



Pengelolaan Program Membawa Botol Minum Dalam Menjaga Keseimbangan Cairan Tubuh Anak Di RA Alawiyah

Heri Yusuf Muslihin¹, Hasna Syamila², Syahida Az Zahra³, Wulan Nurlaela⁴

Universitas Pendidikan Indonesia

Jl. Dadaha No. 18, Tawang, Kota Tasikmalaya 46115

Email: heriyusuf@upi.edu¹, hasnasyaaa@upi.edu², syahidaaz_23@upi.edu³,

lelawln26@gmail.com⁴

Abstrak: Penelitian ini berisi tentang pengelolaan program membawa botol minum ke sekolah dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh anak di RA Alawiyah. Penelitian ini memakai metode kualitatif deskriptif dengan subjek dua guru PAUD di RA Alawiyah. Penggalan data diambil dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian ini bahwa pengelolaan program membawa botol minum ke sekolah di RA Alawiyah dilakukan sejak awal masuk sekolah. Program ini membutuhkan kolaborasi antara guru dengan orang tua yang baik. Evaluasi dari pelaksanaan program ini bahwa masih adanya anak yang lupa membawa botol minumnya yang disebabkan lupa dari orang tua, kurangnya pengingat dari guru, dan belum terbangunnya kesadaran pada diri anak. Sekolah akan memberikan tindak lanjut dengan pengingat lebih dari guru dan mengadakan seminar dari dinas kesehatan. Selain itu, perkembangan anak yang mengikuti program ini bervariasi. Antusiasme orang tua anak juga memengaruhi bagaimana hasil dari perkembangan anaknya.

Kata Kunci: PAUD, Kesehatan, Keseimbangan Cairan Tubuh

Abstract: This study contains the management of the program of bringing drinking bottles to school in maintaining children's body fluid balance at RA Alawiyah. This research used descriptive qualitative methods with the subjects of two PAUD teachers at RA Alawiyah. Data were collected from observations, interviews, and documentation. The result of this study is that the management of the program of bringing drinking bottles to school at RA Alawiyah has been carried out since the beginning of school entry. This program requires good collaboration between teachers and parents. The evaluation of the implementation of this program is that there are still children who forget to bring their drinking bottles due to forgetting from parents, lack of reminders from teachers, and not yet awakened awareness in children. The school will provide follow-up with more reminders from teachers and organize seminars from the health department. In addition, the development of children who participate in this program varies. The enthusiasm of the child's parents also affects the results of their child's development.

Keywords: Early Childhood Education, Health, Body Fluid Balance

A. Pendahuluan

Air adalah unsur yang penting bagi kehidupan. Tanpa adanya air maka tidak akan ditemukan kehidupan di muka bumi ini. Sebagian besar tubuh manusia terdiri atas air. Tubuh dari manusia dewasa terdiri sekitar 60% air (Penggali, Hardiyati & Sani, 2016). Untuk tubuh yang masih bayi atau anak-anak memiliki jumlah air yang lebih banyak daripada orang dewasa, yakni sekitar 70-80% air. Air sangat penting karena memiliki fungsi untuk menyalurkan berbagai macam gizi keseluruh tubuh. Dengan meminum air secukupnya, maka kebutuhan gizi seseorang dapat terpenuhi

secara merata dan akan memiliki energi yang cukup untuk beraktivitas. Selain itu, air juga diperlukan untuk memastikan suhu tubuh untuk tetap stabil.

Cairan yang telah dikeluarkan oleh tubuh harus segera digantikan dengan cairan yang baru jika tidak, manusia akan mengalami dehidrasi. Dehidrasi merupakan suatu gejala kekurangan cairan tubuh yang diakibatkan oleh ketidakseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran air (Putri, Fuadah Z, 2020). Menurut (Kemenkes, 2022) dehidrasi terjadi karena kehilangan air dalam tubuh lebih banyak dari yang diterima.

Kondisi tubuh yang dehidrasi akan memiliki imunitas tubuh yang lemah. Dehidrasi awalnya mengakibatkan bibir pecah-pecah atau kering kemudian akan merasa pusing dan mudah kehilangan konsentrasi. Orang yang mengalami dehidrasi akan sangat mudah kehilangan konsentrasi karena darah tidak tersalurkan dengan baik keseluruh tubuh. Konsentrasi sendiri adalah daya pikir pada suatu tujuan yang mengabaikan masalah lainnya sehingga menjadi suatu pendukung penting dalam pembelajaran (Kusumawardati & Larasati, 2020). Selain itu jika dibiarkan, penyakit seperti sembelit, batu ginjal hingga stroke dan bahkan kehilangan kesadaran atau koma dapat dialami oleh seseorang yang mengalami dehidrasi.

Pemasukan air untuk tubuh manusia setidaknya mencapai dua liter air atau delapan gelas dalam satu hari. Namun, masih banyak individu yang kurang memperhatikan masalah ini. Menurut Data Riskesdas (2010) dalam (Bakri, 2019) bahwa rata-rata asupan air minum pada anak Indonesia masih kurang. Rata-rata konsumsi air minum anak usia 10–12 tahun sebesar 905 ml/hari untuk laki-laki dan 887 ml/hari pada perempuan. Dilansir dari Sehat Negeriku Kemkes dalam (Rokom, 2022) bahwa kasus gagal ginjal akut yang menyerang anak muda sekitar usia 6 bulan–18 tahun terjadi peningkatan, per tanggal 18 Oktober 2022 sebanyak 189 kasus telah dilaporkan dan ternyata kasus tersebut didominasi usia 1–5 tahun. Diketahui, dehidrasi dapat dengan mudah memberikan gejala pada anak-anak karena anak yang mengalami dehidrasi dapat memberikan syok hingga kehilangan nyawa sehingga harus diatasi dengan cepat (Herawati et al., 2023).

Melihat masalah dehidrasi ini bahkan dapat menjangkit anak sejak dini maka beberapa Lembaga PAUD mulai melirik masalah tersebut dan mengadakan program yang dapat membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh anak di sekolahnya. Program yang biasanya sekolah diadakan adalah membawa botol minum yang dilakukan bersamaan dengan program membawa bekal makanan bergizi. Selain itu, terdapat beberapa sekolah yang memiliki sistem *full day* dan menerapkan catering atau program makan langsung dari sekolahnya sehingga anak cukup membawa botol minum saja dan kebutuhan kesehatan gizinya sudah terpenuhi.

Keberlangsungan program yang diadakan di sekolah memerlukan partisipasi guru untuk dapat berperilaku aktif dalam memastikannya berjalan lancar. Guru, khususnya guru PAUD harus dapat menguasai setiap permasalahan yang dihadapi anak-anak termasuk masalah kesehatan anak. Selain itu, keberadaan orang tua yang mendukung juga sangat diperlukan supaya anak dapat mengembangkan kesadaran dirinya akan menjaga kesehatan gizinya terutama mengenai keseimbangan cairan tubuhnya.

B. Landasan Teori

Anak usia dini masih sangat rapuh dalam kesehatan dan gizinya terutama kebutuhannya akan air itu penting untuk mengimbangi aktivitasnya. Sayangnya, anak-anak masih belum mampu untuk manajemen dirinya sendiri sehingga sekolah pun mengadakan program yang dapat melatih anak-anak untuk manajemen dirinya. Sekolah perlu memastikan bahwa selama di sekolah, gizi dan kecukupan cairan anak terpenuhi dengan baik. Maka, penting untuk mengetahui bagaimana sebagai seorang guru dalam mengelola program kesehatan yang ada di sekolah.

C. Metodologi Penelitian

Penelitian artikel ini memakai penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif yaitu penelitian dengan meneliti suatu objek alamiah, di mana peneliti menggunakan metode triangulasi dalam pengumpulan data, hasil penelitian ini lebih menekankan makna daripada generalisasi (Sugiyono, 2018).

Metode yang digunakan dalam menyusun artikel ini yaitu penelitian deskriptif. Data yang digunakan dalam penelitian ini didapatkan dari hasil wawancara dua orang guru di RA Alawiyah mengenai strategi yang diterapkan di RA Alawiyah dan juga wawancara dengan seorang ahli gizi anak yang kemudian diolah untuk menemukan hasil penelitian. Penggalan data diambil dari observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Penelitian ini dilaksanakan beberapa kali dengan berkunjung ke RA Alawiyah yang terletak di Tawangsari, Kec. Tawang, Kota Tasikmalaya. Pada tanggal 6 maret 2024, peneliti melihat kondisi di RA Alawiyah kemudian melakukan wawancara pada tanggal 22 maret 2024 dan tanggal 2 april 2024. Selain itu, peneliti juga melaksanakan wawancara bersama ahli gizi pada tanggal 19 maret 2024 yang dilaksanakan secara virtual.

D. Pengelolaan Program Membawa Botol Minum Dalam Menjaga Keseimbangan Cairan Tubuh Anak

Hasil dari penelitian yang dilakukan di RA Alawiyah bahwa sekolah tersebut mempunyai program membawa makanan bergizi ke sekolah dalam rangka meningkatkan kesehatan dan gizi anak. Program tersebut juga menekankan anak untuk membawa botol minum masing-masing ke sekolah. Program ini bertujuan supaya dapat membangun kesadaran anak akan pentingnya menjaga kesehatan gizinya. Diketahui bahwa anak belum merasa peka dengan keadaan dirinya sehingga jika ia sedang menikmati permainan ia akan lupa untuk minum, maka dari itu kesadaran ini menjadi suatu hal penting untuk membangunkan kepekaannya (Suryaalamasah, Kushargina, & Stefani, 2019). Salah satu indikatornya bahwa anak memahaminya adalah anak dapat menyebutkan manfaat dari makanan atau minuman bergizi (Saijah, Lestari, & Yusuf, 2015).

Pelaksanaan program ini dilaksanakan sejak anak pertama kali masuk ke sekolah. Pelaksanaan ini dimulai guru yang memberikan informasi sebelum memulai sekolah pada setiap orang tuanya untuk menyiapkan bekal yang bergizi dan botol minum ke sekolah dan ketika anak sudah sampai di sekolah, guru akan memastikan bekal dan botol minumnya sudah terbawa dan akan mengingatkan yang belum membawanya. Karena itu, kolaborasi antara guru dan orang tua sangat penting dalam

keberlangsungan program ini. Guru diharuskan untuk aktif mengingatkan orang tua di grup kelasnya dan orang tua pun perlu memberikan respon yang sesuai di keesokan harinya dengan memastikan anaknya membawa bekal dan botol minumannya.

Guru sebagai kunci program ini memiliki peran dalam memastikan supaya dapat dijalankan dengan baik dan menunjukkan hasil yang sesuai. Guru akan mengingatkan anak-anak untuk selalu membawa bekal yang bergizi dan botol minumannya ke sekolah. Selain itu, guru juga akan terus menyisipkan edukasi dalam pijakannya supaya anak mengetahui tujuan program tersebut untuk kesehatan dan gizi anak yang akan membangun kepedulian anak dengan isu tersebut.

Dalam pelaksanaannya untuk menjaga keseimbangan cairan pada tubuh anak, guru memastikan anak untuk selalu meminum air yang telah diisi ke botolnya. Guru selalu mengingatkan anak-anak setelah anak-anak melakukan suatu kegiatan. Contohnya, setelah bermain maka guru akan mengingatkan anak-anak minum, setelah waktunya membaca guru pun akan mengingatkan anak-anak untuk minum. Keseimbangan cairan juga tidak hanya dilihat dari pemasukan air ke dalam tubuh, tetapi pengeluaran cairan dari tubuh itu sendiri sehingga guru juga selalu mengajak anak untuk membuang air dari tubuhnya secara bergiliran ke kamar mandi.

Diketahui bahwa dalam pelaksanaan program ini terutama untuk membawa botol ke sekolah masih memiliki beberapa masalah dalam pelaksanaannya. Masalah yang sering terjadi adalah masih ada beberapa anak yang botol minum yang tidak dibawa. Masalah itu diketahui dapat terjadi karena lupa baik dari orang tua yang lupa menyiapkan atau terburu-buru sehingga botol minumannya tertinggal atau kurangnya pengingat dari pihak guru juga belum terbangunnya kesadaran dari diri anak. Penemuan ini masih selaras dengan hasil penelitian dari (Qori'ah et al., 2023) bahwa orang tua memilih cara yang praktis dan yang penting anaknya suka memakan atau meminumnya ketika menyiapkan bekal untuk anaknya. Pihak sekolah juga sempat mengadakan pemberian botol minum yang menarik untuk anak-anak setiap tahunnya yang bertujuan untuk memotivasi anak-anak untuk membawanya ke sekolah, namun, masih belum memberikan hasil yang sesuai karena ketertarikan anak dengan botol yang diberikan tidak bertahan lama. Mengenai masalah yang dihadapi, pihak sekolah telah mengambil tindak lanjut seperti memberikan pengingat lebih pada anak dan orang tua ketika terjadi masalah tersebut. Selain itu, sekolah juga merencanakan akan mengadakan kegiatan seminar untuk orang tua yang akan meminta bantuan puskesmas mengenai kesehatan dan gizi anak.

Terkait seminar yang diberikan seperti apa, terdapat penelitian yang dilakukan oleh (Purbowati, Afiatna, & Anugrah, 2019) mengenai bentuk edukasi atau seminar kepada orang tua bahkan anak-anak. Dijelaskan bahwa telah dilakukan bentuk edukasi yang diberikan khusus kepada orang tua dengan prosedur melakukan pretest sebelum memulai materi mengenai pentingnya gizi pada anak, penyebab, dampak dan pencegahan obesitas hingga ke menu jajanan sehat. Setelah itu, dilakukan posttest untuk menguji perubahannya. Hasil yang ditemukan terbukti memberikan dampak lebih baik sehingga edukasi seperti ini dapat diterapkan di RA Alawiyah.

Perkembangan anak dalam mengikuti program ini bervariasi, dengan beberapa anak ada yang menunjukkan perubahan positif dalam kebiasaan membawa botol air minumannya, namun ada juga anak yang tidak menunjukkan perubahan dalam

kebiasaannya. Perbedaan perkembangan anak ini diakibatkan oleh perbedaan tanggapan atau antusiasme baik dari orang tua atau anak sehingga hasilnya berbeda. Dalam (Purbowati, Afiatna, & Anugrah, 2019) diketahui bahwa pemberian edukasi pada anak dapat dilakukan dengan cara penyuluhan yang disertai dengan permainan dan pembawaan yang menarik.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, secara keseluruhan program membawa botol minum sudah berjalan dengan baik, namun sekolah perlu lebih mengembangkan pengelolaan program membawa botol minum itu menjadi lebih efektif lagi kedepannya. Selain itu, edukasi kepada anak dan orang tua pun perlu ditingkatkan sehingga permasalahan yang dihadapi dapat diminimalisir.

E. Simpulan

Program di RA Alawiyah yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan gizi anak melalui membawa makanan bergizi termasuk membawa botol minum ke sekolah telah berjalan dengan baik, meskipun masih ada tantangan dalam pelaksanaannya. Program ini memanfaatkan peran aktif guru dalam mengingatkan anak dan orang tua untuk menyiapkan bekal dan minuman yang bergizi, serta mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh. Meskipun ada beberapa masalah, seperti beberapa anak yang lupa membawa botol minum. Pihak sekolah telah mengambil bentuk tindak-lanjut untuk mengatasi masalah tersebut, seperti memberikan pengingat lebih lanjut dan merencanakan kegiatan edukasi untuk orang tua. Perkembangan anak dalam program ini bervariasi sesuai dengan keadaan orang tuanya. Maka, penting untuk terus memberikan edukasi yang lebih efektif dan meningkatkan kolaborasi antara sekolah atau guru dengan orang tua dalam melaksanakan program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakri, S. (2019). Status Gizi, Pengetahuan dan Kecukupan Konsumsi Air pada Siswa SMA Negeri 12 Kota Banda Aceh. *Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 4(1), 22-27. <http://dx.doi.org/10.30867/action.v4i1.145>
- Herawati, E., Mudzakkir, M., Wati, S. S., Risnasari, N., Kinasih, R. A., & Rufi, M. A. M. (2023). Edukasi Cegah Dehidrasi pada Anak Sekolah Lewat Penyuluhan Gerakan Amir (Ayo Minum Air) Di SDN 1 Kedak Kabupaten Kediri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Borneo*, 7(11), 63-68. <https://doi.org/10.35334/jpmb.v7i1.3205>
- Kemenkes. (2022). 4 Gejala Awal Dehidrasi. Kemenkes: Unit Pelayanan Kesehatan. <https://upk.kemkes.go.id/new/4-gejala-awal-dehidrasi>
- Kusumawardani, S., & Larasati, A. (2020). Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi Siswa. *HOLISTIKA: Jurnal Ilmiah PGSD*, 4(2), 91-95. <https://doi.org/10.24853/holistika.4.2.91-95>
- Penggalih, M. H., Hardiyanti, M., & Sani, F. I. (2016). Perbedaan Intensitas Atlet Sepeda Terhadap Berat Badan dan Body Water. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 5(1), 29-35. <https://doi.org/10.15294/active.v5i1.9319>

- Purbowati, P., Afiatna, P., & Anugrah, R. M. (2019). Edukasi Gizi untuk Meningkatkan Kualitas Bekal Makan Anak Usia Prasekolah di TK Teladan Dharma Wanita Ungaran. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 1(1). <https://doi.org/10.35473/ijce.v1i1.213>
- Putri, P. N., Fuadah, Z. A. (2020). Manfaat Air Minum Bagi Kesehatan Peserta Didik Tingkat MI/SD. *Al-Adzka: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 10(1), 33-42. <https://doi.org/10.18592/aladzkapgmi.v10i1.3622>
- Qori'ah, M., Octa Viana, R., Syamsudin, M., & Andriyanto, D. (2023). Persepsi Orangtua Terhadap Pemberian Gizi Melalui Bekal Makanan Sehat Kelompok B TK Alizah Surabaya. *AL IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 4(1), 050-056. <https://ejournal.iaiiibrahimy.ac.id/index.php/alihsan/article/view/1911>
- Rokom. (2022). *Kasus Gagal Ginjal Akut pada Anak Meningkat, Orang Tua Diminta Waspada*. Sehat Negeriku Kemkes. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20221017/3141288/kasus-gagal-ginjal-akut-pada-anak-meningkat-orang-tua-diminta-waspada/>
- Saijah., Lestari, S., & Yusuf, A. (2015). Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang pada Anak Usia 5-6 Tahun di Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 4(9), 1-13. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/11298>
- Suryaalamshah, I. I., Kushargina, R., & Stefani, M. (2019). Gerebek Sekolah (Gerakan Membawa Bekal Makan dan Minum ke Sekolah) Sebagai Upaya Pemenuhan Gizi Murid SDN Pesanggrahan 02 Jakarta Selatan. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 2019, 1-6. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/5393>