NURAGA
JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
https://journal.uniga.ac.id/index.php/NURAGA/index
Vol. 2 No. 2, 53 – 63 ISSN (online): 3123-7347

GERMAPUT: Gerakan Minum Air Putih Edukasi dan Pembiasaan Konsumsi Air Putih pada Siswa SDN 1 Godog Kabupaten Garut

Ulfah Rahmania*, Indah Nurfadilah, Pahlevi Khaeru Dzikri, Riza Al Marzani, Ai Nuroniah, Zahra Nurjanah

Program Studi Farmasi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Garut, Jalan Prof. Aam Hamdani No. 42B, Kecamatan Tarogong Kaler, Kabupaten Garut, Jawa Barat, 4415, Indonesia.

ulfahrahmania2@gmail.com, indahnurfadilah294@gmail.com, dzikripahlevi92@gmail.com, rzalmarzani27@gmail.com, ainuroniaha@gmail.com, zahraanjh083@gmail.com

***Corresponding author:** Ulfah Rahmania (ulfahrahmania2@gmail.com)

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:
Diterima: 24 Juli 2026
Disetujui: 10 Oktober 2026

Kata Kunci:
Air putih, gerakan minum air putih, hidrasi, pendidikan kesehatan, PHBS.

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) perlu dibiasakan sejak usia sekolah dasar, salah satunya melalui konsumsi air putih yang cukup untuk memenuhi kebutuhan hidrasi. Hasil observasi di SDN 1 Godog, Kecamatan Karangpawitan, Kabupaten Garut, menunjukkan bahwa kebiasaan siswa dalam mengonsumsi air putih belum optimal dan sebagian besar siswa masih menyukai minuman manis. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) melalui program Gerakan Minum Air Putih (GERMAPUT) bertujuan memberikan edukasi mengenai pentingnya konsumsi air putih serta mengetahui pemahaman siswa setelah kegiatan. Kegiatan dilaksanakan pada 12 November 2025 dengan melibatkan 67 siswa kelas 5 dan 6. Metode kegiatan meliputi penyuluhan, demonstrasi, dan evaluasi menggunakan kuesioner. Data evaluasi dianalisis secara deskriptif dalam bentuk persentase. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 97% siswa memahami tujuan konsumsi air putih dan 94% siswa memahami cara konsumsi air putih. Selain itu, sebanyak 90% siswa menyatakan menyukai minuman manis. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemahaman siswa mengenai konsumsi air putih sudah baik, tetapi pembiasaan memilih air putih dibandingkan minuman manis masih perlu diperkuat melalui edukasi kesehatan secara berkelanjutan.

ARTICLE INFO

Article History:
Received: July 24, 2026
Accepted: October 10, 2026

ABSTRACT

Clean and Healthy Living Behavior (CHLB) should be introduced from elementary school age, including through adequate water consumption to meet hydration needs.

Keywords:
CHLB, drinking water, gerakan minum air putih (GERMAPUT), health education, and hydration.

Preliminary observations at SDN 1 Godog, Karangpawitan District, Garut Regency, indicated that students' water consumption habits were not yet optimal and that most students still preferred sweetened beverages. The Community Service Program (PKM) through the Gerakan Minum Air Putih (GERMAPUT) program aimed to provide education on the importance of water consumption and assess students' understanding after the activity. The activity was conducted on November 12, 2025, involving 67 fifth- and sixth-grade students. The activities consisted of health education, demonstrations, and questionnaire-based evaluation. The evaluation data were analyzed descriptively using percentages. The results showed that 97% of students understood the purpose of drinking water and 94% understood appropriate water consumption practices. In addition, 90% of students reported liking sweetened beverages. These findings indicate that students' understanding of water consumption was good; however, the habit of choosing water over sweetened beverages still needs to be strengthened through continuous health education.

NURAGA
JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
https://journal.uniga.ac.id/index.php/NURAGA/index
Vol. 2 No. 2, 53 – 63 ISSN (online): 3123-7347

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009, kesehatan merupakan kondisi yang mencerminkan kesejahteraan fisik, mental, sosial, dan spiritual sehingga seseorang mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, kesehatan merupakan kondisi yang mencakup aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial yang memungkinkan seseorang menjalankan kehidupan secara produktif. Upaya untuk mencapai dan mempertahankan kondisi kesehatan tersebut dapat dilakukan melalui penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), yaitu perilaku yang dilakukan secara sadar sebagai upaya menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan PHBS mencakup berbagai kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari yang mendukung pemeliharaan kesehatan dan pencegahan penyakit (Boekoso, 2020).

Meskipun air putih memiliki peran penting bagi tubuh, kebiasaan mengonsumsinya secara rutin masih belum menjadi pilihan utama bagi sebagian siswa sekolah (Titania Ayu Patricia et al., 2024). Minuman berperisa dan berpemanis yang mudah diperoleh sering kali lebih diminati dibandingkan air putih, sehingga pemenuhan kebutuhan cairan harian anak dapat menjadi kurang optimal (Shinta & Ain, 2021). Kebiasaan mengonsumsi minuman manis atau berwarna dibandingkan air putih juga perlu mendapat perhatian karena konsumsi minuman berpemanis secara berlebihan dapat meningkatkan asupan gula dan kalori yang tidak diperlukan tubuh (Salim & Taslim, 2021). Konsumsi air putih yang cukup berperan penting bagi anak usia sekolah dasar, terutama dalam menjaga fungsi kognitif dan fokus belajar selama beraktivitas di sekolah (Kusumawardani & Larasati, 2020). Menurut (Setyawan & Sofyan, 2024) sekitar 22% anak usia sekolah di Indonesia masih mengalami kekurangan asupan air putih (dehidrasi ringan). Kondisi tersebut antara lain dipengaruhi oleh kebiasaan anak yang lebih memilih membeli minuman kemasan manis dan berwarna di kantin daripada minum air putih (Setyawan & Sofyan, 2024).

Kekurangan asupan cairan dapat menyebabkan dehidrasi yang ditandai dengan rasa lemas, kelelahan, gangguan konsentrasi, dan gangguan fungsi tubuh, serta dapat menimbulkan dampak kesehatan yang lebih serius apabila berlangsung dalam kondisi berat. Kekurangan cairan dapat menyebabkan dehidrasi, yaitu kondisi ketika jumlah cairan yang masuk ke dalam tubuh lebih sedikit dibandingkan cairan yang dikeluarkan. Dehidrasi dapat menimbulkan berbagai keluhan, seperti mudah lelah, berkurangnya konsentrasi, gangguan pencernaan, hingga penurunan performa belajar (Setyawan & Sofyan, 2024). Sedangkan, menurut (Boulay et al., 2018) kurang air putih dapat meningkatkan risiko ginjal dan pembentukan batu ginjal. Minuman yang menggunakan pemanis mengandung kalori yang harus dicerna seperti makanan. Kalori-kalori ini dapat menambahkan lemak dan menyebabkan peningkatan gula darah, atau bahkan memperlambat pencernaan makanan yang baru dimakan. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang berkelanjutan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya konsumsi air putih. Pembiasaan perilaku minum air putih secara rutin diharapkan dapat membantu menjaga kesehatan, meningkatkan kemampuan belajar, serta membentuk kebiasaan hidup sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Boulay et al., 2018).

Pemenuhan kebutuhan hidrasi yang tepat melalui konsumsi air putih secara rutin sangat krusial dalam mendukung status kesehatan dan kebugaran tubuh anak secara optimal. Pola pembiasaan ini efektif meminimalkan berbagai risiko kesehatan fisik serta penurunan fokus belajar akibat kurang minum. Sebagai lembaga pendidikan, sekolah mengemban peranan

strategis dalam proses sosialisasi anak, termasuk menanamkan pemahaman, kebiasaan baik, dan transmisi nilai hidup sehat sejak dini. Berdasarkan urgensi tersebut, lokasi Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang ditetapkan adalah SDN 1 Godog, salah satu sekolah dasar di Kabupaten Garut yang terletak di kawasan Kecamatan Karangpawitan. Institusi pendidikan ini dipimpin oleh Siti Zaenab, S.Pd., selaku kepala sekolah, dan didukung oleh korps tenaga pendidikan sebanyak 12 orang guru. Program edukasi gerakan minum air putih ini ditargetkan kepada siswa kelas 5 dan 6 dengan total peserta sebanyak 67 anak.

Meskipun sekolah telah mengimbau siswa untuk membawa bekal air minum dari rumah, masih banyak siswa yang cenderung mengonsumsi minuman secara sembarangan tanpa memperhatikan kandungan kesehatannya. Pada praktiknya, minuman kemasan yang manis, bersoda, dan berwarna menjadi pengganti air putih saat siswa merasa haus, sehingga kebutuhan cairan siswa lebih banyak dipenuhi oleh minuman tinggi gula. Pola ini terlihat dari sampah sisa jajanan berupa kemasan plastik dan bekas minuman manis yang masih mendominasi lingkungan sekolah. Dengan demikian, sampah tersebut menjadi indikator bahwa konsumsi harian siswa belum diimbangi asupan air putih yang cukup, sekaligus menimbulkan masalah ganda, yaitu asupan gula berlebih pada siswa dan pencemaran plastik pada lingkungan. Fenomena ini terjadi karena siswa belum memahami dengan baik perbedaan antara dampak buruk konsumsi minuman berpemanis buatan secara berlebihan dan manfaat penting air putih bagi hidrasi tubuh selama beraktivitas di sekolah.

Menyikapi permasalahan tersebut, kegiatan edukasi kesehatan dan penyuluhan secara langsung mengenai pentingnya pemenuhan hidrasi tubuh perlu dilaksanakan bagi siswa sekolah dasar. Melalui program ini, siswa diharapkan mampu meningkatkan pemahaman mengenai manfaat air putih, mengenali tanda-tanda dehidrasi, dan mengubah kebiasaan konsumsi minuman berpemanis buatan menjadi kebiasaan minum air putih. Upaya promotif dan preventif ini sejalan dengan komitmen pengabdian kepada masyarakat yang diinisiasi oleh mahasiswa S1 Farmasi Kelas A Angkatan 2023 Universitas Garut.

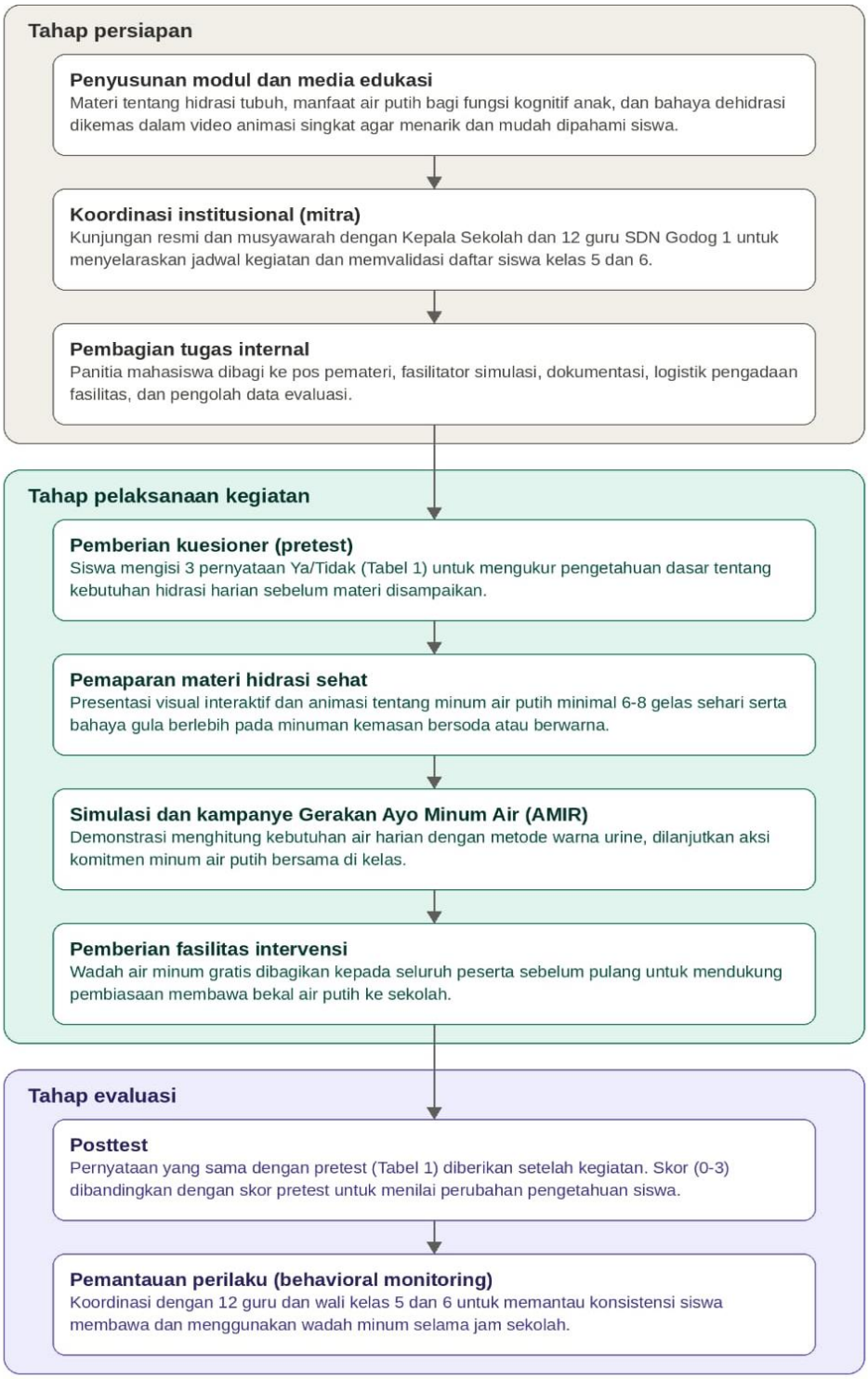
Guna memecahkan masalah mitra di SDN 1 Godog, tim pengabdi menerapkan tiga solusi utama strategis melalui kegiatan PKM ini, yaitu:

1. **Edukasi Interaktif Berbasis Audio-Visual:** Menyampaikan materi hidrasi sehat menggunakan media gambar menarik dan video animasi yang mudah dipahami oleh anak usia sekolah dasar agar para siswa sadar akan bahaya jangka panjang minuman kemasan berkadar gula tinggi.
2. **Inisiasi Gerakan Pembiasaan Mandiri:** Mengajak siswa berkomitmen membawa botol minum sendiri dari rumah setiap hari serta mengadakan sesi minum air putih bersama di kelas secara terjadwal di bawah pengawasan guru.
3. **Penyediaan Media Pengingat (Visual Cues):** Memasang poster edukatif dan infografis menarik tentang porsi minum harian ideal (6-8 gelas sehari) di mading kelas 5 sebagai pengingat konstan bagi siswa untuk rutin minum air putih selama jam pelajaran dan istirahat.

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dirancang secara sistematis melalui tiga tahap utama guna memastikan ketercapaian tujuan program secara berkelanjutan dan terukur. Alur pelaksanaan program meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan kegiatan, dan tahap evaluasi sebagai berikut:

NURAGA
JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
https://journal.uniga.ac.id/index.php/NURAGA/index
Vol. 2 No. 2, 53 – 63 ISSN (online): 3123-7347



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Program

Tabel 1. Butir Pernyataan *Pre-test dan Post-test*

No	Jurnal	Kunci Jawaban
1	Minum air putih membantu tubuh tetap sehat dan tidak dehidrasi.	Ya
2	Kita disarankan minum minimal 8 gelas berukuran 230 ml air putih setiap hari.	Ya
3	Minum air manis setiap hari baik untuk kesehatan tubuh.	Tidak

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan pada 12 November 2025 di SDN 1 Godog, Jalan Karangpawitan, dengan melibatkan 67 siswa kelas 5 dan 6. Metode yang di gunakan yaitu berupa edukasi kesehatan mengenai pentingnya mengonsumsi air putih yang disertai dengan mengevaluasi pemahaman siswa *pre-test* dan *post-test*. Metode ini digunakan karena sesuai dengan karakteristik siswa dan siswi dan diharapkan dapat meningkatkan pemahaman serta kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kecukupan asupan air putih. Dalam tes tersebut, siswa ditanya mengenai kebiasaan minum air putih sebanyak 6-8 gelas per hari. Metode penyampaian yang dipilih adalah edukasi dengan materi tentang pentingnya minum air putih yang dibuat sendiri oleh tim. Metode ini cocok untuk siswa kelas 5 dan kelas 6 karena dapat mengingatkan dan menekankan siswa untuk minum air putih pada waktu-waktu tertentu.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) mengenai pentingnya konsumsi air putih merupakan salah satu strategi promotif dan preventif dalam meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada siswa sekolah dasar. Upaya ini selaras dengan rekomendasi WHO dan Kementerian Kesehatan yang menekankan pentingnya intervensi pendidikan kesehatan sejak usia dini guna membangun fondasi perilaku sehat jangka panjang. Penyampaian materi diberikan secara langsung melalui presentasi seperti yang terdapat pada Gambar 2.



Gambar 2. Penyampaian Materi Gerakan Minum Air Putih

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, pedoman tersebut menganjurkan konsumsi air putih yang cukup yaitu 6 sampai 8 gelas setiap hari sebagai bagian dari penerapan gizi seimbang. Hal ini menjadi penting karena seiring dengan perkembangan zaman, pilihan minuman yang tersedia di masyarakat semakin beragam sehingga sumber asupan cairan tidak hanya berasal dari air putih (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Berdasarkan Gambar 2. materi disampaikan oleh pemateri apt. Dewi Latifah, M.Farm., Klin. dengan judul materi "Super Kids Sehat! Kebiasaan Baru : Minum Air putih".

NURAGA
JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
https://journal.uniga.ac.id/index.php/NURAGA/index
Vol. 2 No. 2, 53 – 63 ISSN (online): 3123-7347

Penyampaian materi berlangsung selama 30 menit dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Edukasi diberikan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kecukupan cairan tubuh, proses terjadinya hidrasi, serta cara mencegah dan mengatasi kondisi kekurangan cairan atau dehidrasi. Diharapkan melalui edukasi ini, para siswa paham bagaimana proses terjadinya hidrasi dan bagaimana cara mengatasinya. Asupan cairan yang tidak mencukupi pada anak dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, seperti dehidrasi, penurunan fungsi kognitif, mudah lelah, serta meningkatnya risiko infeksi saluran kemih. Di sisi lain, konsumsi cairan yang berlebihan juga dapat berdampak negatif, terutama pada anak yang memiliki gangguan fungsi ginjal atau mengalami gagal jantung. Oleh karena itu, kebutuhan cairan perlu disesuaikan dengan kondisi tubuh masing-masing anak. Secara umum, kebutuhan cairan rata-rata pada anak usia sekolah adalah sekitar 1 mL per kkal energi yang dibutuhkan per jam (Sari & Nindya, 2018).

Pendidikan kesehatan berbasis sekolah tidak hanya berfungsi sebagai transfer informasi, tetapi juga sebagai sarana pembentukan kebiasaan melalui praktik langsung dan penguatan perilaku. Berikut ini hasil kuesioner yang telah dilakukan seperti yang terlihat pada Tabel 2. dan Tabel 3.

Tabel 2. Pemahaman Siswa Sebelum Materi

No	Pertanyaan	Hasil
1	Tujuan konsumsi air putih	13%
2	Cara konsumsi air putih	16%

Tabel 3. Pemahaman Siswa terhadap Materi

No	Pertanyaan	Hasil
1	Tujuan konsumsi air putih	97%
2	Cara konsumsi air putih	94%

Berdasarkan Tabel 3. persentase tersebut menggambarkan bahwa mayoritas siswa telah memahami tujuan dan pentingnya minum air putih dalam menjaga kesehatan tubuh sebanyak 97% dan mencegah dehidrasi, sedangkan 94% siswa sudah paham cara dan aturan minum air putih dalam sehari. Pengetahuan dasar yang baik ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain paparan informasi kesehatan melalui guru, keluarga, media sosial, serta kampanye PHBS yang sering dilakukan di lingkungan sekolah. Akan tetapi, adanya sebagian siswa yang masih salah menjawab menandakan bahwa persepsi kesehatan tidak terbentuk secara merata. Perbedaan tingkat pengetahuan antar siswa dapat dipengaruhi oleh variasi lingkungan rumah, kualitas pengasuhan, akses terhadap informasi, serta perbedaan pengalaman personal. Kebiasaan minum air putih sebaiknya dibangun secara rutin dan dalam jumlah cukup setiap hari, untuk memenuhi kebutuhan hidrasi yang optimal, seseorang disarankan mengonsumsi air putih sebanyak 8 hingga 10 gelas per hari, dengan setiap gelas berisi sekitar 240 ml (Almigo & Ramadhanus.SY, 2025).

Jika seseorang mengonsumsi air putih secara berlebihan, kelebihan cairan dalam tubuh dapat meningkatkan risiko terjadinya poliuria atau produksi urin menjadi berlebih karena ginjal berupaya mengekskresikan kelebihan cairan untuk mempertahankan kondisi homeostasis tubuh. Ketika seseorang mengalami kekurangan asupan air putih, kondisi tersebut dapat menyebabkan dehidrasi. Dampak dehidrasi diantaranya adalah penurunan

kemampuan kognitif karena sulit berkonsentrasi, risiko infeksi saluran kemih dan terbentuknya batu ginjal.



Gambar 3. Persentase Siswa Suka Konsumsi Minuman Manis

Berdasarkan survei yang dilakukan seperti terlihat pada Gambar 3. sebanyak 90% siswa menyatakan menyukai minuman manis, sedangkan 10% siswa tidak menyukai minuman manis. Hasil ini menunjukkan bahwa minuman manis masih menjadi pilihan utama sebagian besar siswa dalam kehidupan sehari-hari. Jenis minuman manis yang umumnya dikonsumsi anak sekolah seperti teh dalam kemasan, susu fermentasi kemasan, minuman kemasan dengan perisa buah, minuman bersoda, minuman boba, serta berbagai minuman kemasan lainnya yang mengandung gula tambahan dalam jumlah cukup tinggi . Perbedaan antara tingginya minat siswa terhadap minuman manis (90%) dan tingginya tingkat pemahaman setelah edukasi (97%) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memahami materi yang disampaikan, meskipun minuman manis masih menjadi jenis minuman yang banyak disukai oleh siswa. Dengan demikian, hasil kegiatan menunjukkan adanya kesenjangan antara pemahaman siswa mengenai pentingnya konsumsi air putih dan preferensi terhadap minuman manis. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peningkatan pemahaman belum dapat secara langsung diartikan sebagai perubahan preferensi atau kebiasaan konsumsi siswa, sehingga diperlukan edukasi yang dilakukan secara berkelanjutan untuk mendukung penerapan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Konsumsi minuman manis secara berlebihan tidak dianjurkan karena kandungan gula yang tinggi dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan. Kebiasaan mengonsumsi minuman berpemanis secara berlebihan dapat meningkatkan risiko obesitas, kerusakan gigi, diabetes melitus tipe 2, serta berbagai gangguan metabolisme lainnya. Selain itu, minuman manis dapat menyebabkan anak lebih memilih minuman berpemanis dibandingkan air putih sehingga kebutuhan cairan tubuh tidak terpenuhi secara optimal (World Health Organization, 2022).

Meskipun demikian, minuman manis masih dapat dikonsumsi dengan bijak. Siswa dianjurkan untuk membatasi frekuensi dan jumlah mengonsumsi minuman kemasan dengan pemanis buatan serta memilih minuman dengan kandungan gula yang lebih rendah (Hermawan et al., 2026) serta memperbanyak konsumsi air putih sebagai sumber hidrasi utama. Selain itu, konsumsi minuman manis sebaiknya tidak dilakukan setiap hari dan senantiasa diimbangi dengan pola makan sehat serta aktivitas fisik yang cukup. Bahaya konsumsi makanan manis terlalu tinggi, dapat menyebabkan efek samping salah satunya

NURAGA
JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
https://journal.uniga.ac.id/index.php/NURAGA/index
Vol. 2 No. 2, 53 – 63 ISSN (online): 3123-7347

dapat menyebabkan masalah pada kesehatan mulut seperti karies dan gigi berlubang (Lubis et al., 2021).

Berdasarkan fakta tersebut, tim PKM memandang bahwa edukasi mengenai pentingnya konsumsi air putih perlu diberikan sejak usia sekolah dasar. Melalui kegiatan penyuluhan, siswa diberikan pemahaman mengenai manfaat air putih bagi kesehatan serta risiko yang dapat ditimbulkan akibat konsumsi minuman manis secara berlebihan. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan kesadaran siswa untuk membiasakan konsumsi air putih sebagai bagian dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Metode penyuluhan diperkuat dengan pembagian botol minum pribadi seperti yang terlihat pada Gambar 4. agar siswa terbiasa membawa air minum sendiri dari rumah. Pemberian botol minum bertujuan membentuk kebiasaan hidrasi yang lebih konsisten dan mandiri, sekaligus mendukung terciptanya lingkungan belajar yang sehat melalui kebiasaan membawa dan mengonsumsi air putih secara rutin. Upaya penguatan ini diharapkan dapat meningkatkan efektivitas penyuluhan, memfasilitasi perubahan perilaku kesehatan, dan membantu siswa menerapkan praktik hidup bersih dan sehat secara berkelanjutan. Idealnya botol minuman yang diberikan harus bebas Bisphenol A (BPA), agar aman bagi kesehatan (Lubis et al., 2021).



Gambar 4. Pembagian Botol kepada Siswa dan Siswi SDN 1 Godog

Diakhir kegiatan PKM, dilakukan sesi foto bersama dengan guru-guru SDN 1 Godog Seperti yang terdapat pada Gambar 4.



Gambar 5. Dokumentasi Bersama Guru-Guru SDN 1 Godog

4. KESIMPULAN

Berdasarkan seluruh hasil kegiatan PKM yang telah dilaksanakan di SDN 1 Godog Karangpawitan, program edukasi mengenai pentingnya konsumsi air putih dapat dinyatakan berhasil meningkatkan pemahaman siswa. Keberhasilan tersebut ditunjukkan oleh adanya peningkatan hasil evaluasi dari *pre-test* ke *post-test*, dengan tingkat pemahaman pada post-test mencapai 97% mengenai tujuan konsumsi air putih dan 94% mengenai cara konsumsi air putih yang tepat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa materi edukasi yang diberikan dapat dipahami oleh sebagian besar siswa. Namun, keberhasilan kegiatan dalam meningkatkan pemahaman belum dapat diartikan sebagai keberhasilan dalam mengubah kebiasaan konsumsi siswa. Hal ini terlihat dari hasil survei yang menunjukkan bahwa 90% siswa masih menyukai minuman manis. Dengan demikian, kegiatan PKM ini berhasil pada aspek peningkatan pengetahuan, tetapi belum dapat membuktikan adanya perubahan perilaku konsumsi air putih. Oleh karena itu, diperlukan edukasi dan pembiasaan yang dilakukan secara berkelanjutan melalui lingkungan sekolah dan dukungan fasilitas, seperti penyediaan atau penggunaan botol minum pribadi, agar peningkatan pemahaman dapat diterapkan menjadi kebiasaan konsumsi air putih dalam kehidupan sehari-hari.

5. DAFTAR PUSTAKA

Almigo, N., & Ramadhanus.SY, F. (2025). Edukasi Penerapan Pola Hidup Sehat dengan Mengkonsumsi Air Putih pada Siswa Kelas V Di SD Negeri 14 Tanjung Batu. *Jurnal Pengabdian Inovasi Masyarakat Indonesia*, *4*(2), 177–181. https://doi.org/10.29303/jpimi.v4i2.6359

Boekoso, L. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Tatanan Rumah Tangga Ditinjau dari Aspek Pengetahuan dan Status Ekonomi Masyarakat. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, *2*(2), 241–256. https://doi.org/10.35971/gojhes.v2i2.5268

Boulay, A.-M., Bare, J., Benini, L., Berger, M., Lathuillière, M. J., Manzardo, A., Margni, M., Motoshita, M., Núñez, M., Pastor, A. V., Ridoutt, B., Oki, T., Worbe, S., & Pfister, S. (2018). The WULCA Consensus Characterization Model For Water Scarcity Footprints: Assessing Impacts of Water Consumption Based on Available Water Remaining (AWARE). *The International Journal of Life Cycle Assessment*, *23*(2), 368–378. https://doi.org/10.1007/s11367-017-1333-8

Hermawan, B. A., Anggraeni, S. M., Khoerunnisa, P. L., Shabila, S., & Lubis, N. (2026). Mewujudkan Siswa Sehat Melalui Edukasi Kesehatan Bijak dalam Memilih Jajanan. *Abdimas Universal*, *8*(1), 285–292. https://doi.org/10.36277/abdimasuniversal.v8i1.2780

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Gizi Seimbang. In *Kementerian Kesehatan RI*.

Kusumawardani, S., & Larasati, A. (2020). Analisis Konsumsi Air Putih terhadap Konsentrasi. *Jurnal Holistika*, *4*(2), 91. https://doi.org/10.24853/holistika.4.2.91-95

Lubis, N., Soni, D., & Fuadi, M. D. S. (2021). Pengaruh Suhu Penyimpanan Air Minum pada Botol Kemasan Polycarbonate (PC) yang Beredar di Daerah Garut terhadap Kadar Bisphenol-A (BPA) Menggunakan Spektrofotometri Ultraviolet. *Jurnal Kimia*, *15*(2), 223. https://doi.org/10.24843/JCHEM.2021.v15.i02.p14

Salim, R., & Taslim, T. (2021). Edukasi Manfaat Air Mineral pada Tubuh Bagi Anak Sekolah Dasar Secara Online. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *27*(2). https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jpkm.v27i2.23633

Sari, N. A., & Nindya, T. S. (2018). Hubungan Asupan Cairan, Status Gizi dengan Status

NURAGA
JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
https://journal.uniga.ac.id/index.php/NURAGA/index
Vol. 2 No. 2, 53 – 63 ISSN (online): 3123-7347

Hidrasi pada Pekerja di Bengkel Divisi General Engineering PT Pal Indonesia. *Media Gizi Indonesia*, *12*(1), 47. https://doi.org/10.20473/mgi.v12i1.47-53

Setyawan, F. B., & Sofyan, I. (2024). Pentingnya Minum Air Putih bagi Kesehatan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, *8*(1), 299–305. https://doi.org/10.31004/basicedu.v8i1.7081

Shinta, M., & Ain, S. Q. (2021). Strategi Sekolah dalam Membentuk Karakter Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, *5*(5), 4045–4052. https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i5.1507

Titania Ayu Patricia, Sugiarto, H., Sigit Ambar Widyawati, & Sri Wahyuni. (2024). Rancangan Media Flash Card Tentang Pentingnya Minum Air Putih Pada Siswa MI Hidayatul Athfal Gedang Anak. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *6*(1), 48–57. https://doi.org/10.35473/prohealllth.v6i1.2977

World Health Organization. (2022). *WHO Manual on Sugar-Sweetened Beverage Taxation Policies to Promote Healthy Diets*. Https://Iris.Who.Int/Items/7bbf2477-792b-46d3-8e7e-7e8d2e4fb771. iris.who.int/handle/10665/365285