *Urine Colour Chart*

Kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui pengabdian kepada masyarakat ini penting dilakukan karena cukup fatalnya akibat tidak adakuatnya asupan cairan pada anak terutama air putih. Sebuah antisipasi yang baik harus dilakukan sebelum adanya masalah terkait dengan kekurangan cairan tubuh pada anak sekolah. Antisipasi yang dapat dilakukan dengan gerakan AMIR agar konsumsi air putih pada anak sesuai dengan standar dan guru bisa memberikan edukasi kepada anak sekolah tentang pentingnya minum air putih serta orang tua mampu memajemen konsumsi air putih pada anak setiap hari. gerakan AMIR ini sangat

perlu disosialisasikan kepada guru dan orang tua, mengingat ada banyak kegiatan yang dilakukan anak di sekolah seperti belajar, olahraga ataupun kegiatan ekstrakurikuler, les tambahan maupun aktivitas di luar sekolah ataupun rumah. Guru akan memantau keadaan setiap anak selama anak berada di sekolah dan ketika berada di rumah orang tua yang memantau anak-anak.

Masih rendahnya konsumsi air putih pada anak-anak menyebabkan seorang anak beresiko mengalami dehidrasi sehingga perlu mewaspadai agar anak-anak tidak mengalami hal tersebut. Anak bisa melakukan pengecekan sendiri secara sederhana untuk mengetahui apakah mengalami dehidrasi atau tidak. Salah satu cara sederhana tersebut adalah dengan melihat warna urin anak atau dikenal dengan sadar PURI (periksa urin sendiri) menggunakan *urine color chart*. Pada anak yang memiliki warna urin yang pekat maka seorang anak dicurigai kekurangan cairan sehingga anak harus diberikan cairan yang cukup. [8] Dengan asupan air putih yang cukup pada anak diharapkan bisa meningkatkan kualitas belajar pada anak-anak sehingga akan menghasilkan generasi muda Indonesia yang berprestasi.

Penerapan gerakan AMIR dan sadar PURI pada pengabdian kepada masyarakat ini merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan konsumsi air putih serta mencegah dehidrasi pada anak sekolah. Selain pelaksanaan tridarma perguruan tinggi, melalui pengabdian masyarakat ini juga turut dalam mensukseskan program kesehatan pemerintah. Penerapan pesan gizi seimbang untuk membiasakan minum air putih yang cukup dan aman bagi anak sekolah.

SMP Negeri 1 Indralaya, kabupaten Ogan ilir merupakan sekolah favorit yang memiliki berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler dan muatan lokal serta program *out door learning* yang dilaksanakan di luar ruangan sehingga membutuhkan kesehatan fisik yang bugar dan prima untuk melakukan aktivitas tersebut. Lokasi ini dipilih agar dapat menjadi contoh dalam pelaksanaan program gizi sekolah bagi sekolah-sekolah lainnya disekitar SMP Negeri 1 Indralaya, Kabupaten Ogan Ilir.

2. Target dan Luaran

Khalayak sasaran pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah 80 siswa kelas VII SMP Negeri 1 Indralaya kabupaten Ogan Ilir. Luaran yang diharapkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah adanya peningkatan pengetahuan peserta dalam penerapan pesan gizi seimbang untuk membiasakan minum air putih yang cukup dan aman serta membiasakan membawa bekal air minum dari rumah ke sekolah melalui gerakan AMIR. Mampu melakukan pemeriksaan urin sendiri dengan pengecekan sendiri warna urin secara sederhana untuk mengetahui status hidrasi melalui gerakan “Sadar PURI”. Diharapkan gerakan “AMIR” dan “sadar PURI” ini dapat dilaksanakan di sekolah secara berkelanjutan sebagai upaya pencegahan dehidrasi pada anak sekolah.

3. Metodologi

Pada pengabdian masyarakat ini menggunakan model kegiatan pemberdayaan masyarakat yang kegiatannya dilakukan dalam 3 tahapan :

Tahap 1 : Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahapan ini yaitu:

- a) Persamaan persepsi antara tim pengabdian dengan mahasiswa yang ikut terlibat dalam kegiatan ini serta pembagian tugas;
- b) Perancangan dan pembuatan media edukasi;
- c) Pembuatan *rundown* acara serta teknis pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat;
- d) Berkoordinasi dengan pihak Mitra (SMP Negeri 1 Indralaya, Ogan Ilir) terkait waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan;

Tahap 2 : Pelaksanaan pemberdayaan

Kegiatan yang dilakukan pada tahapan ini yaitu:

- a) Pengambilan data peserta melalui kuesioner dan pengisian *pre test* dan *post test*;
- b) Pemberian edukasi dengan menggunakan pola pendekatan pendidikan karakter melalui pendidikan gizi dan kesehatan dengan metode ceramah kreatif menggunakan media *slide powerpoint*, diskusi dan perlombaan cerdas cermat.

Tahap 3 : Evaluasi

Kegiatan yang dilakukan pada tahapan ini yaitu:

- a) Peserta mengetahui gerakan “AMIR” dan “sadar PURI” melalui diskusi dan tanya jawab;
- b) Perlombaan cerdas cermat gerakan AMIR dan sadar PURI antar kelompok peserta;
- c) Pengisian *post test*. Setelah pelaksanaan kegiatan edukasi selesai dilakukan pengolahan data hasil pre test dan post test untuk mengetahui dampak atau pengaruh dari edukasi terhadap tingkat pengetahuan peserta. Hasil uji normalitas data serta hasil transformasi data dinyatakan bahwa distribusi data tidak normal, maka analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* berpasangan.

Tahap 4: Evaluasi lanjutan (aspek keberlanjutan manfaat setelah kegiatan selesai)

- a) Pemberian *tumbler* pada anak sekolah sebagai bentuk pengaplikasian gerakan “AMIR” dan penerapan pesan gizi seimbang yaitu biasakan minum air putih yang cukup dan aman di sekolah;
- b) Pemberian *urine colour chart* pada masing-masing anak untuk mengaplikasikan gerakan “sadar PURI” oleh anak bersama orang tua di rumah

4. Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan selama tiga hari pertemuan, yaitu :

- 1) Hari pertama Senin, tanggal 09 Oktober 2023.

Pelaksanaan pada pertemuan pertama dilaksanakan di ruang kelas. Adapun kegiatan yang dilakukan yaitu memberikan penjelasan maksud dan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan serta penjelasan pengisian kuesioner dan *pre test* kepada peserta. Kemudian dilanjutkan dengan pengisian *pre test* oleh peserta. Setelah itu penyerahan kuesioner untuk di isi oleh orang tua/ wali siswa di rumah.





Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan pengabdian hari pertama

- 2) Hari ke dua Selasa tanggal 10 Oktober 2023. Pada pertemuan hari kedua kegiatan dilakukan di ruang Aula pertemuan sekolah. Terlebih dahulu dilakukan pengumpulan kuesioner yang telah di isi oleh orang tua/wali siswa sebagai bukti persetujuan kesediaan siswa menjadi peserta oleh orang tua. Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan ini ada 80 siswa yang terdiri dari 40% atau 32 siswa laki-laki dan 60% atau 48 siswa perempuan yang merupakan siswa kelas 7 SMP Negeri 1 Indralaya. Selanjutnya melaksanakan kegiatan edukasi dengan metode ceramah kreatif menggunakan *slide powerpoint*. Materi yang disampaikan tentang peran dan kebutuhan air bagi anak sekolah, penyebab, dampak dan pencegahan dehidrasi, syarat air minum yang baik, cara mengetahui status hidrasi melalui pemeriksaan warna urin. Materi ini disampaikan agar peserta dapat mengetahui dan memahami tujuan dan manfaat dari gerakan AMIR dan sadar PURI supaya nantinya gerakan ini bisa diaplikasikan oleh peserta sebagai upaya pencegahan dehidrasi. Suasana pada pertemuan kedua seperti yang terlihat pada gambar 3, peserta sangat antusias dan memperhatikan dengan seksama setiap penjelasan dari pemateri.

Peserta berpartisipasi aktif dalam kegiatan diskusi dan tanya jawab. Disela-sela kegiatan peserta diajak melakukan *ice breaking* agar tercipta suasana yang menyenangkan dan peserta tidak jenuh.



Gambar 3. Pelaksanaan edukasi dan ice breaking

Setelah itu pelaksanaan perlombaan cerdas cermat bagi peserta yang sudah mendaftarkan kelompoknya. Didapatkan 5 kelompok masing-masing kelompok terdiri dari 3 anggota. Perlombaan cerdas cermat ini dimaksudkan agar peserta lebih memahami materi yang telah disampaikan dan sebagai bentuk evaluasi kegiatan edukasi. Selain itu perlombaan ini bertujuan untuk menumbuh kembangkan kemampuan peserta berfikir kritis, sistematis, kreatif dan inovatif serta mengasah mental untuk melatih kepercayaan diri atau keberanian peserta untuk tampil di depan umum.



Gambar 4. Perlombaan cerdas cermat dan penyerahan hadiah kepada pemenang

Kemudian peserta mengerjakan pengisian *post test*, untuk mengukur tingkat pengetahuan dan pemahaman peserta terkait materi setelah diberikan intervensi edukasi. Selanjutnya hasil analisis data ini nanti bisa menjadi bahan evaluasi kegiatan.

Pada akhir kegiatan masing-masing peserta diberikan *tumbler* dan stiker *urine colour chart* untuk pengaplikasian gerakan “AMIR” dan Sadar PURI” oleh peserta, suasana kegiatan dapat dilihat pada gambar 5 berikut ini.



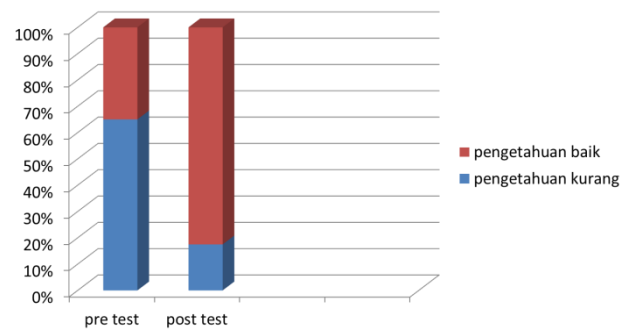
Gambar 5. Pengisian *post test* dan pemberian *tumbler* dan stiker *urine colour chart*

- 3) Hari ke tiga Rabu, tanggal 11 Oktober 2023. Pelaksanaan kegiatan hari ketiga ini dilakukan di ruang kelas yaitu melakukan pemantauan pelaksanaan gerakan “AMIR” yang dilaksanakan siswa dengan membawa bekal air minum dari rumah menggunakan *tumbler* yang sudah diberikan. Terlihat pada gambar 6 bahwa semua siswa yang menjadi peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini sudah membawa bekal air minum dari rumah ke sekolah menggunakan *tumbler* yang diberikan.



Gambar 6. Pemantauan pelaksanaan gerakan “AMIR”

Setelah pemberian edukasi dan pemantauan dilaksanakan, dilakukan entry data, pengolahan data serta analisis data pre test dan post test pengetahuan peserta yang hasilnya dapat dilihat pada Gambar 7. Dan Tabel 1 berikut.



Gambar 7. Grafik Tingkat Pengetahuan Peserta pre dan post test

Tabel 1. Hasil analisis Uji *wilcoxon* Berpasangan *Pre test* dan *post test* Peserta

	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>
N	80	80
Mean	46,13	75,88
Median	50	80
Nilai Minimum	0	10
Nilai Maksimum	80	100
Nilai signficancy ($p < 0,05$)	0,000	

Sebelum diberikan penyuluhan, hasil skor *pre test* pengetahuan peserta sebagian besar berada pada kategori pengetahuan kurang sebanyak 65% atau 52 siswa yaitu dari 10 pertanyaan dengan tipe soal multiple choice jawaban benar kurang dari 75%. Nilai tertinggi yang didapatkan dari peserta adalah 80 dan nilai terendah adalah 0 (tidak ada satupun jawaban yang dijawab dengan benar)

dengan nilai rata-rata hanya 46,13. Setelah diberikan penyuluhan, diskusi dan tanya jawab serta mengikuti perlombaan cerdas cermat, skor post test pengetahuan peserta meningkat, sebagian besar pengetahuan berada pada kategori baik (dari 10 pertanyaan jawaban benar lebih dari sama dengan 75%) yaitu sebanyak 82% atau 66 peserta, dengan skor nilai tertinggi adalah 100 dan skor nilai terendah adalah 10 dengan nilai rata-rata naik menjadi 75,88. Hasil analisis uji statistik Uji *wilcoxon* berpasangan ($p < 0,05$) pada skor nilai *Pre test* dan *post test* Peserta didapatkan nilai $p = 0,000$ yang artinya bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antara sebelum dan setelah diberikan intervensi.

Pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Salim Reni dan Tuty Taslim (2021), pada 64 siswa anak sekolah dengan pemberian edukasi manfaat air mineral pada tubuh menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Namun perbedaan signifikan sebelum dan sesudah edukasi tidak terlihat dari data kuesioner yang berkaitan dengan tindakan peserta. Hal ini disebabkan karena pengaplikasian suatu pengetahuan tidak bisa dilakukan secara langsung tapi melalui tahapan pengalaman yang berkesan terlebih dahulu.[9]

Penelitian yang dilakukan oleh Winarsih *et al*, menyebutkan bahwa ada pengaruh pemberian air mineral terhadap fungsi memori jangka pendek anak usia sekolah. [10] Salah satu fungsi air sebagai mengatur metabolisme dan media transportasi yaitu oksigen yang diikat oleh hemoglobin dalam darah untuk sampai ke otak. Kurangnya konsumsi cairan terbukti dapat menyebabkan rasa lelah, sakit kepala, gangguan mood bahkan kemampuan fisik dan kognitif. [11]

Hasil dari penelitian P. Elder, *et al* (2014) menyatakan bahwa adanya peningkatan konsumsi air putih pada anak setelah diberikan intervensi. Peningkatan konsumsi air ini meningkat pada saat jam makan siang. Hal ini menunjukkan dengan melakukan suatu promosi/ gerakan akan dapat mempengaruhi ataupun mengubah perilaku seseorang termasuk pada anak sekolah.[11]

Dengan demikian hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini akan menjadi acuan bagi kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya terutama dalam menunjang konsumsi cairan untuk mencegah dehidrasi baik para siswa maupun guru.

5. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini meningkatkan pengetahuan anak sekolah tentang manfaat air bagi tubuh, dampak kekurangan cairan tubuh atau dehidrasi bagi anak sekolah serta cara memeriksa status hidrasi melalui pemeriksaan warna urin yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan setelah diberikannya edukasi. Hasil uji *wilcoxon* berpasangan terhadap skor pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikan edukasi yaitu terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antara sebelum dan setelah diberikan edukasi. Para peserta telah mengetahui gerakan AMIR dan sadar PURI dan gerakan AMIR telah dilaksanakan oleh anak sekolah terlihat pada saat pemantauan semua siswa yang menjadi peserta pengabdian masyarakat membawa bekal air minum dari rumah menggunakan *tumbler* yang sudah diberikan. Diharapkan “gerakan AMIR” dan “sadar PURI” ini dapat dilaksanakan di sekolah secara berkelanjutan sebagai upaya pencegahan dehidrasi pada anak sekolah.

6. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih untuk Universitas Sriwijaya yang telah mendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui dana hibah yang diberikan serta SMP Negeri 1 Indralaya kabupaten Ogan Ilir yang telah berpartisipasi pada pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

7. Daftar Pustaka

- [1]. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta; Kemenkes RI. 2014
- [2]. Kementerian Kesehatan RI. 2019. Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta; Kemenkes RI.
- [3]. Kusumawardani, S., & Larasati, A. Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Kon-sentrasi. *Jurnal Holistika*, 4(2), 91-95. 2020



- [4]. Sholihah A.L dan Ghina Afifa Utami. Tingkat Pengetahuan Hidrasi, Asupan Cairan, Aktivitas Fisik, dan Status Hidrasi Remaja Usia 12-15 Tahun di Surabaya. *Jurnal Gizi Ilmiah (JGI) Volume 9, Nomor 3, 2022*
- [5]. Suharjana. Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat Dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter, 2(2), 189–201. 2012.* <https://doi.org/10.21831/jpk.v0i2.1303>
- [6]. Nugraheni, Indarjo & Suhat. Buku ajar promosi kesehatan berbasis sekolah. Yogyakarta: Deepublish. 2018
- [7]. IHWG (Indonesian Hydration Working Group). Sejarah Gerakan Ayo Minum Air (AMIR). <https://ihwg.or.id/gerakan/amir#SejarahAMIR> (accessed Mei 2023)
- [8]. Kavouras SA, Johnson EC, Bougatsas D, Arnaoutis G, Panagiotakos DB, Perrier E, et al. Validation of a urine color scale for assessment of urine osmolality in healthy children. *Eur J Nutr. (2016) 55:907–15.* doi: 10.1007/s00394-015-0905-2
- [9]. Salim Reni dan Tuty Taslim. Edukasi Manfaat Air Mineral Pada Tubuh Bagi Anak Sekolah Dasar Secara Online. *JPKM : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Volume 27, nomor 2, 2021*
- [10]. Winarsih, B. D., Fatmawati, Y., & Hartini, S. Pengaruh Pemberian Air Mineral Terhadap Fungsi Memori Jangka Pendek Anak Usia Sekolah di SD N 2 Gembong Pati The Shine Cahaya Dunia Ners, 5(2): 17-27. 2020. <https://doi.org/10.35720/tscners.v5i2>
- [11]. Santoso BI, Hardinsyah, Siregar P, Pardede SO. Pentingnya Hidrasi Bagi Anak Usia Sekolah dan Remaja. Jakarta: Centra Communications. 2017
- [12]. P Elder et al., Promotion of water consumption in elementary school children in San Diego, USA and Tlaltizapan, Mexico. *Salud Publica de Mexico 56 (2), p 148. 2014.* doi: 10.21149/spm.v56s2.5179

