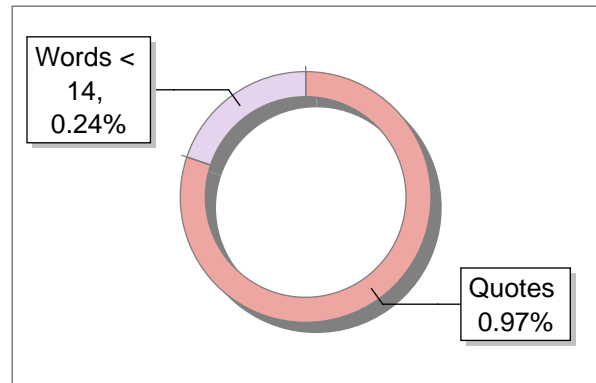
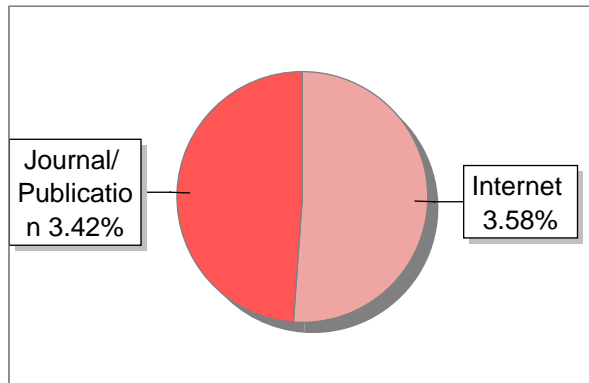
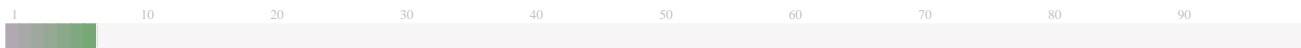


Submission Information

| | |
|---------------------|---------------------------------|
| Author Name | Feri setyawan |
| Title | Hasil 31.+Feri+Budi+Setiawan+29 |
| Paper/Submission ID | 1581818 |
| Submitted by | nanik.arkiyah@staff.uad.ac.id |
| Submission Date | 2024-03-29 08:19:24 |
| Total Pages | 7 |
| Document type | Article |

Result Information

Similarity **7 %**



Exclude Information

| | |
|-------------------------------|--------------|
| Quotes | Excluded |
| References/Bibliography | Excluded |
| Sources: Less than 14 Words % | Not Excluded |
| Excluded Source | 95 % |
| Excluded Phrases | Not Excluded |

Database Selection

| | |
|------------------------|-------------|
| Language | Non-English |
| Student Papers | Yes |
| Journals & publishers | Yes |
| Internet or Web | Yes |
| Institution Repository | Yes |

A Unique QR Code use to View/Download/Share Pdf File





DrillBit Similarity Report

7

SIMILARITY %

9

MATCHED SOURCES

A

GRADE

A-Satisfactory (0-10%)

B-Upgrade (11-40%)

C-Poor (41-60%)

D-Unacceptable (61-100%)

| LOCATION | MATCHED DOMAIN | % | SOURCE TYPE |
|----------|------------------------------------|----|---------------|
| 2 | jurnal.uin-antasari.ac.id | <1 | Publication |
| 3 | adoc.pub | 2 | Internet Data |
| 4 | jurnal.umj.ac.id | 1 | Publication |
| 5 | docobook.com | 1 | Internet Data |
| 6 | arsitektur.studentjournal.ub.ac.id | 1 | Publication |
| 7 | www.dx.doi.org | 1 | Publication |
| 8 | www.dx.doi.org | 1 | Publication |
| 9 | www.dx.doi.org | 1 | Publication |
| 10 | docobook.com | <1 | Internet Data |

EXCLUDED SOURCES

| | | | |
|---|------------|----|-------------|
| 1 | jbasic.org | 95 | Publication |
|---|------------|----|-------------|



JURNAL BASICEDU

Volume 8 Nomor 1 Tahun 2024 Halaman 299 - 305

Research & Learning in Elementary Education

<https://jbasic.org/index.php/basicedu>



3 Pentingnya Minum Air Putih bagi Kesehatan Siswa Sekolah Dasar

Feri Budi Setyawan^{1✉}, Iyan Sofyan²

Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia¹

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia²

E-mail: feri.setyawan@pgsd.uad.ac.id¹, iyan@pggpauad.uad.ac.id²

Abstrak

Minum khususnya air putih, sangatlah penting bagi kesehatan tubuh. Di Indonesia, terdapat 22 persen anak-anak masih minim dalam meminum air putih. Siswa sekolah dasar sibuk belajar dan bermain sehingga anak sering lupa minum. Walaupun minum air putih sangat penting karena dapat menjaga kesehatan fisik dan mental siswa, namun tidak bisa minum air setiap hari dapat menyebabkan penyakit jangka pendek dan jangka panjang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pentingnya air minum bagi kesehatan siswa sekolah dasar. Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan menggunakan pendekatan Deskriptif Kuantitatif. Pengambilan sampel dilakukan dengan *Random Sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 104 responden. Sebagian besar responden berdasarkan sebagian besar kelas V sebanyak 39 responden (40,8%), berdasarkan jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 57 responden (40,8%), dan Sebagian besar remaja di 3 kabupaten yaitu Sleman, Kota dan Bantul berdasarkan sikap siswa dalam minum air putih sebanyak 50 responden (40,8%) berkategori cukup. Kebiasaan siswa sekolah dasar dalam minum air putih setiap hari dapat ditingkatkan dengan edukasi yang dilakukan pihak sekolah serta peran serta orang tua. sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa dalam minum air putih.

Kata Kunci: Air Putih, Kesehatan, Siswa Sekolah Dasar.

Abstract

Drinking, especially water, is very important for the health of the body. In Indonesia, there are 22 percent of children still minimally in drinking water. Elementary school students are busy studying and playing so children often forget to drink. Although drinking water is very important because it can maintain the physical and mental health of students, not being able to drink water every day can cause short-term and long-term illness. The purpose of this study was to find out the importance of drinking water for the health of elementary school students. This research is qualitative descriptive research with a field research design. Sampling was carried out by Random Sampling, with a sample of 104 respondents. Most respondents based on most class V as many as 39 respondents (40.8%), based on gender most of them are female as many as 57 respondents (40.8%), and most teenagers in 3 districts namely Sleman, Kota and Bantul based on students' attitudes in drinking water as many as 50 respondents (40.8%) are categorized as adequate. The habit of elementary school students drinking water every day can be improved by education carried out by the school and the participation of parents. So as to increase the knowledge and attitude of students in drinking water.

Keywords: Water, Health, Elementary School Students.

Copyright (c) 2024 Feri Budi Setyawan, Iyan Sofyan

✉ Corresponding author :

Email : feri.setyawan@pgsd.uad.ac.id

DOI : <https://doi.org/10.31004/basicedu.v8i1.7081>

ISSN 2580-3735 (Media Cetak)

ISSN 2580-1147 (Media Online)

Jurnal Basicedu Vol 8 No 1 Tahun 2024

p-ISSN 2580-3735 e-ISSN 2580-1147

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan faktor utama kejayaan suatu bangsa maka negara melalui apaturnya sangat menggiatkan program hidup sehat bagi masyarakat. Program hidup sehat ini dilakukan dengan banyak hal salah satunya dengan menerbitkan pedoman gizi seimbang pada tahun 2014. Pedoman gizi seimbang yang diterbitkan mengatur asupan gizi yang tepat bagi manusia. Dalam pedoman gizi seimbang, asupan gizi manusia bukan hanya berasal dari makanan tapi juga air. Keberadaan air rata-rata di dalam tubuh manusia sebanyak 90% berada di darah, 75% berada di otot, 22% berada di tulang, serta organ hati mengandung dua pertiganya air (Seyranian et al., 2015).

Kebutuhan air yang dianjurkan pada pedoman gizi seimbang sebenarnya dapat berubah tiap waktu. Kebutuhan air ini tergantung pada beberapa faktor-faktor yang berperan penting yaitu usia, jenis kelamin, frekuensi aktivitas fisik, serta faktor lingkungan (Boulay et al., 2018). Kebutuhan air laki-laki lebih tinggi daripada perempuan, kelompok laki-laki remaja membutuhkan 2500 mL/hari sedangkan kelompok perempuan remaja membutuhkan 2300 mL/hari. Kebutuhan air remaja lebih rendah dibandingkan orang dewasa, kelompok remaja putri membutuhkan 2100 mL/hari sedangkan kelompok Wanita membutuhkan 2300 mL/hari (Pires dos Santos et al., 2015). Mengonsumsi air mineral yang baik dan cukup bagi tubuh dapat membantu proses pencernaan, mengatur metabolisme, mengatur zat-zat makanan dalam tubuh dan mengatur keseimbangan tubuh. Air merupakan komponen terbesar dari struktur tubuh manusia kurang lebih 60–70 % berat badan orang dewasa berupa air sehingga sangat diperlukan air minum oleh tubuh terutama bagi yang berolahraga atau kegiatan berat yaitu air mineral”

Manusia memerlukan sumber energi dalam kehidupan sehari-hari yaitu pola makan. Salah satunya adalah kebutuhan air minum. Diketahui bahwa 70% tubuh manusia berbentuk cair (Zion & Cohen, 2021). Oleh karena itu, manusia membutuhkan persediaan air yang cukup agar tubuhnya tetap segar dan sehat. Minuman merupakan unsur gizi yang sama pentingnya dengan karbohidrat, protein, lemak dan vitamin. Tubuh perlu minum air mineral sebanyak 1 hingga 2,5 liter per hari atau setara dengan 6 hingga 8 gelas. Minum air putih yang baik dan cukup bagi tubuh dapat membantu proses pencernaan, mengatur metabolisme, mengatur zat makanan dalam tubuh, dan mengatur keseimbangan tubuh (Burke & Mujika, 2014).

Metode peningkatan pengetahuan (advokasi) sebagai bagian dari upaya pembangunan kesehatan masyarakat. Kesehatan warga sekolah dapat dicapai melalui materi budaya hidup sehat yang diajarkan pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah dasar kelas satu sampai enam. Namun materi budaya hidup sehat yang diajarkan hanya bersifat umum seperti makanan bergizi dan perilaku hidup sehat, dan materi yang disampaikan relatif umum dan jarang sehingga perlu disampaikan pentingnya air minum (Mulyasari & Pontang, 2016). Banyak pelajar yang belum menyadari pentingnya air dalam menjaga keseimbangan tubuh sehari-hari.

Nowak & Jasionowski, (2015:3) menyatakan “Air merupakan komponen terbesar dari struktur tubuh manusia kurang lebih 60 –70 % berat badan orang dewasa berupa air sehingga sangat diperlukan air minum oleh tubuh terutama bagi yang berolahraga atau kegiatan berat yaitu air mineral”. Menurut Matei & Racoviteanu (2021:10) menyatakan “air menjadi bagian kurang lebih 60 hingga 70 persen dari berat total tubuh. Menurut Lewallen et al (2015:1) tubuh manusia membutuhkan air untuk dikonsumsi sebanyak 2,5 liter atau setara dengan delapan gelas setiap harinya. Sedangkan Menurut Giri & Qiu (2016:6) syarat-syarat air minum adalah tidak berwarna, tidak berbau, tidak berasa dan tidak mengandung kuman patogen yang dapat membahayakan kesehatan manusia. Air minum juga tidak mengandung zat kimia yang dapat mengubah fungsi tubuh, tidak dapat diterima secara estetis, dan dapat merugikan secara ekonomis.

Kesimpulan dari beberapa pendapat di atas bahwa air minum adalah air yang mengalami pengolahan atau tanpa pengolahan yang memenuhi kesehatan, sedang tubuh manusia terdiri dari 60-70%. air, tergantung dari ukuran badan. Agar berfungsi dengan baik, tubuh manusia membutuhkan antara 1,5 liter sampai 2,5 liter air mineral setiap hari untuk menghindari kekurangan cairan tubuh, jumlah pastinya bergantung pada tingkat

aktivitas, suhu, kelembaban, dan beberapa faktor lainnya. Air minum yang dimaksud adalah air mineral yang dikonsumsi sehari-hari.

Pendekatan peningkatan pengetahuan sebagai salah satu upaya pembangunan kesehatan masyarakat. Kesehatan masyarakat sekolah dapat diwujudkan melalui materi budaya hidup sehat yang diajarkan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dari kelas 1 sampai kelas 6 siswa Sekolah Dasar. Akan tetapi, materi budaya hidup sehat yang diajarkan tersebut hanya bersifat materi umum seperti makanan bergizi dan perilaku hidup sehat dan dalam penyampaian bersifat umum dan minimum, sehingga perlu adanya penyampaian pentingnya mengkonsumsi air mineral. Banyak siswa yang kurang menyadari pentingnya air mineral dalam menjaga keseimbangan tubuh sehari-hari.

Dalam hal ini peran sekolah sangat diperlukan untuk menyampaikan pentingnya air minum melalui kemampuan dasar makanan bergizi dalam materi budaya hidup sehat. Sekolah juga hendaknya selalu mengingatkan siswanya untuk minum air putih setiap selesai beraktivitas, minum air putih setiap hari, dan tidak menunggu sampai haus. Dari segi kesehatan, minum air yang cukup dapat berdampak pada daya tahan tubuh, kemampuan berpikir, kesehatan mental, dan aktivitas sehari-hari (Salim & Taslim, 2021). Dengan menerapkan materi budaya hidup sehat PJOK secara langsung di sekolah, diharapkan kesadaran siswa akan pentingnya air minum akan meningkat dalam jangka pendek dan jangka panjang. Orang tua juga perlu menggalakkan budaya minum sehat pada anak di rumah dan menjadikan minum air sebagai kebiasaan.

METODE

⁶ Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan model penelitian lapangan. Penelitian ini dilakukan selama 4 bulan mulai Juli 2023 sampai Desember 2023 dengan peneliti segera mendatangi lokasi untuk mendapatkan data dan informasi pentingnya air minum bagi tubuh siswa sekolah dasar. Subjek penelitian ini adalah mereka yang terlibat dalam kegiatan sekolah, namun sampelnya dibatasi sebanyak 104 responden dari 3 sekolah dasar (SD N Bandut, SD Muhammadiyah Macanan dan SD Muhammadiyah Kauman). Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, angket dan dokumentasi.

⁵ Sampel dalam penelitian ini adalah siswa sekolah dasar yang memenuhi kriteria yaitu berusia 10-12 tahun atau kelas IV-VI yang tersebar di 3 kabupaten yaitu Sleman, Kota dan Bantul. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling probability random sampling*. Analisa data yang digunakan peneliti yaitu dengan analisa univariat dan hasil yang diperoleh menggunakan program IBM SPSS Statistic 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil dalam penelitian ini meliputi:

Karakteristik Responden (Siswa Sekolah Dasar)

Subjek pada penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah dasar berusia 10-12 tahun atau kelas IV-VI yang tersebar di 3 Kabupaten yaitu: Sleman, Kota dan Bantul. Jumlah sampel yang diambil yaitu 104 responden dengan sebaran pada tabel 1 dan 2.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

| No | Kelas | Frekuensi (F) | Persentase (%) |
|----|---------------|---------------|----------------|
| 1 | IV | 35 | 33,7% |
| 2 | V | 39 | 37,5% |
| 3 | VI | 30 | 28,9% |
| | Jumlah | 104 | 100% |

Berdasarkan tabel 1. dapat dilihat bahwa dari 104 responden, diketahui karakteristik responden berdasarkan kelas sebagian besar kelas V sebanyak 39 responden (37,5%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

| No | Jenis Kelamin | Frekuensi (F) | Presentase (%) |
|----|---------------|---------------|----------------|
| 1. | Laki-Laki | 47 | 45,1% |
| 2. | Perempuan | 57 | 54,9% |
| | Jumlah | 104 | 100% |

Berdasarkan tabel 2. dapat dilihat bahwa dari 104 responden, diketahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 57 responden (54,9%).

Tingkat Pengetahuan Siswa dalam Minum Air Putih

Mengukur tingkat pengetahuan siswa Sekolah Dasar di 3 Kabupaten yaitu: Sleman, Kota dan Bantul dalam minum air putih dilakukan dengan membagikan kuesioner pengetahuan dengan 20 pertanyaan terkait meminum air putih dapat di lihat pada tabel 3.

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Siswa dalam Minum Air Putih

| No | Tingkat Pengetahuan | Frekuensi (F) | Presentase (%) |
|----|---------------------|---------------|----------------|
| 1. | Baik | 24 | 23,0% |
| 2. | Cukup | 50 | 48,0% |
| 3. | Sedang | 30 | 28,9% |
| | Jumlah | 104 | 100% |

Berdasarkan tabel 3. dapat dilihat bahwa dari 104 responden, diketahui tingkat pengetahuan responden berdasarkan sikap siswa dalam minum air putih sebanyak 50 responden (48,0%) berkategori cukup

Saat ini, air putih tidak lagi menjadi minuman prioritas bagi sebagian kelompok, termasuk anak sekolah dasar (Sari, 2014). Hal ini disebabkan dengan adanya berbagai minuman baru yang mengikuti tren masa kini sehingga membuat mereka lebih terbiasa minum minuman tersebut dibandingkan minum air putih (Shinta & Ain, 2021). Secara umum, siswa sekolah dasar lebih banyak berolahraga dibandingkan orang dewasa, sehingga mereka mengeluarkan sejumlah besar cairan dari tubuhnya melalui pernapasan, keringat, atau buang air kecil. Hal ini dikarenakan pada saat ini siswa sekolah dasar sedang bersenang-senang sehingga aktivitas sehari-harinya lebih aktif. Secara umum anak-anak sekitar usia 6-12 tahun merupakan usia yang rentan terhadap penyakit fisik, seperti penyakit yang merusak kesehatan anak (Rasyidi & Azmi, 2022). Oleh karena itu, anak harus rutin minum air putih agar tidak dehidrasi, dan cairan yang dikeluarkan dari tubuh dapat diisi kembali dengan cairan yang masuk ke dalam tubuh.

Saat ini banyak siswa sekolah dasar yang enggan rutin minum air putih, bahkan lebih memilih meminum minuman lain seperti susu, teh, sirup, dan minuman berwarna lainnya. Beberapa minuman memang memiliki manfaat, seperti susu (Salim & Taslim, 2021). Minuman ini sangat bermanfaat dalam membantu pertumbuhan tubuh dan tulang anak sekolah dasar. Meski demikian, bukan berarti anak sekolah dasar lebih sering minum susu dibandingkan air putih. Anak-anak sekolah dasar juga harus minum air secara teratur untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit lain yang mengancam jiwa seperti penyakit ginjal (Kusumawardani & Larasati, 2020).

Selain itu, kurangnya sosialisasi atau pengetahuan tentang pentingnya air bagi kesehatan juga dapat memberikan peluang bagi mereka untuk mengabaikan kesehatan manusia dan kebutuhan air (Regina Reni Ranteallo, 2014). Oleh karena itu, orang tua dan guru sangat berperan penting dalam memberikan

pengetahuan atau pembelajaran tentang fungsi air minum bagi kesehatan anak atau siswanya. Guru dan orang tua harus mampu membekali siswa SD dengan penerapan atau contoh air minum secara rutin yang baik dan benar agar generasi muda masa kini tidak lagi mengabaikan manfaat air minum bagi kesehatan. Guru berperan penting dalam mendidik siswa pentingnya air minum. Guru harus memberikan contoh air minum yang baik dan benar untuk menarik perhatian siswa dan menjadikan mereka bersedia minum air putih secara rutin dibandingkan minuman lainnya (Triwijayati, 2022). Hal ini dilakukan agar tubuhnya mendapat cairan yang cukup dan seimbang sehingga tidak mengalami dehidrasi atau dehidrasi.

Bersumber pada hasil riset yang didapatkan membuktikan kalau terdapat kesamaan antara kenyataan serta teori, dimana ada perbandingan dari hasil: pengetahuan siswa kelas atas di sekolah bawah dipengaruhi oleh umur tipe kelamin serta terdapatnya data yang diterima lewat pembelajaran kesehatan di sekolah (Murimi et al., 2018). Tidak hanya itu siswa kerap memperoleh data dari media sosial, terdapatnya sesi perkembangan secara kilat merambah sesi anak muda Dimana pada sesi ini telah mempunyai keahlian bahasa serta keahlian kognitif buat mengumpulkan data Tidak hanya dari aspek usia aspek lain yang pengaruhi ialah metode penyampaian modul yang di bagikan oleh penyuluh ataupun sekolah kepada siswa gampang dimengerti serta dipahami sehingga perihal tersebut pengaruhi keahlian anak buat menangkap data yang diberikan (Grimm et al., 2004). Tidak hanya itu, guru pula bisa memohon dorongan kepada orang tua buat memperkenalkan khasiat air minum kepada anak-anaknya yang sudah diajarkan baik di rumah ataupun di sekolah, sehingga siswa sekolah bawah mengerti dengan baik serta benar kalau air minum itu mempunyai khasiat yang banyak, paling utama untuk kesehatan badan (Anjarwati et al., 2022).

Siswa sekolah bawah pula hendak mengenali kalau tanpa meminum air putih secara tertib badan hendak kekurangan cairan yang membuat seorang hadapi kehilangan cairan tubuh (Saefi et al., 2023). Tidak hanya itu, seorang pula gampang terkena oleh penyakit-penyakit lain semacam penyakit ginjal serta lain-lain. Tidak hanya memperkenalkan khasiat minum air putih, guru pula bisa sediakan sarana air minum di dalam kelas, semacam sediakan air minum isi ulang. Perihal ini diperuntukan supaya siswa sekolah bawah ingin minum air putih secara tertib dibanding meminum minuman-minuman yang lain yang bisa mengusik Kesehatan badan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Putri & Z, 2020).

Menurut Schwartz et al (2015:2) menyatakan, apabila pernah kehabisan makanan dan air mineral untuk suatu jangka waktu lama, akan jauh lebih menderita akibat tidak adanya air. Semua sel memerlukan air bahkan tidak bisa menggunakan oksigen yang anda hirup melalui pernafasan jika paru- paru tidak basah serta sel otak saat berfikir. Apabila jumlah air yang dikonsumsi kurang dari jumlah ideal, maka tubuh akan banyak kehilangan cairan (dehidrasi). Dehidrasi yang menyebabkan tubuh mudah lemas, capek, terganggunya saluran pencernaan dan mengalami gangguan kesehatan tubuh manusia bahkan akan mengakibatkan kematian. Sebagai contoh penderita penyakit kolera. Sedangkan, menurut Boulay et al (2018:10) menyatakan, kurang air putih dapat menyebabkan meningkatkan resiko 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.

Lingkungan sekolah turut memberikan andil dalam penentuan seseorang mengambil suatu sikap/tindakan. Lingkungan sekolah yang dimaksud adalah guru, siswa, dan pihak kantin serta seluruh masyarakat sekolah yang terlibat didalamnya. Siswa seringkali mengkonsumsi minuman instan dan berbagai es yang dijual di sekolah dikarenakan dorongan atau pengaruh dari teman bermain di lingkungan sekolah tersebut (Tam et al., 2017). Hal lain yang turut berperan dalam penentuan sikap/tindakan mengkonsumsi minuman instan dan berbagai macam es yang dijual adalah karena kurangnya pengawasan dari pihak guru dan sekolah. Guru atau pihak sekolah sering kali mengabaikan jenis dan macam apa saja makanan dan minuman instan yang dijual di lingkungannya. Kurangnya pengawasan dari pihak sekolah dan tidak tersedianya kantin sehat menyebabkan salah satu kendala siswa dalam menanamkan sikap/tindakan untuk mengkonsumsi air putih.

Selain hal yang sudah disebutkan di atas banyaknya sumber informasi dari berbagai media baik itu cetak, elektronik, dan penggunaan internet, secara tidak langsung merupakan salah satu sarana/ sumber informasi dianggap cukup memberikan peranan dalam memberikan informasi terkait dengan pentingnya mengkonsumsi air putih bagi tubuh. Selain itu maraknya penyuluhan-penyuluhan serta munculnya gerakan hidup sehat yang akhir-akhir ini digunakan oleh berbagai pihak juga sebagai salah satu sarana untuk memberikan informasi terkait dengan pentingnya mengkonsumsi air putih bagi tubuh (Matei & Racoviteanu, 2021). Akan tetapi mudahnya cara untuk mendapatkan informasi terkaitnya dengan hal tersebut, serta banyaknya sumber informasi yang diperoleh tidak serta merta diimbangi dengan pengambilan sikap yang lebih disiplin.

Dengan adanya pengetahuan yang tinggi tentang pentingnya mengkonsumsi air putih, anak akan termotivasi untuk membiasakan minum air putih, setiap harinya 6 sampai 8 gelas. Secara tidak langsung hal ini dapat menyebabkan meningkatkan konsentrasi dalam beraktivitas, berfikir lebih cepat, dan terhindar penyakit serta tetap segar bugar pada siswa itu sendiri.

KESIMPULAN

Kebiasaan siswa sekolah dasar dalam minum air putih setiap hari dapat ditingkatkan dengan edukasi yang dilakukan pihak sekolah serta peran serta orang tua. sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa dalam minum air putih. Dengan menerapkan materi budaya hidup sehat secara langsung di sekolah, diharapkan kesadaran siswa akan pentingnya air minum akan meningkat dalam jangka pendek dan jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjarwati, A., Festawanti, E. D., Wulandari, Y., & Rahmadhini, F. (2022). *Implementasi Program Dalam Perilaku Menerapkan Gaya Hidup Bersih Sdn Sukabumi 2 Probolinggo*. 1(2), 301–305.
- 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). *International Journal Of Life Cycle Assessment*, 23(2), 368–378. <https://doi.org/10.1007/S11367-017-1333-8>
- Burke, L. M., & Mujika, I. (2014). *Nutrition For Recovery In Aquatic Sports*. 425–436.
- Giri, S., & Qiu, Z. (2016). Understanding The Relationship Of Land Uses And Water Quality In Twenty First Century: A Review. *Journal Of Environmental Management*, 173, 41–48. <https://doi.org/10.1016/J.Jenvman.2016.02.029>
- Grimm, G. C., Harnack, L., & Story, M. (2004). Factors Associated With Soft Drink Consumption In School-Aged Children. *Journal Of The American Dietetic Association*, 104(8), 1244–1249. <https://doi.org/10.1016/J.Jada.2004.05.206>
- 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>
- Lewallen, T. C., Hunt, H., Potts-Datema, W., Zaza, S., & Giles, W. (2015). The Whole School, Whole Community, Whole Child Model: A New Approach For Improving Educational Attainment And Healthy Development For Students. *Journal Of School Health*, 85(11), 729–739. <https://doi.org/10.1111/Josh.12310>
- Matei, A., & Racoviteanu, G. (2021). Review Of The Technologies For Nitrates Removal From Water Intended For Human Consumption. *Iop Conference Series: Earth And Environmental Science*, 664(1). <https://doi.org/10.1088/1755-1315/664/1/012024>

- 305 ³ **Pentingnya Minum Air Putih bagi Kesehatan Siswa Sekolah Dasar – Feri Budi Setyawan, Iyan Sofyan**
DOI : <https://doi.org/10.31004/basicedu.v8i1.7081>
- Mulyasari, I., & Pontang, G. S. (2016). Hubungan Asupan Air Putih Dengan ¹⁰ **Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (Imt/U) Dan Persen Lemak Tubuh.** *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 8(18), 62–69.
- Murimi, M. W., Moyeda-Carabaza, A. F., Nguyen, B., Saha, S., Amin, R., & Njike, V. (2018). ⁹ **Factors That Contribute To Effective Nutrition Education Interventions In Children: A Systematic Review.** *Nutrition Reviews*, 76(8), 553–580. <https://doi.org/10.1093/Nutrit/Nuy020>
- Nowak, D., & Jasionowski, ¹⁰ **A.** (2015). **Analysis Of The Consumption Of Caffeinated Energy Drinks Among Polish Adolescents.** *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 12(7), 7910–7921. <https://doi.org/10.3390/Ijerp120707910>
- Pires Dos Santos, C., Rosa Da Silva, S., & Cerqueira, C. A. (2015). Water Consumption In Construction Sites In The City Of Recife / Pe Camilla Pires Dos Santos. *Electronic Journal Of Geotechnical Engineering*, 20(7), 1711–1726. www.ejge.com/2015/Ppr2015.0243ma.pdf
- Putri, N. P., & Z, ⁵ **A. F.** (2020). **Manfaat Air Minum Bagi Kesehatan Peserta Didik Pada Tingkat Mi/Sd.** *Al-Adzka: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 10(1), 33. <https://doi.org/10.18592/Aladzkapgmi.V10i1.3622>
- Rasyidi, A., & Azmi, K. (2022). Pendidikan Kesehatan Pada **Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Makan Bersih.** *Jurnal Studi Islam Dan Ilmu Pendidikan*, 10.
- Regina Reni Ranteallo. (2014). *329-File Utama Naskah-1048-I-10-20180530*.
- Sae'fi, M., Fauzi, A., Kristiana, E., Adi, W. C., Islami, N. N., Ikhsan, M. A., Ramadhani, M., Ningrum, D. E. A. F., Setiawan, M. E., & Muchson, M. (2023). Theory Of Planned Behavior To Analyze Students' Intentions In Consuming Tap Water. *Eurasia Journal Of Mathematics, Science And Technology Education*, 19(3), Em2236. <https://doi.org/10.29333/Ejmste/12976>
- Salim, R., & Taslim, T. (2021). Edukasi Manfaat ⁴ **Air Mineral Pada Tubuh Bagi Anak Sekolah Dasar Secara Online.** *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 27(2), 126–135.
- Sari, I. P. T. P. (2014). **Tingkat Pengetahuan Tentang Pentingnya Mengonsumsi Air Mineral Pada Siswa Kelas Iv Di Sd Negeri Keputran A Yogyakarta.** *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2), 55–61.
- Schwartz, M. B., Henderson, K. E., Read, M., Danna, N., & Ickovics, J. R. (2015). **New School Meal Regulations Increase Fruit Consumption And Do Not Increase Total Plate Waste.** *Childhood Obesity*, 11(3), 242–247. <https://doi.org/10.1089/Chi.2015.0019>
- Seyranian, V., Sinatra, G. M., & Polikoff, M. S. (2015). Comparing Communication **Strategies For Reducing Residential Water Consumption.** *Journal Of Environmental Psychology*, 41, 81–90. <https://doi.org/10.1016/J.Jenvp.2014.11.009>
- 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>
- Tam, R., Yassa, B., Parker, H., O'connor, H., & Allman-Farinelli, M. (2017). University Students' On-Campus Food Purchasing Behaviors, Preferences, And Opinions On Food Availability. *Nutrition*, 37, 7–13. <https://doi.org/10.1016/J.Nut.2016.07.007>
- Triwijayati, A. (2022). The Synergy Of Parents And School Involvement In Children Consumer Education Since Early Childhood. *Proceedings Series On Physical & Formal Sciences*, 3, 97–106. <https://doi.org/10.30595/Pspfs.v3i.272>
- Zion, M., & Cohen, H. (2021). Drinking-Related Metacognitive Guidance Contributes To Students' Expression Of Healthy Drinking Principles As Part Of Biology Teaching. *Sustainability (Switzerland)*, 13(4), 1–19. <https://doi.org/10.3390/Su13041939>