

## Pentingnya Minum Air Putih Bagi Kesehatan Tubuh Pada Siswa

**Teduh Purnama**

Universitas Duta Bangsa Surakarta

[tpurnama706@gmail.com](mailto:tpurnama706@gmail.com)

**Iin Anindia Oktaviyani**

Universitas Duta Bangsa Surakarta

[anindiaoktaviyani00@gmail.com](mailto:anindiaoktaviyani00@gmail.com)

**Chalisa Destiana Margaretha**

Universitas Duta Bangsa Surakarta

[chalista.margaretha@gmail.com](mailto:chalista.margaretha@gmail.com)

**Aprilia Indah Kusuma Wardani**

Universitas Duta Bangsa Surakarta

[aprilaiindah2707@gmail.com](mailto:aprilaiindah2707@gmail.com)

**Liss Dyah Dewi A**

Universitas Duta Bangsa Surakarta

Alamat: Jl. K.H. Samanhuji No.93, Sondakan, Kec. Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah

Korespondensi penulis: [aprilaiindah2707@gmail.com](mailto:aprilaiindah2707@gmail.com)

***Abstract** Drinking, especially water, is very important for the health of the body. In Indonesia, there are 22 percent of children still minimally in drinking water. Elementary school students are busy studying and playing so children often forget to drink. Although drinking water is very important because it can maintain the physical and mental health of students, not being able to drink water every day can cause short-term and long-term illness. The purpose of this study was to find out the importance of drinking water for the health of elementary school students. This research is qualitative descriptive research with a field research design. Sampling was carried out by Random Sampling, with a sample of 104 respondents. Most respondents based on most class V as many as 39 respondents (40.8%), based on gender most of them are female as many as 57 respondents (40.8%), and most teenagers in 3 districts namely Sleman, Kota and Bantul based on students' attitudes in drinking water as many as 50 respondents (40.8%) are categorized as adequate. The habit of elementary school students drinking water every day can be improved by education carried out by the school and the participation of parents. So as to increase the knowledge and attitude of students in drinking water.*

**Keywords:** Water, Health

**Abstrak** Minum khususnya air putih, sangatlah penting bagi kesehatan tubuh. Di Indonesia, terdapat 22 persen anak-anak masih minim dalam meminum air putih. Siswa sekolah dasar sibuk belajar dan bermain sehingga anak sering lupa minum. Walaupun minum air putih sangat penting karena dapat menjaga kesehatan fisik dan mental siswa, namun tidak bisa minum air setiap hari dapat menyebabkan penyakit jangka pendek dan jangka panjang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pentingnya air minum bagi kesehatan siswa sekolah dasar. Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan menggunakan pendekatan Deskriptif Kuantitatif. Pengambilan sampel dilakukan dengan Random Sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 104 responden. Sebagian besar responden berdasarkan sebagian besar kelas V sebanyak 39 responden (40,8%), berdasarkan jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 57 responden (40,8%), dan Sebagian besar remaja di 3 kabupaten yaitu Sleman, Kota dan Bantul berdasarkan sikap siswa dalam minum air putih sebanyak 50 responden (40,8%) berkategori cukup. Kebiasaan siswa sekolah dasar dalam minum air putih setiap hari dapat ditingkatkan dengan edukasi yang lakukan pihak sekolah serta peran serta orang tua. sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa dalam minum air putih.

**Kata Kunci:** Air Putih, Kesehatan

## **LATAR BELAKANG**

Kesehatan merupakan faktor utama kejayaan suatu bangsa maka negara melalui apaturnya sangat menggiatkan program hidup sehat bagi masyarakat. Program hidup sehat ini dilakukan dengan banyak hal salah satunya dengan menerbitkan pedoman gizi seimbang pada tahun 2014. Pedoman gizi seimbang yang diterbitkan mengatur asupan gizi yang tepat bagi manusia. Dalam pedoman gizi seimbang, asupan gizi manusia bukan hanya berasal dari makanan tapi juga air. Keberadaan air rata-rata di dalam tubuh manusia sebanyak 90% berada di darah, 75% berada di otot, 22% berada di tulang, serta organ hati mengandung dua pertiganya air. Kebutuhan air yang dianjurkan pada pedoman gizi seimbang sebenarnya dapat berubah tiap waktu. Kebutuhan air ini tergantung pada beberapa faktor-faktor yang berperan penting yaitu usia, jenis kelamin, frekuensi aktivitas fisik, serta faktor lingkungan. Kebutuhan air laki-laki lebih tinggi daripada perempuan, kelompok laki-laki remaja membutuhkan 2500 mL/hari sedangkan kelompok perempuan remaja membutuhkan 2300 mL/hari. Kebutuhan air remaja lebih rendah dibandingkan orang dewasa, kelompok remaja putri membutuhkan 2100 mL/hari sedangkan kelompok Wanita membutuhkan 2300 mL/hari. Mengonsumsi air mineral yang baik dan cukup bagi tubuh dapat membantu proses pencernaan, mengatur metabolisme, mengatur zat-zat makanan dalam tubuh dan mengatur keseimbangan tubuh. Air merupakan komponen terbesar dari struktur tubuh manusia kurang lebih 60–70 % berat badan orang dewasa berupa air sehingga sangat diperlukan air minum oleh tubuh terutama bagi yang berolahraga atau kegiatan berat yaitu air mineral” Manusia memerlukan sumber energi dalam kehidupan sehari-hari yaitu pola makan. Salah satunya adalah kebutuhan air minum. Diketahui bahwa 70% tubuh manusia berbentuk cair. Oleh karena itu, manusia membutuhkan persediaan air yang cukup agar tubuhnya tetap segar dan sehat.

Air putih merupakan salah satu kebutuhan dasar bagi tubuh manusia yang sering kali diabaikan. Padahal, air putih memegang peran vital dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh, mendukung fungsi organ-organ penting, dan memelihara kesehatan secara keseluruhan. Konsumsi air yang cukup setiap hari dapat membantu mencegah dehidrasi, meningkatkan metabolisme, serta mengoptimalkan fungsi otak. Selain itu, air putih juga berperan dalam detoksifikasi tubuh dengan membantu proses eliminasi racun melalui urine dan keringat. Dengan demikian, penting untuk menyadari betapa krusialnya minum air putih bagi kesehatan tubuh agar kita dapat menjalani hidup yang lebih sehat dan produktif. Minuman merupakan unsur gizi yang sama pentingnya dengan karbohidrat, protein, lemak

dan vitamin. Tubuh perlu minum air mineral sebanyak 1 hingga 2,5 liter per hari atau setara dengan 6 hingga 8 gelas. Minum air putih yang baik dan cukup bagi tubuh dapat membantu proses pencernaan, mengatur metabolisme, mengatur zat makanan dalam tubuh, dan mengatur keseimbangan tubuh. Metode peningkatan pengetahuan (advokasi) sebagai bagian dari upaya pembangunan kesehatan masyarakat. Kesehatan warga sekolah dapat dicapai melalui materi budaya hidup sehat yang diajarkan pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah dasar kelas satu sampai enam. Namun materi budaya hidup sehat yang diajarkan hanya bersifat umum seperti makanan bergizi dan perilaku hidup sehat, dan materi yang disampaikan relatif umum dan jarang sehingga perlu disampaikan pentingnya air minum.

Ketercukupan air putih yang diminum memang tergantung usia, aktivitas, dan berat badan. Kebutuhan air yang harus diminum secara normal sebanyak 2,1-2,5 liter sehari.. Dr Ulul Albab, SpOG dari Ikatan Dokter Indonesia (IDI) menyarankan beberapa trik agar anak sekolah menghabiskan bekal air minum."Untuk ketercukupan air, orangtua harus membawakan bekal air minum. Biasanya anak sekolah, misal kelas 3 SD kan masuk jam 7 dan istirahat jam 9. Pergunakanlah waktu istirahat agar anak minum air di jam istirahat tersebut," kata dokter Ulul usai konferensi pers Kampanye "Gerakan Indonesia Sehat" Le Minerale dan IDI di Blue Jasmine Resto The Maja, Jakarta Banyak pelajar yang belum menyadari pentingnya air dalam menjaga keseimbangan tubuh sehari-hari. Nowak & Jasionowski menyatakan "Air merupakan komponen terbesar dari struktur tubuh manusia kurang lebih 60 –70 % berat badan orang dewasa berupa air sehingga sangat diperlukan air minum oleh tubuh terutama bagi yang berolahraga atau kegiatan berat yaitu air mineral". Menurut Matei & Racoviteanu menyatakan "air menjadi bagian kurang lebih 60 hingga 70 persen dari berat total tubuh. Tubuh manusia membutuhkan air untuk dikonsumsi sebanyak 2,5 liter atau setara dengan delapan gelas setiap harinya. Sedangkan Menurut Giri & Qiu syarat-syarat air minum adalah tidak berwarna, tidak berbau, tidak berasa dan tidak mengandung kuman patogen yang dapat membahayakan kesehatan manusia. Air minum juga tidak mengandung zat kimia yang dapat mengubah fungsi tubuh, tidak dapat diterima secara estetis, dan dapat merugikan secara ekonomis. Kesimpulan dari beberapa pendapat di atas bahwa air minum adalah air yang mengalami pengolahan atau tanpa pengolahan yang memenuhi kesehatan, sedang tubuh manusia terdiri dari 60-70%. air, tergantung dari ukuran badan. Agar berfungsi dengan baik, tubuh manusia membutuhkan antara 1,5 liter sampai 2,5 liter air mineral setiap hari untuk menghindari kekurangan cairan tubuh, jumlah pastinya

bergantung pada tingkat aktivitas, suhu, kelembaban, dan beberapa faktor lainnya. Air minum yang dimaksud adalah air mineral yang dikonsumsi sehari-hari. Pendekatan peningkatan pengetahuan sebagai salah satu upaya pembangunan kesehatan masyarakat.

Kesehatan masyarakat sekolah dapat diwujudkan melalui materi budaya hidup sehat yang diajarkan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dari diajarkan tersebut hanya bersifat materi umum seperti makanan bergizi dan perilaku hidup sehat dan dalam penyampaianya bersifat umum dan minimum, sehingga perlu adanya penyampain pentingnya mengkonsumsi air mineral. Banyak siswa yang kurang menyadari pentingnya air mineral dalam menjaga keseimbangan tubuh sehari-hari. Dalam hal ini peran sekolah sangat diperlukan untuk menyampaikan pentingnya air minum melalui kemampuan dasar makanan bergizi dalam materi budaya hidup sehat. Sekolah juga hendaknya selalu mengingatkan siswanya untuk minum air putih setiap selesai beraktivitas, minum air putih setiap hari, dan tidak menunggu sampai haus. Dari segi kesehatan, minum air yang cukup dapat berdampak pada daya tahan tubuh, kemampuan berpikir, kesehatan mental, dan aktivitas sehari-hari. Dengan menerapkan materi budaya hidup sehat PJOK secara langsung di sekolah, diharapkan kesadaran siswa akan pentingnya air minum akan meningkat dalam jangka pendek dan jangka panjang. Orang tua juga perlu menggalakkan budaya minum sehat pada anak di rumah dan menjadikan minum air sebagai kebiasaan

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan model penelitian lapangan. Penelitian ini dilakukan selama 5 bulan mulai Mei 2023 sampai November 2023 dengan peneliti segera mendatangi lokasi untuk mendapatkan data dan informasi pentingnya air minum bagi tubuh siswa. Subjek penelitian ini adalah mereka yang terlibat dalam kegiatan sekolah, namun sampelnya dibatasi sebanyak 104 responden dari 3 sekolah. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, angket dan dokumentasi. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa sekolah dasar yang memenuhi kriteria yaitu berusia 10-12 tahun atau kelas IV-VI yang tersebar di 3 kabupaten yaitu Boyolali, Solo, Karanganyar. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling probability random sampling. Analisa data yang digunakan peneliti yaitu dengan analisa univariat dan hasil yang diperoleh menggunakan program IBM SPSS Statistic 25

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil dalam penelitian ini meliputi: Karakteristik Responden (Siswa Sekolah Dasar) Subjek pada penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah dasar berusia 10-12 tahun atau kelas IV-VI yang tersebar di 3 Kabupaten yaitu: Boyolali, Solo, Karanganyar. Jumlah sampel yang diambil yaitu 104 responden dengan sebaran pada tabel 1 dan 2

**Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas**

No	Kelas	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	IV	35	33,7%
2	V	39	37,5%
3	VI	30	28,9%
	<b>Jumlah</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1. dapat dilihat bahwa dari 104 responden, diketahui karakteristik responden berdasarkan kelas sebagian besar kelas V sebanyak 39 responden (37,5%).

**Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	Laki-Laki	47	45,1%
2.	Perempuan	57	54,9%
	<b>Jumlah</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2. dapat dilihat bahwa dari 104 responden, diketahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 57 responden (54,9%). Tingkat Pengetahuan Siswa dalam Minum Air Putih Mengukur tingkat pengetahuan siswa Sekolah Dasar di 3 Kabupaten yaitu: Boyolali, Solo, Karanganyar dalam minum air putih dilakukan dengan membagikan kuesioner pengetahuan dengan 20 pertanyaan terkait meminum air putih dapat di lihat pada tabel 3.

**Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Siswa dalam Minum Air Putih**

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	Baik	24	23,0%
2.	Cukup	50	48,0%
3.	Sedang	30	28,9%
	<b>Jumlah</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 3. dapat dilihat bahwa dari 104 responden, diketahui tingkat pengetahuan responden berdasarkan sikap siswa dalam minum air putih sebanyak 50

responden (48,0%) berkategori cukup Saat ini, air putih tidak lagi menjadi minuman prioritas bagi sebagian kelompok, termasuk anak sekolah dasar . Hal ini disebabkan dengan adanya berbagai minuman baru yang mengikuti tren masa kini sehingga membuat mereka lebih terbiasa minum minuman tersebut dibandingkan minum air putih. Secara umum, siswa sekolah dasar lebih banyak berolahraga dibandingkan orang dewasa, sehingga mereka mengeluarkan sejumlah besar cairan dari tubuhnya melalui pernapasan, keringat, atau buang air kecil. Hal ini dikarenakan pada saat ini siswa sekolah dasar sedang bersenang-senang sehingga aktivitas sehari-harinya lebih aktif. Secara umum anak-anak sekitar usia 6-12 tahun merupakan usia yang rentan terhadap penyakit fisik, seperti penyakit yang merusak kesehatan anak. Oleh karena itu, anak harus rutin minum air putih agar tidak dehidrasi, dan cairan yang dikeluarkan dari tubuh dapat diisi kembali dengan cairan yang masuk ke dalam tubuh. Saat ini banyak siswa sekolah dasar yang enggan rutin minum air putih, bahkan lebih memilih meminum minuman lain seperti susu, teh, sirup, dan minuman berwarna lainnya. Beberapa minuman memang memiliki manfaat, seperti susu. Minuman ini sangat bermanfaat dalam membantu pertumbuhan tubuh dan tulang anak sekolah dasar. Meski demikian, bukan berarti anak sekolah dasar lebih sering minum susu dibandingkan air putih. Anak-anak sekolah dasar juga harus minum air secara teratur untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit lain yang mengancam jiwa seperti penyakit ginjal. Selain itu, kurangnya sosialisasi atau pengetahuan tentang pentingnya air bagi kesehatan juga dapat memberikan peluang bagi mereka untuk mengabaikan kesehatan manusia dan kebutuhan air.

Oleh karena itu, orang tua dan guru sangat berperan penting dalam memberikan pengetahuan atau pembelajaran tentang fungsi air minum bagi kesehatan anak atau siswanya. Guru dan orang tua harus mampu membekali siswa SD dengan penerapan atau contoh air minum secara rutin yang baik dan benar agar generasi muda masa kini tidak lagi mengabaikan manfaat air minum bagi kesehatan. Guru berperan penting dalam mendidik siswa pentingnya air minum. Guru harus memberikan contoh air minum yang baik dan benar untuk menarik perhatian siswa dan menjadikan mereka bersedia minum air putih secara rutin dibandingkan minuman lainnya. Hal ini dilakukan agar tubuhnya mendapat cairan yang cukup dan seimbang sehingga tidak mengalami dehidrasi atau dehidrasi. Bersumber pada hasil riset yang didapatkan membuktikan kalau terdapat kesamaan antara kenyataan serta teori, dimana ada perbandingan dari hasil: pengetahuan siswa kelas atas di sekolah bawah dipengaruhi oleh umur tipe kelamin serta terdapatnya data yang diterima lewat pembelajaran kesehatan di sekolah. Tidak hanya itu siswa kerap memperoleh data dari media sosial,

terdapatnya sesi perkembangan secara kilat merambah sesi anak muda Dimana pada sesi ini telah mempunyai keahlian bahasa serta keahlian kognitif buat mengumpulkan data Tidak hanya dari aspek usia aspek lain yang pengaruhi ialah metode penyampaian modul yang di bagikan oleh penyuluh ataupun sekolah kepada siswa gampang dimengerti serta dipahami sehingga perihal tersebut pengaruhi keahlian anak buat menangkap data yang diberikan. Tidak hanya itu, guru pula bisa memohon dorongan kepada orang tua buat memperkenalkan khasiat air minum kepada anak-anaknya yang sudah diajarkan baik di rumah ataupun di sekolah, sehingga siswa sekolah bawah mengerti dengan baik serta benar kalau air minum itu mempunyai khasiat yang banyak, paling utama untuk kesehatan badan.

Siswa sekolah bawah pula hendak mengenali kalau tanpa meminum air putih secara tertib badan hendak kekurangan cairan yang membuat seorang hadapi kehilangan cairan tubuh. Tidak hanya itu, seorang pula gampang terkena oleh penyakit-penyakit lain semacam penyakit ginjal serta lain-lain. Tidak hanya memperkenalkan khasiat minum air putih, guru pula bisa sediakan sarana air minum di dalam kelas, semacam sediakan air minum isi ulang. Perihal ini diperuntukan supaya siswa sekolah bawah ingin minum air putih secara tertib dibanding meminum minuman-minuman yang lain yang bisa mengusik Kesehatan badan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Menurut Schwartz et al menyatakan, apabila pernah kehabisan makanan dan air mineral untuk suatu jangka waktu lama, akan jauh lebih menderita akibat tidak adanya air. Semua sel memerlukan air bahkan tidak bisa menggunakan oksigen yang anda hirup melalui pernafasan jika paru- paru tidak basah serta sel otak saat berfikir. Apabila jumlah air yang dikonsumsi kurang dari jumlah ideal, maka tubuh akan banyak kehilangan cairan (dehidrasi). Dehidrasi yang menyebabkan tubuh mudah lemas, capek, terganggunya saluran pencernaan dan mengalami gangguan kesehatan tubuh manusia bahkan akan mengakibatkan kematian. Sebagai contoh penderita penyakit kolera. Sedangkan, menurut Boulay et al menyatakan, kurang air putih dapat menyebabkan meningkatkan resiko ginjal dan pembentukan batu ginjal. Minuman yang menggunakan pemanis mengandung kalori yang harus dicerna seperti makanan. Kalori-kalori ini dapat menambahkan lemak dan menyebabkan peningkatan gula darah, atau bahkan memperlambat pencernaan makanan yang baru dimakan. Lingkungan sekolah turut memberikan andil dalam penentuan seseorang mengambil suatu sikap/ tindakan. Lingkungan sekolah yang dimaksud adalah guru, siswa, dan pihak kantin serta seluruh masyarakat sekolah yang terlibat didalamnya. Siswa seringkali mengkonsumsi minuman instan dan berbagai es yang dijajakan disekolah dikarenakan dorongan atau pengaruh dari teman bermain dilingkungan sekolah tersebut

Hal lain yang turut berperan dalam penentuan sikap/tindakan mengkonsumsi minuman instan dan berbagai macam es yang diujakan adalah karena kurangnya pengawasan dari pihak guru dan sekolah. Guru atau pihak sekolah sering kali mengabaikan jenis dan macam apa saja makanan dan minuman instan yang diujakan dilingkungannya. Kurangnya pengawasan dari pihak sekolah dan tidak tersedianya kantin sehat menyebabkan salah satu kendala siswa dalam menanamkan sikap/tindakan untuk mengkonsumsi air putih Selain hal yang sudah disebutkan di atas banyaknya sumber informasi dari berbagai media baik itu cetak, elektronik, dan penggunaan internet, secara tidak langsung merupakan salah satu sarana/ sumber informasi dianggap cukup memberikan peranan dalam memberikan informasi terkait dengan pentingnya mengkonsumsi air putih bagi tubuh. Selain itu maraknya penyuluhan-penyuluhan serta munculnya gerakan hidup sehat yang akhir-akhir ini digunakan oleh berbagai pihak juga sebagai salah satu sarana untuk memberikan informasi terkait dengan pentingnya mengkonsumsi air putih bagi tubuh. Akan tetapi mudahnya cara untuk mendapatkan informasi terkaitnya dengan hal tersebut, serta banyaknya sumber informasi yang diperoleh tidak serta merta diimbangi dengan pengambilan sikap yang lebih disiplin. Dengan adanya pengetahuan yang tinggi tentang pentingnya mengkonsumsi air putih, anak akan termotivasi untuk membiasakan minum air putih, setiap harinya 6 sampai 8 gelas. Secara tidak langsung hal ini dapat menyebabkan meningkatkan konsentrasi dalam beraktivitas, berfikir lebih cepat, dan terhindar penyakit serta tetap segar bugar pada siswa itu sendiri.

Minum air putih memiliki peran yang sangat penting bagi kesehatan tubuh. Berikut beberapa alasan utama mengapa konsumsi air putih sangat vital:

- ❖ **Menghidrasi Tubuh:** Tubuh manusia terdiri dari sekitar 60% air. Air sangat penting untuk menjaga keseimbangan cairan tubuh, yang berperan dalam fungsi-fungsi vital seperti pencernaan, penyerapan nutrisi, sirkulasi darah, dan regulasi suhu tubuh.
- ❖ **Meningkatkan Fungsi Otak:** Dehidrasi ringan sekalipun dapat berdampak negatif pada fungsi otak. Minum cukup air membantu menjaga konsentrasi, kewaspadaan, dan memori.
- ❖ **Mengoptimalkan Kinerja Fisik:** Kekurangan air dapat mengurangi kinerja fisik secara signifikan. Saat tubuh kehilangan terlalu banyak cairan, hal ini dapat menyebabkan kelelahan dan gangguan kontrol suhu tubuh, serta mengurangi motivasi dan kinerja fisik.

- ❖ **Membantu Pencernaan:** Air berperan penting dalam proses pencernaan, mulai dari pembentukan air liur hingga penguraian makanan. Selain itu, air membantu mencegah sembelit dengan menjaga kelancaran sistem pencernaan.
- ❖ **Membuang Racun Tubuh:** Air membantu ginjal dalam menyaring racun dari darah dan mengeluarkannya melalui urin. Cukup minum air membantu mencegah pembentukan batu ginjal dan infeksi saluran kemih.
- ❖ **Menjaga Kesehatan Kulit:** Kulit yang terhidrasi dengan baik tampak lebih segar dan kenyal. Dehidrasi dapat membuat kulit tampak kering dan keriput.
- ❖ **Mengatur Suhu Tubuh:** Saat tubuh menjadi panas, keringat diproduksi untuk mendinginkan tubuh. Minum cukup air membantu proses ini dan mencegah overheating.
- ❖ **Menurunkan Berat Badan:** Air dapat membantu dalam proses penurunan berat badan dengan cara meningkatkan metabolisme dan menekan nafsu makan. Minum segelas air sebelum makan dapat membantu mengurangi asupan kalori.
- ❖ **Mencegah Sakit Kepala:** Dehidrasi sering kali menjadi penyebab sakit kepala dan migrain. Memastikan asupan air yang cukup dapat membantu mencegah kondisi ini.
- ❖ **Mendukung Fungsi Sendi dan Otot:** Cairan sinovial yang melumasi sendi sebagian besar terdiri dari air. Kekurangan cairan dapat menyebabkan kekakuan dan nyeri sendi.

Secara keseluruhan, minum air putih yang cukup setiap hari sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Kebutuhan air harian dapat bervariasi tergantung pada berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas, dan kondisi kesehatan, namun umum disarankan untuk minum sekitar 8 gelas (sekitar 2 liter) air per hari.

## **KESIMPULAN**

Kebiasaan siswa sekolah dasar dalam minum air putih setiap hari dapat ditingkatkan dengan edukasi yang dilakukan pihak sekolah serta peran serta orang tua. sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa dalam minum air putih. Dengan

menerapkan materi budaya hidup sehat secara langsung di sekolah, diharapkan kesadaran siswa akan pentingnya air minum akan meningkat dalam jangka pendek dan jangka panjang. air putih memiliki peranan krusial dalam menjaga berbagai fungsi tubuh. Minum air yang cukup membantu dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh, yang berperan dalam proses pencernaan, penyerapan nutrisi, sirkulasi darah, serta pengaturan suhu tubuh. Selain itu, air putih juga membantu mengeluarkan racun dari tubuh melalui urine, mendukung fungsi ginjal, serta menjaga kesehatan kulit. Kekurangan asupan air dapat menyebabkan dehidrasi, yang dapat mempengaruhi kinerja fisik dan mental, serta berpotensi menimbulkan masalah kesehatan serius. Oleh karena itu, menjaga asupan air putih yang cukup setiap hari sangat penting untuk kesehatan dan kesejahteraan keseluruhan tubuh. asupan air yang cukup sangat vital untuk mendukung fungsi kognitif dan fisik mereka. Minum air putih secara teratur membantu meningkatkan konsentrasi, memori, dan performa akademis, serta mencegah dehidrasi yang dapat mengakibatkan kelelahan, sakit kepala, dan penurunan daya tahan tubuh. Selain itu, air putih berperan penting dalam menjaga energi dan vitalitas, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal. Dengan memastikan siswa minum air putih yang cukup, mereka dapat lebih fokus dalam belajar, aktif dalam kegiatan fisik, dan mempertahankan kesehatan secara keseluruhan.

Kurangnya konsumsi air putih dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan yang serius. Dehidrasi adalah salah satu risiko utama yang dapat terjadi ketika tubuh tidak mendapatkan cukup cairan. Dehidrasi dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif, kelelahan, dan pusing. Selain itu, dehidrasi kronis dapat berkontribusi pada masalah kesehatan jangka panjang seperti gangguan ginjal, batu ginjal, dan infeksi saluran kemih. Kurangnya air juga mempengaruhi sistem pencernaan, menyebabkan masalah seperti sembelit dan gangguan pencernaan. Kulit pun bisa kehilangan kelembapan alaminya, menjadikannya tampak kering dan tidak sehat. Dehidrasi juga dapat mempengaruhi tekanan darah, menyebabkan hipotensi yang dapat berujung pada pingsan atau bahkan kondisi yang lebih serius. Secara keseluruhan, kurang minum air putih dapat berdampak negatif pada hampir semua sistem tubuh, mengganggu keseimbangan cairan, dan memperburuk kondisi kesehatan secara umum. Oleh karena itu, sangat penting untuk memastikan asupan air yang cukup setiap hari guna menjaga kesehatan dan fungsi optimal tubuh.

Tips agar anak menghabiskan air minum juga dibebankan Reisa Broto Asmoro, dokter cantik yang menjadi brand ambassador Le Minerale."Ini pengalaman saya sendiri.

Anak memang suka sedikit minum. Kalau di rumah, tiap kali kita minum ya ajak anak juga ikut minum. Kita sebagai orangtua jadi role model buat anak," ujar dokter Reisa. Ajak juga anak melakukan aktivitas seru. Misal, lomba siapa cepat menghabiskan air minum. "Diajak seru aja. Seiring usia, nanti anak jadi punya kebiasaan minum yang cukup. Mereka sadar sendiri, kalau misalnya sehari itu minumnya kurang," ia menambahkan.

75% otak manusia terdiri dari air dan tubuh akan kehilangan air sepanjang hari saat berkeringat, bernafas, buang air kecil, serta melakukan kegiatan lainnya. Saat tubuh kurang minum air putih, kesehatan tubuh dapat terancam dan berpotensi besar berujung pada dehidrasi. Dampak dehidrasi pada anak-anak, menimbulkan efek negatif yang mempengaruhi kinerja kognitifnya. Pasalnya, air berfungsi untuk mengatur temperatur tubuh, mendukung kinerja organ tubuh, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, membantu proses pencernaan, dan lain-lain. Selain kehilangan banyak cairan tubuh saat beraktivitas atau kebiasaan kurang minum, gastroenteritis atau muntaber juga bisa menjadi penyebab dehidrasi. Penyakit apapun dengan gejala yang menyebabkan diare terus-menerus, muntah, atau berkurangnya asupan cairan dapat menyebabkan dehidrasi. Banyak berkeringat juga bisa mengakibatkan dehidrasi, terutama pada cuaca yang sangat panas atau akibat melakukan aktivitas berat. Nah, biasanya dehidrasi ringan tidak menimbulkan gejala atau tanda yang serius.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Armstrong, L. E. (2007). Assessing hydration status: The elusive gold standard. *Journal of the American College of Nutrition*, 26(sup5), 575S-584S. doi:10.1080/07315724.2007.10719661
- 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. <https://doi.org/10.1007/S11367-017-1333-8>
- Burke, L. M., & Mujika, I. (2014). Nutrition For Recovery In Aquatic Sports. 425–436.

- EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). (2010). Scientific opinion on dietary reference values for water. *EFSA Journal*, 8(3), 1459. doi:10.2903/j.efsa.2010.1459
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.jenvman.2016.02.029>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2004.05.206>
- Institute of Medicine. (2004). *Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate*. Washington, DC: The National Academies Press. doi:10.17226/10925
- Jequier, E., & Constant, F. (2010). Water as an essential nutrient: The physiological basis of hydration. *European Journal of Clinical Nutrition*, 64(2), 115-123. doi:10.1038/ejcn.2009.111
- 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>
- Le Minerale dan IDI di Blue Jasmine Resto The Maja, Jakarta, (17/11/2017).
- 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. <https://doi.org/10.1111/Josh.12310>
- Manz, F., & Wentz, A. (2005). The importance of good hydration for the prevention of chronic diseases. *Nutrition Reviews*, 63(6), S2-S5. doi:10.1111/j.1753-4887.2005.tb00148.x
- 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). <https://doi.org/10.1088/1755-1315/664/1/012024>
- Maughan, R. J., & Shirreffs, S. M. (2010). Development of individual hydration strategies for athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 20(1), 152-159. doi:10.1123/ijsnem.20.2.152
- Mulyasari, I., & Pontang, G. S. (2016). Hubungan Asupan Air Putih Dengan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (Imt/U) Dan Porsen Lemak Tubuh. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 8(18), 62–69.
- Murimi, M. W., Moyeda-Carabaza, A. F., Nguyen, B., Saha, S., Amin, R., & Njike, V. (2018). Factors That Contribute To Effective Nutrition Education Interventions In Children: A Systematic Review. *Nutrition Reviews*, 76(8), 553–580. <https://doi.org/10.1093/Nutrit/Nuy020>

- Nowak, D., & Jasionowski, A. (2015). Analysis Of The Consumption Of Caffeinated Energy Drinks Among Polish Adolescents. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 12(7), 7910– 7921. <https://doi.org/10.3390/Ijerp120707910>
- Pires Dos Santos, C., Rosa Da Silva, S., & Cerqueira, C. A. (2015). Water Consumption In Construction Sites In The City Of Recife / Pe Camilla Pires Dos Santos. *Electronic Journal Of Geotechnical Engineering*, 20(7), 1711–1726. [www.ejge.com/2015/Ppr2015.0243ma.pdf](http://www.ejge.com/2015/Ppr2015.0243ma.pdf).
- Popkin, B. M., D'Anci, K. E., & Rosenberg, I. H. (2010). Water, hydration, and health. *Nutrition Reviews*, 68(8), 439-458. doi:10.1111/j.1753-4887.2010.00304.x
- Putri, N. P., & Z, A. F. (2020). Manfaat Air Minum Bagi Kesehatan Peserta Didik Pada Tingkat Mi/Sd. *Al Adzka: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 10(1), 33. <https://doi.org/10.18592/Aladzkapgmi.V10i1.3622>
- Rasyidi, A., & Azmi, K. (2022). Pendidikan Kesehatan Pada Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Makan Bersih. *Jurnal Studi Islam Dan Ilmu Pendidikan*, 10. Regina Reni Ranteallo. (2014). 329-File Utama Naskah-1048-1-10-20180530. Saefi, M., Fauzi, A., Kristiana, E., Adi, W. C., Islami, N. N., Ikhsan, M. A., Ramadhani, M., Ningrum, D. E. A. F., Setiawan, M. E., & Muchson, M. (2023). Theory Of Planned Behavior To Analyze Students' Intentions In Consuming Tap Water. *Eurasia Journal Of Mathematics, Science And Technology Education*, 19(3), Em2236. <https://doi.org/10.29333/Ejmste/12976>
- Salim, R., & Taslim, T. (2021). Edukasi Manfaat Air Mineral Pada Tubuh Bagi Anak Sekolah Dasar Secara Online. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 27(2), 126–135.
- Sari, I. P. T. P. (2014). Tingkat Pengetahuan Tentang Pentingnya Mengonsumsi Air Mineral Pada Siswa Kelas Iv Di Sd Negeri Keputran A Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2), 55–61.
- Sawka, M. N., Cheuvront, S. N., & Carter, R. (2005). Human water needs. *Nutrition Reviews*, 63(6), S30-S39. doi:10.1111/j.1753-4887.2005.tb00153.x
- Schwartz, M. B., Henderson, K. E., Read, M., Danna, N., & Ickovics, J. R. (2015). New School Meal Regulations Increase Fruit Consumption And Do Not Increase Total Plate Waste. *Childhood Obesity*, 11(3), 242–247. <https://doi.org/10.1089/Chi.2015.0019>
- Seyranian, V., Sinatra, G. M., & Polikoff, M. S. (2015). Comparing Communication Strategies For Reducing Residential Water Consumption. *Journal Of Environmental Psychology*, 41, 81–90. <https://doi.org/10.1016/J.Jenvp.2014.11.009>
- Shinta, M., & Ain, S. Q. (2021). Strategi Sekolah Dalam Membentuk Karakter Siswa Di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 4045–4052. <https://doi.org/10.31004/Basicedu.V5i5.1507>
- Tam, R., Yassa, B., Parker, H., O'connor, H., & Allman-Farinelli, M. (2017). University Students' On Campus Food Purchasing Behaviors, Preferences, And Opinions On Food Availability. *Nutrition*, 37, 7–13. <https://doi.org/10.1016/J.Nut.2016.07.007>

- Triwijayati, A. (2022). The Synergy Of Parents And School Involvement In Children Consumer Education Since Early Childhood. *Proceedings Series On Physical & Formal Sciences*, 3, 97–106. <https://doi.org/10.30595/Pspfs.V3i.272>
- Zion, M., & Cohen, H. (2021). Drinking-Related Metacognitive Guidance Contributes To Students' Expression Of Healthy Drinking Principles As Part Of Biology Teaching. *Sustainability (Switzerland)*, 13(4), 1–19. <https://doi.org/10.3390/Su13041939>