

## **PEMANFAATAN CAKRAM KEBUTUHAN ASUPAN CAIRAN UNTUK PENINGKATAN KEBERHASILAN PELAKSANAAN PROGRAM AYO MINUM AIR**

**Darsini, Faris Hamidi**

Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang

Email : darsiniwidyanto4@gmail.com

### **ABSTRAK**

Salah satu kebutuhan utama manusia adalah cairan / air minum. Beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan cairan dalam tubuh dapat membantu untuk mencegah timbulnya berbagai jenis penyakit serta dapat membantu peningkatan kualitas hidup manusia. Namun kesadaran yang dimiliki masyarakat untuk bisa mengkonsumsi air minum sesuai kebutuhan tubuh masih rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penggunaan cakram kebutuhan asupan cairan untuk pelaksanaan program AMIR (Ayo Minum Air). Desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimental dengan pendekatan pretest posttest group design. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat di Perumahan Puri Asri Kabupaten Mojokerto sebanyak 168 penduduk. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 118 responden yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan selama kurun waktu 4 bulan. Hasil pengumpulan data penelitian selanjutnya direkap dalam lembar observasi sebagai data penelitian. Uji analisa yang digunakan adalah paired t test dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Berdasarkan hasil dari perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test, nilai Z yang didapat sebesar -2,683 dengan p value (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0,007 di mana kurang dari batas kritis penelitian  $\alpha = 0,05$  sehingga dari hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara kelompok pretest dan posttest yang berarti cakram kebutuhan asupan cairan efektif untuk digunakan sebagai media edukasi pelaksanaan program AMIR (Ayo Minum Air). Pemenuhan kebutuhan air minum sesuai kebutuhan tubuh merupakan hal penting untuk menjadi perhatian. Gerakan AMIR (ayo minum air) merupakan upaya yang dilakukan untuk memotivasi masyarakat dalam upaya hidup sehat melalui pemenuhan kebutuhan air minum sesuai dengan rekomendasi kesehatan. Penggunaan metode yang tepat untuk melakukan sosialisasi suatu program menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan pelaksanaan program kesehatan.

**Kata Kunci : Program AMIR, Cakram Kebutuhan Cairan**

## PENDAHULUAN

Air merupakan salah satu zat gizi yang dalam pemenuhannya seringkali diabaikan,. Air mempunyai berbagai peranan yang cukup penting dalam tubuh, diantaranya adalah sebagai pelarut, katalisator, pelumas, pengatur suhu tubuh serta sebagai penyedia mineral dan elektrolit bagi tubuh manusia. Semua kandungan mineral dan elektrolit dalam air berfungsi dan bermanfaat untuk menjaga kondisi serta fungsi organ tubuh manusia agar berada dalam kondisi yang optimal. Beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan cairan dalam tubuh dapat membantu untuk mencegah timbulnya berbagai jenis penyakit serta dapat membantu peningkatan kualitas hidup manusia (Hardinsyah, 2009). Rasa haus yang dialami oleh seseorang merupakan indikasi awal bahwa tubuh mulai mengalami kondisi kekurangan cairan atau biasa disebut sebagai pre-dehidrasi. Namun ini hanya merupakan tanda awal terjadinya dehidrasi karena pada dasarnya air adalah kebutuhan yang penting yang dibutuhkan oleh tubuh manusia.

Penelitian yang dilakukan di Singapura menunjukkan bahwa para remaja dan orang dewasa muda memiliki resiko lebih tinggi untuk mengalami dehidrasi dibanding kelompok lainnya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hardinsyah et all (2009) didapatkan bahwa Keadaan dehidrasi yang ditemukan pada remaja dan dewasa termasuk dalam kategori ringan. Pada kelompok remaja proporsi dehidrasi ringan di dataran tinggi 24,75% dan di dataran rendah 41,70%. Pada kelompok dewasa proporsi dehidrasi ringan di dataran tinggi 15,40% dan di dataran rendah 24,00%. Presentasi dehidrasi ringan pada kedua kelompok lebih tinggi di dataran rendah dibandingkan dengan di dataran tinggi. Sebagian besar remaja (73.2%) di dataran tinggi lebih menyukai air minum tanpa kemasan dibandingkan kemasan. Namun di dataran rendah, remaja yang menyukai air minum tanpa kemasan sebanyak 52.3%, relatif sama dengan 47.4% remaja yang menyukai air minum kemasan. Frekuensi air minum kemasan di dataran rendah jauh lebih banyak dibandingkan di dataran tinggi, yaitu 3,9 kali/hari dibandingkan 1,8 kali/hari. Kebiasaan minum pada kelompok dewasa di dataran tinggi sebanyak 70.7% dan di dataran rendah sebanyak 50.0% lebih menyukai air putih tanpa kemasan. Keamanan minuman

menjadi alasan utama remaja 80-85% untuk menggunakan air minum kemasan maupun tanpa kemasan. Teh dan kopi merupakan jenis minuman yang disukai setelah air minum. Jumlah sampel yang mengkonsumsi teh/kopi berturut-turut 79% dan 84%. Frekuensi konsumsi teh/kopi di pantai rata-rata 1,5 kali/hari dan di pegunungan 1,6 kali/hari. Rasa menjadi pertimbangan utama untuk konsumsi minuman selain air minum. Hanya 25.0% sampel dewasa di dataran tinggi dan 18.6% di dataran rendah yang menyukai minuman selain air putih. Sampel dewasa memilih minuman dengan pertimbangan utama karena keamanannya, yaitu 63.1% di dataran tinggi dan 80.4% di dataran rendah. Sebagian besar remaja di dataran tinggi (53.6%) mempunyai tingkat pengetahuan tentang air minum kategori sedang, dan di dataran rendah (57.8%) dengan kategori rendah. Sebagian besar kelompok dewasa yang tinggal di dataran tinggi (57.6%) maupun dataran rendah (59.8) termasuk mempunyai pengetahuan air minum kategori sedang. Pengetahuan tentang fungsi air, makanan sebagai sumber air, gejala dehidrasi merupakan aspek yang paling banyak tidak diketahui oleh remaja dan dewasa di kedua daerah.

Dehidrasi merupakan salah satu gangguan kesehatan yang dapat dialami oleh semua lapisan usia masyarakat. Kondisi ini berdampak terhadap penurunan fungsi organ tubuh karena jumlah air yang dibutuhkan tidak tercukupi. Dehidrasi dapat pula didefinisikan sebagai kondisi kehilangan cairan yang dialami oleh tubuh dimana jumlah output cairan yang dikeluarkan tubuh tidak sebanding dengan jumlah asupan cairan yang masuk ke dalam tubuh. Dehidrasi dapat menyebabkan efek negatif pada tubuh yang berpengaruh pada ginjal dan dapat meningkatkan metabolisme tubuh. Dehidrasi sering terjadi pada perempuan dibanding laki-laki karena pada laki-laki komposisi otot lebih dominan sedangkan pada perempuan adanya pengaruh hormonal sehingga rentan terhadap dehidrasi dalam tubuh (Fauziyah, 2011 dan Muyosaro, 2012 dalam Ningsih, 2014). Kebutuhan air yang diperlukan oleh tubuh akan semakin meningkat seiring dengan peningkatan usia seseorang. Secara normal, tubuh akan kehilangan cairan melalui urine, keringat, maupun feses. Untuk menjaga dan memastikan agar kondisi dan fungsi cairan tubuh tidak terganggu, kehilangan cairan yang

terjadi tersebut harus segera diganti. Jika tubuh tidak cukup mendapatkan air atau terjadi kehilangan air sekitar 5% dari berat badan maka tubuh akan mengalami dehidrasi (Sawka et al, 2007 dalam Briawan et al, 2011). Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kecukupan asupan air yang dibutuhkan oleh tubuh adalah kesadaran masyarakat untuk mengkonsumsi air sesuai kebutuhan tubuh. Masyarakat yang mendapatkan informasi mengenai pentingnya konsumsi air minum sesuai dengan kebutuhan tubuh secara tidak langsung akan memotivasi mereka untuk berusaha memenuhi kebutuhan air yang dibutuhkan oleh tubuhnya. Namun informasi mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan air yang dibutuhkan oleh tubuh seringkali tidak didapatkan oleh masyarakat dengan tepat. Untuk mengatasi hal ini perlu adanya upaya yang dilakukan sebagai media sosialisasi mengenai kebutuhan air yang diperlukan oleh tubuh setiap harinya.

Salah satu metode sosialisasi yang dapat digunakan untuk menyampaikan informasi mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan air setiap harinya adalah dengan memanfaatkan teknologi komunikasi yang ada saat ini. Namun dalam pemanfaatan teknologi komunikasi yang ada saat ini seringkali terbentur dengan pembiayaan yang harus dikeluarkan untuk melakukan sosialisasi kepada masyarakat. Salah satu upaya yang dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia adalah Program AMIR (Ayo Minum Air). Program ini diluncurkan karena kurangnya kesadaran masyarakat Indonesia dalam segala lapisan usia untuk mengkonsumsi air minum sesuai dengan kebutuhan tubuh. Cakram kebutuhan asupan cairan / air minum merupakan salah satu metode edukasi yang dikembangkan untuk melakukan sosialisasi Program AMIR (Ayo Minum Air). Dalam cakram kebutuhan asupan cairan / air minum tertera mengenai jumlah asupan cairan yang dibutuhkan masyarakat setiap harinya yang harus mereka upayakan untuk terpenuhi berdasarkan rekomendasi IMMIDA (International Marathon Medical Director Association). Pemanfaatan cakram kebutuhan asupan cairan / air minum sebagai metode promosi kesehatan dapat menarik minat masyarakat untuk membaca informasi yang disampaikan dan pada akhirnya akan

memotivasi masyarakat untuk mulai mengkonsumsi air minum sesuai dengan kebutuhan tubuh setiap harinya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penggunaan cakram kebutuhan asupan cairan untuk pelaksanaan program AMIR (Ayo Minum Air)

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimental dengan pendekatan pretest posttest group design. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat di Perumahan Puri Asri Kabupaten Mojokerto sebanyak 168 penduduk. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 118 responden yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Sebelum dilakukan intervensi, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan dilakukannya kegiatan penelitian. Jika responden bersedia maka peneliti menyerahkan lembar informed consent dan lembar persetujuan responden untuk ditandatangani sebagai lembar pernyataan kesediaan responden. Selanjutnya peneliti melakukan wawancara kepada responden mengenai jumlah konsumsi air minum yang dikonsumsi setiap harinya. Hasil wawancara selanjutnya direkap dalam lembar observasi sebagai data awal penelitian.

Pemberian intervensi berupa media edukasi Program Amir (Ayo Minum Air) diberikan sebagai metode untuk melakukan promosi kesehatan Program Amir (Ayo Minum Air). Dalam cakram ini berisi mengenai jumlah asupan cairan yang harus dikonsumsi oleh seseorang dalam kurun waktu 24 jam berdasarkan rekomendasi IMMIDA (International Marathon Medical Director Association). Dalam kegiatan sosialisasi, responden juga dijelaskan mengenai pentingnya konsumsi air minum sesuai dengan kebutuhan tubuh serta memaparkan mengenai akibat jika tidak mengkonsumsi air dalam jumlah yang cukup. Pengumpulan data posttest dilakukan setelah intervensi diberikan dalam kurun waktu 3 bulan. Hasil pengumpulan data penelitian selanjutnya direkap dalam lembar observasi sebagai data posttest. Uji analisa yang digunakan adalah paired t test dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik Responden

No	Keterangan	Jumlah	Persentase
1	Usia responden		
	• 26-30 tahun	12	10,2%
	• 31-35 tahun	55	46,6%
	• 36-40 tahun	34	28,8%
	• > 40 tahun	17	14,4%
2	Jenis kelamin		
	• Laki-laki	50	42,4%
	• Perempuan	68	57,6%
3	Pekerjaan		
	• Aktif bekerja	65	55,1%
	• Tidak bekerja	53	44,9%
4	Pendidikan terakhir		
	• SMP / sederajat	8	6,8%
	• SMA / sederajat	93	78,8%
	• Pendidikan tinggi (Diploma / Sarjana)	17	14,4%

Dari hasil penelitian didapatkan, hampir separuh responden berusia 31-35 tahun sebanyak 55 responden (46,6%), untuk jenis kelamin lebih dari separuh responden adalah perempuan sebanyak 68 responden (57,6%), untuk aktivitas pekerjaan dari hasil penelitian didapatkan lebih dari separuh responden masih aktif bekerja sebanyak 65 responden (55,1%) dan untuk latar belakang pendidikan sebagian besar responden memiliki latar belakang pendidikan SMA / sederajat sebanyak 93 responden (78,8%).

### 2. Jenis dan sumber air minum yang dikonsumsi

No	Keterangan	Jumlah	Persentase
1	Sumber minum yang dikonsumsi		
	• Bekal dari rumah	2	1,7%
	• Di tempat kerja / aktivitas	65	55,1%
	• Lainnya	51	43,2%
2	Jenis minuman yang dikonsumsi selain air putih		
	• Kopi	34	28,9%
	• Teh	43	36,4%
	• Jus buah	22	18,7%
	• Minuman bersoda	11	9,3%
	• Lainnya	8	6,7%

Dari hasil penelitian didapatkan, untuk sumber air minum yang dikonsumsi dari hasil penelitian didapatkan lebih dari separuh responden memanfaatkan air minum yang ada di tempat kerja / aktivitas sebanyak 65 responden (55,1%), sedangkan untuk jenis minuman yang dikonsumsi oleh responden dalam penelitian selain air putih hampir separuh responden mengonsumsi teh sebanyak 43 responden (36,4%) dan kopi sebanyak 34 responden (28,9%).

3. Jumlah asupan cairan / konsumsi air minum sesuai kebutuhan tubuh

No	Keterangan	Jumlah	Persentase
1	Pretest (sebelum intervensi)		
	• Kurang dari kebutuhan tubuh	88	74,6%
	• Sesuai kebutuhan tubuh	19	16,1%
2	Posttest (setelah intervensi)		
	• Kurang dari kebutuhan tubuh	72	61,0%
	• Sesuai kebutuhan tubuh	39	33,1%
	• Lebih dari kebutuhan tubuh	11	9,3%

Dari hasil penelitian didapatkan sebelum pemberian intervensi sebagian besar responden mengkonsumsi cairan / air minum kurang dari kebutuhan tubuh sebanyak 88 responden dan hanya sebagian kecil responden yang mengkonsumsi cairan / air minum lebih dari kebutuhan tubuh sebanyak 11 responden (9,3%). Setelah dilakukan sosialisasi menggunakan cakram kebutuhan asupan cairan terjadi penurunan jumlah responden yang mengkonsumsi cairan / air minum kurang dari kebutuhan tubuh sebanyak 16 responden sehingga jumlah responden yang mengkonsumsi air minum kurang dari kebutuhan tubuh sebanyak 72 responden (61,0%), sedangkan untuk responden yang mengkonsumsi cairan / air minum sesuai dengan kebutuhan tubuh naik sebanyak 20 responden sehingga jumlah responden yang mengkonsumsi cairan / air minum sesuai kebutuhan tubuh sebanyak 39 responden (33,1%).

4. Efektivitas penggunaan cakram kebutuhan asupan cairan untuk pelaksanaan program AMIR (Ayo Minum Air)

Kriteria	Pretest	Posttest
Mean	1,3475	1,4492
Std Deviasi	0,64553	0,60761
Nilai Z		-2,683
Signifikasi		0,007

Berdasarkan hasil dari perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test, nilai Z yang didapat sebesar -2,683 dengan p value (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0,007 di mana kurang dari batas kritis penelitian  $\alpha = 0,05$  sehingga dari hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara kelompok pretest dan posttest yang berarti cakram kebutuhan asupan cairan efektif untuk digunakan sebagai media edukasi pelaksanaan program AMIR (Ayo Minum Air).

**PEMBAHASAN**

1. Jumlah asupan cairan / konsumsi air minum sesuai kebutuhan tubuh sebelum menggunakan cakram kebutuhan asupan cairan untuk pelaksanaan program AMIR (Ayo Minum Air)

Dari hasil penelitian didapatkan untuk responden yang mengkonsumsi air minum kurang dari kebutuhan tubuh sebanyak 88 responden (74,6%), untuk responden yang mengkonsumsi air minum sesuai kebutuhan tubuh sebanyak 19 responden (16,1%) dan untuk responden yang mengkonsumsi air minum lebih dari kebutuhan tubuh didapatkan sebanyak 11 responden (9,3%).

Kecukupan asupan cairan / air minum sesuai dengan kebutuhan tubuh,

secara tidak langsung dipengaruhi oleh faktor motivasi. Abraham Maslow (dalam Fauza, 2015) mengemukakan, salah satu kebutuhan yang dapat mempengaruhi motivasi manusia adalah kebutuhan fisiologis (physiological needs). Kebutuhan ini merupakan kebutuhan dasar yang harus terpenuhi manusia untuk mempertahankan hidupnya secara fisik dan salah satunya adalah kebutuhan akan air minum. Saat orang merasa haus, maka orang tersebut akan berusaha untuk segera memenuhi kebutuhan haus yang dialaminya dengan mengkonsumsi air minum. Namun pergeseran konsumsi air minum sudah banyak terjadi dimasyarakat. Seseorang yang merasa haus akan segera berusaha mencari air minum disekitarnya.

Saat mereka menemukan sumber yang dapat memenuhi rasa haus mereka, manusia akan berusaha untuk memilih sumber air yang mereka senangi untuk memenuhi rasa haus mereka. Kecenderungan yang terjadi dimasyarakat adalah mereka lebih memiliki minuman yang mengandung gula untuk memenuhi rasa haus mereka. Dengan mengkonsumsi minuman yang mengandung gula manusia lebih beresiko untuk mengalami gangguan kesehatan lainnya akibat konsumsi gula berlebih. Resiko gangguan kesehatan yang beresiko dialami adalah terjadinya obesitas akibat konsumsi gula secara berlebihan, resiko mengalami diabetes mellitus dan beberapa gangguan kesehatan lainnya.

Dalam penelitian ini, jumlah responden yang mengkonsumsi air minum tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh cukup banyak. Hal ini dimungkinkan terjadi karena berbagai hal seperti akses air minum yang jauh, berada dalam ruangan ber-AC atau ada minuman lain yang dapat dikonsumsi untuk menggantikan minum air putih. Seseorang yang bekerja di ruangan ber-AC memiliki kecenderungan untuk mengkonsumsi air putih kurang dari kebutuhan tubuh. Hal ini dikarenakan mekanisme respon tubuh sudah mengalami perubahan. Saat tubuh mulai mengalami prehidrasi maka tubuh akan mengirimkan respon kepada otak mengenai kondisi prehidrasi yang dialami. Namun dalam waktu yang bersamaan kulit juga mengirimkan respon kepada otak manusia mengenai kondisi dingin yang ada di lingkungan disekitarnya. Dari banyak respon ini akhirnya otak cenderung memilih untuk merespon stimulus yang dikirimkan oleh kulit yaitu menunda untuk berusaha mengkonsumsi air minum karena tubuh berada dalam kondisi udara dingin. Perilaku seperti ini beresiko terjadinya prehidrasi bagi manusia.

2. Jumlah asupan cairan / konsumsi air minum sesuai kebutuhan tubuh setelah menggunakan cakram kebutuhan asupan cairan untuk pelaksanaan program AMIR (Ayo Minum Air)

Dari hasil penelitian didapatkan untuk responden yang mengkonsumsi air minum kurang dari kebutuhan tubuh sebanyak 72 responden (61,0%), untuk responden yang mengkonsumsi air minum sesuai kebutuhan tubuh sebanyak 39 responden

(33,1%) dan untuk responden yang mengkonsumsi air minum lebih dari kebutuhan tubuh didapatkan sebanyak 7 responden (5,9%).

Peningkatan kesadaran pentingnya konsumsi air minum sesuai dengan kebutuhan tubuh dimungkinkan terjadi karena berbagai faktor salah satunya adalah pengetahuan tentang kebutuhan konsumsi air minum. Dari karakteristik responden didapatkan hampir separuh responden berusia 31-35 tahun sebanyak 55 responden (46,6%), dan untuk latar belakang pendidikan sebagian besar responden memiliki latar belakang pendidikan SMA / sederajat sebanyak 93 responden (78,8%). Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*Overt Behavior*). Pengetahuan dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan (*knowledge*) adalah hal-hal yang kita ketahui tentang kebenaran yang ada di sekitar kita tanpa harus menguji kebenarannya, didapat melalui pengamatan yang lebih mendalam (Wasis, 2008).

Seseorang yang sudah dewasa cara berpikirnya akan semakin baik dibandingkan dengan usia remaja ataupun usia lanjut usia. Dalam rentang usia dewasa, cara berpikir yang dimiliki akan semakin matang karena manusia sudah dihadapkan dengan berbagai permasalahan yang menuntut dirinya untuk dapat menyelesaikan permasalahan tersebut. Selain itu pendidikan juga memiliki peran penting bagi pendewasaan seseorang terutama dalam berpikir. Semakin tinggi latar belakang pendidikan yang dimiliki oleh seseorang maka cara berpikir yang dimiliki. Seseorang yang menempuh pendidikan akan diajarkan untuk menyelesaikan masalah secara ilmiah. Kemampuan menyelesaikan suatu masalah secara ilmiah akan berdampak pada pola berpikir logis yang dimiliki oleh seseorang semisal mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan air minum bagi kondisi kesehatan tubuhnya.

Informasi kesehatan yang didapatkan oleh seseorang akan mampu berpengaruh pada pola kebiasaan (perilaku) dan

motivasi yang dimiliki oleh manusia. Tahap pertama dari pengetahuan adalah tahu (know). Tahu diartikan sebagai mengingat materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) terhadap sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Saat orang mengetahui bahwa penting bagi seseorang untuk memenuhi kebutuhan konsumsi air minum bagi kesehatannya, dalam diri orang tersebut akan mulai terjadi proses berpikir mengenai informasi yang baru diterima. Selanjutnya orang akan mulai belajar untuk memahami (comprehension) mengenai informasi yang baru diterimanya. Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar, orang telah faham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan, contoh, menyimpulkan, meramal dan sebagainya, terhadap objek yang telah dipelajari. Dalam tahap ini seseorang mulai belajar untuk memahami mengenai pentingnya konsumsi air minum bagi kesehatannya dan mulai belajar mengenai cara konsumsi air minum yang benar

Tahap berikutnya adalah aplikasi (application). Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi real (sebenarnya) aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dalam konteks atau situasi lain. Dalam tahapan ini seseorang akan mulai berusaha mempraktikkan informasi yang baru diterimanya. Seseorang akan mulai mencoba untuk berusaha mengkonsumsi air minum sesuai dengan kebutuhan tubuh. Dari hasil penelitian, responden yang berusaha untuk mengkonsumsi air minum sesuai dengan kebutuhan tubuh mengeluhkan sering berkemih / kencing. Sering berkemih / kencing merupakan tanda bahwa fungsi tubuh terutama ginjal dalam kondisi yang baik. Ginjal mampu memproses jumlah input air minum yang dimasukkan dan segera dikeluarkan sisa dari proses yang terjadi pada tubuh. Setelah mendapatkan penjelasan mengenai hal ini responden

penelitian berusaha tetap menjalankan kebiasaan baru untuk berusaha mengkonsumsi air minum sesuai dengan kebutuhan tubuh. Dalam tahap ini, pada diri seseorang terjadi proses analisa (analisis), sintesis (synthesis) dan evaluasi (evaluation). Analisis adalah kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain. Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru dengan sintesis adalah suatu kemampuan untuk formulasi-formulasi yang ada. Evaluasi ini kaitannya dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian-penilaian itu berdasarkan suatu kriteria-kriteria yang ada. Seseorang yang mencoba untuk mengkonsumsi air sesuai dengan kebutuhan tubuh akan mengalami dampak dari kebiasaan baru yang dilakukannya. Salah satu dampak yang dialami adalah sering berkemih / kencing. Hal ini menunjukkan bahwa tubuh mulai beradaptasi dengan kebiasaan baru tersebut. Selain itu, urine yang dikeluarkan juga mulai berubah menjadi jernih kekuning-kuningan. Hal ini merupakan tanda bahwa seseorang mulai terhidrasi dengan baik.

### 3. Efektivitas penggunaan cakram kebutuhan asupan cairan untuk pelaksanaan program AMIR (Ayo Minum Air)

Berdasarkan hasil dari perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test, nilai Z yang didapat sebesar -2,683 dengan p value (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0,007 di mana kurang dari batas kritis penelitian  $\alpha = 0,05$  sehingga dari hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara kelompok pretest dan posttest yang berarti cakram kebutuhan asupan cairan efektif untuk digunakan sebagai media edukasi pelaksanaan Program AMIR (Ayo Minum Air)

Program AMIR atau Gerakan AMIR merupakan gerakan yang dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia di tahun bersama dengan Indonesian Hydration Working Group (IHWG). Gerakan Ayo Minum Air didedikasikan untuk mencegah terjadinya penyakit non infeksi atau penyakit

degeneratif di masa yang akan datang terutama gagal ginjal kronik, diabetes dan hipertensi (Kemenkes RI, 2017). Salah satu alasan yang mendasari digagasnya gerakan AMIR adalah kejadian obesitas yang dialami oleh sebagian masyarakat di Indonesia. Dalam Profil Kesehatan Indonesia 2016 dilaporkan, prevalensi obesitas (Indeks Massa Tubuh atau IMT  $\geq 25 - 27$  dan IMT  $\geq 27$ ) sebesar 33,5%, sedangkan penduduk obese dengan IMT  $\geq 27$  saja sebesar 20,6%. Pada penduduk yang obesitas, prevalensi lebih tinggi pada perempuan (41,4%) dibandingkan pada laki-laki (24,0%). Prevalensi lebih tinggi di perkotaan (38,3%) daripada perdesaan (28,2%). Sedangkan menurut kelompok umur, obesitas tertinggi pada kelompok umur 40-49 tahun (38,8%) (Kemenkes RI, 2017).

Cakram kebutuhan asupan cairan merupakan metode yang dikembangkan untuk menyampaikan informasi kesehatan kepada masyarakat terutama mengenai pentingnya konsumsi air sesuai dengan kebutuhan tubuh. Cakram kebutuhan asupan cairan memiliki 2 sisi yang memberikan informasi mengenai air minum. Pada sisi depan terdapat skala mengenai jumlah kebutuhan air minum yang harus dikonsumsi setiap 24 jam / hari sesuai dengan berat badan seseorang. Ukuran yang digunakan dalam skala ini mengacu pada rekomendasi IMMADA (International Marathon Medical Director Association) yaitu konsumsi air 0.03 liter/kg berat badan (kgBB). Pada bagian tengah cakram terdapat 8 waktu terbaik minum air putih. Pada bagian ini disajikan mengenai waktu-waktu penting yang harus diperhatikan untuk mengkonsumsi air minum yaitu 1) setelah bangun pagi, 2) saat sarapan pagi, 3) sebelum beraktivitas, 4) menjelang siang hari, 5) saat makan siang, 6) menjelang sore hari, 7) saat makan malam dan 8) sebelum tidur. 8 waktu ini merupakan cara mengkonsumsi air minum sesuai dengan kebutuhan tubuh. Terkait dengan air yang layak dikonsumsi, dalam Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016 (Kemenkes, 2017) dijelaskan bahwa air minum yang aman (layak) bagi kesehatan adalah air minum yang memenuhi persyaratan secara fisik, mikrobiologis, kimia, dan radioaktif. Secara fisik, air minum yang sehat adalah tidak

berbau, tidak berasa, tidak berwarna serta memiliki total zat padat terlarut, kekeruhan, dan suhu sesuai ambang batas yang ditetapkan. Secara mikrobiologis, air minum yang sehat harus bebas dari bakteri E.Coli dan total bakteri koliform. Secara kimiawi, zat kimia yang terkandung dalam air minum seperti besi, aluminium, klor, arsen, dan lainnya harus di bawah ambang batas yang ditentukan. Secara radioaktif, kadar gross alpha activity tidak boleh melebihi 0,1 becquerel per liter (Bq/l) dan kadar gross beta activity tidak boleh melebihi 1 Bq/l.

Metode edukasi menggunakan cakram kebutuhan cairan merupakan metode yang digunakan untuk menyampaikan informasi kesehatan kepada masyarakat. Notoatmodjo (2007) mengemukakan tujuan penyampaian informasi antara lain : a). tujuan jangka panjang untuk mendapatkan status kesehatan yang optimal, b). tujuan menengah adalah perilaku hidup sehat, dan c) tujuan jangka pendek adalah terciptanya pengertian, sikap, norma, dan sebagainya. Sebelum responden penelitian mendapatkan edukasi menggunakan cakram air sebagian besar responden mengkonsumsi cairan / air minum kurang dari kebutuhan tubuh sebanyak 88 responden dan hanya sebagian kecil responden yang mengkonsumsi cairan / air minum lebih dari kebutuhan tubuh sebanyak 11 responden (9,3%). Setelah dilakukan sosialisasi menggunakan cakram kebutuhan asupan cairan terjadi penurunan jumlah responden yang mengkonsumsi cairan / air minum kurang dari kebutuhan tubuh sebanyak 16 responden sehingga jumlah responden yang mengkonsumsi air minum kurang dari kebutuhan tubuh sebanyak 72 responden (61,0%), sedangkan untuk responden yang mengkonsumsi cairan / air minum sesuai dengan kebutuhan tubuh naik sebanyak 20 responden sehingga jumlah responden yang mengkonsumsi cairan / air minum sesuai kebutuhan tubuh sebanyak 39 responden (33,1%). Hal ini menunjukkan bahwa cakram kebutuhan cairan efektif untuk digunakan sebagai media edukasi kepada masyarakat. Namun dari hasil penelitian juga didapatkan sebanyak 72 responden (61,0%) yang masih belum termotivasi untuk mengkonsumsi air minum

sesuai dengan kebutuhan tubuh. Untuk responden ini mungkin dibutuhkan pendampingan atau metode penyampaian informasi lainnya yang lebih efektif untuk memotivasi mereka dalam mengkonsumsi air minum sesuai dengan kebutuhan tubuh.

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan bermakna antara kelompok pretest dan posttest yang berarti cakram kebutuhan asupan cairan efektif untuk digunakan sebagai media edukasi pelaksanaan program AMIR (Ayo Minum Air)

## SARAN

Cakram edukasi program Ayo Minum Air merupakan model edukasi yang dapat dikembangkan di masyarakat terutama dalam upaya pencapaian hidup sehat dengan mengkonsumsi air sesuai dengan kebutuhan tubuh. Untuk penggunaan cakram edukasi program ayo minum air pada tatanan remaja dan usia anak, perlu dilakukan modifikasi sesuai dengan usia sasaran program

## DAFTAR PUSTAKA

- Ningsih, S. W. K. (2014). Perbedaan Kebiasaan Minum Dan Status Hidrasi Pada Remaja Overweight Dan Non Overweight Di SMK Batik 1 Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Hardinsyah, D. B. (2009). Studi Kebiasaan Minum dan Status Hidrasi pada Remaja dan Dewasa di Wilayah Ekologi yang Berbeda. Bogor: Perhimpunan Peminat Gizi dan Pangan Indonesia (PERSAGI), Departemen Gizi Masyarakat FEMA IPB.
- Briawan, D., Sedayu, T. R., & Ekayanti, I. (2011). Kebiasaan minum dan asupan cairan remaja di perkotaan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8(1), 36-41.
- Kemendes RI. (2017). Menkes Canangkan Gerakan Ayo Minum Air. <http://www.depkes.go.id/article/view/17030300003/menkes-canangkan-gerakan-ayo-minum-air.html>
- Kemendes RI. (2017). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Notoatmodjo, S. (2007). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta : Rineka Cipta
- Fauza, Desy Herma. (2015). Konsep Dasar Motivasi. Diakses dari : [http://eprints.dinus.ac.id/14531/1/\[Materi\]\\_Desy\\_Herma\\_Fauza,\\_SE.,\\_MM\\_-\\_BAB\\_10.\\_MOTIVASI.pdf](http://eprints.dinus.ac.id/14531/1/[Materi]_Desy_Herma_Fauza,_SE.,_MM_-_BAB_10._MOTIVASI.pdf)
- Wasis. (2008). Pedoman Praktis Penelitian Kesehatan. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC