

Well hydrated for better life : kajian program *Grab a cup! Fill it up!* pada remaja di sekolah

[Fathati Rizkiyani Migwa]

[Universitas Gadjah Mada]

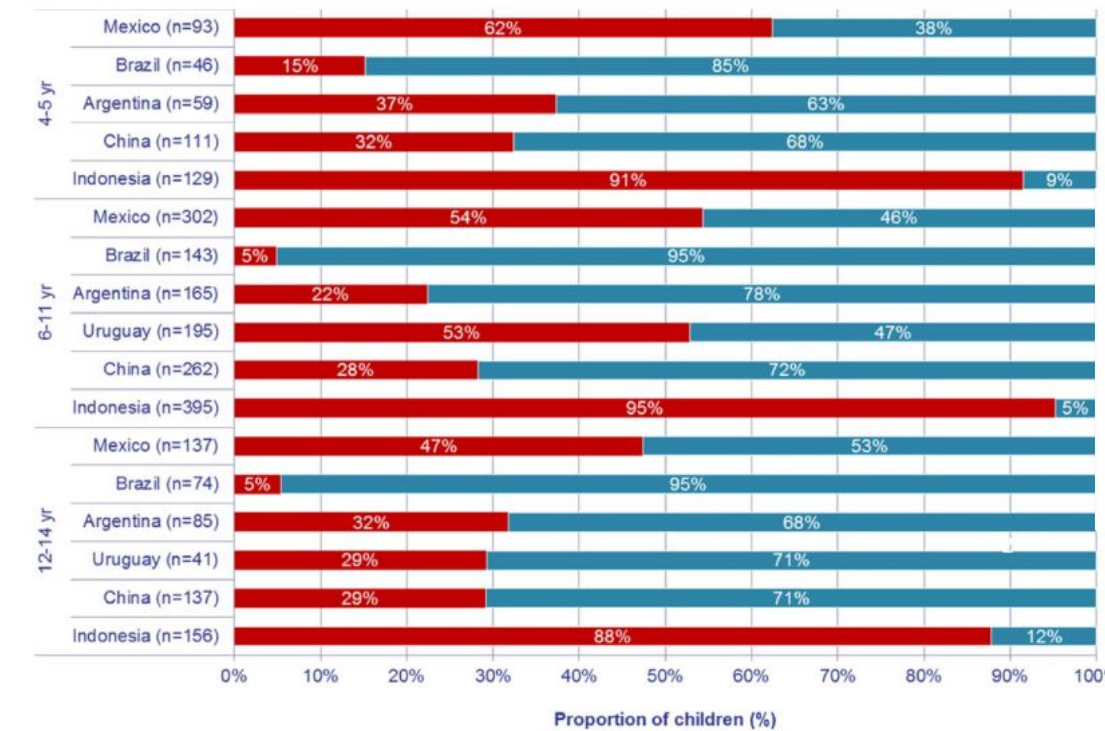
BACKGROUND

Air merupakan senyawa penting bagi tubuh yang sering kali terlupakan. 50-60% berat tubuh manusia adalah air. Dalam tubuh manusia, air berfungsi sebagai pembentuk sel, pelarut, pelumas, media transportasi dan eliminasi sisa metabolisme. Kebutuhan air pada manusia sebagian besar diperoleh melalui konsumsi air dalam bentuk minuman maupun makanan.

Rendahnya tingkat konsumsi air minum menjadi salah satu faktor tingginya dehidrasi pada remaja di Indonesia. Prevalensi dehidrasi pada remaja masih tinggi yaitu 49,5%. Tingginya prevalensi tersebut dikarenakan sebagian remaja di Indonesia kesulitan akses memperoleh air minum di sekolah.

Disisi lain, konsumsi minuman manis dengan gula tambahan pada remaja di Indonesia sebesar 72% dengan remaja yang mengkonsumsi lebih dari 1 takaran saji/hari sebesar 41%. Hal ini perlu menjadi perhatian khusus dikarenakan peningkatan konsumsi minuman manis dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular pada remaja dan periode usia berikutnya.

Dengan diberlakukannya sistem pendidikan *full day school* yang diterapkan menjadikan sebagian besar waktu remaja dihabiskan di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, upaya peningkatan status hidrasi untuk penanggulangan penyakit tidak menular berbasis sekolah sangat relevan untuk diimplementasikan.



Gambar 2. Proporsi anak terhadap akses air minum di sekolah

AIM / OBJECTIVE

Memberikan alternatif program minim biaya berbasis sekolah untuk meningkatkan konsumsi plain water agar meningkatkan status hidrasi siswa.

METHODS

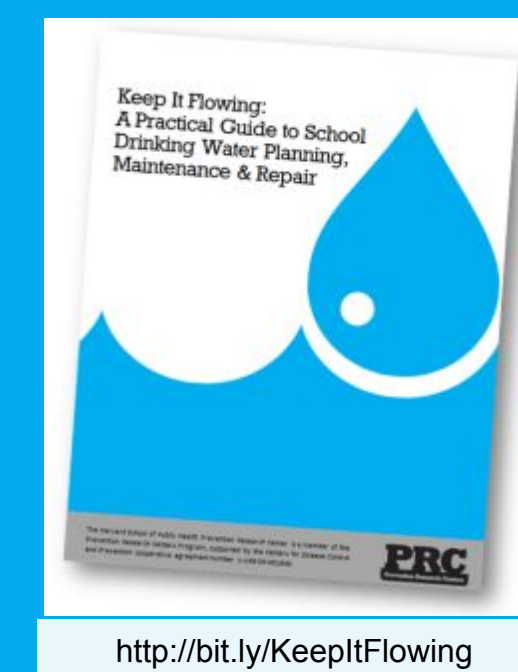
Studi literatur pada 6 jurnal terkait program intervensi di sekolah yang berkaitan dengan peningkatan konsumsi air minum siswa.

RESULTS

Intervensi gizi berbasis sekolah pada program *Grab a cup! Fill it up!* berhasil meningkatkan konsumsi air minum pada siswa selama di sekolah. Oleh karena itu program tersebut dapat di adaptasi dan diimplementasikan di Indonesia dengan usulan kegiatan yang dilakukan sebagai berikut :

1. Penerapan kantin sehat dengan menyediakan *water dispenser* di kantin sekolah.
2. Pembatasan penjualan minuman manis dengan gula tambahan.
3. Sosialisasi kepada orang tua siswa
4. Edukasi melalui media poster dan ceramah saat jam pelajaran olahraga.
5. Penerapan kebijakan untuk membawa botol minum.

Program inisiasi dapat dilakukan di 16 SMP Negeri di Kota Yogyakarta



<http://bit.ly/KeepItFlowing>

Materi edukasi :

1. Angka kecukupan air harian
2. Pentingnya hidrasi bagi tubuh
3. Cara penilaian status hidrasi dengan warna urin



<https://cdn1.sph.harvard.edu/>



<http://www.h4hinitiative.com>

Sosialisasi orang tua, siswa dan guru

Evaluasi pengetahuan orang tua semester 1/2

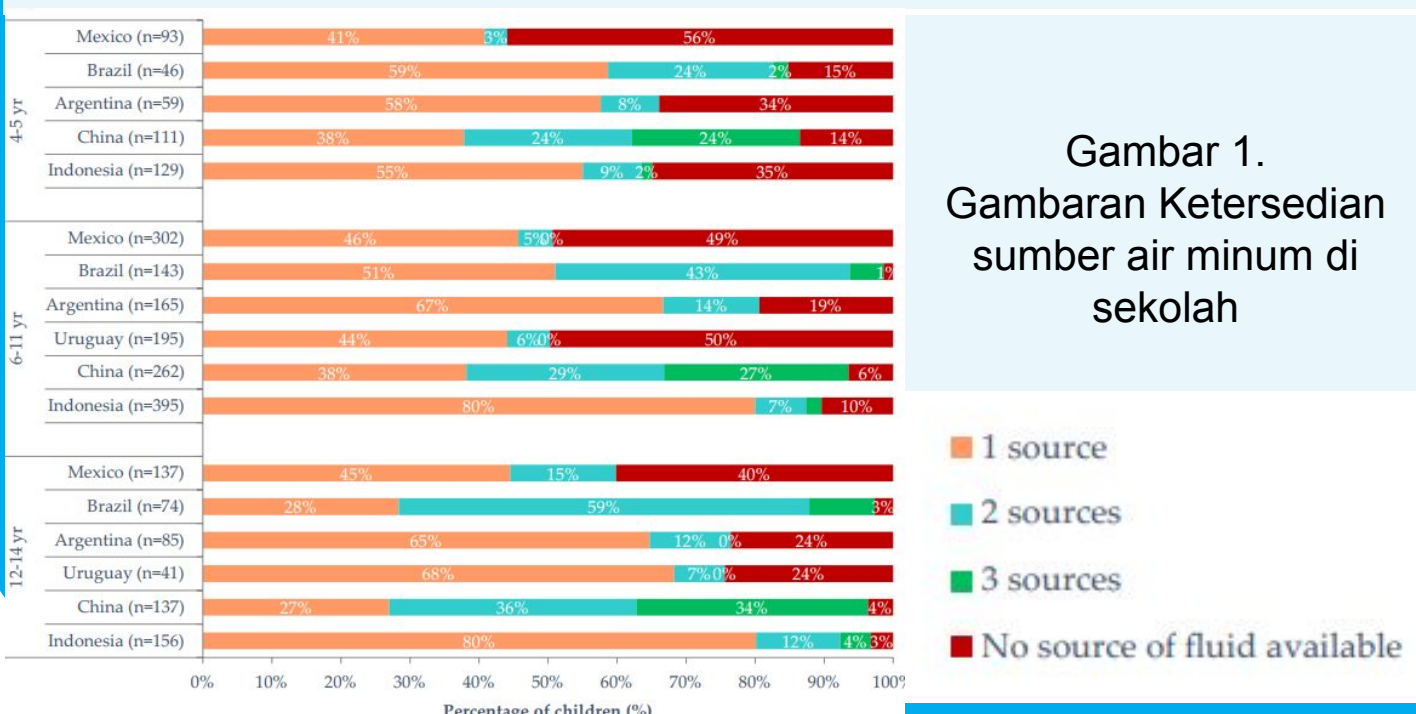
Evaluasi mingguan konsumsi air minum dan status hidrasi dengan metode periksa urin sendiri

CONCLUSIONS

Program *Grab a cup! Fill it up!* dapat diadaptasi dan diimplementasikan di Indonesia dengan beberapa pendekatan yang disesuaikan. Keberlanjutan program membutuhkan kerjasama dari berbagai pihak diantara dukungan orang tua, guru dan siswa serta dinas-dinas terkait.

BIBLIOGRAPHY

1. Armstrong, L. E., Barquera, S., Duhamel, J., Hardinsyah, R., Haslam, D., & Lafontan, M. (2013). Recommendations for healthier hydration : addressing the public health issues of obesity and type 2 diabetes, 115–124. <https://doi.org/10.1111/cob.12006>
2. Briawan, D., Sedayu, T. R., & Ekayanti, I. (2011). Kebiasaan minum dan asupan cairan remaja di perkotaan, (260), 36–41.
3. Dinas Pendidikan Pemuda & Olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta. (2017). Daftar Nama dan Alamat Sekolah. Retrieved November 10, 2018, from http://www.pendidikan-diy.go.id/dinas_v4/?view=baca_isi_lengkap&id_p=8
4. Kenney, E. L., Gortmaker, S. L., Carter, J. E., Howe, M. C. W., Reiner, J. F., & Craddock, A. L. (2015). Grab a Cup , Fill It Up! An Intervention to Promote the Convenience of Drinking Water and Increase Student Water Consumption During School Lunch, 105(9), 1777–1783. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2015.302645>
5. Kenney, E. L., Sc, D., Gortmaker, S. L., Ph, D., Cohen, J. F. W., Sc, D., ... Sc, D. (2016). Limited School Drinking Water Access for Youth. *Journal of Adolescent Health*, 59(1), 24–29. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.03.010>
6. Laksmi, P. W., Morin, C., Gandy, J., Moreno, L. A., Kavouras, S. A., Martinez, H., ... Guelinckx, I. (2018). Fluid intake of children, adolescents and adults in Indonesia: results of the 2016 Liq.In7national cross-sectional survey. *European Journal of Nutrition*, 57(3), 89–100. <https://doi.org/10.1007/s00394-018-1740-z>
7. Santoso, B. I., Hardinsyah, Siregar, P., & Pardede, S. O. (2017). *Air bagi Kesehatan* (Ketiga). Centra Communications.
8. Stookey, J. D., & König, J. (2018). Describing water intake in six countries: results of Liq.In7 surveys, 2015–2018. *European Journal of Nutrition*, 57(S3), 35–42. <https://doi.org/10.1007/s00394-018-1746-6>



Gambar 1. Gambaran Ketersediaan sumber air minum di sekolah