

Periode : Semester Genap  
Tahun : 2019  
Skema Abdimas : Program Kemitraan Masyarakat  
Kode Renstra : HDNM

**LAPORAN AKHIR  
PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT**

**GERAKAN AMIR (AYO MINUM AIR) UNTUK CEGAH DEHIDRASI PADA  
ANAK USIA SEKOLAH DI SD NEGERI 011 KELURAHAN DURI KEPA  
JAKARTA BARAT TAHUN 2019**



Ns. Widia Sari, S. Kep., M. Kep

Ns. Ernalinda Rosya, S. Kep., M. Kep

Yulia Wahyuni, S.Kep, M.Gizi

Oleh :

NIDN 0320089002 Ketua Tim

NIDN 1001098103 Anggota

NIDN 0330048702 Anggota

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
TAHUN 2019**



**Halaman Pengesahan Laporan Akhir  
Program Pengabdian Masyarakat  
Universitas Esa Unggul**

1. Judul Kegiatan Abdimas : Gerakan AMIR (Ayo Minum Air) untuk Cegah Dehidrasi Pada Anak Usia Sekolah di SDN 011 Kelurahan Duri Kepa Jakarta Barat Tahun 2019
2. Nama mitra sasaran : SDN 011 Kelurahan Duri Kepa Jakarta Barat Tahun 2019
3. Ketua tim :
  - a. Nama : Ns. Widia Sari, S. Kep., M. Kep
  - b. NIDN : 0320089002
  - c. Jabatan Fungsional : -
  - d. Fakultas / Prodi : Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan /Keperawatan
  - e. Bidang keahlian : -
  - f. Telepon/Hp : 082311902288
  - g. Email : widia.sari@esaunggul.ac.id
4. Jumlah Anggota Dosen : 3 orang
5. Jumlah Anggota Mahasiswa : 5 orang
6. Lokasi kegiatan mitra (1) :

Alamat : Jalan Raya Duri Kepa, Kelurahan Duri Kepa  
Kabupaten/Kota : Jakarta Barat  
Propinsi : DKI Jakarta
7. Periode/waktu kegiatan : 2 minggu
8. Luaran yang dihasilkan : Publikasi Jurnal/ Prosiding/ Media Massa
9. Usulan / Realisasi Anggaran :
  - a. Dana Internal UEU : Rp. 12.000.000,-

Jakarta, 20 Agustus 2019

Menyetujui,  
Dekan Fakultas

Mengetahui,  
Ka. Pusat Studi

Pengusul  
Ketua Tim Pelaksana



Dr. Aprilita Rina Yanti, Eff., M.Biomed  
Apt NIP/NIK 215020572

Dr. Henny Saraswati, S.Si., M. Biomed  
NIP/NIK 216040630

Ns. Widia Sari., M. Kep  
NIP/NIK 218080754

Mengetahui,  
Ka. LPPM



Dr. Erry Yudhya Mulyani, M.Sc  
NIP/NIK 209100388

## Identitas dan Uraian Umum

1. Judul Pengabdian Kepada Masyarakat : Gerakan AMIR (Ayo Minum Air) untuk Cegah Dehidrasi Pada Anak Usia Sekolah di SDN 011 Kelurahan Duri Kepa Jakarta Barat Tahun 2019

2. Tim Pelaksana :

No.	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian
1.	Ns. Widia Sari., S. Kep., M. Kep	Ketua	Keperawatan
2.	Ns. Ernalinda Rosya, M. Kep	Anggota 1	Kesehatan Masyarakat
3.	Yulia Wahyuni, S. Kep., M. Gizi	Anggota 2	Gizi

3. Objek (khalayak sasaran) Pengabdian kepada Masyarakat : Siswa kelas 2 di SDN 011 Kelurahan Duri Kepa Jakarta Barat
4. Masa Pelaksanaan  
Mulai, bulan : Juli tahun : 2019  
Berakhir, bulan : November tahun : 2019
5. Usulan biaya internal Universitas Esa Unggul  
Tahun ke-1 : Rp 12.000.000,-
6. Lokasi Pengabdian kepada Masyarakat :  
Jalan Duri Kepa Raya RT 01/RW 02 Kelurahan Duri Kepa Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat
7. Mitra yang terlibat (uraikan apa kontribusinya) :  
Mitra yang terlibat adalah SDN 011 Kelurahan Duri Kepa, dalam hal ini mitra berkontribusi dalam bekerjasama dengan pihak sekolah dalam memberikan penyuluhan tentang Gerakan AMIR dan pihak sekolah melakukan pemantauan status hidrasi anak saat disekolah
8. Permasalahan yang ditemukan dan solusi yang ditawarkan :  
Rendahnya konsumsi air putih pada anak usia sekolah serta kegiatan *full day school* dan aktivitas anak yang banyak disekolah sehingga anak beresiko tinggi untuk kekurangan cairan. Sebuah solusi yang ditawarkan berupa sosialisasi kegiatan AMIR dan pendidikan kesehatan tentang konsumsi air putih pada anak serta pemeriksaan urin pada anak.
9. Kontribusi mendasar pada khalayak sasaran (uraikan tidak lebih dari 50 kata, tekankan pada manfaat yang diperoleh) :  
Keuntungan melakukan sosialisasi gerakan AMIR adalah sebagai suatu upayaantisipasi untuk mencegah terjadinya dehidrasi pada anak usia sekolah yang akan mengakibatkan penurunan fungsi tumbuh kembang baik kognitif maupun motorik, sehingga anak dapat fokus dalam proses belajar dan meningkatkan prestasi anak
10. Rencana luaran berupa jasa, model, sistem, produk/barang, paten, dan luaran lainnya yang ditargetkan seperti Haki dan publikasi jurnal : Publikasi jurnal

**Daftar Tim Pelaksana dan Tugas  
Pengabdian kepada Masyarakat  
Universitas Esa Unggul**

1. Ketua Pelaksana  
Nama : Ns. Widia Sari, S. Kep., M. Kep  
NIDN : 0320089002  
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli  
Fakultas / Prodi : FIKES/ Keperawatan  
Tugas :
  1. Bekerjasama dengan pihak sekolah
  2. Survey lapangan dan identifikasi masalah
  3. Melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara tim
  4. Melakukan pemeriksaan urin pada siswa
  
2. Anggota 1  
Nama : Ns. Ernalinda Rosya, S. Kep., M. Kep  
NIDN : 1001098103  
Jabatan Fungsional : Lektor  
Fakultas / Prodi : FIKES/ Keperawatan  
Tugas :
  1. Bekerjasama dengan pihak sekolah
  2. Survey lapangan dan identifikasi masalah
  3. Melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara tim
  4. Melakukan sosialisasi gerakan AMIR
  
3. Anggota 2  
Nama : Yulia Wahyuni, S. Kep., M. Gizi  
NIDN : 0330048702  
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli  
Fakultas / Prodi : FIKES/ Gizi  
Tugas :
  1. Bekerjasama dengan pihak sekolah
  2. Survey lapangan dan identifikasi masalah
  3. Melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara tim
  4. Melakukan pendidikan kesehatan tentang konsumsi air putih pada anak usia sekolah
  
4. Mahasiswa 1  
Nama : Ika Rahmawati  
NIM : 20180305006  
Fakultas / Prodi : FIKES/ NERS  
Tugas :
  1. Membantu dalam melakukan pemeriksaan urin
  2. Membantu dalam sosialisai gerakan AMIR

5. Mahasiswa 2

Nama : Kiki Amanda F  
NIM : 20180305030  
Fakultas / Prodi : FIKES/ NERS  
Tugas : 1.Membantu dalam melakukan pemeriksaan urin  
2. Membantu dalam sosialisai gerakan AMIR

6. Mahasiswa 3

Nama : Septi Permata Dewi  
NIM : 20180305030  
Fakultas / Prodi : FIKES/ NERS  
Tugas : 1.Membantu dalam melakukan pemeriksaan urin  
2. Membantu dalam sosialisai gerakan AMIR

6. Mahasiswa 4

Nama : Hasni S  
NIM : 20180305004  
Fakultas / Prodi : FIKES/ NERS  
Tugas : 1.Membantu dalam melakukan pemeriksaan urin  
2.Membantu dalam kegiatan pendidikan kesehatan

6. Mahasiswa 5

Nama : Fista Magdalin Umbu Pati  
NIM : 20180305011  
Fakultas / Prodi : FIKES/ NERS  
Tugas : 1.Membantu dalam melakukan pemeriksaan urin  
2. Membantu dalam kegiatan pendidikan kesehatan

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM .....	iii
DAFTAR ISI .....	iii
DAFTAR TABEL .....	iv
DAFTAR SKEMA .....	v
DAFTAR TIM PELAKSANA DAN TUGAS .....	vi
RINGKASAN .....	vii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Analisa Situasi .....	1
B. Permasalahan Mitra .....	3
<b>BAB II SOLUSI DAN TARGET LUARAN</b>	
A. Solusi dan Target Luaran.. .....	4
B. Target Luaran .....	4
<b>BAB III METODE PELAKSANAAN</b>	
A. Alur Kegiatan dan Partisipasi Mitra .....	5
B. Metode Pelaksanaan .....	5
<b>BAB IV KELAYAKAN FAKULTAS DAN PROGRAM STUDI</b>	
A. Kinerja Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat dalam Kegiatan PPM di bidang Kesehatan .....	7
B. Kepekaran yang dibutuhkan dalam kegiatan Pengabmas .....	7
<b>BAB V BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN</b>	
A. Anggaran Biaya .....	8
B. Jadwal Kegiatan .....	8
<b>BAB VI HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	9
<b>BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	12
B. Saran .....	12
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

**DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Kegiatan dalam kegiatan Pengabmas .....	7
Tabel 2. Anggaran biaya kegiatan pengabdian masyarakat .....	8
Tabel 3. Jadwal kegiatan .....	8

**DAFTAR SKEMA**

Skema 1. Alur Kegiatan dan Partisipasi Mitra ..... 5

## RINGKASAN

Konsumsi air putih merupakan hal yang penting untuk kesehatan. Hal tersebut dikarenakan sebagian besar tubuh manusia tersusun oleh cairan. Kebutuhan cairan masing-masing orang tergantung dari usia dan aktivitas. Salah satu yang banyak membutuhkan konsumsi cairan adalah anak usia sekolah. Hal tersebut dikarenakan tingginya aktivitas anak disekolah, *full day school*, dan kegiatan ekstrakurikuler anak yang tinggi disekolah serta usia anak dan luas permukaan tubuh anak.

Ketidalcukupan cairan didalam tubuh akan menyebabkan terjadinya dehidrasi. Kejadian dehidrasi pada anak akan menimbulkan berbagai penurunan fungsi tubuh baik secara kognitif ataupun motorik serta penurunan kemampuan dalam melakukan aktivitas fisik. Penurunan daya fikir sehingga anak akan kurang fokus disekolah. Untuk mengatasi hal tersebut, diperlukan suatu antisipasi yang baik terkait kekurangan cairan pada anak. Antisipasi yang dapat dilakukan adalah dengan Gerakan AMIR (ayo minum air) putih sebagai upaya untuk mencegah dehidrasi pada anak usia sekolah. Dengan adanya sosialisasi Gerakan AMIR dan pendidikan kesehatan diharapkan terpenuhinya kebutuhan cairan harian anak sehingga anak dapat berprestasi disekolah. Selain sosialisasi gerakan AMIR dan pendidikan kesehatan, pemantauan urin anak ini merupakan hal yang penting dilakukan sebagai langkah awal untuk mencegah terjadinya dehidrasi pada anak. Monitoring status cairan anak akan dilakukan selama 3 kali melalui pemeriksaan urin. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini akan dilakukan di SDN 011 Kelurahan Duri Kepa. Luarannya adalah dalam bentuk publikasi jurnal ilmiah.

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Analisa Situasi**

Mengonsumsi air putih yang cukup merupakan hal yang penting untuk kesehatan. Hal ini disebabkan air merupakan komponen terbesar pada tubuh manusia. Sekitar 60-70% tubuh dewasa terdiri dari air dan 75% pada bayi (Sherwood, 2013). Didalam tubuh, air mempunyai peranan penting, yaitu sebagai pembentuk sel dan cairan tubuh, pengatur suhu tubuh, pelarut, pelumas dan bantalan, media transportasi dan sebagai media eliminasi toksin dan produk sisa metabolisme (Santoso et all, 2012). Air dapat di golongkan menjadi zat gizi mikro dalam tubuh.

Air yang diminum didalam tubuh akan mengalami beberapa proses. Di dalam tubuh, air yang dikonsumsi atau air yang berada dalam makanan lalu diserap oleh usus, masuk kedalam pembuluh darah, beredar keseluruh tubuh. Di kapiler air di filtrasi ke ruang interstisium, selanjutnya masuk ke dalam sel secara difusi, dan sebaliknya, dari dalam sel keluar kembali. Air yang berada dalam darah akan difiltrasi di ginjal dan sebagian akan dibuang sebagai urin, ke saluran cerna dikeluarkan sebagai liur pencernaan (umumnya diserap kembali), ke kulit dan saluran nafas keluar sebagai keringat dan uap air (FK UI, 2007).

Ketika kebutuhan air di dalam tubuh tidak terpenuhi maka akan menyebabkan tubuh mengalami dehidrasi. Dehidrasi merupakan suatu keadaan dimana terjadi kekurangan air dan elektrolit tubuh yang dapat berakibat serius dan berpotensi mematikan (Thompson, et all, 2008 ). Efek yang ditimbulkan ketika tubuh mengalami penurunan adalah terjadinya penurunan beberapa fungsi tubuh. Penurunan fungsi ini bisa terjadi secara kognitif dan motorik, pada anak yang diberikan air yang cukup akan meningkatkan penampilan mental, dan juga penurunan kemampuan dalam melakukan aktivitas fisik (Péronnet *et al.*, 2012). Anak lebih beresiko mengalami dehidrasi dibandingkan orang dewasa (Derbyshire, 2015). Hal ini berhubungan dengan luas permukaan tubuh anak.

Konsumsi air minum air putih pada anak-anak masih rendah. Berdasarkan survey NHANES (*National Health and Nutrition Examination Survey*) pada tahun 2005-2010, konsumsi air putih pada anak usia 4-8 tahun hanya 13,5% (Drewnowski, Rehm and

Constant, 2013). Hal ini menunjukkan hanya 13,5% anak usia 4-8 tahun yang mengkonsumsi cukup air putih, sedangkan kebutuhan air pada anak usia 4-8 tahun adalah 1,6 L/d (Panel and Nda, 2010). Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Elder, et al (2014) dengan judul "*Promotion of water consumption in elementary school children in San Diego, USA and Tlaltizapan, Mexico*", ditemukan terjadi peningkatan konsumsi air putih pada anak setelah berikan intervensi mengkonsumsi air botol selama minggu pertama di observasi. Peningkatan konsumsi air ini meningkat pada saat makan siang. Hal ini menunjukkan dengan melakukan suatu promosi/ gerakan akan dapat mempengaruhi ataupun mengubah perilaku seseorang termasuk pada anak-anak (P Elder *et al.*, 2014).

Masih rendahnya konsumsi air putih pada anak-anak menyebabkan seorang anak beresiko mengalami dehidrasi sehingga orang tua perlu mewaspadai agar anak-anak tidak mengalami hal tersebut. Orang tua bisa melakukan pengecekan secara sederhana untuk mengetahui apakah seorang anak kekurangan cairan atau tidak. Salah satu cara sederhana tersebut adalah dengan melihat warna urin anak. Pada anak yang memiliki warna urin yang pekat maka seorang anak dicurigai kekurangan cairan sehingga anak harus diberikan cairan yang cukup.

Pengabdian 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 pada anak. Antisipasi yang dapat dilakukan dengan gerakan ayo minum air (AMIR) agar konsumsi air putih pada anak sesuai dengan standar dan guru bisa memberikan edukasi kepada anak-anak tentang pentingnya minum air putih serta orang tua mampu manajemen konsumsi air putih pada anak setiap hari. Gerakan AMIR ini sangat perlu disosialisasikan kepada guru dan orang tua, mengingat saat ini sekolah dasar (SD) di Kota Jakarta adalah *full day School* serta anak akan mengikuti banyak kegiatan seperti olahraga ataupun kegiatan ekstrakurikuler serta aktivitas diluar rumah seperti les, guru akan memantau keadaan setiap anak selama anak berada disekolah dan ketika berada dirumah orang tualah yang memantau anak-anak. 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 pada pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan konsumsi air putih pada anak serta mencegah dehidrasi pada anak-anak usia sekolah di Kota Jakarta.

## B. Permasalahan Mitra

Masih rendahnya konsumsi air putih pada anak yaitu dibawah 1 liter/24 jam sehingga akan menimbulkan beberapa efek yang akan mempengaruhi kualitas belajar anak, membuat anak kurang fokus terhadap pembelajaran, gampang lelah serta kecenderungan anak-anak lebih gemar mengkonsumsi minuman yang berwarna. Selain rendahnya konsumsi air putih tersebut, saat ini SD di Kota Jakarta Barat merupakan *full day school*. Pada anak dengan *full day school*, aktivitas paling tinggi dilakukan oleh anak adalah ketika berada dilingkungan sekolah seperti kegiatan belajar dan kegiatan ekstrakurikuler. Seorang anak akan berada di sekolah dari pagi hingga sore hari. Dengan tingginya aktivitas anak selama disekolah sehingga harus disuplai dengan *intake* cairan/air putih yang adekuat untuk menunjang proses belajar serta aktivitas anak selama disekolah. Seorang guru dalam hal ini berperan untuk memonitoring asupan minum air putih selama anak berada di sekolah dan juga mempunyai peranan dalam memonitoring status hidrasi melalui periksa urin sendiri (PURI). Selain guru, orang tua juga berperan dalam memonitoring asupan minum air putih dan status hidrasi anak melalui PURI pada anak ketika anak berada dirumah.

Cukup fatalnya efek yang ditimbulkan akibat *intake* air putih yang tidak adekuat ini, sehingga hal ini sangat perlu diantisipasi. Antisipasi dapat dilakukan dengan suatu gerakan yang mempromosikan pentingnya minum air putih pada anak-anak. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini berupaya untuk melakukan gerakan AMIR (ayo minum air) untuk mencegah dehidrasi pada anak usia sekolah di Kota Jakarta.

## BAB II

### SOLUSI DAN TARGET LUARAN

#### A. Solusi dan Target Luaran

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dehidrasi pada anak usia sekolah adalah:

1. Bekerja sama dengan kepala sekolah dan guru dalam memberikan penyuluhan tentang Gerakan AMIR (Ayo Minum Air) untuk mencegah dehidrasi pada anak SD
2. Pemberian pendidikan kesehatan kepada orang tua/wali murid tentang Gerakan AMIR untuk mencegah dehidrasi pada anak
3. Mempromosikan Gerakan AMIR kepada guru dan wali murid/orang tua
4. Metode yang digunakan:
  - a. Promosi kesehatan/Penyuluhan
  - b. Melakukan pemantauan terhadap status dehidrasi anak dengan cara menilai kualitas urin pada setiap anak dengan menggunakan PURI (periksa urin sendiri)

#### B. Target Luaran

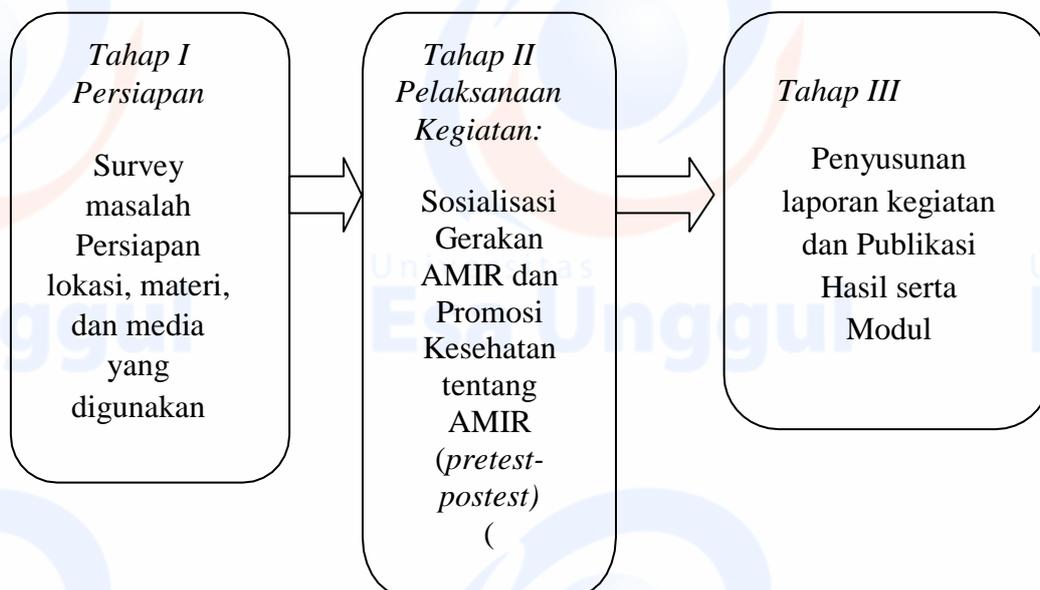
Target yang ingin diperoleh adalah peningkatan konsumsi air putih pada anak usia sekolah sehingga dapat mencegah dehidrasi melalui gerakan AMIR. Luaran kegiatan yang ditargetkan untuk dilakukan adalah:

1. Peningkatan pengetahuan orang tua/wali murid dalam pentingnya konsumsi air putih pada anak
2. Kepala sekolah dan guru mampu mencegah terjadinya dehidrasi pada anak ketika berada disekolah
3. Hasil pengabdian masyarakat ini dapat menjadi *pilot study* pemberdayaan masyarakat dalam mengatasi masalahnya sendiri
4. Terpublikasi hasil pengabdian masyarakat ini pada jurnal pengabdian masyarakat

## BAB III

### METODE PELAKSANAAN

#### A. Alur Kegiatan dan Partisipasi Mitra



Skema 1. Alur Kegiatan dan Partisipasi Mitra

NO	Kegiatan	Partisipasi Mitra
	Pendidikan kesehatan dan sosialisasi gerakan AMIR (ayo minum air) putih meliputi	Berperan aktif sebagai peserta dan mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari agar tercukupi kebutuhan cairan harian
	Pemeriksaan urin pada anak di sekolah melalui PURI	Berpartisipasi aktif untuk pemeriksaan urin secara langsung di sekolah

#### B. Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini akan dilakukan di SDN 011 Kelurahan Duri Kepa Jakarta Barat. Peserta dalam kegiatan ini adalah siswa siswi kelas 2 yang berjumlah 62 anak berusia 7-8 tahun. Kegiatan ini melibatkan orang mahasiswa Profesi Ners. Adapun rencana kegiatan ini adalah :

- Materi pendahuluan: konsumsi rata-rata konsumsi air putih pada anak usia sekolah dalam satu hari

- b. Melakukan sosialisasi kepada semua guru tentang pentingnya mengkonsumsi air putih yang banyak pada anak. Sosialisasi ini dilakukan dengan cara melakukan pendidikan kesehatan kepada semua guru di SDN 011 Kelurahan Duri Kepa. Kegiatan ini dilakukan pada bulan 31 juli 2019.
- c. Promosi kesehatan kepada semua orang tua/wali murid tentang Gerakan AMIR untuk mencegah dehidrasi pada anak.
- d. Melakukan pengkajian tentang konsumsi air putih pada anak usia sekolah (pasca promosi).
- e. Melakukan pemeriksaan urin pada anak untuk menilai status hidrasi melalui PURI.

Sarana dan prasarana dalam kegiatan ini adalah:

1. LCD
2. Media *Power point & leaflet* tentang konsumsi air putih untuk anak usia sekolah
3. Lembar observasi periksa urin sendiri (PURI)
4. Video tentang gerakan AMIR
5. Modul tentang konsumsi air putih pada anak sekolah

## BAB IV

### KELAYAKAN FAKULTAS DAN PROGRAM STUDI

#### A. Kinerja Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat dalam Kegiatan PPM di bidang Kesehatan

1. Pada tahun 2011, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul telah melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu dengan membentuk tim Master Trainer (MT) yang terdiri dari 1 orang guru dan 1 orang dari pihak dinkes (Ahli Gizi) untuk menjadi tim dalam memberikan pelatihan di tiga wilayah (Kota Tangerang, Kabupaten Tangerang, dan Kota Tangerang Selatan).
2. Pada tahun 2013, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul telah melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai HIV/AIDS pada siswa di SMU Al-Kamal, Jakarta Barat.
3. Pada tahun 2016, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul telah melakukan kegiatan pengabdian masyarakat semua prodi dalam rangka memperingati Dies Natalis Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan di SDN 011 Duri Kepa, Jakarta Barat.

#### B. Kepakaran yang dibutuhkan dalam kegiatan Pengabmas

Adapun kepakaran yang dibutuhkan sesuai dengan tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Kepakaran dalam Kegiatan Pengabmas

No	Permasalahan	Kepakaran	Nama Tim	Keterangan
1.	Survey dan observasi permasalahan di SDN 011 Kelurahan Duri Kepa	Ilmu Keperawatan, Kesehatan, Ilmu Gizi	Widia Sari, Ernalinda Rosya, Yulia Wahyuni	Tim akan bekerjasama dengan pihak sekolah
2.	Pendidikan kesehatan tentang pentingnya minum air putih pada anak sekolah	Ilmu Gizi	Yulia Wahyuni	Memberikan penyuluhan tentang konsumsi air putih pada anak sekolah
3.	Sosialisasi Gerakan AMIR (ayo minum air) putih	Ilmu Keperawatan	Ernalinda Rosya	Mensosialisasikan gerakan AMIR kepada pihak sekolah, orang tua/wali murid dan siswa SDN 011
4.	Pemeriksaan Urin	Ilmu Keperawatan	Widia Sari	Melakukan pemantauan status hidrasi anak berdasarkan status konsumsi air putih anak

## BAB V

### BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

#### A. Anggaran Biaya

Tabel 2. Anggaran biaya kegiatan pengabdian masyarakat

No	Komponen	Biaya yang Diusulkan (Rp)
1	Bahan habis pakai dan peralatan	800.000,-
2	Perjalanan (termasuk biaya seminar hasil)	350.000,-
3	Lain-lain: publikasi, laporan,	350.000,-
<b>Jumlah</b>		<b>1.500.000,-</b>

#### B. Jadwal Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam waktu sekurang-kurangnya 3 bulan pada Semester Genap tahun 2019 dengan rincian kegiatan sesuai dengan tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Jadwal kegiatan

Kegiatan	Bulan				
	Juli	Agustus	Sep	Okt	Nov
<b>Persiapan</b>					
Perijinan dan peninjauan lokasi, penelitian, persiapan materi					
<b>Pelaksanaan Kegiatan</b>					
Sosialisasi gerakan AMIR dan pendidikan kesehatan serta pemeriksaan urin					
<b>Monitoring dan Evaluasi Kegiatan</b>					
<b>Penulisan Laporan dan Publikasi</b>					

## **BAB VI**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

SD Negeri 011 kelurahan Duri Kepa merupakan salah satu sekolah dasar negeri di kecamatan kebun jeruk, Jakarta Barat. SDN 11 ini memiliki 20 orang guru dan 444 orang siswa. Siswa laki-laki sebanyak 243 orang dan siswa perempuan 201 orang. Penyelenggaraan aktivitas sekolahnya sehari penuh atau 5 hari kerja dalam seminggu. Dengan demikian diharapkan agar para guru dan muridnya dalam prima. Salah satu manifestasinya adalah terhidrasi dengan baik. Atas dasar ini maka diperlukan adanya kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi kepada masyarakat sekolah.

Kegiatan pengabdian masyarakat di Sekolah Dasar Negeri 011 Kelurahan Duri Kepa dilaksanakan pada hari Rabu Tanggal 31 Juli 2019 Pukul 07.30 s/d 12.30 WIB. Kegiatan ini berlangsung dengan baik dan lancar. Peserta dalam kegiatan ini adalah seluruh siswa dari kelas 2 yang berjumlah 62 siswa. Kegiatan ini melibatkan 5 orang mahasiswa Profesi Ners Universitas Esa Unggul.

Beberapa kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat di masyarakat sekolah SD Negeri 011 kelurahan Duri Kepa adalah 1) Materi pendahuluan: konsumsi rata-rata konsumsi air putih pada anak usia sekolah dalam satu hari, 2) Promosi kesehatan kepada siswa siswi tentang Gerakan AMIR untuk mencegah dehidrasi pada anak melalui video dan senam AMIR, 3) Melakukan pengkajian tentang konsumsi air putih pada anak usia sekolah (pasca promosi), 4) Melakukan pemeriksaan urin pada anak untuk menilai status hidrasi dengan cara pemeriksaan urin sendiri (PURI). Beberapa media digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah 1) *Power point & Leaflet* tentang konsumsi air putih untuk anak usia sekolah 2) Video tentang Gerakan AMIR, 3) Modul tentang konsumsi air putih pada anak sekolah.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang melibatkan para guru dan juga para siswa berlangsung dalam waktu 4 jam. Selanjutnya dilakukan monitor dan evaluasi selama 2 minggu. Antusiasme para guru dan para siswa dalam mendengar sosialisasi dan juga mengikuti pemeriksaan urin menunjukkan kesadaran masyarakat sekolah akan pentingnya cairan tubuh sangat tinggi. Hasil wawancara pada beberapa siswa menunjukkan bahwa sebagian besar

tidak menyadari akan pentingnya mengkonsumsi air minum. Hal ini terbukti dengan tidak adanya botol minum untuk mensuplai kebutuhan cairan tubuh dalam kegiatan harian. Hasil pemeriksaan urin dengan metode PURI menunjukkan bahwa 20% persen siswa siswi termasuk dehidrasi tingkat sedang.

Kebutuhan air di dalam tubuh tidak terpenuhi maka akan menyebabkan tubuh mengalami dehidrasi. Dehidrasi merupakan suatu keadaan dimana terjadi kekurangan air dan elektrolit tubuh yang dapat berakibat serius dan berpotensi mematikan (Thompson, et all, 2008 ). Dampak yang ditimbulkan ketika tubuh mengalami penurunan asupan cairan adalah terjadinya penurunan beberapa fungsi tubuh. Penurunan fungsi ini bisa terjadi secara kognitif dan motorik, pada anak mengalami dehidrasi akan menurunkan penampilan mental (performa), dan juga penurunan kemampuan dalam melakukan aktivitas fisik (Péronnet *et al.*, 2012). Anak lebih beresiko mengalami dehidrasi dibandingkan orang dewasa (Derbyshire, 2015). Beberapa hasil penelitian dampak dehidrasi pada anak sekolah adalah kualitas belajar anak menurun, anak kurang fokus terhadap pembelajaran, gampang lelah serta kecenderungan anak-anak lebih gemar mengkonsumsi minuman yang berwarna.

Selain rendahnya konsumsi air putih , saat ini SD di Kota Jakarta Barat merupakan penuh waktu ( *full day school*). Pada anak dengan *full day school*, aktivitas paling tinggi dilakukan oleh anak adalah ketika berada dilingkungan sekolah seperti kegiatan belajar dan kegiatan ekstrakurikuler. Seorang anak akan berada di sekolah dari pagi hingga sore hari. Dengan tingginya aktivitas anak selama disekolah sehingga harus disuplai dengan intake cairan/air putih yang adekuat untuk menunjang proses belajar serta aktivitas anak selama disekolah. Seorang guru dalam hal ini berperan untuk memonitoring asupan minum air putih selama anak berada di sekolah. Selain itu guru juga mempunyai peranan dalam memonitoring status hidrasi pada anak usia sekolah. Selain guru, orang tua juga berperan dalam memonitoring asupan minum air putih pada anak ketika anak berada dirumah.

Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Elder, et all (2014) dengan judul “Promotion of water consumption in elementary school children in San Diego, USA and Tlaltizapan, Mexico”, ditemukan terjadi peningkatan konsumsi air putih pada anak setelah berikan intervensi mengkonsumsi air botol selama minggu pertama di observasi. Peningkatan konsumsi air ini meningkat pada saat makan siang. Hal ini menunjukkan dengan melakukan suatu promosi/ gerakan akan dapat mempengaruhi ataupun mengubah perilaku seseorang

termasuk pada anak-anak (P Elder et al., 2014).

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

## **BAB VII**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan yang didapatkan dari kegiatan pengabdian masyarakat di lingkungan sekolah SD Negeri 011 kelurahan Duri Kepa yakni

1. Pemahaman masyarakat sekolah akan pentingnya asupan cairan tubuh yang sesuai dengan kebutuhan tubuh masih kurang
2. Hasil pemeriksaan urine dengan metode PURI adalah 20 % siswa siswi mengalami dehidrasi kategori sedang
3. Pemantauan akan status hidrasi perlu dilakukan secara berkala agar tidak akan terjadi dehidrasi
4. Masyarakat akan menyadari pentingnya pemeriksaan kesehatan terutama hidrasi bila dilakukan sosialisasi secara berkelanjutan baik dari pelayanan kesehatan maupun institusi yang berdedikasi untuk peningkatan kualitas kesehatan masyarakat. Untuk mengevaluasi hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini diperlukan tindak lanjut untuk melakukan pengabdian masyarakat selanjutnya dengan tema yang sama

**DAFTAR PUSTAKA**

- Derbyshire, E. (2015) 'THE ESSENTIAL GUIDE TO ... Distortion', *the essential guide to hydration*, (May), pp. 40–41.
- Drewnowski, A., Rehm, C. D. and Constant, F. (2013) 'Water and beverage consumption among children age 4-13y in the United States: Analyses of 2005-2010 NHANES data', *Nutrition Journal*, 12(1). doi: 10.1186/1475-2891-12-85.
- P Elder, J. *et al.* (2014) 'Promotion of water consumption in elementary school children in San Diego, USA and Tlaltizapan, Mexico', *Salud Pública de México*, 56(2), p. 148. doi: 10.21149/spm.v56s2.5179.
- Panel, E. and Nda, A. (2010) 'Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water', *EFSA Journal*, 8(3), pp. 1–48. doi: 10.2903/j.efsa.2010.1459.
- Péronnet, F. *et al.* (2012) 'Pharmacokinetic analysis of absorption, distribution and disappearance of ingested water labeled with D2O in humans', *European Journal of Applied Physiology*, 112(6), pp. 2213–2222. doi: 10.1007/s00421-011-2194-7.
- Thompson, JL, et all. (2008). *The science of nutrition*. San Fransisco: Pearson Benjamin Cumming
- Sherwood, L. (2010). "*human physiology: from cells to systems*. Cengage

**SURAT TUGAS DEKAN**  
NO : 402/DKM/PIKES/UEU/IXX 2019

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dr. Aprilita Rina Yanti Eff, M. Biomed, Apt  
NIDN : 0318046802  
Pangkat/golongan : Lektor Kepala  
Jabatan Struktural : Dekan fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan UEU

Menyatakan bahwa :

1. Nama : Ns. Widia Sari, S.Kep., M.Kep  
NIDN : 032008902  
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
2. Nama : Ns. Ernalinda Rosya, S.Kep., M.Kep  
NIDN : 1001098103  
Jabatan Fungsional : Lektor
3. Nama : Yulia wahyuni, S.Kep., M.Gizi  
NIDN : 0330048702  
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

Menugaskan untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan judul Gerakan AMIR ( Ayo Minum Air) untuk mencegah Dehidrasi pada Anak Usia Sekolah di SD Negeri 011 Kelurahan Duri Kupa Jakarta Barat Tahun 2019 yang dilaksanakan pada tanggal 31 Juli 2019

Demikianlah surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan

Jakarta, 31 Juli 2019

Ketua peneliti



Dr. Aprilita Rina Yanti Eff, M.Biomed, Apt  
NIP. 215020572

Ns. Widia Sari, S.Kep., M.Kep  
NIP. 218080754

**SURAT KETERANGAN**  
**Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat**

Kami yang bertandatangan dibawah ini, menyatakan bahwa telah dilaksanakan kegiatan Program Pengabdian kepada Masyarakat :

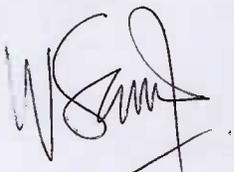
Judul : Gerakan AMIR (Ayo Minum Air) untuk cegah dehidrasi pada anak usia sekolah  
Lokasi : SDN 011 Kelurahan Duri Kepa  
Pelaksanaan : Tanggal 31 Juli 2019, Jam 09.00 s.d 12.00 WIB  
Nama Ketua tim : Ns. Widia Sari, S.Kep., M.Kep  
NIDN : 0320089002  
Perguruan Tinggi : Program Studi Keperawatan. Universitas Esa Unggul

Dengan pihak mitra yang diwakili oleh :

Nama : ROHIMAN, S. Pd  
Instansi : SDN 011 Kelurahan Duri Kepa, Jakarta Barat  
Alamat : Jl. Duri Kepa Raya, RT.1/RW.2, Duri Kepa, Kec. Kb. Jeruk,  
Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11510

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan dengan mestinya

Jakarta, Juli 2019



Ns. Widia Sari, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0320089002

## SURAT KETERANGAN

No.: 218/1.851.4

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ROHIMATI, S.Pd  
Jabatan : WAKIL KEPSEK  
Instansi/komunitas : SDN 011 Kelurahan Duri Kepa, Jakarta Barat  
Alamat : Jl. Duri Kepa Raya, RT.1/RW.2, Duri Kepa, Kec. Kb.  
Jeruk, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta  
11510

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

No	Nama	NIDN	Fakultas/Prodi	Keanggotaan
1	Ns. Widia Sari, S.Kep., M.Kep	0320089002	Keperawatan	Ketua
2	Ns. Ernalinda Rosya, S.Kep., M.Kep	1001098103	Keperawatan	Anggota
3	Yulia Wahyuni, S.Kep., M.Gizi	0330048702	Gizi	Anggota

Telah melaksanakan kegiatan Program Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul “Gerakan AMIR (Ayo Minum Air) untuk cegah dehidrasi pada anak usia sekolah di SDN 011 Kelurahan Duri Kepa Jakarta Barat”.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 31 Juli 2019



ROHIMATI, S.Pd  
NIP. 196408011986032009

**Surat Pernyataan Mitra**  
**Program Pengabdian Kepada Masyarakat**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

1. Nama : ROHIMAH, S.Pd.SD
2. Jabatan : WAKIL KEPALA SEKOLAH SDN DURI KEPA 11
3. Instansi/Badan/Kelompok (Lembaga mitra) : PEMERINTAHAN
4. Bidang : PENDIDIKAN
5. Alamat : JL. DURI RAYA RT 01/RW 02 KEL. DURI KEPA

Menyatakan bersedia sebagai mitra kegiatan Program Kegiatan kepada Masyarakat dengan judul kegiatan : Gerakan AMIR (ayo minum air) untuk cegah dehidrasi pada anak usia sekolah di Kelurahan Duri Kepa Jakarta Barat

- |                |  |
|----------------|--|
| Program        | : Kesehatan  |
| Judul Kegiatan | : Gerakan AMIR (ayo minum air) untuk cegah dehidrasi pada anak usia sekolah di Kelurahan Duri Kepa Jakarta Barat |
| Nama Ketua Tim | : Ns. Widia Sari., S. Kep., M. Kep   |
| Universitas    | : Universitas Esa Unggul   |

Bersama ini pula kami menyatakan dengan sebenarnya bahwa di antara para pihak tidak terdapat ikatan kekeluargaan dan usaha dalam wujud apapun juga

Demikian Surat Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 29 April 2019  
Yang membuat pernyataan,



( ROHIMAH, S.Pd.SD )

**DAFTAR HADIR PESERTA PENYULUHAN  
PADA KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT  
DOSEN PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

TEMA : GERAKAN AMIR (AYO MINUM AIR) UNTUK CEGAH DEHIDRASI PADA ANAK USIA SEKOLAH  
 HARI/TANGGAL : RABU/ 31 JULI 2019  
 TEMPAT : SDN 011 KELURAHAN DURI KEPA, KEC. KEBON JERUK JAKARTA BARAT

NO	NAMA	UMUR	TANDA TANGAN	NILAI PRE	NILAI POST
1	Syafa	7	1		
2	adinda	8	2		
3	a'zza	8	3		
4	Riani	8	4		
5	Murtaffi	8	5		
6	Jihan	8	6		
7	Ayza	8	7		
8	Ihsania	8	8		
9	QUEEN	8	9		
10	Nalasya	8	10		
11	Fina	8	11		
12	audia	8	12		
13	lila	8	13		
14	RAIYSAH	8	14		
15	AUREL	8	15		
16	SELLA	8	16		
17	Rahmawati	8	17		

18	ALena	8	18		
19	kinara	8	19		
20	ALina	8	20		
21	HAikul	8	21		
22	abb	8	22		
23	Fitria	8	23		
24	AKRA	8	24		
25	Satria	8	25		
26	SATIO	8	26		
27	MAFKI	8	27		
28	HAIKAC	8	28		
29	NAZAR	8	29		
30	RATDY	8	30		
31	AULIA Rahma	8	31		
32	SYF	8	32		
33	NIAR	8	33		
34	IRSYAD	8	34		
35	INGGIT	8	35		
36	EKI	7	36		
37	RESTI	8	37		
38	Adel	7	38		
39	ERLAND	8	39		
40	SYAIFUL	10	40		
41	Anisa	8	41		

42	NUR anisa	8	42		
43	sepiK	7	43		
44	AT Sa Va Fa	8	44		
45	THARisa Raisyanti	8	45		
46	ALGI FARI	7	46		
47	Najine agaea	8	47		
48	Savna Hyacintha	7	48		
49	ahmad Fauzan	8	49		
50	atiansah saputra	8	50		
51	andrie oliba wisard	7	51		
52	a delia	8	52		
53	Joshua	8	53		
54	Sheiba AlFiana	8	54		
55	nurbasya qzzila	7	55		
56	zama	8	56		
57	ilea	8	57		
58	BANI	8	58		
59	IRUL	8	59		
60	kiki	8	60		
61	Nabilan	7	61		
62	NadZif	8	62		
63			63		
64			64		
65			65		

## DOKUMENTASI



rsitas  
a Unggul

Universitas  
Esa Unggul

Universitas  
Esa Unggul



rsitas  
a Unggul

Universitas  
Esa Unggul

Universitas  
Esa Unggul



rsitas  
a Unggul

Universitas  
Esa Unggul

Universitas  
Esa Unggul



rsitas  
a Unggul

Universitas  
Esa Unggul

Universitas  
Esa Unggul





**GERAKAN AMIR (AYO MINUM AIR )  
UNTUK CEGAH DEHIDRASI PADA  
ANAK USIA SEKOLAH DI SD  
NEGERI 011 KELURAHAN  
DURI KEPA JAKARTA  
BARAT**

[www.esaunggul.ac.id](http://www.esaunggul.ac.id)

**OLEH :**

**Ns. Widia Sari, S.Kep., M.Kep  
Ns. Erna Linda, S.Kep., M.Kep  
Yulia Wahyuni , S.Kep., M.Gz**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
JAKARTA  
2019**

# LATAR BELAKANG

Menurut Sherwood (2013), mengkonsumsi air putih yang cukup merupakan hal yang penting untuk kesehatan. Hal ini disebabkan air merupakan komponen terbesar pada tubuh manusia. Sekitar 60-70% tubuh dewasa terdiri dari air dan 75% pada bayi.

Berdasarkan survey NHANES (*National Health and Nutrition Examination Survey*) Konsumsi air minum air putih pada anak-anak masih rendah. Pada tahun 2005-2010, konsumsi air putih pada anak usia 4-8 tahun hanya 13,5% (Drewnowski, Rehm and Constant, 2013). Hal ini menunjukkan hanya 13,5% anak usia 4-8 tahun yang mengkonsumsi cukup air putih, sedangkan kebutuhan air pada anak usia 4-8 tahun adalah 1,6 L/d (Panel and Nda, 2010).

# APA ITU AIR MINUM ?

Air minum adalah air yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan hidrasi pada tubuh manusia.



# MANFAAT MINUM AIR PUTIH

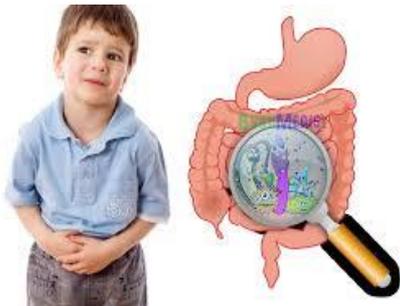


Membuat tubuh lebih bersemangat

Meningkatkan konsentrasi



Memperlancar sistem pencernaan



Mencegah terjadinya penyakit



# KEBUTUHAN MINUM AIR PUTIH



USIA	LAKI-LAKI	PEREMPUAN
2-3 Tahun	1,3 liter/hari	1,3 liter/hari
4-8 Tahun	1,6 liter/ hari	1,6 liter/hari
9-13 Tahun	2,1 liter/hari	1,9 liter/hari
Remaja > 14 Tahun	2,5 liter/hari	2,0 liter/hari



# APA YANG TERJADI JIKA MALAS MINUM AIR PUTIH ?



Haus Banget !!!

Kekurangan  
cairan



Tidak  
bersemangat



Mudah  
mengantuk



BAB tidak lancar



Mudah terkena  
penyakit

# PERIKSA URIN SENDIRI (PURI)

## Tabel Warna Urine

1	}	<b>ZONA AMAN / Tidak Dehidrasi</b> Pertahankan frekuensi konsumsi cairan anda
2		
3	}	<b>DEHIDRASI RINGAN</b> Konsumsi cairan secara rutin
4		
5	}	<b>DEHIDRASI</b> Konsumsi cairan lebih banyak
6		
7	}	<b>DEHIDRASI BERAT</b> Secepatnya konsumsi cairan
8		





THANK

YOU

because  
we been loving me  
all this time



**Lampiran 11**

**Format Kuesioner *Feedback* Program Pengabdian kepada Masyarakat**

**Kuesioner Peserta Program Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Esa Unggul**

Bapak/Ibu/Sdr./Sdri. Ysh., kami dari LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat) Universitas Esa Unggul bermaksud mendapatkan masukan/feedback tentang kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Dosen Universitas Esa Unggul yang telah dilaksanakan di tempat Bapak/Ibu/Sdr./Sdri.

Mohon diberikan masukan sebenar-benarnya untuk perbaikan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di masa yang akan datang.

Atas perhatian & bantuannya kami ucapkan terima kasih. Judul kegiatan: Gerakan AMIR (Ayo Minum Air) untuk Cegah Dehidrasi pada Anak Usia Sekolah di SDN 011 Kelurahan Deri Kepa Jakarta Barat Tahun 2019

Beri tanda  $\checkmark$  pernyataan dibawah ini sesuai dengan pendapat Anda

Butir-butir penilaian ( <i>feedback</i> )	sangat tidak setuju	tidak setuju	setuju	sangat setuju
1. Program pengabdian masyarakat ini sudah sesuai dengan tujuan kegiatan itu sendiri.				$\checkmark$
2. Program pengabdian kepada masyarakat ini sudah sesuai dengan kebutuhan masyarakat Sasarannya.			$\checkmark$	
3. Waktu pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini relatif telah mencukupi sesuai kebutuhan.				$\checkmark$
4. Dosen dan mahasiswa Universitas Esa Unggul bersikap ramah, cepat dan tanggap membantu selama kegiatan.				$\checkmark$
5. Masyarakat setempat menerima dan mengharapkan program pengabdian masyarakat Universitas Esa Unggul saat ini dan masa yang akan datang.				$\checkmark$

Komentar/kritik/saran dari Anda sangat berarti bagi kami:

.....  
.....  
.....

Nama Responden : HJ. INNA SOFINA, S.Pd

Tandan tangan dan tanggal : .....



**Lampiran 11**

**Format Kuesioner *Feedback* Program Pengabdian kepada Masyarakat**

**Kuesioner Peserta Program Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Esa Unggul**

Bapak/Ibu/Sdr./Sdri. Ysh., kami dari LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat) Universitas Esa Unggul bermaksud mendapatkan masukan/feedback tentang kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Dosen Universitas Esa Unggul yang telah dilaksanakan di tempat Bapak/Ibu/Sdr./Sdri.

Mohon diberikan masukan sebenar-benarnya untuk perbaikan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di masa yang akan datang.

Atas perhatian & bantuannya kami ucapkan terima kasih. Judul kegiatan: Gerakan AMIR (Ayo Minum Air) untuk Cegah Dehidrasi pada Anak Usia Sekolah di SDN 011 Kelurahan Deri Kepa Jakarta Barat Tahun 2019

Beri tanda  $\checkmark$  pernyataan dibawah ini sesuai dengan pendapat Anda

Butir-butir penilaian ( <i>feedback</i> )	sangat tidak setuju	tidak setuju	setuju	sangat setuju
1. Program pengabdian masyarakat ini sudah sesuai dengan tujuan kegiatan itu sendiri.				$\checkmark$
2. Program pengabdian kepada masyarakat ini sudah sesuai dengan kebutuhan masyarakat Sasarannya.				$\checkmark$
3. Waktu pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini relatif telah mencukupi sesuai kebutuhan.			$\checkmark$	
4. Dosen dan mahasiswa Universitas Esa Unggul bersikap ramah, cepat dan tanggap membantu selama kegiatan.				$\checkmark$
5. Masyarakat setempat menerima dan mengharapkan program pengabdian masyarakat Universitas Esa Unggul saat ini dan masa yang akan datang.				$\checkmark$

Komentar/kritik/saran dari Anda sangat berarti bagi kami:

.....

.....

.....

Nama Responden : HERI

Tandan tangan dan tanggal : 31/ Juli 2019



## Lampiran 11

### Format Kuesioner *Feedback* Program Pengabdian kepada Masyarakat

#### Kuesioner Peserta Program Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Esa Unggul

Bapak/Ibu/Sdr./Sdri. Ysh., kami dari LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat) Universitas Esa Unggul bermaksud mendapatkan masukan/feedback tentang kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Dosen Universitas Esa Unggul yang telah dilaksanakan di tempat Bapak/Ibu/Sdr./Sdri.

Mohon diberikan masukan sebenar-benarnya untuk perbaikan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di masa yang akan datang.

Atas perhatian & bantuannya kami ucapkan terima kasih. Judul kegiatan: Gerakan AMIR (Ayo Minum Air) untuk Cegah Dehidrasi pada Anak Usia Sekolah di SDN 011 Kelurahan Deri Kepa Jakarta Barat Tahun 2019

Beri tanda  $\checkmark$  pernyataan dibawah ini sesuai dengan pendapat Anda

Butir-butir penilaian ( <i>feedback</i> )	sangat tidak setuju	tidak setuju	setuju	sangat setuju
1. Program pengabdian masyarakat ini sudah sesuai dengan tujuan kegiatan itu sendiri.				$\checkmark$
2. Program pengabdian kepada masyarakat ini sudah sesuai dengan kebutuhan masyarakat sarannya.				$\checkmark$
3. Waktu pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini relatif telah mencukupi sesuai kebutuhan.			$\checkmark$	
4. Dosen dan mahasiswa Universitas Esa Unggul bersikap ramah, cepat dan tanggap membantu selama kegiatan.				$\checkmark$
5. Masyarakat setempat menerima dan mengharapkan program pengabdian masyarakat Universitas Esa Unggul saat ini dan masa yang akan datang.				$\checkmark$

Komentar/kritik/saran dari Anda sangat berarti bagi kami:

-kegiatan ini harus rutin dilaksanakan dan di programkan

Nama Responden : ASWANUDIN 05.96  
Tandan tangan dan tanggal : 31 Juli 2019



**Lampiran 11**

**Format Kuesioner *Feedback* Program Pengabdian kepada Masyarakat**

**Kuesioner Peserta Program Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Esa Unggul**

Bapak/Ibu/Sdr./Sdri. Ysh., kami dari LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat) Universitas Esa Unggul bermaksud mendapatkan masukan/feedback tentang kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Dosen Universitas Esa Unggul yang telah dilaksanakan di tempat Bapak/Ibu/Sdr./Sdri.

Mohon diberikan masukan sebenar-benarnya untuk perbaikan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di masa yang akan datang.

Atas perhatian & bantuannya kami ucapkan terima kasih. Judul kegiatan: Gerakan AMIR (Ayo Minum Air) untuk Cegah Dehidrasi pada Anak Usia Sekolah di SDN 011 Kelurahan Deri Kepa Jakarta Barat Tahun 2019

Beri tanda  $\checkmark$  pernyataan dibawah ini sesuai dengan pendapat Anda

Butir-butir penilaian ( <i>feedback</i> )	sangat tidak setuju	tidak setuju	setuju	sangat setuju
1. Program pengabdian masyarakat ini sudah sesuai dengan tujuan kegiatan itu sendiri.			$\checkmark$	
2. Program pengabdian kepada masyarakat ini sudah sesuai dengan kebutuhan masyarakat sasarannya.				$\checkmark$
3. Waktu pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini relatif telah mencukupi sesuai kebutuhan.				$\checkmark$
4. Dosen dan mahasiswa Universitas Esa Unggul bersikap ramah, cepat dan tanggap membantu selama kegiatan.				$\checkmark$
5. Masyarakat setempat menerima dan mengharapkan program pengabdian masyarakat Universitas Esa Unggul saat ini dan masa yang akan datang.				$\checkmark$

Komentar/kritik/saran dari Anda sangat berarti bagi kami:

.....

.....

.....

Nama Responden : Matsani, S.Pd

Tandan tangan dan tanggal : 

## Lampiran 11

### Format Kuesioner *Feedback* Program Pengabdian kepada Masyarakat

#### Kuesioner Peserta Program Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Esa Unggul

Bapak/Ibu/Sdr./Sdri. Ysh., kami dari LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat) Universitas Esa Unggul bermaksud mendapatkan masukan/feedback tentang kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Dosen Universitas Esa Unggul yang telah dilaksanakan di tempat Bapak/Ibu/Sdr./Sdri.

Mohon diberikan masukan sebenar-benarnya untuk perbaikan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di masa yang akan datang.

Atas perhatian & bantuannya kami ucapkan terima kasih. Judul kegiatan: Gerakan AMIR (Ayo Minum Air) untuk Cegah Dehidrasi pada Anak Usia Sekolah di SDN 011 Kelurahan Deri Kepa Jakarta Barat Tahun 2019

Beri tanda  $\checkmark$  pernyataan dibawah ini sesuai dengan pendapat Anda

Butir-butir penilaian ( <i>feedback</i> )	sangat tidak setuju	tidak setuju	setuju	sangat setuju
1. Program pengabdian masyarakat ini sudah sesuai dengan tujuan kegiatan itu sendiri.				$\checkmark$
2. Program pengabdian kepada masyarakat ini sudah sesuai dengan kebutuhan masyarakat sasaran.				$\checkmark$
3. Waktu pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini relatif telah mencukupi sesuai kebutuhan.				$\checkmark$
4. Dosen dan mahasiswa Universitas Esa Unggul bersikap ramah, cepat dan tanggap membantu selama kegiatan.			$\checkmark$	
5. Masyarakat setempat menerima dan mengharapkan program pengabdian masyarakat Universitas Esa Unggul saat ini dan masa yang akan datang.				$\checkmark$

Komentar/kritik/saran dari Anda sangat berarti bagi kami:

.....

.....

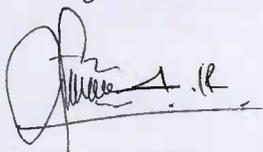
.....

Nama Responden

: Ferry Rudiantah

Tanda tangan dan tanggal

: 30 Juli 2019



**SURAT KETERANGAN**

**No. 104/S.Ket-Abdimas/LPPM/UEU/X/2019**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Erry Yudhya Mulyani, M.Sc  
Jabatan : Kepala LPPM

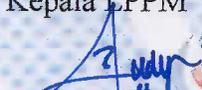
Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

No	Nama	NIDN	Fakultas	Keanggotaan
1	Ns. Widia Sari, S.Kep, M.Kep	0320089002	Ilmu-Ilmu Kesehatan	Ketua
2	Ns. Ernalinda Rosya, S.Kep., M.Kep	1001098103		Anggota
3	Yulia Wahyuni, S.Kep,M.Gizi	0330048702		Anggota

Telah melaksanakan dan menyelesaikan laporan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul “Gerakan AMIR ( Ayo Minum Air) untuk Cegah Dehidrasi pada Anak Usia Sekolah di SD Negeri 011 Kelurahan Duri Kepa Jakarta Barat tahun 2019”.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 01 Oktober 2019  
Kepala LPPM



**Dr. Erry Yudhya Mulyani, M.Sc**  
**NIK. 209100388**

Jakarta, 05 Agustus 2019

No : 071/Call for Paper/Abdimas/VII/2019  
Hal : Surat Penerimaan Abstrak

Kepada Yth :  
**Ns. WIDIA SARI, S. Kep., M. Kep**  
**Universitas Esa Unggul**

Dengan Hormat,

Terimakasih telah mengirimkan abstrak untuk publikasi pada Prosiding Pengabdian kepada Masyarakat yang berjudul :

**“Gerakan Amir (Ayo minum air) Untuk Cegah Dehidrasi Pada Anak Usia Sekolah di SDN 011 Kelurahan Duri Kupa Jakarta Barat Tahun 2019”**

Berdasarkan hasil review bahwa abstrak tersebut dinyatakan **DITERIMA** untuk dipublikasi, dan proses selanjutnya silahkan *upload full paper* di *link* bawah ini. Harap melakukan registrasi pembayaran sebesar Rp 200.000,- sebelum tanggal 10 Agustus 2019 ke rekening BCA 6010034459 a/n Nesa Novia (tambahkan 3 angka akhir nomor HP Anda di nominal pembayaran).

Berikut ini kami sampaikan *link upload* untuk dokumen, sebagai berikut:

1. Bukti Pembayaran ( <http://bit.ly/buktibayarsemnasabdimas> )
2. Full Paper ( <http://bit.ly/fullpapersemnasabdimas> )

Demikian informasi ini kami sampaikan, atas perhatian dan partisipasinya kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,



**Elistia, SE, MM**  
**Ketua Pelaksana**

**GERAKAN AMIR (AYO MINUM AIR) UNTUK CEGAH DEHIDRASI PADA ANAK  
USIA SEKOLAH DI SD NEGERI 011 KELURAHAN DURI KEPA  
JAKARTA BARAT TAHUN 2019**

Widia Sari<sup>1</sup>, Ernalinda Rosya<sup>2</sup>, Yulia Wahyuni<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Dosen Prodi Keperawatan ; <sup>3</sup>Dosen Prodi Gizi Universitas Esa Unggul

<sup>1</sup>[widia.sari@esaunggul.ac.id](mailto:widia.sari@esaunggul.ac.id); <sup>2</sup>[ernalindarosya81@gmail.com](mailto:ernalindarosya81@gmail.com);

<sup>3</sup>[yulia.wahyuni@esaunggul.ac.id](mailto:yulia.wahyuni@esaunggul.ac.id)

**ABSTRAK**

Mengonsumsi air putih yang cukup merupakan hal yang penting bagi kesehatan. SD Negeri 011 Kelurahan Duri Kepa merupakan salah sekolah yang tinggi kegiatan ekstrakurikuler serta sebagian besar murid aktif. Saat dilakukan studi pendahuluan didapatkan konsumsi air putih pada anak-anak masih rendah, diperkirakan  $\leq 1$  liter/ 24 jam. Hal tersebut akan berdampak pada anak yaitu penurunan fungsi tubuh baik secara kognitif dan motorik sehingga anak kurang konsentrasi dalam belajar dan dehidrasi. Oleh karena itu dibutuhkan suatu antisipasi yaitu melalui gerakan ayo minum air (AMIR) putih melalui promosi kesehatan dan promosi gerakan AMIR serta periksa urin sendiri (PURI). Metode pelaksanaan menggunakan pendidikan kesehatan dan promosi gerakan AMIR menggunakan video dan senam ayo minum air serta pemeriksaan status hidrasi dengan teknik PURI pada siswa kelas 2 dengan jumlah 62 siswa. Hasil kegiatan ini didapatkan 62 siswa antusias dan aktif dalam mengikuti promosi kesehatan tentang minum air putih, didampingi oleh guru kelas dan penanggung jawab UKS. Dengan adanya kegiatan promosi kesehatan gerakan AMIR ini diharapkan dapat dilanjutkan oleh pihak sekolah dan orang tua sebagai upaya untuk mencegah dehidrasi pada anak melalui periksa urin sendiri.

Kata Kunci: Gerakan AMIR, Dehidrasi, Anak Usia Sekolah

**ABSTRACT**

Adequate of water consumption is important for health. Elementary school 011 Duri Kepa West Jakarta is a full days school and active student in extracurricular. Water consumption in children is low, estimated at  $\leq 1$  L/24 hours. That is will be impact to body function such as cognitive and motoric so that the child is less concentration in study. Therefore, it takes an anticipation and solution is "Gerakan AMIR" through health promotion and PURI (check the urine your self). The implementasion methods using health promotion "Gerakan AMIR" using video about let's drink water and check hydration status using technique check the urine your self in children class 2 (62 children). The result of this implementation are 62 student active and enthusiastic following this activity, accompanied by teacher. With the health promotion about let's drink water is expected to be continued by the school and parents as means to prevent dehydration in children through the check urine your self.

Keyword: Gerakan AMIR, dehydration, school children

**PENDAHULUAN**

Mengonsumsi air putih yang cukup merupakan hal yang penting untuk kesehatan. Hal ini disebabkan air merupakan komponen terbesar pada tubuh manusia. Sekitar 60-70% tubuh dewasa terdiri dari air dan 75% pada bayi (Sherwood, 2013). Didalam tubuh, air mempunyai peranan penting, yaitu sebagai pembentuk sel dan cairan tubuh, pengatur suhu tubuh, pelarut, pelumas dan bantalan, media transportasi dan sebagai media eliminasi toksin dan produk sisa

metabolisme (Santoso et all, 2012). Air dapat di golongan menjadi zat gizi mikro dalam tubuh.

Ketika kebutuhan air di dalam tubuh tidak terpenuhi maka akan menyebabkan tubuh mengalami dehidrasi. Dehidrasi merupakan suatu keadaan dimana terjadi kekurangan air dan elektrolit tubuh yang dapat berakibat serius dan berpotensi mematikan (Thompson, et all, 2008 ). Efek yang ditimbulkan ketika tubuh mengalami penurunan adalah terjadinya penurunan

beberapa fungsi tubuh. Penurunan fungsi ini bisa terjadi secara kognitif dan motorik, pada anak yang diberikan air yang cukup akan meningkatkan penampilan mental, dan juga penurunan kemampuan dalam melakukan aktivitas fisik (Péronnet *et al.*, 2012). Anak lebih beresiko mengalami dehidrasi dibandingkan orang dewasa (Derbyshire, 2015). Hal ini berhubungan dengan luas permukaan tubuh anak.

Konsumsi air minum air putih pada anak-anak masih rendah. Berdasarkan survey NHANES (*National Health and Nutrition Examination Survey*) pada tahun 2005-2010, konsumsi air putih pada anak usia 4-8 tahun hanya 13,5% (Drewnowski, Rehm and Constant, 2013). Hal ini menunjukkan hanya 13,5% anak usia 4-8 tahun yang mengkonsumsi cukup air putih, sedangkan kebutuhan air pada anak usia 4-8 tahun adalah 1,6 L/d (Panel and Nda, 2010). Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Elder, *et al.* (2014) dengan judul "*Promotion of water consumption in elementary school children in San Diego, USA and Tlaltizapan, Mexico*", ditemukan terjadi peningkatan konsumsi air putih pada anak setelah berikan intervensi mengkonsumsi air botol selama minggu pertama di observasi. Peningkatan konsumsi air ini meningkat pada saat makan siang. Hal ini menunjukkan dengan melakukan suatu promosi/ gerakan akan dapat mempengaruhi ataupun mengubah perilaku seseorang termasuk pada anak-anak (P Elder *et al.*, 2014).

Masih rendahnya konsumsi air putih pada anak-anak menyebabkan seorang anak beresiko mengalami dehidrasi sehingga orang tua perlu mewaspadai agar anak-anak tidak mengalami hal tersebut. Orang tua bisa melakukan pengecekan secara sederhana untuk mengetahui apakah seorang anak kekurangan cairan atau tidak. Salah satu cara sederhana tersebut adalah dengan melihat warna urin anak. Pada anak yang memiliki warna urin yang pekat maka seorang anak dicurigai kekurangan

cairan sehingga anak harus diberikan cairan yang cukup.

Hasil analisa situasi di SD Negeri 011 Kelurahan Duri Kepa Jakarta Barat ditemukan bahwa masih rendahnya konsumsi air minum anak usia sekolah yang diperkirakan adalah < 1 liter/24 jam, sebagian anak tidak membawa bekal minuman ke sekolah dan di kelas belum tersedia dispenser. Selain hal tersebut, beberapa hasil pengamatan masih ditemukan kecenderungan pada anak saat jam istirahat untuk jajan air berwarna dan berpemanis. Kegiatan ekstrakurikuler anak yang cukup padat dan terkadang anak berada di sekolah hingga sore hari. Oleh karena hal tersebut, penting untuk dilakukan suatu antisipasi ataupun promosi kesehatan sebagai upaya untuk meningkatkan konsumsi air putih serta mencegah terjadinya dehidrasi pada anak.

Pengabdian 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 pada anak. Antisipasi yang dapat dilakukan dengan gerakan ayo minum air (AMIR) agar konsumsi air putih pada anak sesuai dengan standar dan guru bisa memberikan edukasi kepada anak-anak 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 saat ini sekolah dasar (SD) di Kota Jakarta adalah sebagian besar adalah *full day School* serta anak akan mengikuti banyak kegiatan seperti olahraga ataupun kegiatan ekstrakurikuler serta aktivitas diluar rumah seperti les, guru akan memantau keadaan setiap anak selama anak berada disekolah dan ketika berada dirumah orang tualah yang memantau anak-anak. 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 pada pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan konsumsi air putih pada anak serta mencegah dehidrasi pada anak-anak usia sekolah di Kota Jakarta khususnya di SD Negeri 011 Kelurahan Duri Kepa Jakarta Barat.

Peningkatan aktivitas anak selama disekolah harus disuplai dengan *intake* cairan/air putih yang adekuat untuk menunjang proses belajar serta aktivitas anak selama disekolah. Seorang guru dalam hal ini berperan untuk memonitoring asupan minum air putih selama anak berada di sekolah dan juga mempunyai peranan dalam memonitoring status hidrasi melalui periksa urin sendiri (PURI). Selain guru, orang tua juga berperan dalam memonitoring asupan minum air putih dan status hidrasi anak melalui PURI pada anak ketika anak berada dirumah. Sehingga diharapkan pihak sekolah khususnya SD Negeri 011 Kelurahan Duri Kepa dan Pihak Orangtua saling bekerjasama dalam hal pemantauan konsumsi air putih anak.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di SDN 011 Kelurahan Duri Kepa Jakarta Barat. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada hari Rabu, 31 Juli 2019. Jumlah peserta pada kegiatan ini adalah seluruh siswa kelas 2 SDN 011 Kelurahan Duri Kepa yang berjumlah 62 siswa dengan usia 7-8 tahun. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dibantu oleh 5 orang mahasiswa profesi Ners Universitas Esa Unggul. Adapun sarana dan prasarana sebagai pendukung yang digunakan adalah:

1. Media *powerpoint* & *leaflet* tentang konsumsi air putih untuk anak usia sekolah
2. Lembar observasi periksa urin sendiri

(PURI)

3. Video tentang gerakan AMIR
4. Modul tentang konsumsi air putih pada anak sekolah

### **Metode Pelaksanaan**

Adapun metode pelaksanaan dari kegiatan adalah sebagai berikut:

1. Tahap I (persiapan) : Tim kegiatan abdimas melakukan *survey* masalah, persiapan lokasi, materi, dan media yang akan digunakan untuk kegiatan promosi gerakan AMIR
2. Tahap II merupakan tahap pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini, dilaksanakan sosialisasi gerakan AMIR yang dimulai dengan pengukuran tingkat pengetahuan anak tentang mengkonsumsi air minum. Setelah anak mengisi kuesioner lalu dilakukan pemberian promosi kesehatan tentang konsumsi air putih dan pemantauan status hidrasi pada anak dan guru di SDN 011 Kelurahan Duri Kepa. Selanjutnya, akan dilakukan pengkajian tentang konsumsi air putih pada anak setelah promosi kesehatan dan diikuti dengan *post test* tingkat pengetahuan anak. Pada akhir sesi, akan dilakukan pemeriksaan urin anak melalui periksa urin sendiri (PURI) untuk menilai status hidrasi anak.
3. Tahap III merupakan tahap penyusunan laporan hasil kegiatan dan publikasi hasil serta modul tentang gerakan AMIR.

Pada tahap pelaksanaan kegiatan, kegiatan berlangsung ± 1 jam untuk kegiatan *pretes*, promosi kesehatan melalui media *powerpoint* dan gerakan senam ayo minum air. Adapun siswa yang terlibat adalah siswa kelas 2 SD yang berjumlah 62 siswa. Setelah diberikan edukasi kemudian diberikan sesi tanya jawab dan siswa antusias untuk bertanya dan mencontohkan kembali senam ayo minum

air. Pada sesi akhir, 50 siswa akan dilakukan pengecekan urin untuk menilai status hidrasi siswa. Berikut ini adalah dokumentasi selama proses kegiatan:



Gambar 1. Pemberian edukasi tentang pentingnya mengkonsumsi air putih pada anak



Gambar 2. Anak antusias dalam diskusi tentang pentingnya air putih



Gambar 3. Pemeriksaan urin sendiri diakhir sesi

## Hasil Dan Pembahasan

SD Negeri 011 kelurahan Duri Kepa merupakan salah satu sekolah dasar negeri di kecamatan kebun jeruk, Jakarta Barat. SDN 11 ini memiliki 20 orang guru dan 444 orang siswa. Siswa laki-laki sebanyak 243 orang dan siswa perempuan 201 orang. Penyelenggaraan aktivitas sekolahnya sehari penuh atau 5 hari kerja dalam seminggu. Dengan demikian diharapkan agar para guru dan muridnya dalam prima. Salah satu manifestasinya adalah terhidrasi dengan baik. Atas dasar ini maka diperlukan adanya kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi kepada masyarakat sekolah.

Kegiatan pengabdian masyarakat di Sekolah Dasar Negeri 011 Kelurahan Duri Kepa dilaksanakan pada hari Rabu Tanggal 31 Juli 2019 Pukul 07.30 s/d 12.30 WIB. Kegiatan ini berlangsung dengan baik dan lancar. Peserta dalam kegiatan ini adalah seluruh siswa dari kelas 2 yang berjumlah 62 siswa. Kegiatan ini melibatkan 5 orang mahasiswa Profesi Ners Universitas Esa Unggul.

Beberapa kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat di masyarakat sekolah SD Negeri 011 kelurahan Duri Kepa adalah 1) Materi pendahuluan: konsumsi rata-rata konsumsi air putih pada anak usia sekolah dalam satu hari, 2) Promosi kesehatan kepada siswa siswi tentang Gerakan AMIR untuk mencegah dehidrasi pada anak melalui video dan senam AMIR, 3) Melakukan pengkajian tentang konsumsi air putih pada anak usia sekolah (pasca promosi), 4) Melakukan pemeriksaan urin pada anak untuk menilai status hidrasi dengan cara pemeriksaan urin sendiri (PURI). Beberapa media digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah 1) *Power point & Leaflet* tentang konsumsi air putih untuk anak usia sekolah 2) Video tentang Gerakan AMIR, 3) Modul tentang konsumsi air

putih pada anak sekolah.

Dari hasil *pretest* yang dilakukan sebelum memulai edukasi didapatkan bahwa skor pengetahuan anak tentang pentingnya minum air putih adalah dengan rata-rata 48. Setelah diberikan edukasi, diukur kembali tingkat pengetahuan anak tentang pentingnya minum air putih adalah dengan rata-rata 89. Hal tersebut menunjukkan terjadi perubahan tingkat pengetahuan anak tentang konsumsi air putih setelah diberikan edukasi. Pada akhir sesi pertemuan, dilakukan pemeriksaan urin dengan metoda PURI ditemukan bahwa 20% siswa termasuk dehidrasi sedang dan 20% dehidrasi ringan dan 60% tidak dehidrasi.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang melibatkan para guru dan juga para siswa berlangsung dalam waktu 4 jam. Selanjutnya dilakukan monitor dan evaluasi selama 2 minggu. Antusiasme para guru dan para siswa dalam mendengar sosialisasi dan juga mengikuti pemeriksaan urin menunjukkan kesadaran masyarakat sekolah akan pentingnya cairan tubuh sangat tinggi. Hasil wawancara pada beberapa siswa menunjukkan bahwa sebagian besar tidak menyadari akan pentingnya mengkonsumsi air minum. Hal ini terbukti dengan tidak adanya botol minum untuk mensuplai kebutuhan cairan tubuh dalam kegiatan harian. Setelah 2 minggu kegiatan dilakukan evaluasi kembali terhadap status hidrasi anak dimana sebagian besar anak tidak mengalami dehidrasi yang ditunjukkan dengan hasil pemeriksaan PURI berada pada derajat 2.

Kebutuhan air di dalam tubuh tidak terpenuhi maka akan menyebabkan tubuh mengalami dehidrasi. Dehidrasi merupakan suatu keadaan dimana terjadi kekurangan air dan elektrolit tubuh yang dapat berakibat serius dan berpotensi mematikan (Thompson, et all, 2008 ).

Dampak yang ditimbulkan ketika tubuh mengalami penurunan asupan cairan adalah terjadinya penurunan beberapa fungsi tubuh. Penurunan fungsi ini bisa terjadi secara kognitif dan motorik, pada anak mengalami dehidrasi akan menurunkan penampilan mental (performa), dan juga penurunan kemampuan dalam melakukan aktivitas fisik (Péronnet *et al.*, 2012). Anak lebih beresiko mengalami dehidrasi dibandingkan orang dewasa (Derbyshire, 2015). Beberapa hasil penelitian dampak dehidrasi pada anak sekolah adalah kualitas belajar anak menurun, anak kurang fokus terhadap pembelajaran, gampang lelah serta kecenderungan anak-anak lebih gemar mengkonsumsi minuman yang berwarna.

Selain rendahnya konsumsi air putih, saat ini SD di Kota Jakarta Barat merupakan penuh waktu (*full day school*). Pada anak dengan *full day school*, aktivitas paling tinggi dilakukan oleh anak adalah ketika berada dilingkungan sekolah seperti kegiatan belajar dan kegiatan ekstrakurikuler. Seorang anak akan berada di sekolah dari pagi hingga sore hari. Dengan tingginya aktivitas anak selama disekolah sehingga harus disuplai dengan intake cairan/air putih yang adekuat untuk menunjang proses belajar serta aktivitas anak selama disekolah. Seorang guru dalam hal ini berperan untuk memonitoring asupan minum air putih selama anak berada di sekolah. Selain itu guru juga mempunyai peranan dalam memonitoring status hidrasi pada anak usia sekolah. Selain guru, orang tua juga berperan dalam memonitoring asupan minum air putih pada anak ketika anak berada dirumah.

Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Elder, et all (2014) dengan judul "Promotion of water consumption in elementary school children in San Diego, USA and Tlaltizapan, Mexico", ditemukan terjadi peningkatan konsumsi air putih

pada anak setelah berikan intervensi mengkonsumsi air botol selama minggu pertama di observasi. Peningkatan konsumsi air ini meningkat pada saat makan siang. Hal ini menunjukkan dengan melakukan suatu promosi/ gerakan akan dapat mempengaruhi ataupun mengubah perilaku seseorang termasuk pada anak-anak (P Elder et al., 2014).

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

### **Kesimpulan**

Kesimpulan yang didapatkan dari kegiatan pengabdian masyarakat di lingkungan sekolah SD Negeri 011 kelurahan Duri Kepa yakni

1. Pemahaman masyarakat sekolah akan pentingnya asupan cairan tubuh yang sesuai dengan kebutuhan tubuh masih kurang
2. Hasil pemeriksaan urine dengan metode PURI adalah 20 % siswa siswi mengalami dehidrasi kategori sedang, 20% kategori dehidrasi ringan.
3. Pemantauan akan status hidrasi perlu dilakukan secara berkala agar tidak akan terjadi dehidrasi
4. Masyarakat akan menyadari pentingnya pemeriksaan kesehatan terutama hidrasi bila dilakukan sosialisasi secara berkelanjutan baik dari pelayanan kesehatan maupun institusi yang berdedikasi untuk peningkatan kualitas kesehatan masyarakat. Untuk mengevaluasi hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini diperlukan tindak lanjut untuk melakukan pengabdian masyarakat selanjutnya dengan tema yang sama

### **Daftar Pustaka**

Derbyshire, E. (2015) 'THE ESSENTIAL GUIDE TO ... Distortion', *the essential guide to hydration*, (May), pp. 40–41.

Drewnowski, A., Rehm, C. D. and Constant, F. (2013) 'Water and beverage consumption among children age 4-13y in the United States: Analyses of 2005-2010 NHANES data', *Nutrition Journal*, 12(1). doi: 10.1186/1475-2891-12-85.

P Elder, J. et al. (2014) 'Promotion of water consumption in elementary school children in San Diego, USA and Tlaltizapan, Mexico', *Salud Pública de México*, 56(2), p. 148. doi: 10.21149/spm.v56s2.5179.

Panel, E. and Nda, A. (2010) 'Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water', *EFSA Journal*, 8(3), pp. 1–48. doi: 10.2903/j.efsa.2010.1459.

Péronnet, F. et al. (2012) 'Pharmacokinetic analysis of absorption, distribution and disappearance of ingested water labeled with D2O in humans', *European Journal of Applied Physiology*, 112(6), pp. 2213–2222. doi: 10.1007/s00421-011-2194-7.

Thompson, JL, et all. (2008). *The science of nutrition*. San Fransisco: Pearson Benjamin Cumming

Sherwood, L. (2010). *human physiology: from cells to systems*. Cengage



# SERTIFIKAT

Diberikan kepada :

**Ns. Widia Sari, S. Kep., M. Kep**

Atas partisipasinya sebagai :

*Pemateri*

dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

**“Gerakan AMIR (Ayo Minum Air) untuk Cegah Dehidrasi Pada Anak Usia Sekolah**

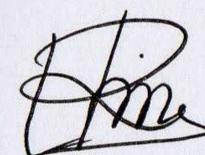
**Di SDN 011 Kelurahan Duri Kepa Jakarta Barat Tahun 2019”**

Diselenggarakan pada 31 Juli 2019 di SD Negeri 011 Kelurahan Duri Kepa Jakarta Barat, DKI Jakarta  
Jakarta, 01 Agustus 2019

  
Universitas  
**Esa Unggul**  
LPPM

**Dr. Erry Yudhya Mulyani, S.Gz, M.Sc**  
Ka. LPPM  
Universitas Esa Unggul





**Rohimah, S. Pd**  
Wakil Kepala Sekolah SDN 011