

PENDIDIKAN KESEHATAN KEBUTUHAN CAIRAN  
PADA REMAJA DI SMP MUHAMMADIYAH I  
PONTIANAK

Ridha Mardiyani<sup>1</sup>, Hidayah<sup>2\*</sup>, Lidia Hastuti<sup>3</sup>, Desti Dwi Ariani<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>ITEKES Muhammadiyah Kalimantan Barat

Email Korespondensi: hidayah@stikmuhptk.ac.id

Disubmit: 11 Agustus 2024

Diterima: 17 Agustus 2024

Diterbitkan: 01 September 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i9.16871>

**ABSTRAK**

Semua bagian tubuh membutuhkan air, dan asupan air yang tepat sangat penting untuk kesehatan seseorang, termasuk kesehatan mental dan fisik. Kebiasaan buruk remaja, seperti hanya minum air saat haus hingga dehidrasi, menunjukkan bahwa pengetahuan dan kesadaran akan kebutuhan cairan perlu ditingkatkan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan bertujuan agar siswa/i yang sedang berada pada masa remaja dapat memahami dan melakukan pola hidup sehat seperti memenuhi kebutuhan cairan minimal 8 gelas per hari. Meningkatkan pengetahuan peserta tentang kebutuhan cairan dan gizi seimbang serta mengidentifikasi status gizi. Kegiatan dilakukan secara tatap muka di SMP Muhammadiyah I Pontianak. Jumlah peserta 29 orang yaitu kelas 7A dan 7B. Kegiatan diawali dengan pre test, yaitu pengukuran tingkat pengetahuan siswa/siswi terkait Kebutuhan Cairan. Selanjutnya sesi penyampaian materi, diskusi dan tanya jawab, serta diakhir dilakukan evaluasi. Setelah memberikan pendidikan kesehatan, dilanjutkan dengan pengukuran indeks masa tubuh terhadap siswa/i. Kegiatan telah dilaksanakan di SMP Muhammadiyah I Pontianak. Berdasarkan hasil pre tes, mayoritas siswa/i sebanyak 51,7% tidak memahami kebutuhan cairan tubuh dan mengkonsumsi air kurang dari 8 gelas per hari. Namun, saat post-test dilakukan terdapat peningkatan pengetahuan sebanyak 100% pengetahuan baik. Pada kegiatan ini, juga dilakukan pemeriksaan status gizi, dengan mengukur IMT. Parameter yang digunakan adalah Indeks Masa Tubuh/Umur (IMT/U). Berdasarkan hasil diketahui sebanyak 38 % dengan kriteria normal, kurus dan sangat kurus 3 % dan 24 % *overweight*, serta obesitas 31 %. Pendekatan konvensional untuk pendidikan kesehatan di SMP Muhammadiyah 1, jika dibandingkan dengan pendekatan interaktif terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang hidrasi sehat. Penggunaan media visual seperti buku, poster, dan video membantu siswa memahami dan mengingat informasi, yang menguntungkan berkaitan dengan perilaku konsumsi cairan. Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya hidrasi yang memadai sehingga akan membantu pencapaian target kesehatan remaja dan kualitas hidup.

**Kata Kunci:** Kebutuhan Cairan, Status gizi, Pengetahuan, Remaja

## ABSTRACT

All parts of the body need water, and proper water intake is essential for one's health, including mental and physical health. Adolescents' bad habits, such as only drinking water when thirsty to dehydration, show that knowledge and awareness of fluid needs to be improved. This community service activity is carried out so that students who are in adolescence can understand and practice healthy lifestyles such as fulfilling fluid needs of at least 8 glasses per day. Improve participants' knowledge on fluid requirements and balanced nutrition and identify nutritional status. The activity was conducted face-to-face at SMP Muhammadiyah I Pontianak. The number of participants was 29 people, namely class 7A and 7B. The activity began with a pre-test, namely measuring the level of knowledge of students related to Fluid Needs. Furthermore, the material delivery session, discussion and question and answer, and at the end an evaluation was carried out. After providing health education, continued with measuring body mass index of students. The activity was conducted at SMP Muhammadiyah I Pontianak. Based on the pre-test results, the majority of students as much as 51.7% did not understand the needs of body fluids and consumed less than 8 glasses of water per day. However, when the post-test was conducted there was an increase in knowledge as much as 100% good knowledge. In this activity, a nutritional status check was also carried out, by measuring BMI. The parameter used is Body Mass Index / Age (IMT / U). Based on the results, it is known that 38% with normal criteria, thin and very thin 3%, 24% overweight, and 31% obesity. The conventional approach to health education at SMP Muhammadiyah 1 when compared to the interactive approach proved more effective in improving students' knowledge and awareness of healthy hydration. The use of visual media such as books, posters, and videos helped students understand and recall information, which was beneficial with regard to fluid consumption behaviour. This activity was successful in increasing adolescents' awareness of the importance of adequate hydration that will help achieve adolescent health and quality of life targets.

**Keywords:** Fluid Requirement, Nutritional Status, Knowledge, Adolescents

### 1. PENDAHULUAN

Tubuh membutuhkan air. Air membentuk 60-70% massa tubuh, dan mendapatkan jumlah air yang cukup penting untuk kesehatan dan kesejahteraan fisik, mental, dan fisik. Air adalah nutrisi penting untuk kehidupan dan kesehatan. Kehilangan 2% berat badan saja dapat berdampak negatif pada fungsi kognitif, termoregulasi tubuh, kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik, perasaan lelah, kewaspadaan dan konsentrasi. (Aphamis *et al.*, 2019). Secara umum, kebanyakan orang di Indonesia minum cukup banyak untuk memenuhi atau melebihi rekomendasi. Namun, orang yang tidak memenuhi rekomendasi harus mengonsumsi lebih banyak sekitar 351-531 mL per hari (1-2 porsi rata-rata).

Air putih dikonsumsi oleh semua usia dan jenis kelamin (Laksmi *et al.*, 2018). Remaja laki-laki di Indonesia mengonsumsi total cairan sebesar 2939 ± 922 ml dan perempuan sebesar 2250 ± 581 ml, dengan kontribusi asupan cairan dari makanan dan minuman sebesar 26,5% dan 73,6%, sedangkan kontribusi konsumsi air putih sebesar 51% pada remaja laki-laki (1495 ml) dan 58% pada perempuan (1311 ml). Hal ini masih lebih sedikit dari 8 gelas

(2000 ml) air putih per hari yang disarankan. Remaja laki-laki memiliki kebutuhan cairan rata-rata  $2292 \pm 411$  ml dan perempuan  $2057 \pm 323$  ml, dengan pemenuhan cairan rata-rata  $132 \pm 47\%$  dan pemenuhan cairan rata-rata  $111 \pm 33\%$ .

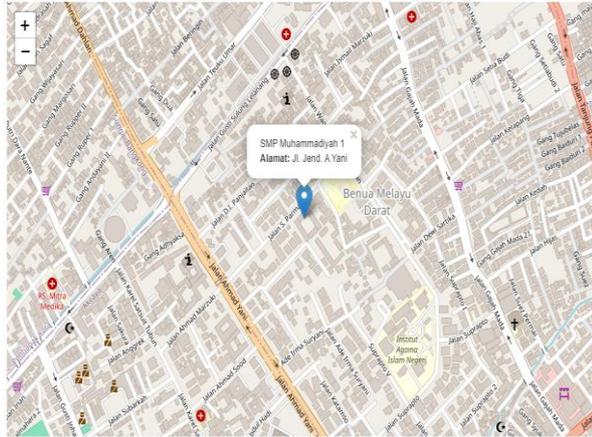
Ada perbedaan yang signifikan dalam kebutuhan, asupan, dan pemenuhan cairan remaja laki-laki dan perempuan. 37,3% remaja masih minum kurang dari 8 gelas air putih setiap hari dan 24,1% kurang dari 90% kebutuhan cairan (Briawan, Sedayu & Ekayanti., 2011). Remaja saat ini biasanya hanya minum air saat mereka haus, meskipun rasa haus sendiri adalah tanda dehidrasi. Selain itu, remaja yang terlibat dalam aktivitas jarang membawa minum dari rumah dan jarang membeli minum menggunakan uang saku saat di sekolah. Kebiasaan buruk ini dapat menyebabkan dehidrasi. Bagi remaja, dehidrasi dapat menyebabkan kelelahan, tubuh menjadi lemas, dan kehilangan fokus. (Ernovitania & Sumarmi, 2017).

Kebiasaan salah yang sering dilakukan remaja ini menunjukkan bahwa pengetahuan dan kesadaran tentang kebutuhan cairan perlu ditingkatkan melalui berbagai metode untuk mendorong perilaku yang lebih sehat. Masalah ini perlu mendapatkan perhatian khusus karena akan berdampak langsung pada remaja yang sedang aktif dalam proses belajar. Dengan demikian, pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada pendidikan kesehatan tentang kebutuhan cairan pada remaja di SMP Muhammadiyah I Pontianak sangat relevan dan penting. Program ini dilakukan untuk dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang kebutuhan cairan dan gizi seimbang serta mengidentifikasi status gizi.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Remaja di SMP Muhammadiyah I Pontianak tidak menyadari atau tidak memahami pentingnya mengonsumsi jumlah cairan yang cukup setiap hari. Akibatnya, banyak dari mereka tidak memenuhi rekomendasi harian yang direkomendasikan, yaitu berkisar antara 2.100 mL dan 3.300 mL, tergantung pada jenis kelamin dan aktivitas fisik. Masih banyak remaja yang hanya minum air saat haus, dan ini merupakan gejala awal dehidrasi. Pendidikan di sekolah tidak memadai tentang pentingnya menjaga keseimbangan cairan tubuh. Akibatnya, remaja kurang memahami pentingnya menjaga keseimbangan cairan tubuh. Kesehatan dan prestasi akademik remaja dapat terancam jika masalah ini tidak ditangani.

Rumusan masalah yang dapat diidentifikasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah (1) Bagaimana tingkat pengetahuan remaja di SMP Muhammadiyah 1 tentang kebutuhan cairan dan gizi seimbang?; (2) Bagaimana asupan cairan setelah pendidikan kesehatan? (3) Bagaimana status gizi remaja di SMP Muhammadiyah 1 Pontianak?.



Gambar 1. Peta Lokasi SMP Muhammadiyah 1 Pontianak

### 3. KAJIAN PUSTAKA

Tubuh manusia terdiri dari air, dan memenuhi kebutuhan cairan setiap hari sangat penting untuk menjaga keseimbangan homeostasis, terutama bagi remaja yang sedang dalam fase pertumbuhan pesat. Remaja membutuhkan asupan cairan yang cukup untuk mendukung berbagai fungsi tubuh, seperti mengontrol suhu, memetabolisme, dan berpikir. Minuman, sebanyak dua liter atau delapan gelas sehari bagi remaja dan dewasa yang melakukan kegiatan ringan pada iklim tropis, menyediakan sebagian besar air yang dibutuhkan tubuh (Rosdiana *et al.*, 2023).

Dehidrasi terjadi ketika tubuh kehilangan sekitar 5% dari berat badan atau tidak mendapatkan cukup air darinya. Ketika seorang remaja mengalami dehidrasi, maka akan mengalami kehilangan lebih banyak cairan daripada cairan yang dikonsumsi. Kondisi ini dapat berdampak buruk pada kesehatan remaja dalam berbagai cara (Putri, 2019). Mengalami dehidrasi ringan dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, depresi, dan kinerja akademik yang buruk. Selain itu, dehidrasi berat dapat menyebabkan gangguan ginjal dan infeksi saluran kemih. Studi baru menunjukkan bahwa dehidrasi yang berlebihan pada remaja terkait dengan kemungkinan mengalami obesitas karena keinginan mereka untuk mengonsumsi makanan padat energi yang lebih tinggi (Liska *et al.*, 2019).

Remaja adalah periode penting dalam hidup karena banyak perubahan fisik, mental, dan sosial yang terjadi. Dehidrasi pada remaja dapat menyebabkan efek kesehatan yang tidak baik seperti sakit kepala, mudah marah, penurunan kinerja fisik, dan penurunan fungsi kognitif. Hidrasi cukup penting untuk mendukung fungsi kognitif, keseimbangan energi, dan kesehatan mental. Tentu saja, informasi ini sangat penting bagi remaja karena dapat berdampak pada kesehatannya, kinerja olahraga, dan kinerja sekolah (Garcia, 2019).

Pendidikan kesehatan adalah upaya sistematis untuk memberi tahu orang atau komunitas tentang masalah kesehatan agar dapat membuat keputusan kesehatan yang lebih baik. Pendidikan kesehatan tentang kebutuhan cairan remaja dapat membantu dalam memahami pentingnya mengonsumsi lebih banyak cairan dan efek negatif dari dehidrasi. Program yang tepat dapat membantu remaja mengubah cara minum, meningkatkan asupan cairan, dan mencegah dehidrasi.

Pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Pendidikan Kesehatan Kebutuhan Cairan pada Remaja di SMP Muhammadiyah I Pontianak" memiliki peran besar dalam meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya menjaga asupan cairan yang cukup untuk menjaga kesehatan mereka. Remaja membutuhkan banyak cairan untuk mendukung pertumbuhan fisik dan mental karena mereka sedang dalam fase perkembangan yang sangat cepat. Program ini membantu mengurangi risiko dehidrasi, yang dapat menyebabkan masalah kesehatan serius seperti gangguan konsentrasi dan kemungkinan penyakit kronis. Diharapkan bahwa edukasi akan mendorong remaja untuk berperilaku positif, yang pada gilirannya akan meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

#### 4. METODE PELAKSANAAN

##### a. Metode pelaksanaan kegiatan

Kegiatan dilakukan secara tatap muka di SMP Muhammadiyah 1. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Pendidikan Kesehatan Kebutuhan Cairan pada Remaja di SMP Muhammadiyah I Pontianak" adalah metode edukasi interaktif yang melibatkan presentasi, diskusi. Kegiatan ini dimulai dengan penyampaian materi tentang pentingnya asupan cairan yang cukup untuk remaja, diikuti dengan diskusi kelompok untuk mengidentifikasi dan mengeksplorasi pengetahuan awal melalui pretest serta kebiasaan minum cairan di kalangan peserta. Selain itu, penggunaan media visual seperti poster dan booklet digunakan untuk memperkuat pemahaman peserta. Evaluasi akhir dilakukan untuk menilai peningkatan pengetahuan remaja terhadap pentingnya hidrasi yang cukup.

##### b. Jumlah Peserta

Jumlah peserta kegiatan pendidikan kesehatan kebutuhan cairan pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Pontianak sebanyak 29 orang yang terdiri dari kelas 7A dan 7B.

##### c. Langkah-langkah PKM dan langkah-langkah pelaksanaan

###### 1) Langkah-Langkah PKM

- a) Identifikasi masalah dengan melakukan survei atau wawancara kepada siswa SMP Muhammadiyah 1 Pontianak untuk mengidentifikasi pengetahuan, sikap dan kebiasaan mereka terkait konsumsi cairan.
- b) Menyusun materi pendidikan kesehatan dengan fokus pada pentingnya hidrasi, kebutuhan cairan harian dan dampak dehidrasi pada remaja.
- c) Koordinasi dengan pihak sekolah untuk mengatur jadwal kegiatan guna kelancaran pelaksanaan program.
- d) Mengimplementasikan kegiatan pendidikan kesehatan disekolah sesuai dengan jadwal yang telah di sepakati.
- e) Melakukan evaluasi pretest dan posttest untuk menilai pemahaman dan perubahan perilaku siswa terkait hidrasi dan hasil identifikasi status gizi remaja.
- f) Memberikan rekomendasi atau tindak lanjut yang diperlukan.

###### 2) Langkah-Langkah Pelaksanaan

Kegiatan dimulai dengan pembukaan yang melibatkan perkenalan tim pengabdian kepada masyarakat dan penyampaian tujuan program kepada siswa dan guru. Sebelum materi disampaikan, terlebih dahulu

dilakukan pretest yaitu pengukuran tingkat pengetahuan siswa/siswi terkait kebutuhan cairan. Selanjutnya sesi penyampaian materi tentang kebutuhan cairan dan pentingnya hidrasi dan kebutuhan gizi remaja disampaikan melalui presentasi interaktif disertai dengan penggunaan media visual seperti poster dan booklet dan video. Media yang digunakan dalam kegiatan adalah booklet tentang gizi seimbang dengan judul "Sehat itu mudah dengan jadi remaja yang smart". Buku ini sekaligus menjadi materi yang komprehensif, tidak hanya terdiri dari materi kebutuhan cairan, tetapi juga ada didalamnya tentang kebutuhan gizi remaja.



Gambar 2. Sesi Pendidikan Kesehatan



Gambar 3. Peserta Pendidikan Kesehatan

Setelah pemberian materi dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang diadakan untuk memperjelas materi yang telah disampaikan. Kegiatan diakhiri dengan penutupan dan pemberian pesan penting terkait kebutuhan cairan. Evaluasi dilakukan melalui post test untuk menilai peningkatan pengetahuan siswa/siswi serta dilanjutkan dengan pengukuran indeks massa tubuh terhadap siswa/i.



Gambar 4. Pengukuran IMT

Adapun parameter yang digunakan adalah IMT/U, dari WHO, dengan kriteria:

- Sangat kurus: BMI z score  $< -3$
- Kurus: BMI z score  $> -3$  dan BMI z score  $< -2$
- Status gizi sehat: BMI z score  $> -2$  dan BMI z score  $< +1$
- Kelebihan berat badan (overweight): BMI z score  $> +1$  dan BMI z score  $< +2$
- Obesitas: BMI z score  $> +2$

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

**Tabel 1. Gambaran Pengetahuan siswa/siswi terkait cairan sebelum pendidikan kesehatan (n=29)**

| No | Pengetahuan        | Jumlah | Persentase |
|----|--------------------|--------|------------|
| 1  | Pengetahuan Rendah | 15     | 51,7       |
| 2  | Pengetahuan Baik   | 14     | 48,3       |
|    | Total              | 29     | 100        |

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa pengetahuan siswa/siswi terkait cairan sebelum pendidikan kesehatan sebagian besar memiliki pengetahuan yang rendah sebanyak 15 orang (51,7%).

**Tabel 2. Gambaran Pengetahuan Siswa/Siswi Terkait Cairan Sebelum Pendidikan Kesehatan (N=29)**

| No | Pengetahuan        | Jumlah | Persentase |
|----|--------------------|--------|------------|
| 1  | Pengetahuan Rendah | 0      | 0          |
| 2  | Pengetahuan Baik   | 29     | 100        |
|    | Total              | 29     | 100        |

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa pengetahuan siswa/siswi terkait cairan setelah pendidikan kesehatan sebagian besar memiliki pengetahuan baik sebanyak 29 orang (100%).

**Tabel 3. Gambaran Asupan Cairan Siswa/Siswi Setelah Mendapatkan Pendidikan Kesehatan (N=29)**

| No | Konsumsi Cairan setelah pendidikan kesehatan | Jumlah | Persentase |
|----|--|--------|------------|
| 1  | Cukup  | 24     | 82,8       |
| 2  | Kurang                                       | 5      | 17,2       |
|    | Total  | 29     | 100        |

Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa asupan cairan siswa/siswi setelah mendapatkan pendidikan kesehatan berada pada kategori cukup sebanyak 24 orang (82,8%).

**Tabel 4. Gambaran Status Gizi (N=29)**

| No | Status Gizi  | Jumlah | Persentase |
|----|--------------|--------|------------|
| 1  | Normal       | 11     | 38         |
| 2  | Sangat Kurus | 1      | 3          |
| 3  | Kurus        | 1      | 3          |
| 4  | Obesitas     | 9      | 31         |
| 5  | Overweight   | 7      | 24         |
|    | Total        | 29     | 100        |

Tabel 4 diatas menunjukkan bahwa gambaran status gizi siswa/siswi sebagian besar normal sebanyak 11 orang (38%).

#### b. Pembahasan

Pendidikan kesehatan terkait kebutuhan cairan pada remaja merupakan upaya strategis dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidrasi yang sehat dikalangan remaja, khususnya dilingkungan sekolah. Intervensi pendidikan kesehatan yang dilakukan ini jika dibandingkan dengan metode pendidikan kesehatan lainnya menunjukkan bahwa pendekatan berbasis interaktif seperti yang diterapkan di SMP Muhammadiyah I Pontianak, lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa dibandingkan dengan pendekatan konvensional yang hanya menggunakan ceramah.

Sejalan dengan pendapat Benes *et al.*, (2020) yang mengungkapkan bahwa pendidikan kesehatan adalah bidang akademik yang termasuk sebagai bagian dari pendidikan umum. Hal ini diajarkan oleh pendidik kesehatan yang berlisensi dan terlatih dengan waktu pengajaran yang memadai, berdasarkan teori perilaku kesehatan dan belajar. Pendidikan kesehatan membantu siswa memperoleh pengetahuan fungsional tentang berbagai topik dan keterampilan yang berkaitan dengan kesehatan, yang membantu remaja menjadi kompeten. Hal yang serupa juga diungkapkan oleh Evans *et al.* (2022) bahwa Intervensi edukasi yang efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dan keterampilannya untuk mengelola menstruasi secara lebih higienis dan nyaman. Intervensi interaktif lebih menggerakkan daripada intervensi tertulis atau didaktik (Kadarwati, 2017).

Lebih jauh lagi, melalui Teori Pembelajaran Multimedia (*Multimedia Learning Theory*) yang dikemukakannya menyatakan bahwa Dengan menggunakan media visual dalam pendidikan kesehatan, siswa

SMP Muhammadiyah I Pontianak dapat lebih mudah memahami dan mengingat informasi tentang kebutuhan cairan harian. Penggunaan kombinasi gambar, teks, atau visual dan verbal dapat meningkatkan pemahaman daripada hanya menggunakan satu jenis media. Selain itu, penggunaan media visual seperti *booklet*, poster dan video dalam kegiatan ini, dibandingkan dengan metode yang hanya menggunakan presentasi statis, memperlihatkan hasil yang lebih signifikan dalam memperbaiki pemahaman siswa tentang kebutuhan cairan harian. Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Citrawathi, Adnyana & Dewi (2022) bahwa *booklet* kesehatan remaja dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku siswa SMP karena lebih tahan lama daripada media informasi lainnya. Selain itu, mudah dibawa dan tidak memerlukan perangkat keras tambahan, dalam bentuk media cetak yang diharapkan dapat memberikan informasi tentang kebiasaan hidup sehat (Mayer, 2021).

Pendidikan kesehatan meningkatkan pengetahuan siswa tentang kebutuhan cairan setelah diberikan intervensi. Sebagian besar siswa tidak tahu tentang pentingnya cairan bagi kesehatan sebelum intervensi. Hal ini sejalan dengan teori bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang perilaku sehat. Penelitian Arinda, Sofro, dan Zohratun (2019) menunjukkan bahwa intervensi pendidikan dapat meningkatkan status hidrasi remaja secara signifikan dengan meningkatkan performa ketahanan olahraga remaja karena memiliki pengetahuan tentang perilaku hidrasi.

Pendidikan kesehatan tentang kebutuhan cairan ini tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mempengaruhi perilaku asupan cairan. Setelah pendidikan kesehatan, mayoritas siswa/siswi mulai memiliki asupan cairan yang cukup, yang menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dapat berkontribusi langsung terhadap perubahan perilaku yang lebih sehat. Peningkatan ini penting karena asupan cairan yang memadai berperan dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh, mendukung fungsi organ yang optimal, dan mencegah dehidrasi. Sejalan dengan penelitian Arinda, Sofro & Zohratun (2019) mengungkapkan bahwa Dibandingkan dengan intervensi sebelumnya, edukasi dan penyediaan air minum menghasilkan peningkatan yang lebih besar dalam konsumsi air minum dan status hidrasi remaja.

Terakhir, meskipun ada peningkatan dalam pengetahuan dan perilaku, status gizi siswa/siswi tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan sebagian besar siswa/siswi masih berada pada status gizi yang kurang optimal. Ini menunjukkan bahwa intervensi pendidikan cairan saja mungkin tidak cukup untuk mempengaruhi status gizi secara keseluruhan. Didukung oleh penelitian yang menunjukkan Tidak ada hubungan antara status gizi dan pengetahuan dengan kecukupan konsumsi air. Kecukupan air yang diteliti adalah jumlah air yang diperoleh dari bahan makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang, yang menghasilkan jumlah konsumsi air yang tinggi. Namun, jika dibandingkan dengan angka kecukupan air, konsumsi air seseorang belum tentu tinggi atau cukup (Bakri, 2019); (Waitah, 2023); (Imelda, 2020).

Kegiatan ini memberikan kontribusi signifikan dalam menciptakan kesadaran di kalangan remaja tentang pentingnya hidrasi yang memadai. Dengan peningkatan pengetahuan dan perilaku positif terhadap asupan cairan, diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup remaja di sekolah

tersebut, mencegah risiko kesehatan terkait dehidrasi, dan mendukung performa akademik mereka. Selain itu, kegiatan ini juga berkontribusi pada pencapaian target peningkatan kesehatan remaja di wilayah Pontianak.

## 6. KESIMPULAN

Metode interaktif yang dilakukan ketika memberikan pendidikan kesehatan di SMP Muhammadiyah 1 terbukti lebih baik daripada metode konvensional seperti ceramah. Menggunakan media visual seperti poster, video, dan buku membuat lebih mudah bagi siswa untuk memahami dan mengingat informasi tentang kebutuhan cairan harian. Peningkatan pengetahuan ini secara langsung mempengaruhi perilaku asupan cairan siswa dan sebagian besar siswa mulai memiliki asupan cairan yang cukup setelah intervensi. Namun, perlu diperhatikan bahwa status gizi siswa tidak meningkat secara signifikan, yang menunjukkan bahwa intervensi terkait cairan saja mungkin tidak cukup untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku sehat.

### Saran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya hidrasi yang memadai, yang diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup dan performa akademik mereka serta mendukung pencapaian target peningkatan kesehatan remaja di wilayah Pontianak.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Aphamis, G., Stavrinou, P. S., Andreou, E., & Giannaki, C. D. (2021). Hydration Status, Total Water Intake And Subjective Feelings Of Adolescents Living In A Hot Environment, During A Typical School Day. *International Journal Of Adolescent Medicine And Health*, 33(4), 1-7. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2018-0230>
- Arinda, D. F., Sofro, Z. M., & Zuhrotun, F. (2020). Effect Of Education And Provision Of Drinking Water On Adolescents' Drinking Consumption And Hydration Status. 25(Sicph 2019), 404-408. <https://doi.org/10.2991/Ahsr.K.200612.058>
- Bakri, S. (2019). Status Gizi, Pengetahuan Dan Kecukupan Konsumsi Air Pada Siswa Sma Negeri 12 Kota Banda Aceh. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 4(1), 22-27.
- Bakri, S. (2019). Status Gizi, Pengetahuan Dan Kecukupan Konsumsi Air Pada Siswa Sma Negeri 12 Kota Banda Aceh. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 4(1), 22. <https://doi.org/10.30867/Action.V4i1.145>
- Benes, S., Boyd, K. M., Cucina, I., & Alperin, H. L. (2020). School-Based Health Education Research: Charting The Course For The Future. *Research Quarterly For Exercise And Sport*, 92(1), 111-126. <https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1712315>
- 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>

- Desak Made Citrawathi, Adnyana, P. B., & Dewi, N. P. S. R. (2022). The Effectiveness Of Adolescent Health Booklets To Strengthen The Character Of Healthy Living Behavior Of Junior High School Students. *Journal Of Education Research And Evaluation*, 6(3), 259-264. <https://doi.org/10.23887/jere.v6i3.53027>
- 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>
- Evans, R. L., Harris, B., Onuegbu, C., & Griffiths, F. (2022). Systematic Review Of Educational Interventions To Improve The Menstrual Health Of Young Adolescent Girls. *Bmj Open*, 12(6), 1-12. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-057204>
- García, A. I. L., Samaniego-Vaesken, M. D. L., Partearroyo, T., & Varela-Moreiras, G. (2019). Adaptation And Validation Of The Hydration Status Questionnaire In A Spanish Adolescent-Young Population: A Cross Sectional Study. *Nutrients*, 11(3). <https://doi.org/10.3390/nu11030565>
- Garcia-Garcia, D. (2022). Health Promotion And Hydration: A Systematic Review About Hydration Care. *Florence Nightingale Journal Of Nursing*, 30(3), 310-321. <https://doi.org/10.5152/fnjn.2022.21313>
- Hapudin, H. M. S. (2021). *Teori Belajar Dan Pembelajaran: Menciptakan Pembelajaran Yang Kreatif Dan Efektif*. Prenada Media.
- Imelda P, L. A. O. R. E. N. S. I., & Mistika, S. R. (2020). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Pasien Hemodialisa Di Rumah Sakit Stella Maris Makassar* (Doctoral Dissertation, Stik Stella Maris).
- Kadarwati, A., & Malawi, I. (2017). *Pembelajaran Tematik:(Konsep Dan Aplikasi)*. Cv. Ae Media Grafika.
- Laksmi, P. W., Morin, C., Gandy, J., Moreno, L. A., Kavouras, S. A., Martinez, H., ... Guelinckx, I. (2018). Fluid Intake Of Children, Adolescents And Adults In Indonesia: Results Of The 2016 Liq.In7 National Cross-Sectional Survey. *European Journal Of Nutrition*, 57(3), 89-100. <https://doi.org/10.1007/s00394-018-1740-z>
- Liska, D., Mah, E., Brisbois, T., Barrios, P. L., Baker, L. B., & Spriet, L. L. (2019). Narrative Review Of Hydration And Selected Health Outcomes In The General Population. *Nutrients*, 11(1), 1-29. <https://doi.org/10.3390/nu11010070>
- Mayer, R. E., & Fiorella, L. (Eds.). (2021). In *The Cambridge Handbook Of Multimedia Learning* (Pp. lii-iii). Title-Page, Cambridge: Cambridge University Press.
- Putri, T. (2019). *Keampuhan Air Dan Minyak Kelapa Bagi Kesehatan*. Laksana.
- Rosdiana, D. S., Astuti, W., Insani, H. M., Fauza, A., & Prameswari, F. S. P. (2023). *Gizi Dalam Daur Kehidupan: Gizi Remaja* (Tim Editor Bayfa Cendekia, Ed.). Madiun: Cv. Bayfa Cendekia Indonesia.
- Waitah, W. (2023). *Hubungan Antara Status Gizi Terhadap Kesiapan Laktasi Pada Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Kota Semarang* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).