

**LAPORAN HASIL
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**EDUKASI TENTANG PENTINGNYA MINUM AIR PUTIH BAGI KESEHATAN
DI MAN 1 KAMPAR TAHUN 2023**

TIM PENGUSUL

KETUA	:	AGUS RIAWAN, S.Gz, M.Gz	NIDN : 1016089304
ANGGOTA	:	1. BESTI VERAWATI, S.Gz, M.Gz	NIDN : 1016029002
		2. DINA NAHDIRA	NIM : 2113211015
		3. NURZA SAFITRI	NIM : 2113211034
		4. PUTRI HANDAYANI	NIM : 2113211037
		5. WULAN SAFITRI	NIM : 2113211052

**PRODI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
RIAU
TAHUN AJARAN 2023/2024**

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul : Edukasi tentang Pentingnya Minum Air Putih Bagi Kesehatan di MAN 1 Kampar Tahun 2023
2. Nama Mitra : MAN 1 Kampar
3. Ketua Tim Pengusul
 - a. Nama Lengkap : Agus Riawan, S.Gz, M.Gz
 - b. NIDN : 1016089304
 - c. Jabatan Fungsional : -
 - d. Program Studi : Gizi
 - e. Perguruan Tinggi : Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
 - f. Bidang Keahlian : Gizi
 - g. Alamat Kantor/email : Jl Tuanku Tambusai no 23 Bangkinang/
riawanagus39@gmail.com
4. Anggota Tim Pengusul:
 - a. Jumlah Anggota : 1 orang
 - b. Nama Anggota 1/ilmu : Besti Verawati, S.Gz, M.Gizi
 - c. Jumlah Mahasiswa : 4 orang
5. Lokasi Kegiatan Mitra
 - a. Wilayah mitra.desa : Desa Kuok
 - b. Kabupaten/Kota : Kampar
 - c. Propinsi : Riau
 - d. Jarak PT ke lokasi : 10 km
6. Luaran yang dihasilkan : Peningkatan pengetahuan pentingnya konsumsi air
7. Jangka waktu pelaksanaan: 2 hari
8. Biaya Total : Rp.3.800.000,-

Mengetahui,
Dekan FIK Universitas Pahlawan



(Dewi Anggraini Harahap, M.Keb)
NIP/NIK. 096542089

Bangkinang, 12 Oktober 2023
Ketua



(Agus Riawan, S.Gz, M.Gz)
NIDN.1016089304



Mengetahui
Ketua LPPM UP
(Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd)
NIP/NIK. 096542108

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Pengabdian : Edukasi tentang Pentingnya Minum Air Putih Bagi Kesehatan di MAN 1 Kampar Tahun 2023

2. Tim Peneliti

No	Nama	Jabatan	Bidang	Program Studi
1	Agus Riawan, S.Gz, M.Gz	Ketua Pengusul	Gizi	Gizi
2	Besti Verawati, S.Gz, M.Gz	Anggota Pengusul	Gizi	Gizi
3	Dina Nahdira	Mahasiswa	Gizi	Gizi
4	Nurza Safitri	Mahasiswa	Gizi	Gizi
5	Putri Handayani	Mahasiswa	Gizi	Gizi
6	Wulan Safitri	Mahasiswa	Gizi	Gizi

3. Objek Penelitian penciptaan (jenis material yang akan diteliti dan segi penelitian)

: Siswa Kelas XI IPA MAN 1 kampar

4. Masa Pelaksanaan :

Mulai :bulan Oktober tahun: 2023

Berakhir :bulan Desember tahun: 2023

5. Lokasi Penelitian (lapangan) : Kuok, Kecamatan Kuok, Kabupaten Kampar

6. Instansi Lain yang Terlibat (jika ada dan uraikan kontribusinya) : MAN 1 Kampar

7. Skala perubahan dan peningkatan kapasitas sosial kemasyarakatan dan atau pendidikan yang ditargetkan : Adanya peningkatan pengetahuan tentang manfaat konsumsi air putih dalam jumlah yang cukup untuk kesehatan tubuh

8. Jurnal Ilmiah yang menjadi sasaran : Jurnal Nasional

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Allah SWT karena atas karunia-Nya PKM dengan judul “Edukasi tentang Pentingnya Minum Air Putih Bagi Kesehatan di MAN 1 Kampar Tahun 2023” ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Penulisan laporan pengabdian masyarakat ini merupakan tahapan yang dilakukan setelah pelaksanaan tri dharma dosen. Penulis menyadari bahwa laporan pengabmas ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan demi menyempurnakan Laporan pengabdian masyarakat ini.

Laporan hasil ini dapat diselesaikan dengan baik karena dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. Amir Luthfi, selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
2. Ibu Dewi Anggriani Harahap, M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
3. Bapak Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd beserta Staff Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM).
4. Kepala sekolah UPT SD Negeri 024 Petapahan Jaya dan Jajarannya, serta para guru atas Kerjasama serta bantuan dalam menjalankan PKM ini.
5. Suwandinik, S.Pd selaku wali kelas untuk kelas 4 di UPT SD Negeri 024 Petapahan Jaya atas segala informasi dan Kerjasama terkait dengan PKM ini.

Diharapkan PKM ini dapat memberikan manfaat terhadap siswa-siswi di MAN 1 Kampar, serta dapat dijadikan acuan untuk penyuluhan-penyuluhan yang akan dilakukan berikutnya. Penulis menyadari bahwa laporan pengabdian masyarakat ini masih belum sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan laporan Pengabmas ini.

Bangkinang, Desember 2023

Penulis

Agus Riawan, S.Gz, M.Gz

DAFTAR ISI

	Halaman
Lembar Pengesahan	ii
Daftar isi	iii
Ringkasan	iv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Analisis Situasi	1
1.2 Permasalahan Mitra	2
BAB 2 SOLUSI DAN TARGET LUARAN.....	3
BAB 3 METODE PELAKSANAAN.....	4
BAB 4. KELAYAKAN KEPAKARAN	5
BAB 5. JADWAL	6
BAB 6. HASIL KEGIATAN.....	7
BAB 7. PEMBAHASAN.....	9
BAB 8. KESIMPULAN DAN SARAN.....	10
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

RINGKASAN

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 492/MENKES/PER/IV/2010, air mineral adalah air yang melalui proses pengolahan atau tanpa proses pengolahan yang memenuhi syarat kesehatan dan dapat langsung diminum. Menurut WHO 60% dari tubuh manusia adalah air. Dalam kehidupan sehari-hari kita memerlukan air. Cairan merupakan salah satu unsur gizi esensial dalam tubuh. Penelitian ini dilatar belakangi oleh pengetahuan remaja dalam mengkonsumsi air minum, karena pengetahuan berpengaruh terhadap sikap seseorang.

Remaja rentan mengalami dehidrasi yang disebabkan oleh banyaknya remaja melakukan aktivitas fisik yang sangat menguras tenaga dan menguras cairan dalam tubuh. Penyuluhan ini bertujuan untuk mengidentifikasi hasil tentang pengetahuan remaja dalam mengkonsumsi air minum untuk memenuhi kebutuhan cairan didalam tubuh. Metode penyuluhan yang digunakan dalam penyuluhan yang berjudul Pentingnya Minum Air Putih Bagi Kesehatan. Populasi pada penyuluhan ini adalah seluruh siswa kelas XI IPA.

Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa siswa kelas XI IPA tersebut remaja yang memiliki pengetahuan dalam mengkonsumsi air minum untuk memenuhi kebutuhan cairan didalam tubuhnya sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik, namun masih ada remaja yang memiliki pengetahuan yang kurang disebabkan oleh kurangnya edukasi tentang pentingnya mengkonsumsi air minum untuk memenuhi kebutuhan cairan didalam tubuhnya.

BAB 1. PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Air dan tubuh manusia merupakan hal yang sulit dipisahkan, menurut WHO 60% dari tubuh manusia adalah air. Dalam kehidupan sehari-hari kita memerlukan air. Air merupakan suatu kebutuhan, baik untuk kehidupan maupun keperluan lainnya yang di berikan kepada Allah SWT untuk manusia. Tubuh manusia yang kekurangan mengkonsumsi air putih akan menyebabkan berbagai macam penyakit antara lain yaitu sakit pinggang, rematik, nyeri tulang leher, tekanan darah tinggi, kolestrol tinggi, berat badan berlebihan, asma, kencing manis, stroke, batu ginjal, sembelit. Sehingga penting sekali untuk minum karena air memiliki banyak fungsi untuk tubuh manusia (Azlam & Hafiduddin, 2016).

Air memiliki banyak fungsi didalam tubuh antara lain sebagaipelarut, penyusun struktur sel, pengisi ruang antarsendi, katalisator proses enzimatik, pengatur suhu tubuh, berperan dalam peredaran darah, dan ekskresi sisa metabolisme. Air juga dapat menjaga konsistensi pada cairan intrasel dan ekstrasel. Keseimbangan air dan elektrolit tubuh akan mempengaruhi kemampuan termogulasi dalam tubuh contohnya udara yang panas akan menyebabkan banyak cairan tubuh yang hilang melalui penguapan dan keringat. Apabila cairan tubuh tidak diganti maka akan menyebabkan dehidrasi dan defisit elektrolit. Air sangat penting bagi kehidupan manusia, namun konsumsi air seringkali diabaikan dalam diit sehari-hari. (Sedayu, Ekayanti, & Briawan, 2011).

Cairan merupakan salah satu unsur gizi esensial dalam tubuh. Hasil penelitian The Indonesian Regional Dehydration Study (THIRST) yang meneliti tentang asupan cairan dari makanan dan minuman menyebutkan bahwa 46,1% penduduk Indonesia mengalami dehidrasi ringan dan jumlah tersebut lebih tinggi pada remaja yaitu 49,5% adapun laporan RISKESDAS tahun 2013 menyebutkan bahwa sebagian kelompok remaja yang mengalami dehidrasi di Indonesia dan terus mengalami peningkatan setiap tahun. (Halim, R., Hana, M., & Mardhiyah, M. 2018).

MAN 1 KAMPAR berlokasi di desa Kuok Jl.A.Rahman Samad Kuok yang merupakan salah satu desa di Kecamatan Kuok,Kabupaten Kampar,Riau.Sekolah tersebut memiliki beberapa ruangan seperti 1 Mushalla, 1 Labor IPA, 1 Aula, 1 Labor Komputer, Perpustakaan, Ruang BK, Koperasi, UKS, Ruang Kepala Sekolah, Ruang TU, Ruang Majelis Guru, dan 20 Kelas yang terdiri dari 7 Kelas X ,7 Kelas XI, 6 Kelas XII untuk siswa/i MAN 1 KAMPAR tersebut.

Berdasarkan hasil observasi yang kami lakukan, halaman sekplah tersebut sangat luas dan bisa digunakan untuk upacara bendera, bermain bola volly, basket dan halaman sekolah tersebut sangat bersih dengan berbagai macam bunga sebagai hiasan disepanjang kelas. Kemudian terdapat beberapa fasilitas seperti musholla, ruangan guru, kamar mandi, ruang UKS, ruang perpustakaan, Gudang dan fasilitas lainnya. Di sekolah tersebut juga menyediakan kantin yang terletak di samping mushola dan labor IPA. Jajanan yang dijual dikantin tergolong jajanan tidak sehat seperti olahan daging (bakso, nugget, sosis), goreng-gorengan, aneka kerupuk dan keripik, minuman sasetan yang diblender dan lainnya.

B. Permasalahan Mitra/Kelompok Masyarakat

Melihat latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah yang dialami oleh mitra terkait dengan konsumsi air putih, yaitu:

1. Hasil observasi dan survei yang telah dilakukan pada siswa/i di MAN 1 Kampar menunjukkan bahwa pengetahuan siswa/i mengenai air putih sangat rendah. Umumnya para siswa/i tidak mengerti mengenai air putih yang sehat bagi kesehatan tubuh. Siswa/i MAN 1 kampar tidak bisa memberikan ciri-ciri air putih yang sehat lagi menyehatkan bagi tubuh.
2. Siswa/i MAN 1 kampar masih memiliki tingkat kebiasaan minum air putih sangat rendah dan tidak menyadari bahwa kebiasaan itu dapat menyebabkan dehidrasi. Kebiasaan malas membawa air putih kesekolah adalah suatu pola perilaku dimana siswa/i tersebut tidak mengkonsumsi air putih sesuai anjuran dalam sehari. Kebiasaan malas membawa air putih kesekolah memiliki konsekuensi negatif bagi kesehatan mereka. Siswa/i yang kurang minum air putih cenderung mudah dehidrasi. Oleh karena itu, penting bagi siswa/i untuk menyadari pentingnya minum air putih yang cukup.

BAB 2. SOLUSI DAN TARGET LUARAN

A. Solusi yang Ditawarkan

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra, maka dilaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) bersama mahasiswa berupa :

1. Pendidikan gizi tentang manfaat konsumsi air putih yang cukup bagi kesehatan tubuh kepada guru dan siswa
2. Pemeriksaan status gizi siswa
3. Penyuluhan terkait pentingnya konsumsi air putih bagi kesehatan dan prestasi belajar.

B. Luaran yang Dihasilkan

Program pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan, mengenai kesehatan dan gizi menargetkan beberapa luaran, sebagai berikut:

1. Pelaksanaan PKM yang berupa pendidikan gizi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang manfaat konsumsi air putih bagi kesehatan tubuh.
2. Dengan dilakukannya pemeriksaan status gizi, maka siswa dapat mengetahui dan mengontrol status gizinya.
3. Pelaksanaan PKM yang berupa penyuluhan gizi ini diharapkan dapat meningkatkan konsumsi air putih.
4. Melalui kegiatan PKM ini, masyarakat semakin mengenal Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, khususnya Program Studi S1 Gizi sebagai institusi yang mempunyai kepedulian terhadap permasalahan gizi dan kesehatan di masyarakat.

BAB 3. METODE PELAKSANAAN

A. Metode Pelaksanaan Program

Metode yang di gunakan dalam kegiatan ini yaitu penyuluhan tentang manfaat dan pentingnya konsumsi air putih dengan menggunakan media *flipchart* dan *power point* serta video edukasi pada Siswa/i Kelas XI IPA MAN 1 Kampar.

B. Keberlanjutan Program

Kegiatan penyuluhan dan pendidikan gizi serta pemeriksaan status gizi siswa/i di MAN 1 Kampar dilaksanakan secara berkesinambungan. Para guru dan siswa juga mengharapkan akan adanya kegiatan yang berkelanjutan sehingga semakin dapat meningkatkan pengetahuan dan membentuk kebiasaan konsumsi air putih yang cukup sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Hal ini dimaksudkan agar para siswa dapat memenuhi kebutuhan cairan tubuh dan terhindarasi dengan baik.

C. Rekomendasi Rencana Tindak Lanjut

Berdasarkan evaluasi dan monitoring yang dilakukan maka rekomendasi yang kami ajukan bagi kegiatan ini adalah :

1. Kegiatan serupa seharusnya dilaksanakan secara berkesinambungan untuk meningkatkan pengetahuan kebiasaan minum air putih siswa/i.
2. Adanya intervensi kepada para siswa/i sehingga dapat membentuk kebiasaan minum air putih.

BAB 4. KELAYAKAN KEPAKARAN

4.1 Tim Pakar

Penunjukan Ketua Tim dan anggota tim didasari dari keperluan kepakaran atas program yang akan dilakukan .

- a. Agus Riawan, S.Gz, M.Gz sebagai Ketua Tim Pengusul dan merupakan Dosen Prodi S1 Gizi. Ketua tim adalah sebagai penanggung jawab program, mulai dari persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi program. Berdasarkan kepakaran yang dimiliki oleh ketua tim, bertugas dalam memberikan penyuluhan tentang manfaat konsumsi air putih bagi kesehatan tubuh.
- b. Besti Verawati, S.Gz, M.Gz sebagai Anggota Tim II juga merupakan Dosen Prodi S1 Gizi. Anggota II berkoordinasi dengan Ketua Tim, mendampingi ketua pelaksana dalam melaksanakan kegiatan. Anggota II akan terlibat penuh dalam program kemitraan masyarakat ini.

BAB V JADWAL KEGIATAN

Jadwal Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama semester ganjil TA 2023/2024. Jadwal kegiatan dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 1. Jadwal Kegiatan

No	Kegiatan	Oktober 2023		November 2023	Desember 2023		
		Mg 3	Mg 4	Mg ke 4	Mg 1	Mg 2	Mg3
1.	Penyusunan proposal						
2.	Administrasi kegiatan						
3.	Penjajakan situasi dan teknis kegiatan di MAN 1 Kampar						
4.	Persiapan						
5.	Pelaksanaan kegiatan						
6.	Evaluasi kegiatan						
7.	Penyusunan laporan dan publikasi						

BAB VI HASIL

A. Gambaran Umum MAN 1 Kampar

Desa Kuok merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Kuok, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau. Desa Kuok dipimpin oleh Kepala Desa dalam pengurusannya dibantu oleh perangkat atau aparat desa dan Lembaga Pemberdayaan Masyarakat.

Berdasarkan hasil observasi sebelum melakukan penyuluhan di MAN 1 Kampar tersebut, diketahui bahwa sekolah terletak tidak begitu jauh dari jalan raya dan berada dalam kawasan padat penduduk. Waktu tempuh dari Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai ke lokasi sekolah hanya memerlukan waktu sekitar 20 menit. Akses jalan menuju sekolah terbilang sangat baik dan mudah dilewati

MAN 1 Kampar memiliki 3 kantin yang berada dalam lingkungan sekolah. Berdasarkan hasil survei yang kami lakukan di MAN 1 Kampar bahwa kantin yang terdapat disekolah tersebut menyediakan jajanan yang kurang sehat. Umumnya kantin menjual aneka gorengan, jajanan yang di bakar serta minuman-minuman manis. Salah satu faktor yang membuat jenis jajanan tersebut lebih banyak dijual karena jenis jajanan tersebut yang lebih banyak diminati oleh para siswa/i.

B. Pemantauan Status Gizi Siswa

Kegiatan pemantauan status gizi siswa berguna untuk mengetahui kekurangan atau kelebihan gizi (Mitra, Septiani, Susmaneli, & Nurlisis, 2019). Pemantauan status gizi dilakukan sebelum memberikan penyuluhan gizi.

Tabel 2. Pengukuran Status Gizi Siswa

Indeks Pengukuran	Klasifikasi Status Gizi	n	%
IMT	Obesitas	5	2,5
	<i>Overweight</i>	24	12,2
	Normal	168	85,3
Total		197	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat dari 197 siswa, masih ditemukan 24 (12,2%) siswa dan siswi yang memiliki IMT tergolong dalam kategori *overweight* dan 5 (2,5%) orang yang mengalami obesitas.

C. Penyuluhan tentang Pentingnya Konsumsi Air Putih

Penyuluhan mengenai minum air putih pada remaja sangat penting, karena minum air putih dapat memberikan energi yang dibutuhkan untuk memulai hari, meningkatkan konsentrasi, memperbaiki suasana hati, dan mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang baik.

Penyuluhan dilakukan di MAN 1 kampar kelas XI IPA oleh mahasiswa gizi semester 4 dari kelompok 11 beserta anggotanya. Sekolah memberikan fasilitas berupa infokus, speaker dan mikrofon. Sehingga penyuluhan hanya perlu menyediakan laptop dan media yang ditampilkan. Slide power point dan media poster tentang informasi terkait materi untuk mempermudah penyampaian informasi tentang minum air putih. Beberapa siswa/siswi yang aktif berpartisipasi pada saat diskusi dan tanya jawab.

Setelah penyuluhan dilakukan, siswa/siswi akan diminta untuk mengisi kuesioner yang berisikan pertanyaan tentang media poster yang diberikan. Kuesioner ini diberikan untuk melihat apakah media poster tersebut menarik, bermanfaat dan sesuai dengan tema penyuluhan yang dijelaskan. Hasil kuesioner dari siswa/siswi dapat dilihat ditabel 3.

Tabel 3. Pertanyaan dan jawaban pertanyaan kuesioner

Pertanyaan	Keterangan			
	Ya		Tidak	
	n	%	n	%
Apakah media yang kami berikan memiliki tampilan yang menarik?	27	0,9	3	0,1
Apakah Bahasa yang kami gunakan pada media poster mudah dipahami?	30	1	0	0
Apakah gambar yang ditampilkan sesuai dengan isi informasi yang telah diberikan ?	28	0,93	2	0,06
Apakah dari media poster dapat memotivasi anda untuk minum air putih secara intensif?	26	0,86	4	0,13
Apakah media poster yang telah kami berikan bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari?	30	1	0	0
Apakah dengan adanya media poster yang telah diberikan dapat menambah wawasan dan pengetahuan anda?	30	1	0	0
Apakah anda puas dengan informasi yang telah diberikan melalui media poster tersebut?	26	0,86	4	0,13
Total	197	6,55	12	0,42

BAB VII PEMBAHASAN

Hasil kesepakatan antara Ketua Tim Pengabdian dan Kepala Sekolah MAN 1 Kampar, kegiatan pemeriksaan status gizi dan penyuluhan gizi pada para siswa/i kelas XI IPA akan dilaksanakan di hari yang sama, pada tanggal 25 November 2023.

A. Pemeriksaan Status Gizi Siswa

Hasil pemeriksaan status gizi pada Tabel 2 memperlihatkan bahwa terdapat 5 (2,5%) siswa kategori obesitas dari 197 siswa/i yang telah diukur berat badan dan tinggi badannya, sedangkan 24 (12,2%) siswa/i memiliki status gizi *overweight*, sementara itu sebagian besar siswa/i memiliki status gizi normal (85,3%). Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam pemenuhan gizi yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan yang proporsional (Supriasa, 2012). Salah satu indikator penting dalam pengukuran status gizi dengan metode antropometri adalah berat badan karena merupakan hasil dari peningkatan atau penurunan jumlah atau ukuran sel pada semua jaringan tubuh. Berat badan dipakai sebagai indikator yang terbaik saat ini untuk mengetahui keadaan gizi dan tumbuh kembang, sensitif terhadap perubahan sedikit saja, pengukuran objektif dan dapat diulangi (Febrianti, Wahyuni, & Dale, 2019).

B. Penyuluhan Gizi pada Siswa/i

Peserta diberikan edukasi berupa materi tentang pentingnya konsumsi air putih yang cukup untuk kesehatan dan menunjang produktivitas belajar siswa/i sebelum dilakukan pengukuran status gizi siswa. Adapun materi yang diberikan kepada para siswa adalah kebutuhan air untuk kelompok remaja, faktor-faktor yang mempengaruhi jumlah air yang diperlukan tubuh agar tetap sehat, dan dampak yang akan muncul jika tubuh kekurangan cairan atau dehidrasi, selain itu diberikan pula materi tentang ciri-ciri air yang sehat dan menyehatkan serta jenis-jenis produk air dalam kemasan yang dijual di pasaran serta perbedaan manfaatnya bagi tubuh.

Penyuluhan merupakan suatu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran, di samping sikap dan perilaku. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Zaki bahwa terjadi peningkatan skor pengetahuan peserta sebelum dan setelah kegiatan dilakukan. Peningkatan pengetahuan ditunjukkan oleh hampir seluruh peserta (Zaki, Farida, & Sari, 2018). Penelitian Utamingtyas & Lestari Tahun 2020 bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan gizi dengan *p-value* 0.005.

BAB VIII KESIMPULAN DAN SARAN

Air merupakan bagian penting untuk kehidupan, sebagian besar tubuh kita terdiri dari air, tanpa air manusia akan mengalami dehidrasi dan lebih cepat mati dibandingkan tanpa makanan. Air berfungsi untuk mentransportasi mineral, vitamin, protein dan zat gizi lainnya ke seluruh tubuh. Keseimbangan suhu tubuh akan sangat tergantung pada air, karena air merupakan pelumas jaringan tubuh sekaligus bantalan sendi-sendi , tulang, dan otot.

Mengonsumsi air secara cukup dapat meningkatkan fungsi hormon, memperbaiki kemampuan hati untuk memecah dan melepas lemak, serta mengurangi rasa lapar. Sebaliknya, kurang air dapat menyebabkan konstipasi, infeksi saluran urin, terbentuknya batu ginjal, kelelahan, dan masalah-masalah seputar kulit, rambut, dan kuku.

Berdasarkan hasil obeservasi, pemegang kebijakan bidang Kesehatan di daerah perlu meningkatkan program promosi kesehatan dan edukasi pada masyarakat terkait pentingnya konsumsi air putih agar tubuh terhidrasi dengan baik. Bagi seorang siswa remaja yang sekolah sebaiknya untuk membiasakan minum air putih sesuai ajuran dalam sehari agar tidak terjadi dehidrasi. Siswa/i juga memperhatikan selalu warna urine agar tahu tingkat dehidrasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwi. (2013). *Pengaruh pemberian makanan tambahan terhadap perubahan berat badan anak gizi buruk, usia 6– 60 bulan di therapeutic feeding center (tfc), kecamatan malaka tengah, kabupaten belu, nusa tenggara timur,*
- Diana. (2016). *Pengaruh Asupan Energy Terhadap Perubahan Berat Badan Pada Pasien Gizi Buruk Selama Perawatan Di Bangsal Anak RSUP DR. M. DJAMIL PADANG.* Program Studi D-IV Ilmu Gizi Dan Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada
- Nuryanto, Pramono Adriyan, Puruhita Niken, dan Muis Siti Fatimah. 2014. Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia.*
- Sari. (2018). *Buku Pintar Menu Balita.* PT. Wahyu Medika. Tangerang
- Sulastri Delmi. 2012. Faktor Determinan Kejadian *Stunting* Pada Anak Usia Sekolah Di Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang. *Majalah Kedokteran Andalas.*
- Supariasa, I. 2009. *Penilaian Status Gizi.* Jakarta. EGC

Lampiran 1 Biodata Ketua Tim Pengusul

A. Identitas Diri

1.	Nama Lengkap	Agus Riawan, S.Gz, M.Gz
2.	Jenis Kelamin	Laki-laki
3.	Jabatan Fungsional	-
4.	NIDN	1016089304
5.	Tempat Tanggal Lahir	Siak, 16 Agustus 1993
6.	Alamat Rumah	Gg. Ramadhan I No. 13 B, Labuh Baru Timur, Kec. Payung Sekaki, Kota Pekanbaru, Riau 28292
7.	Alamat Kantor	Jl. Tuanku Tambusai no.23 Bangkinang
8.	Hp.	081276339394
9.	Alamat e-mail	riawanagus39@gmail.com
10.	Mata Kuliah yang Diampu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bioetika Gizi 2. Analisa Data Pangan dan Gizi 3. Patofisiologi Penyakit Tidak Menular 4. Penilaian Konsumsi Pangan 5. Ekonomi Pangan dan Gizi 6. Penilaian Status Gizi

B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2	S3
Nama Perguruan Tinggi	Institut Pertanian Bogor (IPB)	Institut Pertanian Bogor (IPB)	
Bidang Ilmu	Gizi Masyarakat	Gizi Masyarakat	
Tahun Masuk-Lulus	2012-2017	2018-2022	
Judul Skripsi/Tesis	Indeks Glikemik Gula Aren Cetak dan Kristal	Pengembangan Indeks Konsumsi Pangan untuk Skrining Status Anemia Anak Sekolah Dasar di Cijeruk, Bogor	
Nama Pembimbing	Prof. Dr. Rimbawan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prof. Dr. Hardinsyah, MS 2. Dr. dr. Mira Dewi, M.Si 	

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber *	Jml (juta)
1	2017	Indeks Glikemik Gula Aren, Gula Kelapa dan Gula Lontar	JAVARA INDIGENOUS INDONESIA	Rp. 25,0
2	2022	Pengembangan Indeks Konsumsi Pangan untuk Skrining Status Anemia Anak Sekolah Dasar di Cijeruk, Bogor	PERSAGI	Rp. 10,0
3	2023	Hubungan antara Asupan Zat Gizi dengan Kadar Hemoglobin pada Anak Sekolah Dasar di Cijeruk, Bogor	PERSAGI	Rp. 10,0

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jml (juta)
1	2015	Pendampingan Balita Gizi Kurang di Desa Nalumsari, Kecamatan Nalumsari, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah	IPB	Rp.1,5
2	2023	Penilaian Status Gizi Anak Sekolah Dasar dan Pelatihan Pangan Jajanan Sehat Anak Sekolah Dasar di SDN 020 Ridan Permai, Kampar	UP	Rp.6,0

E. Pengalaman Penulisan Artikel Ilmiah dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Volume/ Nomor/Tahun	Nama Jurnal
1	Hubungan antara Asupan Zat Gizi dengan Kadar Hemoglobin pada Anak Sekolah Dasar di Cijeruk, Bogor	Vol.23, ISSN 1412-1026 No 1/April 2023	Jurnal Kedokteran Syiah Kuala

F.Pengalaman Penyampaian Makalah Secara Oral pada Pertemuan/Seminar Ilmiah dalam 5 tahun terakhir

No	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	ISFANEA	Nutrient Intake Associated With Anemia Status of Primary School Children	24 Juni 2023/Bogor

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidak sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini Sesuai dengan kenyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan **Pengabdian Masyarakat**.

Bangkinang, Februari 2023
Pengusul,



(Agus Riawan, S.Gz, M.Gz)

**LAPORAN KEUANGAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**EDUKASI TENTANG PENTINGNYA MINUM AIR PUTIH BAGI
KESEHATAN DI MAN 1 KAMPAR TAHUN 2023**

TIM PENGUSUL :

KETUA	: AGUS RIAWAN, S.Gz, M.Gz	NIDN : 1016089304
ANGGOTA	: 1. BESTI VERAWATI, S.Gz, M.Si	NIDN : 1024099302
	2. DINA NAHDIRA	NIM : 2113211015
	3. NURZA SAFITRI	NIM : 2113211034
	4. PUTRI HANDAYANI	NIM : 2113211037
	5. WULAN SAFITRI	NIM : 2113211052

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
TAHUN AJARAN 2022/2023**

Rekapan Laporan Keuangan Penelitian Dosen

No	Uraian	Satuan	Volume	Besaran	Total
1	Honorarium				
	Honor Pembantu Lapangan	OH	4	80,000	320,000
Subtotal Honorarium					320,000
2	Bahan Penelitian				
	a. ATK				
	1) Kertas A4	Rim	2	47,500	95,000
	2) Pena	Kotak	3	65,000	195,000
	3) Map	Lusin	1	50,000	50,000
	4) Kuisisioner	10 lembar	400	500	200,000
	5) Materi penyuluhan	paket	1	410,000	410,000
	7) Matrei 10.000	Paket	2	10,000	20,000
	b. Pembelian Susu UHT	kotak	2	145,000	290,000
	c. Leaflet	paket	1	295,000	295,000
	c. Cinderamata/kipas angin	unit	1	375,000	375,000
	d. Spanduk	unit	1	150,000	150,000
Subtotal biaya bahan					2.080.000
3	Pengurusan Izin dan Pengumpulan Data				
	Pengumpulan Data				
	a. Transport	Ok	3	200,000	600,000
	b. Konsumsi	Ok	8	25,000	200.000
Subtotal biaya pengumpulan data					800.000
	Pengurusan Izin				
	a. Transport	kali	2	100,000	200,000
Subtotal biaya pengurusan izin					200,000
4. Pelaporan, Luaran Penelitian					
	a. Foto Copy Proposal dan Laporan	buah	6	40.000	240,000
	b. Jilid Laporan	OK	6	10,000	60,000
	c. Luaran Penelitian				
	1) Jurnal Nasional Tidak Terakreditasi				
	2)Jurnal Nasional Terakreditasi :				
	a) Sinta 6-5	OK	Con	100,000	100,000
	b) Sinta 4-3				
	4) Prosisiding Nasional				
Subtotal biaya Laporan dan Luaran Penelitian					400.000
Total					3,800,000