

## LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



### “MANFAAT AIR MINUM UNTUK TUBUH RW 10 DI KELURAHAN BINA WIDYA”

Oleh :

**Dr. Hetty Ismainar, SKM, MPH**

**NURUL HUDAYA AINI : 18011038**

**IQLIMA AFIF AZIZAH : 18011134**

**PROGRAM STUDI SARJANA KESEHATAN  
MASYARAKAT STIKes HANG TUAH PEKANBARU**


**2021**

## HALAMAN PENGESAHAN


1. Judul : Pentingnya Megkonsumsi air Minum
2. Bidang Keilmuan : Kesehatan Masyarakat
3. Ketua Tim Pengusul
  - a. Nama : Dr. Hetty Ismainar.SKM.,MPH
  - b. NIDN : 1017107902
  - c. Pangkat/Golongan : Penata TK 1/ III. d
  - d. Jabatan fungsional : Lektor
  - e. Sedang melakukan pengabdian :Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
  - f. Program studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
  - g. Bidang keahlian : Kesehatan Masyarakat
  - h. Alamat kantor/Telp/Fax/Email : Jln. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang Selatan  
Telp. (0761) 33815/ Fax. (0761) 863646/[info.stikes@hangtuhpekanbaru.ac.id](mailto:info.stikes@hangtuhpekanbaru.ac.id)
  - i. Alamat rumah/tlp/hp : Jl.Sentosa Gg Sentosa 1 no.69  
Tangkerang Labuai Pekanbaru, Riau / Home : ( 0761-43858 ) / +62 08127514764.
  - j. Jumlah anggota : 2 Orang  
Nama Anggota : 1. Nurul Hudaya Aini(18011038)  
2. Iqlima Afif Azizah(18011134)
4. Jangka Waktu Kegiatan : 1 bulan
5. Bentuk kegiatan : Penyuluhan Masyarakat
6. Lokasi Kegiatan : RT /RW 10 kelurahan Bina Widiya
7. Biaya pengabdian
  - a. Sumber dari : Tim/kelompok

Pekanbaru, 16 September 2021

Mengetahui :  
Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru

  
**Dr.Hetty Ismainar.SKM.,MPH**  
NIDN : 1017107902

Ketua Pelaksana

  
**Nurul Hudaya Aini**

## **RINGKASAN**

Air Minum Air merupakan salah satu kebutuhan vital bagi manusia sehingga fungsinya tidak dapat digantikan oleh senyawa lain terutama sebagai air minum. Hal ini menjadi sangat penting dikarenakan tubuh manusia sangat memerlukan air. Hampir 70-80% tubuh manusia membutuhkan air dan mengandung air. Apabila tubuh kekurangan air, maka manusia akan mengalami dehidrasi. Maka dari itu sangatlah dianjurkan bagi manusia untuk mengkonsumsi air minum terutama air putih secara teratur. Air minum adalah air yang kualitasnya memenuhi syarat kesehatan dan dapat langsung diminum, syarat kesehatan yang dimaksud adalah mikrobiologi, kimia, fisika, dan radioaktif (Mirza, 2014). Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan No. 492/Menkes/Per/IV/2010 tentang persyaratan air minum, ialah tidak berwarna, tidak berbau, tidak berasa, tidak mengandung mikroorganisme yang dapat membahayakan tubuh, dan tidak mengandung logam berat. Dalam peraturan tersebut salah satunya menyebutkan bahwa dalam air minum tidak boleh mengandung coliform (Mirza, 2014).

**Kata Kunci : Pentingnya Minum Air**

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta karunianya kepada kami sehingga laporan pengabdian masyarakat yang berjudul **“Manfaat Air Minum Untuk Tubuh di Kelurahan Binawidya RW 10 Kota Pekannbaru”** dapat dilaksanakan dengan baik. Suksesnya kegiatan ini merupakan bantuan dari semua pihak, untuk itu kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Hang Tuah Pekanbaru.
2. Bapak Ahmad Satria Efendi,SKM.,M.Kes selaku ketua Prodi Serjana Kesehatan Masyarakat STIKes Hang Tuah Pekanbaru
3. Dr.Hetty Ismainar.SKM.,MPH selaku Dosen Pembimbing Lapangan.
4. Bapak Syamsyurizal SE, selaku kepala Kelurahan Bina Widya Kota Pekanbaru yang telah memberikan izin melaksanakan pengabdian kepada masyarakat.
5. **Bapak Rahmat** , selaku ketua RW 10 Bina Widya kota Pekanbaru yang telah memberikan izin melaksanakan pengabdian kepada masyarakat.
6. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, penulis ucapkan terima kasih atas bantuannya.

Kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan agar dikemudian hari penulis mampu untuk melakukan perbaikan demi kesempurnaan laporan yang lainnya. Akhir kata semoga laporan ini dapat bermanfaat dan semoga apa yang telah di lakukan mendapat ridho dari Allah SWT, Aamiin.

Pekanbaru, 16 Septembaer 2021

Penulis

# DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>RINGKASAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	2
C. Tujuan .....	2
D. Manfaat .....	2
<b>BAB II SOLUSI PERMASALAHAN</b> .....	<b>5</b>
A. Solusi Permasalahan.....	5
<b>BAB III METODE PELAKSANAAN</b> .....	<b>6</b>
A. Materi .....	6
B. Metode.....	8
<b>BAB IV HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI</b> .....	<b>8</b>
A. Hasil .....	9
B. Pembahasan .....	10
<b>BAB V RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA</b> .....	<b>11</b>
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>11</b>
A. Kesimpulan .....	11
B. Saran.....	11
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>12</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 SAP.....	6

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 .....	Daftar Riwayat Hidup Ketua dan Anggota Pelaksana
Lampiran 2.....	Susunan Organisasi tim Peneliti dan Pembagian Tugas
Lampiran 3.....	Laporan Penggunaan Anggaran
Lampiran 4.....	Daftar Kehadiran Peserta Pengabdian
Lampiran 5.....	Surat Selesai Pengabdian
Lampiran 6.....	Dokumentasi yang Mewakili Setiap Kegiatan
Lampiran 7.....	Materi Pengabdian Kepada Masyarakat

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Keperluan Higiene Sanitasi meliputi parameter fisik, biologi, dan kimia yang dapat berupa parameter wajib dan parameter tambahan. Parameter wajib merupakan parameter yang harus diperiksa secara berkala sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan, sedangkan parameter tambahan hanya diwajibkan untuk diperiksa jika kondisi geohidrologi mengindikasikan adanya potensi pencemaran berkaitan dengan parameter tambahan. Air untuk Keperluan Higiene Sanitasi tersebut digunakan untuk pemeliharaan kebersihan perorangan seperti mandi dan sikat gigi, serta untuk keperluan cuci bahan pangan, peralatan makan, dan pakaian. Selain itu Air untuk Keperluan Higiene Sanitasi dapat digunakan sebagai air baku air minum.

Berdasarkan ketentuan dalam Peraturan Pemerintah Nomor 66 Tahun 2014 tentang Kesehatan Lingkungan, kualitas lingkungan yang sehat ditentukan melalui pencapaian atau pemenuhan Standar Baku Mutu Kesehatan Lingkungan dan Persyaratan Kesehatan. Air merupakan salah satu media lingkungan yang harus ditetapkan Standar Baku Mutu Kesehatan Lingkungan dan Persyaratan Kesehatan. Isu yang muncul akibat perkembangan lingkungan yaitu perubahan iklim salah satunya menyangkut media lingkungan berupa air antara lain pola curah hujan yang berubah-ubah. Hal ini menyebabkan berkurangnya ketersediaan air bersih untuk keperluan higiene sanitasi. Selain itu hal ini juga menyebabkan berkurangnya air untuk keperluan Kolam Renang dan SPA yang pada umumnya mengambil air dari air tanah. Curah hujan yang lebat dan terjadinya banjir memperburuk sistem sanitasi yang belum memadai, sehingga masyarakat rawan terkena penyakit menular melalui air seperti diare dan lain-lain.



Ditinjau dari sudut kesehatan masyarakat, kebutuhan Air untuk Keperluan Higiene Sanitasi, Kolam Renang, SPA, dan Pemandian Umum harus memenuhi syarat kualitas agar kesehatan masyarakat terjamin. Kebutuhan air Berdasarkan ketentuan dalam Peraturan Pemerintah Nomor 66 Tahun 2014 tentang Kesehatan Lingkungan, kualitas lingkungan yang sehat ditentukan melalui pencapaian atau pemenuhan Standar Baku Mutu Kesehatan Lingkungan dan Persyaratan Kesehatan. Air merupakan salah satu media lingkungan yang harus ditetapkan Standar Baku Mutu Kesehatan Lingkungan dan Persyaratan Kesehatan. Isu yang muncul akibat perkembangan lingkungan yaitu perubahan iklim salah satunya menyangkut media lingkungan berupa air antara lain pola curah hujan yang berubah-ubah. Hal ini menyebabkan berkurangnya ketersediaan air bersih untuk keperluan higiene sanitasi.

Selain itu hal ini juga menyebabkan berkurangnya air untuk keperluan Kolam Renang dan SPA yang pada umumnya mengambil air dari air tanah. Curah hujan yang lebat dan terjadinya banjir memperburuk sistem sanitasi yang belum memadai, sehingga masyarakat rawan terkena penyakit menular melalui air seperti diare dan lain-lain. Ditinjau dari sudut kesehatan masyarakat, kebutuhan Air untuk Keperluan Higiene Sanitasi, Kolam Renang, SPA, dan Pemandian Umum harus memenuhi syarat kualitas agar kesehatan masyarakat terjamin.

Untuk konsumsi air minum menurut departemen kesehatan, syarat-syarat air minum adalah tidak berasa, tidak berbau, tidak berwarna, dan tidak mengandung logam berat. Walaupun air dari sumber alam dapat diminum oleh manusia, terdapat risiko bahwa air ini telah tercemar oleh bakteri (misalnya *Escherichia coli*) atau zat-zat berbahaya. Walaupun bakteri dapat dibunuh dengan memasak air hingga 100 °C, banyak zat berbahaya, terutama logam, tidak dapat dihilangkan dengan cara ini. Standar Baku Mutu Kesehatan Lingkungan untuk media Air untuk

Air Minum Air merupakan salah satu kebutuhan vital bagi manusia sehingga fungsinya tidak dapat digantikan oleh senyawa lain terutama sebagai air minum. Hal ini menjadi sangat penting dikarenakan tubuh manusia sangat memerlukan air. Hampir 70-80% tubuh manusia membutuhkan air dan mengandung air. Apabila tubuh kekurangan air, maka manusia akan mengalami dehidrasi. Maka dari itu sangatlah dianjurkan bagi manusia untuk mengkonsumsi air minum terutama air putih secara teratur. Air minum adalah air yang kualitasnya memenuhi syarat kesehatan dan dapat langsung diminum, syarat kesehatan yang dimaksud adalah mikrobiologi, kimia, fisika, dan radioaktif (Mirza, 2014). Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan No. 492/Menkes/Per/IV/2010 tentang persyaratan air minum, ialah tidak berwarna, tidak berbau, tidak berasa, tidak mengandung mikroorganisme yang dapat membahayakan tubuh, dan tidak mengandung logam berat. Dalam peraturan tersebut salah satunya menyebutkan bahwa dalam air minum tidak boleh mengandung coliform (Mirza, 2014).

Menurut WHO, air domestik adalah air bersih yang digunakan untuk keperluan domestik seperti konsumsi, air minum dan persiapan makanan. Pengertian ini bisa kamu baca dalam karya ilmiah berbentuk pdf yang membahas tentang air bersih. Tidak semua air bisa kita gunakan dalam kehidupan kita sehari-hari. Air yang sudah terkontaminasi oleh polusi sangat berbahaya jika kita gunakan. Banyaknya pencemaran air, sumber mata air mengering, serta banyak sumur yang tercemari oleh limbah-limbah industri menjadi bukti kuat buruknya sanitasi. Sanitasi dan pengamanan air minum harus benar-benar diperhatikan agar bisa mendapatkan air bersih.

Salah satu upaya untuk menjaga kualitas air adalah dengan melestarikan dan menjaga lingkungan agar tidak terkena polusi. Penyuluhan untuk hidup bersih yang dilakukan di sekolah juga merupakan contoh upaya yang didukung oleh WHO di Indonesia. Mustika Village Sukamulya memiliki Water Treatment Plant (WTP) atau Pengolahan Air Bersih. Pengolahan ini

sudah jadi dan sudah beroperasi sehingga air yang ada di sini terjamin kebersihannya.

#### Manfaat air minum bagi kehidupan.

Air minum sangatlah berguna bagi kehidupan manusia terutama di bidang kesehatan. Tubuh manusia sangatlah memerlukan air untuk menjaga metabolisme dan fisiologi tubuh, sehingga air yang dijadikan air minum tersebut harus bersih dan tidak tercemar oleh apapun, baik bakteri maupun zat lainnya yang dapat membahayakan tubuh manusia. Manusia juga memerlukan air untuk membantu proses pelarutan zat-zat yang ada di dalam tubuhnya, karena sebagian besar zat-zat yang ada di dalam tubuh tersebut merupakan sebuah larutan dengan pelarut air (Maulana, 2018). Selain sebagai pelarut zat-zat pada tubuh, air minum juga sangat diperlukan bagi manusia untuk membentuk cairan kimia yang dibutuhkan dalam tubuh mereka. Dalam mengkonsumsi air minum, manusia memiliki takaran agar air yang mereka konsumsi dapat seimbang dengan air yang keluar dari tubuh mereka.

Manusia juga memerlukan air minum untuk membersihkan saluran makanan dari kotoran makanan yang tersisa. Jika manusia tidak mengkonsumsi air dengan teratur, ginjal akan sulit untuk bekerja dan akan menghasilkan urin yang berwarna pekat. Hal inilah yang mengakibatkan seseorang mengalami infeksi saluran kencing dan kencing batu. Selain itu, posisi seseorang ketika minum juga harus benar agar tidak terjadi kerusakan ginjal. Ketika minum seseorang dianjurkan untuk duduk agar ginjal dapat bekerja dan menyaring air dengan benar sesuai dengan ajaran Rasulullah SAW yang mengajarkan umatnya untuk duduk ketika makan dan minum. Namun pada kenyataannya, banyak manusia yang minum dengan posisi berdiri sehingga ginjal tidak dapat melakukan tugasnya dengan baik dan akhirnya terjadilah kerusakan ginjal. Selain menyebabkan kerusakan ginjal, minum dengan posisi berdiri juga dapat menyebabkan terjadinya gangguan pencernaan, hal ini terjadi akibat air yang masuk tidak tersaring terlebih

dahulu oleh ginjal, karena itulah Rasulullah SAW melarang umatnya untuk minum dengan posisi berdiri apalagi terburu-buru. Minum dengan posisi berdiri juga dapat mengacaukan keseimbangan cairan dalam tubuh yang dapat mempengaruhi daerah-daerah sendi pada tubuh seseorang.

Minum dengan posisi duduk dapat memberikan banyak manfaat seperti, memuaskan rasa dahaga atau haus yang dialami seseorang, mencegah air minum yang masuk langsung ke tenggorokan dan tidak tersaring oleh ginjal, membantu melancarkan sistem pencernaan, serta memberikan tubuh keseimbangan cairan yang dibutuhkan sesuai dengan kebutuhan tubuh manusia. Banyak sekali manfaat yang bisa didapatkan jika seseorang mau mengkonsumsi air minum secara teratur dan tidak hanya mengikuti rasa haus saja. Maka dari itu, sangat dianjurkan bagi manusia untuk mengkonsumsi air minum setiap saat dan dalam kondisi apapun, baik kondisi lingkungan yang panas maupun yang dingin sesuai dengan takarannya. Hal ini dilakukan agar tubuh manusia tidak pernah mengalami kekurangan cairan dan dapat terhindar dari berbagai macam penyakit.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka perumusan masalah dalam kegiatan yang dilakukan ini adalah memberitahu dan mengajak masyarakat Kelurahan Simpang Baru terutama di RW 10 untuk lebih sering mengkonsumsi air minum sehari yang harus dianjurkan 8 gelas dalam sehari atau 2 liter perharinya, agar stamina tubuh bisa berjalan dengan lancar, dan menghindari yang namanya dehidrasi.

## **C. Tujuan**

- a. Masyarakat dapat memahami tentang pentingnya minum air untuk tubuh
- b. Masyarakat dapat memahami tentang bagaimana minum air perhari 8 gelas atau 2 liter.

- c. Masyarakat dapat memahami dan mencegah dehidrasi dan akan meningkatkan stamina di tubuh.
- d. Masyarakat dapat memahami dan menjalankan pola hidup sehat.

#### **D. Manfaat**

##### 1. Bagi Mahasiswa

- a. Dengan survey yang telah dilakukan, mahasiswa mampu melatih soft skill pada saat praktek di lapangan yaitu bersosialisasi dan berinteraksi dengan masyarakat yang ada di lingkungan kelurahan Bina Widiya, kecamatan Tampan, kota Pekanbaru.
- b. Mahasiswa mampu mengidentifikasi, menetapkan prioritas masalah serta memecahkan masalah kesehatan masyarakat yang ada di wilayah kelurahan bina widiya, kecamatan Tampan, kota pekanbaru.
- c. Mahasiswa dapat menerapkan dan meningkatkan ilmu pengetahuan yang diperoleh selama menjalani pendidikan sebagai implementasi kepada masyarakat di bidang kesehatan sehingga tercapainya derajat kesehatan yang optimal.

##### 2. Bagi Institusi Pendidikan

- a. Mengetahui eksistensi program studi Kesehatan Masyarakat STIKes Hang Tuah Pekanbaru kepada masyarakat di Kelurahan Bina Widiya, Kecamatan Tampan, Kota Pekanbaru.
- b. Memberikan masukan serta sumbangan pemikiran dalam bahan kajian ilmiah Pengalaman Belajar Lapangan ini, khususnya bagi Program Studi Kesehatan Masyarakat di STIKes Hang Tuah Pekanbaru.

##### 3. Bagi Masyarakat Kelurahan Bina Widiya

Masyarakat mengetahui permasalahan yang ada di wilayah mereka dengan identifikasi, penentuan prioritas dan pemecahan masalah kesehatan, sehingga dengan telah dilakukannya intervensi tersebut diharapkan masyarakat mau melaksanakan kegiatan tersebut sehingga derajat kesehatan masyarakat dapat tetap terjaga dengan baik.

##### 4. Bagi Puskesmas Kelurahan Bina Widiya Kecamatan tampan

- a. Memberikan gambaran dan data informasi kesehatan di Kelurahan Bina Widiya, Kecamatan Tmpan, Kota Pekanbaru.
  - b. Dapat memberikan gambaran saat pengambilan kebijakan guna pengembangan kesehatan di lingkungan Kelurahan Bina Widiya, Kecamatan Tmpan, Kota Pekanbaru.
5. Bagi Kecamatan Tampan

Hasil dari PBL ini diharapkan menjadi masukan dan bahan pertimbangan kepada kecamatan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat di wilayahnya.

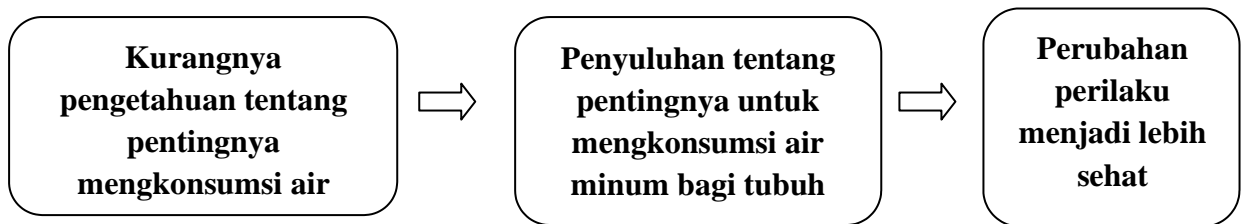
## BAB II

### SOLUSI PERMASALAHAN

Berdasarkan permasalahan di bab I diatas, maka dirumuskan solusi pemecahan permasalahan sebagai berikut:

1. Memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang mengkonsumsi air minum setiap hari.
2. Meningkatkan pengetahuan tentang penringnya minum air
3. Memberikan pemahaman tentang pola hidup sehat salah satunya minum air

Kerangka Pemecahan Masalah dalam pengabdian kepada masyarakat dapat digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 2.1 Kerangka Pemecahan Masalah**

## BAB III

### METODE PELAKSANAAN

#### A. Metode

##### 1. Metode Ceramah

Metode ini merupakan sistem penyampai materi yang dilakukan dengan cara memberi penjelasan dengan kata –kata dan menggunakan media poster yang berisikan tentang pentingnya untuk mengkonsumsi air minum setiap hari bagi tubuh.

Metode ceramah ini diberikan agar peserta dapat memahami materi dengan jelas, baik dan menarik dengan adanya gambar-gambar.

##### 2. Metode Tanya Jawab

Metode ini merupakan salah satu cara yang dimaksudkan untuk mengetahui responden tingkat pemahaman Masyarakat terhadap materi yang telah disampaikan serta meningkatkan daya kreativitas dalam menjawab pertanyaan. Metode ini dilakukan dengan cara mengajukan pertanyaan dan menjawab atau sebaliknya.

**Tabel 1 SAP**

No	Kegiatan	Waktu	Metode	Media	Sumber
1	Pembukaan <ul style="list-style-type: none"><li>• Memberikan salam</li><li>• Memperkenalkan diri</li><li>• Menjelaskan tujuan penyuluhan yang akan disampaikan</li></ul>	5 Menit	Ceramah	-	Iqlimah Afif Azizah
2	Pelaksanaan menjelaskan materi penyuluhan, yaitu:	15 menit	Ceramah	Poster	Nurul Hudaya Aini



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyehatkan Pencernaan Dalam Tubuh</li> <li>• Menjaga Tekanan Darah</li> <li>• Meningkatkan Daya Ingat Otak</li> <li>• Menghindari Penyakit Jantung</li> <li>• Baik Untuk Perawatan Kulit</li> <li>• Mengatur Lemak tubuh</li> <li>• Menjaga Kesehatan Tulang</li> </ul>				
3	<p>Evaluasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberi kesempatan kepada peserta untuk bertanya</li> <li>• Memberi pertanyaan kepada peserta tentang materi yang telah disampaikan</li> </ul>	10 menit	Tanya jawab		-Nurul Hudaya Aini
4	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyimpulkan keseluruhan materi penyuluhan</li> <li>• Menyampaikan terimakasih atas</li> </ul>	10 menit	Ceramah	Kamera	- Nurul Hudaya Aini -Iqlima Afif Azizah

	perhatian responden				
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pengisian absen dan foto bersama</li></ul>				

## **BAB IV**

### **HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI**

#### **A. Hasil**

##### **1. Pretest**

Pada saat pretest lisan yang diberikan penyuluh, hanya beberapa dari peserta dapat menjawab pertanyaan penyuluh tetapi jawaban tersebut kurang tepat. Berikut pertanyaan pretest yang diberikan:

- a. Apa itu air minum?
- b. Apa saja manfaat air bagi tubuh?
- c. Bagaimana cara mengatur waktu penting minum air putih?

##### **2. Posttest**

Pada saat posttest lisan yang diberikan penyuluh, hanya beberapa dari peserta dapat menjawab pertanyaan penyuluh. Berikut pertanyaan posttest yang diberikan:

- a. Apa itu air minum?
- b. Apa saja manfaat air bagi tubuh?
- c. Bagaimana cara mengatur waktu penting minum air putih?

Penyuluhan dilakukan selama  $\pm 40$  menit dan berjalan lancar. Peserta sangat antusias karena menurut mereka ini adalah suatu pengetahuan baru yang mereka dapat.

#### **B. Luaran yang Dicapai**

Berdasarkan hasil pretest dan posttest dapat dilihat adanya perbedaan hasil pengetahuan dari peserta. Pada saat pretest sebagian besar belum dapat menjawab pertanyaan yang diberikan penyuluh, hanya beberapa diantara mereka yang dapat menjawab pertanyaan yang diberikan, namun jawaban tersebut kurang tepat. Sedangkan pada saat posttest hampir seluruh peserta dapat menjawab pertanyaan yang diberikan penyuluh dengan baik.

Berdasarkan hasil pretest dan posttest tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta belum mengetahui dengan benar mengenai manfaat

minum air putih bagi tubuh. Namun setelah diberikan penyuluhan, pengetahuan dari peserta bertambah baik, hal ini dapat dilihat dari hasil posttest.

Diharapkan dengan adanya penyuluhan ini dapat menambah pengetahuan masyarakat mengenai manfaat minum air untuk tubuh di masa pandemi covid-19 dan dapat memberikan informasi kepada tetangga dan keluarganya.

## **BAB V**

### **RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA**

Berdasarkan hasil penyuluhan yang telah dilakukan sebelumnya, maka tim pelaksana pengabdian berencana untuk melakukan penyuluhan kembali mengenai manfaat air minum bagi tubuh di RT dan RW yang berbeda di Kelurahan Bina Widiya yang waktunya akan ditentukan kemudian. Bentuk kegiatan yang akan dilakukan berupa penyuluhan mengenai pentingnya mengkonsumsi air putih bagi tubuh.

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan dari penyuluhan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan masyarakat umumnya mereka belum mengetahuai dengan baik dan benar mengenai pentingnya mengkonsumsi air minum di masa pandemi covid-19. Mereka memang dapat menjawab pretest yang diberikan penyuluh, namun jawaban tersebut kurang tepat. Hal ini mungkin dipengaruhi oleh pengetahuan yang minim tentang hal itu.

Namun saat setelah dilakukan penyuluhan kepada peserta, maka peserta dapat menjawab posttest yang diberikan penyuluh dengan baik dan benar.

#### **B. Saran**

Diharapkan setelah dilakukannya penyuluhan ini, peserta dapat menerapkan pola hidup sehat seperti mengkonsumsi air minum satu harinya 8 gelas atau 2 liter untuk meningkatkan imun tubuh dan tidak menimbulkan dehidrasi. Kita harus pintar dalam mengatur waktu untuk minum air putih.

## DAFTAR PUSTAKA

- PMK\_No 2. 2019. *Tentang Petunjuk Operasional Penggunaan Dana Alokasi Khusus Fisik bidang Kesehatan Tahun Anggaran 2019*
- Permenkes RI. 2017. *Standar Baku Mutu Kesehatan Lingkungan dan Persyaratan Kesehatan Air untuk keperluan higiene sanitasi, kolam renang, solus per aqua, dan pemanduan umum. 2017*
- Kemenkes RI.2020. *Manfaat Air Bersih dan Menjaga Kualitasnya.*
- Malahayati\_Jurnal.*<http://medika/article/view/3410>
- <https://www.Publication/342859987>. *Manfaat Air Minum Bagi Kesehatan Peserta Didik Pada Tingkat MISD*
- Lutfiahbaesyiz.*<https://blogspot.com>,*Laporan Praktik Belajar Lapangan. 2017/02*
- [https://www.Sehataqua.co.id/Anjuran Minum Air Putih Agar Hidup Semakin Sehat.](https://www.Sehataqua.co.id/Anjuran_Minum_Air_Putih_Agar_Hidup_Semakin_Sehat)

## *Lampiran 1*

### **Daftar Riwayat Hidup Ketua dan Anggota Peneliti**

#### **A. Ketua**

##### **1. Keterangan Diri**

1	Nama/Gelar Lengkap	Dr.Hetty Ismainar.SKM.,MPH
2	NIDN	1017107902
3	Jenis Kelamin	Perempuan
4	Tempat Tanggal Lahir	Pekanbaru, 17 Oktober 1979
5	Alamat rumah	Jl Sentosa Gg Sentosa 1 no.69 Tangkerang Labuai Pekanbaru, Riau
6	Jabatan Fungsional	Lektor
7	Email	Ismainarhetty@yahoo.com.id
8	Telp	081275147664
9	Alamat Kantor	Jl.Mustafa Sari no.5 Tangkerang Selatan
10	Lulusan telah dihasilkan	S3 IKM S2 IKM S1 IKM D3 KEBIDANAN
11	Mata kuliah yang diampu	

Pekanbaru, 16 September 2021

Ketua pelaksana

**(Dr.Hetty Ismainar.SKM.,MPH)**

**NIDN : 1017107902**



## **B. Anggota**

1	Nama Lengkap	Nurul Hudaya Aini
2	Tempat dan Tanggal Lahir	Tl.Pelita 26, Sptember 1998
3	Jenis Kelamin	Perempuan
4	Program Studi	Kesehatan Masyarakat
5	NIM	18011038
6	Bidang Keahlian	Kesehatan Lingkungan
7	Alamat Rumah	Taman karya Gg.Tri marga
8	Email	<a href="mailto:nurulhudayaaini12@gmail.com">nurulhudayaaini12@gmail.com</a>

Pekanbaru, 16 September 2021

Anggota Pelaksana

**(Nurul Hudaya Aini)**

NIM : 18011038

1	Nama Lengkap	Iqlima Afif Azizah
2	Tempat dan Tanggal Lahir	Kediri, 24 April 1999
3	Jenis Kelamin	Perempuan
4	Program Studi	Kesehatan Masyarakat
5	NIM	18011134
6	Bidang Keahlian	K3
7	Alamat Rumah	Komplek Gardenia No. 323 CPI Rumbai
8	Email	<a href="mailto:iqlimaafif@gmail.com">iqlimaafif@gmail.com</a>

Pekanbaru, 16 September 2021

Anggota Pelaksana

**(Iqlima Afif Azizah)**

NIM : 18011134

**Lampiran 2**

**Susunan Organisasi Tim Peneliti dan Pembagian Tugas**

No	NAMA	NIM	PEMINATAN	TUGAS
1	Iqlima Afif Azizah	18011134	K3	MODERATOR
2	Nurul Hudaaya Aini	18011038	KESLING	PEMATERI

*Lampiran 3*

**Laporan Penggunaan Anggaran**


<b>No</b>	<b>Material</b>	<b>Harga</b>
1	Spanduk 2x1	Rp. 50.000
2	Leaflet 5 lembar	Rp. 25.000
3	Masker 5 buah	Rp. 25.000
4	Handsinitizer 5 buah	Rp. 50.000
5	Transportasi	Rp. 80.000
<b>Sub Total</b>		<b>Rp. 230.000</b>

Lampiran 4

TGL.	N <sup>o</sup>	Nama	NIK	ALAMAT											
				Puskel Bina Widya											
16/3/21	1	Solihin	0001506558725	Jl. Melati	20-03-1966	08127751544	62	308	11/62	62.0	165				
	2	Marily Sidiqulita	14108440374002	Jl. Garuda Sakti	04-03-1975	085272695216	-	341	12/60	48.8	148				
	3	Yanti Simbolon	1471114303700061	Jl. Melati	03-03-1970	08127652594	-	93	15/61	71.6	161				
	4	Khatrunnisa	140104603990002	Jl. Masum Melati	06-03-1977	082384405883	-	-	11/74	4.0	155				
	5	Doko Bagus	140402211970002	Jl. Melati	22-11-1977	085271655282	-	-	14/67	66.7	166				
	6	Rosrawati	147109510650001	Jl. Melati	11-06-1958	-	-	207	14/62	40.5	150				
	7	Darmansyah	1403092412670003	Jl. Marga Sakti	24-12-1967	08535576440	-	163	10/65	67.9	165				
	8	Rahmi Ilhas	1471086511760003	Perum Persada	25-11-1976	085364591477	3.8	85	12/62	65.3	165				
	9	Yelita Turisna	1403095307730001	Jl. Marga Sakti	13-07-1973	085355764407	4.3	94	10/77	55.5	150				
	10	Erti Fitriyanti	1471087006800003	Jl. Melati	30-06-1980	082287600528	7	136	06/75	72.3	150				
	11	Maenta	000501037476	Jl. Marga Sakti	14-06-1967	085272671672	5.7	135	13/59	55.5	160				
	12	Fetri Hertina	1471046005790001	Jl. Melati	28-05-1975	08526544797	-	97	15/61	46.7	150				
	13	Rasleen	0001715146545	Perum Persada	condrasih 17-11-1971	085272652857	4.7	109	12/60	61.5	150				
	14	Irwandi	0002942636591	Jl. Melati	06-01-1978	081260580228	6.0	144	10/76	71	168				
	15	Devi Puspika	000127663373	Jl. Melati	26-12-1975	085376603655	-	143	17/62	64.3	168				
	16	Majidawati	1471084211810005	Persada Cendrawasih	02-11-1981	085376603655	-	106	11/62	59	155				
	17	Fadila Rahma F	1471085009020021	Jl. Melati	10-02-2002	085364631975	-	-	11/66	62.9	155				
	18	Sufesi	1471084209810021	Jl. Melati	02-09-1981	055364631975	-	104	10/63	62.5	155				
	19	Fusut	1471012410680001	Jl. Melati	24-10-1968	0021174574168	-	108	12/68	58	166				
	20	Elona Kristina S	0002751866864	Jl. Melati	10-11-1977	08136548587	-	191	11/63	67.8	155				
	21	Rosina Sinabular	0001474923877	Jl. Melati	23-01-1969	08228646099	-	137	10/75	73	155				

TGL.	N <sup>o</sup>	Nama	NIK	ALAMAT	TGL LAHIR	Telpon / HP									
	22	Enok Sri Swansih	147109420873602	Jl. Melati	02-08-1973	081270470025	-	82	10/73	54.1	151				
	23	Nurhasida	140505600484003	Jl. Melati	20-04-1984	0812759580079	-	98	10/82	57.6	160				
	24	Novi Mekar	1471010451680001	Jl. Melati	05-10-1980	0821704237440	-	107	15/80	79	165				
	25	Alik Rudyanto	-	Jl. Melati	14-02-1981	085271180058	-	238	15/81	09	171				
	26	Deni Lamadani	1401060301970005	Jl. Melati	03-01-1972	081166996676	-	100	14/72	68	164				
	27	Teti Herawati S	1471125601830001	Jl. Melati	16-01-1983	085376367161	-	131	16/83	60	155				
	28	Liza	1471084491084043	Jl. Melati	04-10-1984	082171955495	-	150	11/84	46	150				
	29	Tulia Saefitah	1401065810040007	Jl. Melati	18-10-1994	-	-	113	12/94	91	171				
	30	Ari Wahyuningasih	1471086706720045	Jl. Melati	27-06-1977	081271698939	-	110	15/78	63	160				
	31	Hasmun	1371004010790008	Jl. Melati	08-10-1977	083185299608	-	106	13/68	54.1	150				

*Lampiran 5*

**PEMERINTAH KOTA PEKANBARU**  
**KECAMATAN BINAWIDYA**  
**KELURAHAN BINAWIDYA**  
ALAMAT : JALAN MELATI-ESEMKA PEKANBARU

---

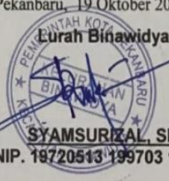
**SURAT KETERANGAN**  
**NO : 107 / KBW / X / 2021**

LURAH BINAWIDYA KECAMATAN BINAWIDYA KOTA PEKANBARU,  
dengan ini menerangkan bahwa :

1. Nama : IQLIMA AFIF AZIZAH  
NIM : 18011134  
2. Nama : NURUL HUDAYAH AINI  
NIM : 18011038

Bahwa nama yang tersebut diatas telah melakukan Penyuluhan di Kelurahan Binawidya Kecamatan Binawidya Kota Pekanbaru, untuk Penyuluhan dengan judul "Manfaat Minum Air Untuk Tubuh" pada tanggal 16 September 2021.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk dapat di gunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 19 Oktober 2021  
Lurah Binawidya  
  
SYAMSURIZAL, SE  
NIP. 19720513 199703 1 001



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)  
**HANG TUAH PEKANBARU**

Jl. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp. (0761) 33815 Fax. (0761) 863646  
email : info.stikes@hangtuhapekanbaru.ac.id IZIN Mendiknas : 226/D/O/2002 Website : www.hangtuhapekanbaru.ac.id

Pekanbaru, 13 Oktober 2021

Nomor : 10/STIKes-HTP/X/2021/1450  
Lampiran : 1 (satu) lembar  
Perihal : **Permohonan Izin Penyuluhan**

Kepada Yth.  
Bapak/Ibu Posko PPKM RW 10 Kelurahan Binawidya  
di  
Pekanbaru

Dengan Hormat,

Bersama ini kami sampaikan bahwa dalam rangka menyelesaikan tugas Kelompok mata kuliah *Promosi Kesehatan* dengan Dosen Pengampu Dr. Hetty Ismainar M.P.h Program Studi Kesehatan Masyarakat (Prodi-Kesmas) maka kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan izin kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan kegiatan belajar lapangan sebagai berikut :

Hari/Tanggal : Kamis, 16 September 2021  
Waktu : 08:30:00 WIB s/d Selesai  
Tema : Manfaat Minum Air Untuk Tubuh

Demikian dapat kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat Kami,  
Ketua  
Program Studi Kesehatan Masyarakat  
STIKes Hang Tuah Pekanbaru

  
(Ahmad Satria Efendi, SKM, M.Kes)  
No. Reg 10306110164



# SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp. (0761) 33815 Fax. (0761) 863646  
email : info.stikes@hangtuhapekanbaru.ac.id Izin Mendiknas : 226/D/O/2002 Website : www.hangtuhapekanbaru.ac.id

Lampiran : Surat No.10/STIKes-HTP/X/2021/1450  
Perihal : Permohonan Izin Penyuluhan

## DAFTAR NAMA MAHASISWA

No.	Nama	NIM
1.	IQLIMA AFIF AZIZAH	18011134
2.	NURUL HUDAYAH AINI	18011038



Hormat Kami,  
Ketua  
Program Studi Kesehatan Masyarakat  
STIKes Hang Tuah Pekanbaru

**(Ahmad Satria Efendi, SKM, M.Kes)**  
NIDN. 1013098701



*Lampiran 6*

**DOKUMENTASI**







## Lampiran 7

**BUKU KESEHATAN ONLINE**  
Menyediakan Poster-poster kesehatan berkualitas

- ✓ High Quality Print
- ✓ Art Carton 260 gram
- ✓ Laminating Glossy
- ✓ Awet dan Tahan Lama

**MANFAAT MINUM AIR PUTIH UNTUK TUBUH**

**1 MENYEHATKAN PENCERNAAN DALAM TUBUH**  
Pencernaan lancar, air putih juga berkhasiat meringankan masalah seperti kembung dan sembelit

**2 MENJAGA TEKANAN DARAH**  
Jika kamu memiliki masalah dengan tekanan darah yang tinggi, air putih adalah hal tepat untuk kamu konsumsi secara rutin

**3 MENINGKATKAN DAYA INGAT OTAK**  
Kandungan kalium dalam air putih mengaktifkan elektrolit yang ada di otak, meningkatkan daya ingat dan konsentrasi

**4 MENGHINDARI PENYAKIT JANTUNG**  
mengonsumsi air putih secara rutin dapat membuka jalur yang tersumbat di dalam peredaran darah

**5 BAIK UNTUK PERAWATAN KULIT**  
Mengonsumsi air putih membuat kulit bebas dari noda, lebih lembab, kenyal, dan lebih bercahaya

**6 MENGATUR LEMAK TUBUH**  
Mengonsumsi air putih membantu pemecahan lemak hingga membakar beberapa ekstra lapisan lemak dalam tubuh

**7 MENJAGA KESEHATAN TULANG**  
Memiliki kandungan kalsium, air putih sangat baik jika kamu konsumsi setiap hari

**BUKU KESEHATAN ONLINE**

**POSTER KESEHATAN**

**A3+  
32X48**