

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan anak Usia Sekolah dasar Tentang Pentingnya Hidrasi

Effectiveness Health Education on Knowledge for Children Elementary School-Age About the Importance of Hydration

Putria Carolina ^{1*}

Takesi Arisandy ²

Dosen Profesi Ners STIKES Eka Harap Palangka Raya, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

*email: nersputria@gmail.com

Abstrak

Hidrasi merupakan keadaan tubuh dengan kecukupan cairan untuk menjamin fungsi metabolisme sel agar berjalan dengan optimal baik pada orang dewasa bahkan anak-anak. Anak memerlukan air lebih banyak pada setiap kilogram berat badannya dibandingkan dewasa. Hal tersebut dikarenakan anak memiliki luas permukaan tubuh yang relatif lebih besar, fungsi konsentrasi air kemih oleh ginjal yang belum sempurna, dan frekuensi nafas yang lebih cepat. Fenomena yang kerap kali terjadi pada anak yaitu kekurangan cairan yang dapat berdampak pada penurunan konsentrasi saat belajar bahkan keadaan sakit. Kurangnya pengetahuan dan kesadaran menjadi salah satu faktor predisposisi anak mengalami masalah dalam pemenuhan kebutuhan cairan. Melalui pendidikan kesehatan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan anak akan pentingnya hidrasi untuk pemenuhan kebutuhan cairan, dengan pengetahuan yang baik Desain penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian Pra Eksperimental dengan menggunakan pendekatan *One group pre-post test design*. Pengumpulan data alat ukur kuesioner, data dianalisis dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon*. Hasil Penelitian menunjukkan nilai *significant p value Asmp. Sig. (2 tailed)* sebesar 0,034. Didapatkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan anak usia sekolah dasar tentang pentingnya hidrasi. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai intervensi dalam asuhan keperawatan anak untuk meningkatkan mutu pelayanan keperawatan pada tatanan klinik maupun komunitas. Seiring dengan pengetahuan yang meningkat maka akan mengubah perilaku menjadi lebih baik untuk mencapai derajat kesehatan anak yang optimal.

Kata Kunci:

Anak
Hidrasi

Keywords:

Children,
Hydration

Abstract

*Hydration is a state of the body with sufficient fluids to ensure the function of cell metabolism to run optimally in both adults and even children. Children need more water per kilogram of body weight than adults. This is because children have a relatively larger body surface area, the immature function of urine concentration by the kidneys, and a faster respiratory rate. The phenomenon that often occurs in children is lack of fluids which can have an impact on decreasing concentration while studying and even being sick. Lack of knowledge and awareness is one of the predisposing factors for children to experience problems meeting fluid needs. Through health education it is hoped that it can increase children's knowledge of the importance of hydration to meet fluid needs, with good knowledge. The research design uses quantitative methods with the type of Pre-Experimental research using the One group pre-post test design approach. Data collection measuring instrument questionnaire, data were analyzed using the Wilcoxon statistical test. The research results show a significant *p value Asmp. Sig. (2 tailed)* of 0.034. It was found that there was an effect of health education on elementary school-age children's knowledge about the importance of hydration. The results of this study can be used as an intervention in child nursing care to improve the quality of nursing services in clinical and community settings. Along with increased knowledge, it will change behavior for the better to achieve optimal child health status.*



© 2023 The Authors. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i2.5702>

PENDAHULUAN

Hidrasi merupakan kondisi kecukupan cairan dalam tubuh untuk menjamin fungsi metabolisme sel berjalan

dengan baik. Pentingnya hidrasi bagi anak untuk menjaga keseimbangan cairan dan mencegah berbagai komplikasi akibat perubahan kadar cairan tubuh. Air merupakan salah satu zat gizi makro, sekitar 75% tubuh manusia

terdiri dari air. Mengonsumsi air putih mampu membersihkan racun dalam tubuh, melancarkan pencernaan, menjaga sirkulasi darah, menyeimbangkan suhu tubuh, dan menjaga kelembaban organ-organ tubuh sehingga berfungsi dengan optimal. Keseimbangan cairan tubuh pada anak sangat berperan penting bagi perkembangan fisik dan kognitifnya. Pengetahuan tentang pentingnya hidrasi bagi anak sangat penting untuk diketahui status hidrasi yang sehat pada anak, karena akan membantu proses metabolisme tubuh, serta mengoptimalkan fungsi kognitif yaitu fokus, fungsi memori dan ketahanan fisik untuk mendukung performa anak di sekolah. Anak biasanya sangat aktif dan senang beraktivitas fisik, keadaan ini dapat menyebabkan keluarnya air tubuh (keringat) lebih banyak dari kegiatan biasa. Oleh karena itu anak membutuhkan jumlah air yang cukup untuk mendukung tubuhnya beraktifitas. Anjurkan anak untuk mengonsumsi air sebelum, selama, dan setelah aktivitas fisik. Anak-anak adalah kelompok usia yang rentan terhadap dehidrasi. Anak-anak tidak selalu menyadari bahwa mereka haus, dan jika mereka tidak senang dan diingatkan mungkin lupa untuk minum. Anak-anak berisiko lebih tinggi mengalami dehidrasi daripada orang dewasa [1].

Menurut penelitian di 6 negara di Eropa (Belgia, Bulgaria, Jerman, Yunani, Polandia dan Spanyol) menyajikan hasil penelitian yang menarik, diantaranya anak laki-laki cenderung mengonsumsi cairan lebih banyak dibandingkan anak perempuan yang sebaya. Dari kebutuhan 1280 mL/hari yang disarankan, ternyata sulit dipenuhi. Di Spanyol hanya 50,4% anak yang memenuhi asupan, sementara di Belgia jumlahnya lebih rendah lagi, hanya 8,1 %. Sekitar 5% konsumsi cairan berasal dari minuman ringan. Konsumsi cairan lebih banyak di bagian selatan Eropa (Yunani, Spanyol) dibandingkan yang berada di sebelah barat Eropa (Belgia, Jerman). Hal ini dapat dimengerti karena pengaruh cuaca sehingga mempengaruhi jumlah konsumsi cairan. Di Indonesia penelitian pada anak Sekolah Dasar menunjukkan asupan air putih masih jauh dari kecukupan, terdapat

70,9 % pada anak laki-laki dan 49,0 % pada anak perempuan asupannya di bawah 2000 mL. Hasil pemeriksaan tanda dehidrasi menunjukkan sebanyak 67,4 % anak laki-laki dan 62,8 % anak perempuan menunjukkan kemungkinan mengalami dehidrasi ringan. Dilansir dalam *Indonesian Hydration Working Group (IHWG)*, 21 juta masyarakat Indonesia masuk dalam populasi *chronic low drinkers* orang yang meminum air kurang dari 1,2 liter per hari [2]. Hasil penelitian Darsini & Hamidi didapatkan untuk responden yang mengonsumsi air minum kurang dari kebutuhan tubuh sebanyak 88 responden (74,6%), untuk responden yang mengonsumsi air minum sesuai kebutuhan tubuh sebanyak 19 responden (16,1%) dan untuk responden yang mengonsumsi air minum lebih dari kebutuhan tubuh didapatkan sebanyak 11 responden (9,3%).

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 [3]. Kurangnya pengetahuan dan kesadaran anak akan pentingnya menjaga hidrasi sehat dalam tubuh dapat mengakibatkan gangguan kesehatan jangka pendek dan jangka panjang. 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. Dampak kurangnya pengetahuan bagi kesehatan anak sekolah dasar akibat dari kekurangan minum air putih adalah dehidrasi, apabila asupan cairan

tubuh tidak tercukupi maka akan berdampak pada tubuh seperti darah menjadi kental dan bisa menyebabkan tekanan darah tidak stabil, pusing, dan tidak fokus saat belajar, apabila mulut atau bibir terasa kering maka hipotalamus akan memberi signal untuk segera mencukupi kebutuhan cairan tubuh seperti rasa ingin minum ketika merasa haus [4].

Solusi yang dapat dilakukan oleh Perawat dalam mengatasi masalah ini dapat dilakukan melalui upaya peningkatan kesehatan yaitu melalui kegiatan promotif dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya hidrasi pada anak. Tujuan Pendidikan Kesehatan ini agar anak dapat memahami atau mengetahui tentang pentingnya menjaga hidrasi sehat melalui minum air putih. Sehingga anak dapat selalu minum air putih sebelum, sesudah dan selama aktivitas fisik, dan membawa botol air putih untuk sekolah dan saat pergi.

METODOLOGI

Desain penelitian merupakan rancangan yang digunakan dalam menggunakan prosedur penelitian [5]. Penelitian pre-eksperimen atau *preexperimental designs* merupakan rancangan penelitian yang belum di kategorikan sebagai eksperimen sungguhan. Hal tersebut karena pada rancangan ini belum dilakukan pengambilan sampel secara acak atau random serta tidak dilakukan kontrol yang cukup terhadap variabel pengganggu yang dapat mempengaruhi variabel terikat. Desain penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian Pra Eksperimental dengan menggunakan pendekatan *One group pre-post test design*. Rancangan pendekatan *One group pre-post test design* yaitu penelitian terdapat *pre test* sebelum diberi perlakuan dan *post test* setelah diberi perlakuan dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan [6]. Kelompok subjek diobservasi sebelum diberikan intervensi, kemudian di observasi lagi setelah intervensi. Ciri tipe penelitian ini adalah dengan mengungkapkan

hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan suatu kelompok subjek [7].

Tempat penelitian dilaksanakan pada salah satu SD Negeri di Kota Palangka Raya. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Dalam penelitian ini yang akan diuji yaitu *pre-post* pengetahuan sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Teknik sampling menggunakan *total sampling*. Analisis yang digunakan yaitu uji statistik *Wilcoxon* untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah berbeda atau tidak yang diukur pada *pre* dan *post* pengetahuan sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Identifikasi Pengetahuan Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan

Berikut ini merupakan hasil identifikasi Pengetahuan Anak sebelum diberikan pendidikan kesehatan.



Gambar 1. Pengetahuan Anak Sebelum Pendidikan Kesehatan

Berdasarkan diagram diatas, dapat diketahui hasil identifikasi pengetahuan anak sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan didapatkan yaitu sebanyak 20 anak (67%) dengan pengetahuan baik, sebanyak 7 anak (23%) dengan pengetahuan cukup dan 3 anak (10%) dengan pengetahuan kurang.

Pengetahuan merupakan informasi yang diketahui seseorang. Dalam pengertian lain, pengetahuan

merupakan berbagai gejala yang dihadapi orang-orang dan diperoleh melalui pengamatan. Pengetahuan terjadi ketika seseorang menggunakan kecerdasan untuk mengenali objek atau peristiwa tertentu yang belum pernah dilihat atau dirasakan sebelumnya.

Pengetahuan adalah hasil dari penginderaan manusia kepada suatu unsur tertentu melalui ke lima panca indera. Pengetahuan merupakan pemahaman teoritis dan praktis (*know-how*) yang kita manusia miliki [8].

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan bahwa ada kesamaan antara fakta dan teori didapatkan bahwa responden dominan memiliki pengetahuan yang baik. Hal ini disebabkan karena salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu usia dan pada penelitian ini responden memiliki pengetahuan baik. Dimana pada usia anak Sekolah Dasar ini sudah memiliki keterampilan bahasa dan kemampuan kognitif untuk mengumpulkan informasi. Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non-formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan anak itu sendiri.

Hasil Identifikasi Pengetahuan Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan

Berikut ini merupakan hasil identifikasi Pengetahuan Anak setelah diberikan pendidikan kesehatan.



Gambar II. Pengetahuan Anak Setelah Pendidikan Kesehatan

Berdasarkan diagram diatas, dapat diketahui hasil identifikasi pengetahuan anak setelah diberikan Pendidikan Kesehatan didapatkan yaitu sebanyak 27 anak (90%) dengan pengetahuan baik, sebanyak 3 anak (10%) dengan pengetahuan cukup.

Pengetahuan terjadi ketika seseorang menggunakan kecerdasan untuk mengenali objek atau peristiwa tertentu yang belum pernah dilihat atau dirasakan sebelumnya. Secara umum, pengetahuan memiliki kemampuan untuk memprediksi sesuatu. Pengetahuan dapat bertindak secara langsung jika informasi dan data dapat memberikan informasi atau menimbulkan kebingungan, ini disebut potensial aksi. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang terdiri dari pendidikan, informasi/media massa, pekerjaan, sosial, budaya dan ekonomi, lingkungan, pengalaman dan usia. Pendidikan kesehatan akan memberikan pengalaman yang dapat digunakan untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan serta kemampuan dalam pengambilan keputusan terhadap berbagai informasi yang diterima. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan tersebut

Analisis Pengaruh Pendidikan Kesehatan

Berikut ini merupakan hasil analisis pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan anak.

Kategori	Z	Asmp. Sig. (2-tailed)
Pre-test		
Post-test	-2,121	0,034

Tabel I. Hasil Analisis Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Anak

Berdasarkan hasil Analisa uji statistik didapatkan nilai dari *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan derajat kemaknaan $p \leq 0,05$, karena nilai *Asmp. Sig. (2-tailed)* = 0,034 ($Sig. = 0,034 \leq 0,05$), maka H_0 ditolak yang menyatakan bahwa Ada Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Anak Tentang Pentingnya Hidrasi.

Pendidikan kesehatan adalah sebuah upaya persuasi atau pembelajaran kepada masyarakat agar masyarakat mau melakukan tindakan-tindakan untuk memelihara, dan meningkatkan taraf kesehatannya. Pendidikan kesehatan dapat berperan untuk merubah perilaku individu, kelompok dan masyarakat sesuai dengan nilai-nilai kesehatan. Perubahan perilaku yang diharapkan adalah dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah risiko terjadinya sakit, melindungi diri dari ancaman penyakit, serta berpartisipasi aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat sehingga perubahan perilaku merupakan hasil dari pendidikan kesehatan.

Perubahan perilaku pada anak yang diharapkan adalah dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah risiko terjadinya sakit, melindungi diri dari ancaman penyakit, serta berpartisipasi aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat sehingga perubahan perilaku merupakan hasil dari pendidikan kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan bahwa ada kesamaan antara fakta dan teori, dimana terdapat perbedaan dari hasil *pre-test* dan *post-test*, didapatkan adanya peningkatan pengetahuan siswa-siswi kelas 5-6 SD dipengaruhi oleh usia dan adanya informasi yang diterima melalui pendidikan kesehatan. Selain anak sering terpapar oleh informasi, faktor lain yang mempengaruhi yaitu adanya pertumbuhan secara cepat memasuki tahap remaja. Dimana pada tahap ini sudah memiliki keterampilan bahasa dan kemampuan kognitif untuk mengumpulkan informasi. Selain dari faktor usia, faktor lain yang mempengaruhi yaitu cara penyampaian materi yang di berikan oleh penyuluh kepada anak mudah dipahami dan dimengerti, sehingga hal tersebut mempengaruhi kemampuan anak untuk menangkap informasi yang diberikan.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan anak tentang pentingnya hidrasi yang dibuktikan melalui analisis uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan derajat kemaknaan $p \leq 0,05$, karena nilai *Asmp. Sig. (2-tailed) = 0,034 (Sig. = 0,034 \leq 0,05)*, maka H_0 ditolak yang menyatakan bahwa Ada Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Anak Tentang Pentingnya Hidrasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Ketua STIKES Eka Harap, Ketua LPPM STIKES Eka Harap, Ketua Program Studi Profesi Ners, Rekan-rekan dosen Keperawatan dan Profesi Ners dan semua pihak yang telah terlibat dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Azlam, M & Hafiduddin, M. (2016). *Hubungan antara pengetahuan tentang manfaat cairan dengan perilaku konsumsi air putih*. PROFESI, Volume 13, Nomor 2.
- Darsini & Faris Hamidi. (2018). *Pemanfaatan Cakram Kebutuhan Asupan Cairan Untuk Peningkatan Keberhasilan Pelaksanaan Program Ayo Minum Air*. Jombang: Jurnal Keperawatan.
- 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.
- Hidayat. A. Aziz Alimul. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmojo, Soekidjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sudrajat, Agus. (2018). *Status hidrasi, tingkat kebugaran jasmani dan daya konsentrasi anak sekolah dasar*. Jawa Tengah: UNDIP

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.