

EDUKASI MANAJEMEN DEHIDRASI MENGGUNAKAN “TERHIDRASI” PADA SISWA DI SMA NEGERI 1 MARTAPURA

Diana Hardiyanti^{1*}, Heryyanoor², Melinda Restu Pertiwi³

¹⁻³Stikes Intan Martapura, Banjar, Indonesia

*Korespondensi: mel.azumi9@gmail.com

ABSTRACT

Dehydration can reduce physical endurance and disrupt body functions. High levels of physical activity among students increase the risk of dehydration, especially when knowledge about its prevention and management is still limited. Education on dehydration management is therefore important to enable students to prevent and handle dehydration properly. This community service activity aimed to improve students' knowledge about dehydration and its management through educational socialization. The participants consisted of 37 students from SMA Negeri 1 Martapura. The implementation method included preparation, execution, and evaluation stages, using an interactive counseling approach and the “TERHIDRASI” website as a tool to help detect hydration status. Knowledge assessment was conducted through pretest and posttest to measure the improvement in students' understanding after the educational session. The results showed a significant increase in students' knowledge regarding the definition, signs, impacts, and prevention of dehydration after the education, with the proportion of students having good knowledge rising from 64.9% to 81.1%. The educational socialization proved effective in enhancing students' understanding and awareness of the importance of maintaining proper hydration. This activity recommends that education on dehydration management be carried out continuously within the school environment, along with encouraging students to bring their own drinking water and providing refill stations to support healthy hydration behavior.

Keywords: *management, dehydration, prototype, adolescents*

ABSTRAK

Dehidrasi dapat menurunkan daya tahan fisik dan mengganggu fungsi tubuh. Aktivitas fisik yang tinggi pada siswa berisiko menyebabkan dehidrasi, terutama jika pengetahuan tentang pencegahan dan penanganannya masih rendah. Edukasi mengenai manajemen dehidrasi penting dilakukan agar siswa mampu mencegah dan menangani dehidrasi dengan tepat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai dehidrasi dan manajemen dehidrasi melalui sosialisasi edukatif. Peserta yang dipilih dalam kegiatan ini adalah siswa SMA Negeri 1 Martapura sebanyak 37 orang. Metode pelaksanaannya meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi, dengan pendekatan penyuluhan interaktif serta penggunaan website “TERHIDRASI” sebagai alat bantu deteksi status hidrasi. Penilaian pengetahuan dilakukan melalui pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pemahaman siswa setelah sosialisasi. Hasil kegiatan menunjukkan terdapat peningkatan signifikan pengetahuan siswa mengenai pengertian, tanda, dampak, dan pencegahan dehidrasi setelah dilakukan edukasi, dengan proporsi pengetahuan baik meningkat dari 64,9% menjadi 81,1%. Sosialisasi edukatif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga hidrasi tubuh. Kegiatan ini merekomendasikan agar sosialisasi mengenai manajemen dehidrasi terus dilakukan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah, disertai pembiasaan membawa air minum sendiri dan penyediaan fasilitas isi ulang air minum oleh pihak sekolah untuk mendukung perilaku hidrasi sehat siswa.

Kata kunci: manajemen, dehidrasi, prototype, remaja

PENDAHULUAN

Dehidrasi merupakan hilangnya kadar air dalam tubuh yang disebabkan oleh sedikitnya asupan cairan, kehilangan natrium, atau keduanya (Kennedy-Malone, Laurie dan EG, 2022). Kebiasaan minum yang buruk, terutama pada remaja dengan aktivitas tinggi seperti siswa, dapat meningkatkan risiko dehidrasi. Remaja sering kali kurang memperhatikan kecukupan cairan harian sehingga keseimbangan cairan tubuh mudah terganggu.

Survei Kesehatan dan Gizi Nasional AS melaporkan bahwa 54% anak dan remaja usia 6–19 tahun di dunia mengalami dehidrasi (Kenney *dkk.*, 2019). Di Indonesia, hasil penelitian *The Indonesian Regional Hydration Study* (THIRST) menunjukkan bahwa 49,5% remaja mengalami dehidrasi ringan. Beberapa penelitian menunjukkan prevalensi dehidrasi pada kalangan remaja masih cukup tinggi. Menurut (Pertiwi, 2015) sebanyak 45,3% remaja kelas 1 dan 2 di Jakarta mengalami dehidrasi. Penelitian lain yang dilakukan di Jambi juga menunjukkan prevalensi dehidrasi yang hampir sama pada remaja SMA, yaitu sebanyak 42% (Merita, Aisah dan Aulia, 2018).

Kondisi cuaca panas dan lembap di wilayah Kalimantan Selatan semakin memperbesar risiko dehidrasi, terutama bagi siswa yang sering beraktivitas di luar ruangan. SMA Negeri 1 Martapura merupakan salah satu sekolah dengan jumlah siswa yang cukup besar dan memiliki aktivitas belajar serta kegiatan ekstrakurikuler yang padat. Hasil observasi awal dan wawancara informal dengan beberapa guru menunjukkan bahwa sebagian siswa sering mengabaikan kebutuhan hidrasi mereka selama mengikuti pembelajaran. Banyak siswa yang jarang membawa botol minum ke sekolah, mengonsumsi minuman manis kemasan, atau baru minum saat merasa sangat haus. Kebiasaan ini menunjukkan rendahnya tingkat kesadaran terhadap pentingnya hidrasi yang benar. Berdasarkan informasi dari pihak sekolah, ditemukan beberapa keluhan yang sering dialami siswa seperti pusing, lemas, sulit konsentrasi, dan kelelahan saat mengikuti pelajaran. Gejala tersebut mengarah pada kemungkinan terjadinya dehidrasi ringan yang tidak disadari dan berpotensi menurunkan performa akademik serta kesehatan umum siswa.

Selain itu, belum adanya program edukasi khusus mengenai manajemen dehidrasi di SMA Negeri 1 Martapura menunjukkan perlunya intervensi yang terstruktur. Minimnya materi kesehatan terkait kebutuhan cairan dalam kegiatan pembelajaran menyebabkan siswa tidak memiliki pemahaman yang memadai mengenai pentingnya menjaga keseimbangan cairan tubuh. Oleh

karena itu, diperlukan program edukasi yang menarik, mudah diaplikasikan, dan sesuai dengan karakteristik remaja

Dehidrasi dapat berdampak negatif pada daya tahan fisik seperti melemahnya anggota gerak, hipotonia, hipotensi dan takardia, kesulitan berbicara, bahkan sampai pingsan. Dehidrasi juga dapat menyebabkan obesitas karena berkaitan dengan nafsu makan dan penyakit ginjal karena memberatkan kinerja ginjal (Sholihah dan Utami, 2022). Kondisi dehidrasi pada remaja dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Penelitian yang dilakukan oleh Fitrianti dkk menunjukkan bahwa ketidakcukupan asupan air dapat meningkatkan risiko terhadap dehidrasi sebesar 1,73 kali. Faktor lainnya yang berhubungan dengan status dehidrasi remaja antara lain asupan cairan dan tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja (Maemun, Kuswari dan Jus, 2018). Manajemen dehidrasi perlu dilakukan sebagai bentuk penatalaksanaan dehidrasi agar tidak terjadi kegawatan.

Untuk mencegah terjadinya dehidrasi dan dampak lanjutannya, diperlukan upaya peningkatan pengetahuan remaja melalui manajemen dehidrasi yang tepat. Seiring perkembangan teknologi, media edukasi digital dapat menjadi sarana efektif dalam penyampaian informasi kesehatan. Salah satu inovasi yang digunakan adalah media edukasi berbasis digital “TERHIDRASI”, yang terbukti berdasarkan Penelitian Divisi Keperawatan Dasar dan Manajemen Keperawatan menunjukkan 64% responden menilai tampilannya menarik, 59,6% mudah digunakan, dan 77,2% dapat diakses melalui smartphone atau laptop. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai dehidrasi dan manajemen dehidrasi melalui edukasi kesehatan menggunakan media “TERHIDRASI”.

METODE

Metode pengabdian masyarakat yang digunakan adalah sosialisasi pada siswa SMA Negeri 1 Martapura. Lokasi yang dipilih adalah SMA Negeri 1 Martapura. Jumlah peserta dalam kegiatan ini sebanyak 37 orang. Untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang meliputi tiga tahapan yaitu:

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilaksanakan mulai dari bulan Maret 2025 sampai Agustus 2025 meliputi pengkajian data awal, kegiatan pembuatan dan presentasi proposal pengabmas, survei daerah pengabdian, pengurusan perizinan administratif, koordinasi dengan pihak sekolah, pembuatan materi dan media serta

menyiapkan alat-alat penunjang yang diperlukan untuk kegiatan pengabdian, pengarahan dan briefing pada dosen yang terlibat kegiatan.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan berupa kegiatan implementasi langsung kepada mitra pengabdian kepada masyarakat dimulai dalam rentang Maret 2025 sampai Agustus 2025 yaitu:

Persiapan dalam pemberian Pendidikan kesehatan yaitu:

- a) Memberikan Pretest masyarakat terkait Dehidrasi dan manajemen dehidrasi
- b) Peserta di berikan sosialisasi hasil penelitian dan edukasi tentang dehidrasi dan manajemen dehidrasi menggunakan “TERHIDRASI”.

c. Tahap Evaluasi

Tahapan evaluasi yaitu berupa Kegiatan tahapan ini berupa pengumpulan, input, dan analisis data hasil implementasi tindakan memberikan Posttest peserta terkait Dehidrasi dan manajemen dehidrasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada siswa SMA Negeri 1 Martapura, jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 37 orang. Responden memiliki karakteristik yang diklasifikasikan berdasarkan usia dan jenis kelamin. Hasil deskriptif karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia dan Jenis Kelamin Siswa

SMA Negeri 1 Martapura

Usia	Frekuensi	
	N	%
16 tahun	4	10,8
17 tahun	29	78,4
18 tahun	2	5,4
19 tahun	2	5,4
Jenis Kelamin	Frekuensi	
	N	%
Laki-laki	12	32,4
Perempuan	25	67,6
Total	37	100,0

Berdasarkan data pada tabel 1 bahwa sebagian besar responden berusia 17 tahun yaitu sebanyak 29 siswa (78,4%) dan mayoritas responden adalah perempuan, yaitu sebanyak 25 siswa (67,6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Dehidrasi Responden Pretest dan Posttest

Pengetahuan Dehidrasi	Pretest		Posttest	
	f	%	f	%
Baik	24	64,9%	30	81,1%
Cukup	13	35,1%	7	18,9%
Kurang	0	0%	0	0%
Total	37	100%	37	100%

Berdasarkan data pada tabel 3, mayoritas siswa berada pada kategori pengetahuan baik sebesar 64,9% saat pretest. Setelah dilakukan edukasi (posttest), proporsi pengetahuan baik meningkat menjadi 81,1%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai dehidrasi setelah diberikan sosialisasi edukatif.

Kegiatan edukasi mengenai manajemen dehidrasi yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Martapura menjadi sarana peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga keseimbangan cairan tubuh. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan metode penyuluhan interaktif dan partisipatif, sehingga siswa dapat memahami materi dengan lebih mudah dan menarik. Melalui penjelasan mengenai dampak dehidrasi, kebutuhan cairan harian, serta kebiasaan minum yang benar, siswa mulai menunjukkan perubahan pemahaman dan kesadaran untuk menjaga hidrasi yang baik. Respons positif dari peserta menunjukkan bahwa kegiatan edukatif seperti ini memiliki peran penting dalam membentuk perilaku hidup sehat di kalangan remaja sekolah menengah.

Kegiatan ini sejalan dengan hasil berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidrasi di kalangan remaja. Menurut penelitian (Zborowski dan Skotnicka, 2025) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode kritis bagi pembentukan kebiasaan hidrasi yang baik, dan kegiatan edukatif di sekolah menjadi strategi yang efektif untuk memperkuat kesadaran tersebut. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian (Sudarsono *dkk.*, 2019) dalam *Darussalam Nutrition Journal* yang menjelaskan bahwa rendahnya tingkat pengetahuan tentang hidrasi dapat berakibat pada perilaku konsumsi cairan yang tidak memadai. Rendahnya kesadaran terhadap pentingnya hidrasi dapat menurunkan status cairan tubuh dan berdampak pada fungsi fisiologis, seperti menurunnya konsentrasi dan daya tahan tubuh. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan melalui kegiatan edukatif seperti ini berperan penting dalam mencegah terbentuknya perilaku hidrasi yang kurang baik serta membantu siswa memahami pentingnya memenuhi kebutuhan cairan tubuh setiap hari.

Selain itu, penelitian oleh (Hakim *dkk.*, 2024) yang meneliti hubungan antara pengetahuan, sikap, dan perilaku hidrasi pada siswa SMP di Indonesia menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dan sikap yang baik terhadap hidrasi, namun perilaku hidrasi praktis, seperti kebiasaan minum air dalam jumlah cukup, masih tergolong sedang. Hal ini menggambarkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik nyata dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan saja tidak cukup; perlu diimbangi dengan pembiasaan dan kesadaran aktif untuk mengonsumsi air dalam jumlah yang memadai setiap hari. Oleh karena itu, edukasi mengenai hidrasi harus disertai dengan pembentukan kebiasaan sehat melalui program preventif yang berkelanjutan, agar siswa tidak hanya tahu tetapi juga terbiasa menerapkan perilaku hidrasi yang benar.

Temuan dalam kegiatan ini juga selaras dengan hasil penelitian Hardiyanti (Hardiyanti, Heryyanoor dan Pertiwi, 2024) dalam artikelnya yang berjudul “User Perception of Hydrated Website Prototype for Dehydration Prevention: Quantitative Descriptive Study.” Penelitian tersebut menunjukkan bahwa media edukasi berbasis digital, seperti prototipe website “Hydrated,” dapat meningkatkan persepsi positif pengguna terhadap pentingnya pencegahan dehidrasi. Pengguna menilai bahwa tampilan visual, kemudahan akses informasi, dan fitur pengingat hidrasi membantu mereka memahami konsep hidrasi dengan lebih efektif. Hal ini mengindikasikan bahwa integrasi media edukasi baik secara langsung melalui penyuluhan maupun secara digital melalui platform interaktif dapat memperkuat efektivitas edukasi hidrasi. Dengan demikian, inovasi edukasi seperti yang dikembangkan Hardiyanti memperkaya pendekatan pembelajaran kesehatan, terutama bagi remaja yang terbiasa dengan teknologi digital. Implementasi media serupa di sekolah dapat menjadi strategi pendukung untuk memperkuat pembiasaan hidrasi yang baik secara berkelanjutan.

Berdasarkan hasil kegiatan dan kajian literatur tersebut, bahwa peningkatan pengetahuan siswa mengenai hidrasi berperan penting dalam membentuk perilaku hidup sehat di sekolah. Kegiatan edukasi seperti ini perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan dukungan program sekolah sehat. Upaya seperti kampanye “minum air putih setiap jam istirahat” dan penyediaan sarana air minum yang mudah dijangkau dapat memperkuat pembiasaan hidrasi yang baik, sehingga siswa tidak hanya mengetahui pentingnya hidrasi, tetapi juga menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa mengenai dehidrasi setelah dilakukan sosialisasi dan deteksi dehidrasi melalui website “TERHIDRASI”. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi kuesioner pretest dan posttest, terlihat adanya peningkatan pemahaman siswa pada aspek pengertian, tanda, dampak, dan pencegahan dehidrasi. Sebagian besar siswa mampu menjawab pertanyaan dengan benar pada saat posttest dibandingkan pretest, yang menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi edukatif ini efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang pentingnya menjaga keseimbangan cairan tubuh. Program ini diharapkan dapat terus dilaksanakan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah untuk membentuk perilaku hidup sehat terkait hidrasi tubuh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMA Negeri 1 Martapura atas kerja sama dan dukungannya dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para siswa yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi, serta kepada Stikes Intan Martapura atas dukungan akademik dan fasilitas yang diberikan sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Hakim, A. dkk. (2024) “The Relationship Between Knowledge , Attitude , And Practice Regarding Hydration And Hydration Status Among School Children,” 3(1), hlm. 56–62. Tersedia pada: <https://doi.org/10.47841/icorad.v3i1.184>.
- Hardiyanti, D., Heryyanoor, H. dan Pertiwi, M.R. (2024) “User Perception of Hydrated Website Prototype for Dehydration Prevention: Quantitative Descriptive Study,” *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(12), hlm. 2899–2906.
- Kennedy-Malone, Laurie dan EG, and D. (2022) *Advanced Practice Nursing in the Care of Older Adults*.
- Kenney, E.L. dkk. (2019) “Prevalence of inadequate hydration among US children and disparities by gender and race/ethnicity: National Health and Nutrition Examination Survey, 2009-2012,” *American Journal of Public Health*, 105(8), hlm. e113–e118. Tersedia pada: <https://doi.org/10.2105/AJPH.2015.302572>.
- Maemun, P., Kuswari, M. dan Jus, I. (2018) “Pengetahuan Tentang Cairan, Asupan Cairan, Status Hidrasi, dan Tingkat Kebugaran pada Atlet Rugby di Universitas Negeri Jakarta,” *Jakarta: Universitas Esa Unggul* [Preprint], (9).
- Merita, Aisah dan Aulia, S. (2018) “Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Hidrasi Pada Remaja Di Sma Negeri 5 Kota Jambi,” *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3), hlm. 207–215. Tersedia pada: <https://doi.org/10.26553/jikm.v9i3.313>.

Pertiwi, D. (2015) *Status Dehidrasi Jangka Pendek Berdasarkan Hasil Pengukuran PURI (Periksa Urin Sendiri) Menggunakan Grafik Warna Urin Pada Remaja Kelas 1 dan 2 di SMAN 63 Jakarta*.

Sholihah, L.A. dan Utami, G.A. (2022) “Tingkat Pengetahuan Hidrasi, Asupan Cairan, Aktivitas Fisik, dan Status Hidrasi Remaja Usia 12-15 Tahun di Surabaya,” *Jurnal gizi Ilmiah (JGI)*, 9(3).

Sudarsono, E.S. dkk. (2019) “Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Dengan Total Asupan Cairan Pada Remaja Putri,” *Darussalam Nutrition Journal*, 3(2), hlm. 50–54.

Zborowski, M. dan Skotnicka, M. (2025) “The Role of Hydration in Children and Adolescents—A Theoretical Framework for Reviewing Recommendations, Models, and Empirical Studies,” *Nutrients* , 17(17), hlm. 1–18. Tersedia pada: <https://doi.org/10.3390/nu17172841>.