

Implementasi Gerakan Minum Air Putih Dalam Meningkatkan Kesadaran Hidup Sehat : Program Pengabdian KKN MBKM UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu Di Pekan Sabtu

Nurul Fauziah¹, Nadia Fanisa², Chika Khaylah Doritha³, Hairatun Nisa⁴, Ria komaria⁵, Putri Intan Rahayu⁶, Mhnalisa Amanda⁷, Egi Widia Zafitri⁸, Melati Safitri⁹, Vina Novita Sandra Putri¹⁰, Emillia Mardayanti¹¹, Apriska Nursa Lingga¹², Agnes Alfitri Julika¹³, Desi Rahayu¹⁴, Debi Fitri Yulianti¹⁵, Shinta Aprillia¹⁶, Rosa Erlina¹⁷, Wulandari Fia Rahayu¹⁸, Siti Romjana¹⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19}Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu
Email: nurulf@mail.uinfasbengkulu.ac.id, nfanisa74@gmail.com, chikakhaylah@gmail.com, nisabengkulu7@gmail.com, riak5835@gmail.com, putriintan7722@gmail.com, monalisaseluma@gmail.com, ewidia003@gmail.com, melatisafitri6@gmail.com, vinanovitasandraputri@gmail.com, miamardayanti2004@gmail.com, apriskanursal@gmail.com, agnesalfitrijulika@gmail.com, desirahayu20@gmail.com, debifitriyulianti@gmail.com, Shintaaprilia6781628@gmail.com, ail.com, rosaerlina31@gmail.com, wulandarifiarahayu@gmail.com, sitiromjanah283@gmail.com¹⁸

ARTICLE INFO

Article history:

Received Mei 15, 2025

Revised Mei 20, 2025

Accepted Mei 27, 2025

DOI.10.61930/jurnaladm/v3n1

Kata Kunci

Air Putih, KKN MBKM, Kesehatan Preventif, Ibu Hamil, Balita, Edukasi Masyarakat

Keywords:

Water, MBKM KKN, Preventive Health, Pregnant Women, Toddlers, Public Education



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2025 by Nurul Fauziah, et.al,
Published by Penerbit dan Percetakan CV.
Picmotiv

ABSTRAK

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) MBKM di Kelurahan Pekan Sabtu, Kota Bengkulu, mengangkat program Gerakan Minum Air Putih sebagai bentuk edukasi kesehatan preventif. Berdasarkan observasi, ditemukan rendahnya kesadaran masyarakat—khususnya ibu hamil dan anak balita—terhadap pentingnya konsumsi air putih. Permasalahan yang dihadapi antara lain kebiasaan mengganti air putih dengan minuman manis, keterbatasan fasilitas air bersih di posyandu, serta minimnya edukasi berkelanjutan. Program ini dilaksanakan dengan metode Participatory Action Research (PAR) melalui kolaborasi bersama pihak kelurahan dan Pustu Pekan Sabtu. Kegiatan mencakup penyuluhan interaktif, pembagian tumbler, pemasangan banner edukatif, serta sistem pemantauan ringan pada posyandu. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran Masyarakat. Program ini membuktikan bahwa pendekatan partisipatif dan komunikatif lebih efektif dalam mendorong perubahan perilaku sehat secara berkelanjutan, serta memperkuat peran mahasiswa sebagai agen perubahan di masyarakat.

ABSTRACT

The MBKM Community Service (KKN) activity in Pekan Sabtu Village, Bengkulu City, raised the Drinking Water Movement program as a form of preventive health education. Based on observations, it was found that there was low public awareness—especially pregnant women and toddlers—of the importance of drinking water. The problems faced included the habit of replacing water with sweet drinks, limited clean water facilities at integrated health posts, and minimal ongoing education. This program was implemented using the Participatory Action Research (PAR) method through collaboration with the village and Pekan Sabtu Community Health Center. Activities included interactive counseling, distribution of tumblers, installation of educational banners, and a light monitoring system at integrated health posts. The results of the activities showed an increase in public awareness. This program proves that a participatory and communicative approach is

more effective in encouraging sustainable changes in healthy behavior, as well as strengthening the role of students as agents of change in society.

Pendahuluan

Kesehatan merupakan aspek fundamental dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Salah satu cara paling sederhana namun sering diabaikan dalam menjaga kesehatan adalah dengan memenuhi kebutuhan cairan tubuh melalui konsumsi air putih yang cukup. Air putih memiliki peran penting dalam menunjang fungsi organ tubuh, menjaga metabolisme, serta membantu proses detoksifikasi alami dalam tubuh. Namun, kesadaran masyarakat akan pentingnya minum air putih secara teratur masih tergolong rendah, terutama di lingkungan masyarakat dengan tingkat pengetahuan kesehatan yang terbatas (Setyaningrum, 2022).

Ini juga ditemukan di Kelurahan Pekan Sabtu, Kota Bengkulu, yang menjadi lokasi pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) oleh mahasiswa UIN Fatmawati Sukarno. Berdasarkan observasi awal, banyak masyarakat, terutama anak-anak dan lansia, belum memiliki kebiasaan konsumsi air putih yang optimal setiap hari. Sebagian dari mereka lebih memilih minuman berpemanis atau berkafein, tanpa menyadari dampak jangka panjang terhadap kesehatan. Hal ini mendorong pentingnya edukasi dan implementasi gerakan minum air putih secara menyeluruh dan berkelanjutan (Fitriani, 2023).

Melalui program KKN MBKM ini, mahasiswa memiliki peran sebagai agen perubahan sosial dengan menyelenggarakan gerakan "Ayo Minum Air Putih" sebagai bentuk edukasi kesehatan preventif. Kegiatan ini dilaksanakan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, seperti pembagian tumbler, penyuluhan kesehatan, serta kampanye minum air putih di sekolah dan posyandu. Harapannya, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya minum air putih, tetapi juga menumbuhkan pola hidup sehat dalam jangka panjang (Ramadhani & Putri, 2021).

Implementasi program ini sejalan dengan tujuan KKN MBKM, yaitu membentuk mahasiswa yang mampu menerapkan ilmu pengetahuan dalam konteks nyata dan memberikan kontribusi langsung kepada masyarakat. Selain itu, program ini menjadi wadah pengabdian yang menumbuhkan nilai kepedulian sosial dan tanggung jawab mahasiswa terhadap peningkatan kualitas hidup masyarakat. Dengan begitu, gerakan sederhana seperti minum air putih dapat menjadi pintu masuk menuju perubahan gaya hidup yang lebih sehat dan berkesinambungan (Maulana et al., 2023).

Identifikasi Masalah

Selama pelaksanaan KKN MBKM di Kelurahan Pekan Sabtu, kami menemukan beberapa kendala yang cukup berpengaruh terhadap keberhasilan program gerakan minum air putih, khususnya pada kelompok balita dan ibu hamil di posyandu setempat. Salah satu masalah utama adalah kurangnya kesadaran di kalangan ibu-ibu tentang pentingnya memberikan air putih yang cukup kepada balita dan menjaga hidrasi selama kehamilan. Banyak ibu masih memberikan minuman manis atau jus kemasan kepada anaknya sebagai pengganti air putih, padahal kebutuhan cairan yang tepat sangat penting untuk tumbuh kembang anak dan kesehatan ibu hamil (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Selain itu, fasilitas air minum bersih di posyandu dan rumah warga masih belum memadai. Di posyandu Pekan Sabtu, belum semua tempat menyediakan air putih siap konsumsi yang mudah dijangkau oleh ibu hamil dan balita saat datang untuk pemeriksaan atau imunisasi. Kondisi ini membuat ibu-ibu kadang enggan membawa air minum sendiri dan balita pun sulit mendapatkan asupan cairan yang cukup saat berada di posyandu. Padahal, kebutuhan cairan yang cukup sangat penting untuk mendukung kesehatan ibu dan pertumbuhan optimal anak (World Health Organization, 2022).

Masalah lain yang kami temui adalah kurangnya edukasi yang berkelanjutan dan menarik mengenai pentingnya minum air putih yang diberikan kepada ibu hamil dan para orang tua balita. Informasi yang disampaikan selama ini masih minim dan cenderung disampaikan dalam bentuk ceramah singkat tanpa media pendukung yang bisa meningkatkan pemahaman. Akibatnya, pemahaman masyarakat tentang bagaimana cara memenuhi kebutuhan cairan yang tepat, khususnya bagi balita dan ibu hamil, belum berjalan optimal. Oleh sebab itu, dibutuhkan pendekatan yang lebih intensif dan kreatif agar edukasi ini bisa lebih diterima dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Metodologi Pelaksanaan

Kami menggubakan Metode PAR yang mana kami meminta bantuan kepada Kelurahan setempat dan kolaborasi dengan Pustu Pekan Sabtu untuk lebih bergerak lagi tentang Meminum air putih 8 gelas perhari dan kerja sama dengan pustu juga untuk meningkatkan kesadaran warga setempat. untuk mengumpulkan masa serta adanya bantuan partisipasi dari Pustu Pekan Sabtu tersersebut.

Selain itu, ditemukan pula bahwa banyak warga belum memiliki kebiasaan minum air putih yang cukup setiap hari, padahal konsumsi air yang cukup sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Gaya hidup sehat belum menjadi bagian dari keseharian masyarakat. Hanya sebagian kecil warga yang secara aktif memulai gerakan hidup sehat, sementara sebagian besar masih kurang peduli. Edukasi ini juga dikombinasikan dengan penyuluhan mengenai manfaat konsumsi air putih secara cukup setiap hari, mengingat banyak masyarakat yang belum memiliki kebiasaan tersebut. Tujuannya adalah untuk membentuk pola hidup yang lebih sehat dari kebiasaan sehari-hari.

Hasil Pembahasan

Hasil

Dalam pelaksanaan program gerakan minum air putih di Kelurahan Pekan Sabtu, menekankan partisipasi langsung dari masyarakat dan pemangku kepentingan lokal. Kami tidak hanya datang untuk menyampaikan program, tetapi juga aktif mengajak pihak kelurahan dan Puskesmas Pembantu (Pustu) Pekan Sabtu untuk berkolaborasi dalam menyukseskan gerakan ini. Kolaborasi ini memudahkan kami untuk menjangkau warga, terutama anak-anak dan ibu hamil, yang menjadi sasaran utama program.

Dukungan dari pihak kelurahan sangat membantu dalam proses penyebaran informasi dan ajakan kepada warga untuk terlibat dalam kegiatan ini. Pihak kelurahan memberikan izin serta dukungan logistik untuk pelaksanaan program di lapangan, seperti peminjaman tempat untuk sosialisasi dan penyuluhan. Sementara itu, Pustu Pekan Sabtu turut membantu dari sisi edukasi kesehatan. Para tenaga kesehatan dari Pustu ikut serta dalam memberikan materi mengenai pentingnya minum air putih

minimal delapan gelas per hari, terutama bagi ibu hamil dan anak-anak usia balita yang membutuhkan asupan cairan dalam jumlah cukup (Kemenkes RI, 2022).

Kegiatan sosialisasi ini dikemas dalam bentuk yang sederhana namun menarik, agar mudah diterima oleh masyarakat. Misalnya, saat posyandu berlangsung, kami mengadakan sesi penyuluhan singkat kepada para ibu tentang pentingnya menjaga hidrasi selama masa kehamilan dan bagaimana mendidik anak-anak untuk lebih suka minum air putih dibandingkan minuman manis. Penyuluhan dilakukan secara langsung dan interaktif, sehingga ibu-ibu juga bisa langsung bertanya atau berbagi pengalaman mereka sehari-hari (Yuliana, 2021).

Selain penyuluhan, kami juga mengajak Pustu untuk ikut membuat sistem pemantauan ringan bagi ibu-ibu yang rutin datang ke posyandu. Misalnya, setiap kali datang, mereka akan ditanya tentang kebiasaan minum air selama seminggu terakhir. Ini dilakukan bukan untuk menilai, tapi untuk mengingatkan mereka bahwa kebiasaan kecil seperti ini punya dampak besar terhadap kesehatan. Respons masyarakat cukup positif, terutama karena mereka merasa diperhatikan dan didampingi secara langsung.



Gambar 1 penyuluhan kepada ibu hamil di Pustu Pekan Sabtu, tanggal 12 April 2025

Kegiatan sosialisasi ini dikemas dalam bentuk yang sederhana namun menarik, agar mudah diterima oleh masyarakat. Misalnya, saat posyandu berlangsung, kami mengadakan sesi penyuluhan singkat kepada para ibu tentang pentingnya menjaga hidrasi selama masa kehamilan dan bagaimana mendidik anak-anak untuk lebih suka minum air putih dibandingkan minuman manis. Penyuluhan dilakukan secara langsung dan interaktif, sehingga ibu-ibu juga bisa langsung bertanya atau berbagi pengalaman mereka sehari-hari (Yuliana, 2021).

Selain penyuluhan, kami juga mengajak Pustu untuk ikut membuat sistem pemantauan ringan bagi ibu-ibu yang rutin datang ke posyandu. Misalnya, setiap kali datang, mereka akan ditanya tentang kebiasaan minum air selama seminggu terakhir. Ini dilakukan bukan untuk menilai, tapi untuk mengingatkan mereka bahwa kebiasaan kecil seperti ini punya dampak besar terhadap kesehatan. Respons masyarakat cukup positif, terutama karena mereka merasa diperhatikan dan didampingi secara langsung.

Pembahasan



**Gambar 2 Banner yang dipasang di dalam Pustu Pekan Sabtu ,
Tanggal 22 Mei 2025**

Sebagai bagian dari upaya menarik perhatian dan meningkatkan efektivitas penyuluhan, kami juga membuat banner khusus bertema “Gerakan Minum Air Putih 8 Gelas Sehari” yang dipasang di area strategis seperti posyandu, kantor kelurahan, dan tempat ibadah. Banner ini dirancang dengan tampilan visual yang sederhana namun informatif, menampilkan pesan-pesan ajakan serta manfaat minum air putih dalam bahasa yang ringan. Kehadiran banner ini ternyata cukup efektif menarik rasa ingin tahu warga, terutama ibu-ibu yang datang ke posyandu. Beberapa dari mereka bahkan sempat bertanya dan berdiskusi setelah membaca isi banner, yang akhirnya membuka ruang untuk penyuluhan lebih lanjut. Dengan cara ini, banner tidak hanya berfungsi sebagai media informasi, tetapi juga menjadi pemicu interaksi dan kesadaran warga terhadap pentingnya minum air putih setiap hari (Putri & Sari, 2022).

Dari kegiatan ini, kami menyimpulkan bahwa pendekatan kolaboratif seperti metode PAR cukup efektif dalam membangun kesadaran warga terhadap pentingnya pola hidup sehat, terutama dalam hal kebiasaan minum air putih. Dengan melibatkan pihak kelurahan dan tenaga kesehatan dari Pustu, informasi yang kami sampaikan jadi lebih dipercaya dan lebih mudah diterima oleh warga. Ke depannya, kami berharap kebiasaan baik ini bisa terus diterapkan, terutama bagi anak-anak dan ibu hamil, sebagai upaya menjaga kesehatan jangka panjang sejak dini (Maulana et al., 2023).

Simpulan

Program gerakan minum air putih yang dilaksanakan di Kelurahan Pekan Sabtu berhasil memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya mencukupi kebutuhan cairan tubuh setiap hari. Melalui kolaborasi dengan pihak kelurahan dan Pustu, serta pendekatan edukatif di posyandu, kegiatan ini mampu menjangkau sasaran utama seperti ibu hamil dan anak-anak balita. Penyuluhan langsung, pemasangan banner, serta sistem pemantauan sederhana terbukti efektif dalam menarik perhatian dan membangun pemahaman warga secara perlahan tapi konsisten. Masyarakat mulai menunjukkan perubahan perilaku sederhana, seperti

membawa air minum saat ke posyandu dan lebih aktif bertanya soal kebutuhan cairan harian.

Hasil dari program ini menunjukkan bahwa pendekatan yang bersifat partisipatif dan komunikatif lebih mudah diterima oleh masyarakat dibandingkan penyampaian informasi satu arah. Gerakan ini diharapkan tidak hanya menjadi kegiatan sesaat selama KKN berlangsung, tetapi bisa menjadi awal dari perubahan pola hidup sehat yang berkelanjutan di lingkungan warga. Dengan dimulainya kesadaran dari hal kecil seperti minum air putih secara rutin, masyarakat dapat mulai membangun kebiasaan yang mendukung kesehatan jangka panjang, terutama bagi kelompok rentan seperti ibu hamil dan anak-anak.

Ucapan Terima Kasih

Dengan penuh rasa syukur, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya warga Kelurahan Pekan Sabtu atas partisipasi aktif dan antusiasme yang luar biasa dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih juga kami sampaikan kepada pihak Puskesmas Pembantu (Pustu) yang telah berkenan bekerja sama dan mendukung terselenggaranya program ini dengan baik.

Sebagai penulis, saya juga ingin menyampaikan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada seluruh anggota KKN MBKM UIN Fatmawati Sukarno. Kekompakan, kerja sama yang solid, dan semangat partisipasi yang tinggi dari rekan-rekan semua menjadi kunci keberhasilan program Gerakan Minum Air Putih ini. Semoga segala upaya dan kontribusi kita bersama membawa manfaat yang berkelanjutan bagi masyarakat Kelurahan Pekan Sabtu.

Daftar Pustaka

- Fitriani, R. (2023). *Perilaku konsumsi air putih pada masyarakat perkotaan dan dampaknya terhadap kesehatan*. Jakarta: Pustaka Sehat Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman kebutuhan cairan tubuh untuk ibu hamil dan anak-anak*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2022). *Gaya hidup sehat dengan konsumsi air putih cukup*. Diakses dari <https://www.kemkes.go.id>
- Maulana, H., Sari, L. M., & Prasetya, A. (2023). *Penerapan gaya hidup sehat di masyarakat melalui program edukatif partisipatif*. Yogyakarta: Andalas Press.
- Putri, D. A., & Sari, N. L. (2022). *Efektivitas media visual dalam promosi kesehatan masyarakat*. Bandung: Penerbit Mitra Cendekia.
- Ramadhani, A., & Putri, Y. A. (2021). *Peran mahasiswa dalam pemberdayaan kesehatan masyarakat berbasis KKN tematik*. Malang: Literasi Nusantara.
- Setyaningrum, T. (2022). *Kurangnya kesadaran minum air putih dan dampaknya terhadap fungsi tubuh*. Surabaya: CV Sehat Jaya.
- World Health Organization. (2022). *Water, sanitation and hygiene for healthy growth and development*. Geneva: WHO Press.
- Yuliana, D. (2021). *Strategi komunikasi kesehatan di posyandu: Studi kasus pada ibu hamil di daerah semi-perkotaan*. Semarang: Penerbit Sains Indonesia.