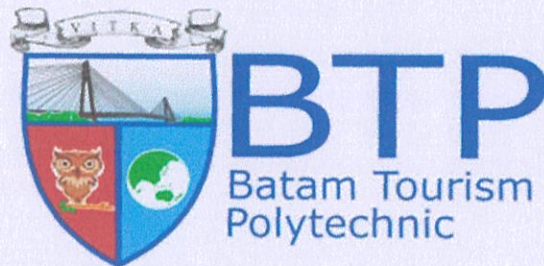


LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



PENTINGNYA MENGONSUMSI AIR PUTIH BAGI TUBUH DI KALANGAN MASYARAKAT PANTAI BALE – BALE, NONGSA

Dosen Pembimbing:

**HERI NURYANTO
RINDY PURNAWAN**

Mahasiswa:

**ALYA ESA NUR AFIFAH
ANDINI PUTRI
LINDY ANGGRAINI
PUTRI MARYANI
SALWA FEBRINA TRIANI**

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN KULINER
POLITEKNIK PARIWISATA BATAM**

2023

HALAMAN PENGESAHAN PROPOSAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Jenis Pengabdian : Sosialisasi
Judul Pengabdian : Pentingnya Mengkonsumsi Air Putih Bagi Tubuh Di
Kalangan Masyarakat Pantai Bale – Bale, Nongsa Batam

Ketua Kegiatan

a. Nama Lengkap : Heri Nuryanto, S.Kom., M.SI
b. NIDN : 1025038301
c. Program Study : Manajemen Kuliner
d. No Hp : 0813-7258-4969
e. Alamat surel (*e-mail*) : heri@btp.ac.id

Anggota 1

a. Nama Lengkap : Rindy Purnawan, S.Tr.Par
b. NIP : 1406102
c. Program Study : Manajemen Kuliner
d. No Hp :
e. Alamat surel (*e-mail*) : rindy@btp.ac.id

Anggota 2

a. Nama Lengkap : Alya Esa Nur Afifah
b. NIM : 2020030028
c. Program Studi : Culinary Management
d. Nomor HP : 0878-9571-8148
e. Alamat surel (*e-mail*) : alyaaesanur05@gmail.com

Anggota 3

a. Nama Lengkap : Andini Putri
b. NIM : 2020030067
c. Program Studi : Culinary Management
d. Nomor HP : 0895605871938
e. Alamat surel (*e-mail*) : ap849702@gmail.com

Anggota 4

a. Nama Lengkap : Lindy Anggraini
b. NIM : 2020030083
c. Program Studi : Culinary Management
d. Nomor HP : 082170894652
e. Alamat surel (*e-mail*) : lindy.agrn@gmail.com

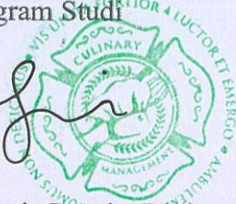
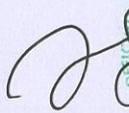
Anggota 5

a. Nama Lengkap : Putri Maryani
b. NIM : 2020030089
c. Program Studi : Culinary Management
d. Nomor HP : 082285725671
e. Alamat surel (*e-mail*) : putrimaryani071@gmail.com

Anggota 6

a. Nama Lengkap : Salwa Febrina Triani
b. NIM : 2020030036
c. Program Studi : Culinary Management
d. Nomor HP : 081534345148
e. Alamat surel (*e-mail*) : parksalwa0227@gmail.com

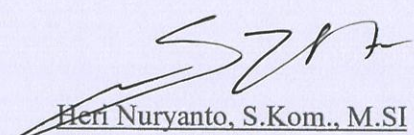
Mengetahui
Ketua Program Studi



Rosie Oktavia Puspita Rini
NIDN. 1007109204

Batam, 05 Maret 2023

Ketua Kegiatan Pengabdian



Heri Nuryanto, S.Kom., M.SI
NIDN. 1025038301

Menyetujui
Kepala Pusat dan Pengabdian Masyarakat



Eryd Saputra, S.Par., M.M.M.Sc
NIDN: 0514028801

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
PROPOSAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Tujuan Pelaksanaan Program Pengabdian.....	1
1.3 Manfaat Pelaksanaan Program Pengabdian.....	1
1.4 Dampak Positif Pelaksanaan Program Pengabdian.....	1
BAB II.....	3
GAMBARAN UMUM	3
2.1 Pantai Bale-Bale.....	3
2.2 Klasifikasi Pentingnya Mengonsumsi Air Putih.....	3
BAB III	5
METODE PELAKSANAAN	5
3.1 Subjek dan Objek Program Pengabdian Kepada Masyarakat.....	5
3.2 Metode Pengumpulan Data.....	5
BAB IV	6
HASIL YANG DICAPAI DAN POTENSI KEBERLANJUTAN	6
4.1 Hasil Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat	6
4.2 Pembahasan.....	6
1. Manfaat dari air putih bagi tubuh manusia sendiri adalah.....	7
2. Berikut Pengaruh kekurangan Air Putih Bagi Tubuh.....	8
3. Cara Mengetahui kebutuhan air dalam Tubuh Manusia	9
4. Waktu Terbaik Untuk Mengonsumsi Air putih	9
5. Dampak buruk Mengonsumsi Air Putih Ketika Berdiri	10
4.3 Potensi Keberlanjutan Program	12

BAB V	13
PENUTUP.....	13
5.1 Kesimpulan.....	13
5.2 Saran	13
DAFTAR PUSTAKA	14
LAMPIRAN.....	15

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	15
Lampiran 2	16
Lampiran 3	17
Lampiran 4	18
Lampiran 5	19

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan penulis kemudahan untuk dapat menyelesaikan laporan ini sesuai dengan waktu yang ditentukan. Sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan dengan judul “Pentingnya Mengonsumsi Minum Air Putih Bagi Tubuh”.

Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak atas segala bantuan serta pengarahan yang telah diberikan kepada penulis selama penulisan laporan praktik kerja nyata. Ucapan terima kasih ini penulis sampaikan kepada yang terhormat:

1. Bapak M. Nur A Nasution, S.Sos., M.Pd., CHA, selaku direktur Politeknik Pariwisata Batam.
2. Bapak Eryd Saputra, S.Par., MM., M.Sc, selaku kaprodi Manajemen Kuliner.
3. Seluruh dosen Manajemen Kuliner yang telah memberikan bimbingan selama penulisan laporan ini.
4. Kedua orangtua dan keluarga yang senantiasa melimpahkan do’a dan dukungan tiada hentinya bagi penulis untuk menyelesaikan penulisan laporan.
5. Seluruh teman-teman seperjuangan Manajemen Kuliner yang telah memberi motivasi, semangat, masukan, dan kritik yang berarti bagi penulis.

Penulis berharap semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi yang membacanya

Batam, 05 Maret 2023

Penulis

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam kegiatan sosialisasi ini penulis menjelaskan bagaimana pentingnya minum air, manfaat, dan dampak buruk jika kurang mengkonsumsi air mineral bagi tubuh. Air merupakan komponen terpenting yang dibutuhkan tubuh manusia. Hal ini dikarenakan sebagian besar dari tubuh manusia terdiri dari air. Sekitar 55- 60% dari berat tubuh manusia dewasa terdiri dari air, anak-anak sekitar 65% berat tubuhnya terdiri dari air, dan untuk bayi sekitar 80% berat tubuh terdiri dari air.

Memperhatikan konsumsi air putih setiap harinya mampu memberikan dampak positif bagi tubuh. Menurut Teguh Sutanto (2015:64), mengkonsumsi air putih mampu membersihkan racun dalam tubuh, melancarkan pencernaan, menjaga sirkulasi darah, menyeimbangkan suhu tubuh, dan menjaga kelembaban organ-organ tubuh sehingga berfungsi dengan optimal. Apabila konsumsi air setiap hari tercukupi maka tubuh akan terhindar dari beberapa penyakit seperti pusing, susah BAB, dehidrasi, gagal ginjal, dll. Namun, masyarakat masih kurang peduli dalam mengonsumsi air setiap harinya terutama kalangan anak muda. Maka dari itu, masyarakat Indonesia mengalami tingkat dehidrasi ringan yang tinggi. Hal ini sangat berbahaya apabila kebutuhan air dalam tubuh tidak terpenuhi secara optimal.

1.2 Tujuan Pelaksanaan Program Pengabdian

1. Mensosialisasikan dampak buruk dari kurangnya konsumsi air putih
2. Mensosialisasikan manfaat air putih bagi tubuh manusia.
3. Untuk mengedukasi masyarakat akan pentingnya mengkonsumsi air putih bagi tubuh.

1.3 Manfaat Pelaksanaan Program Pengabdian

1. Menyampaikan pendapat dan ide kreatif dalam mengedukasi pentingnya konsumsi air putih yang ideal dalam sehari.
2. Memberikan informasi bagi masyarakat khususnya anak muda tentang

pentingnya konsumsi air putih.

3. Agar masyarakat memahami pengaruh yang ditimbulkan air putih
4. Agar memahami akan pentingnya air putih dan lebih menghargai tubuh mereka yang mengandung banyak air
5. Masyarakat bisa memanfaatkan air sesuai kebutuhan

1.4 Dampak Positif Pelaksanaan Program Pengabdian

1. Mahasiswa lebih percaya diri dalam menyampaikan pendapat beserta informasi ke masyarakat umum
2. Meningkatkan jiwa sosial kepada masyarakat
3. Meningkatkan perhatian masyarakat kepada kesehatan tubuhnya
4. Masyarakat lebih paham mengenai manfaat dari air putih beserta pengaruhnya bagi tubuh

BAB II

GAMBARAN UMUM

2.1 Pantai Bale-Bale

Berdasarkan data profil Provinsi Kepulauan Riau, Kecamatan Nongsa merupakan salah satu dari 8 kecamatan yang ada di Kota Batam. Luas wilayah Kecamatan Nongsa adalah 290,36 km². Berdasarkan monografi batas wilayah Kecamatan Nongsa bagian Utara dibatasi oleh Laut Singapura, wilayah sebelah Timur dibatasi oleh Laut dan Kabupaten Bintan, wilayah Selatan dibatasi oleh Kecamatan Galang dan Bulang dan wilayah Barat dibatasi oleh Kecamatan Batu Ampa, Batam Kota, Sungai Beduk dan Bengkong.

Kecamatan Nongsa terkenal dengan wisata pantainya. Beberapa pantai wisata yang terkenal antara lain Pantai Nongsa, Pantai Maimun, Pantai Tanjung Bemban, Pantai Sekilak dan Pantai Bale-bale. Kecamatan Nongsa juga memiliki sejumlah resort dan padang golf berstandar internasional yang menjadi tujuan wisatawan domestik dan manca negara.

Pantai Bale-bale merupakan pantai baru dibuka pada tahun 2016 lalu di daerah Nongsa Batam, pantai ini sangat bagus dan menawan untuk orang yang ingin refreshing, dipantai ini juga sudah terdapat gazebo dan perlengkapan lain untuk orang yang ingin berkunjung. Keunikan dari pantai ini yaitu terdapat panggung atau pentas serta penari yang akan menyambut pengunjung dengan memberi tari persembahan serta tari kreasi melayu lainnya. Sebagian penari merupakan masyarakat yang bekerja di pantai Bale-bale tersebut.

2.2 Klasifikasi Pentingnya Mengonsumsi Air Putih

Pada saat sosialisasi pentingnya minum air putih bagi kesehatan tubuh banyak dihadiri yang berumur dari 30 tahun sampai dengan 40 tahun. Yang dimana pada usia tersebut sangat membutuhkan asupan cairan yang sangat cukup agar terhindar dari berbagai masalah kekurangan cairan pada tubuh seperti dehidrasi.

Permasalahan yang sering terjadi yaitu kurangnya perhatian terhadap

konsumsi cairan terutama air putih, konsumsi makanan dan asuCORE Metadata, citation and similar papers at core.ac.uk Provided by Scientific Journals of Bogor Agricultural University 168 J. Gizi Pangan, Volume 9, Nomor 3, November 2014 Aprillia & Khomsan pan zat gizi yang belum berimbang, penurunan aktivitas fisik, serta gaya hidup yang tidak sehat (Rivlin 2007). Perilaku kurang peduli terhadap pentingnya konsumsi cairan, terutama air putih dalam jumlah cukup menyebabkan kelompok usia ini berisiko mengalami dehidrasi.

Dehidrasi merupakan suatu kondisi apabila tubuh tidak cukup mendapatkan air atau kehilangan air sekitar $\geq 2\%$ dari berat badan. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh penurunan fungsi secara fisik dan fisiologi, sehingga kurang mampu memperhatikan konsumsi minuman, serta kadar air dalam tubuh yang semakin menurun akibat proses penuaan organ-organ tubuh (Bossingham et al. 2005). Penelitian tentang konsumsi air di Perancis terhadap 245 subjek yang berumur >65 tahun menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi air yaitu 1.105 ml per hari (EFSA 2010). Hasil penelitian di Amerika menunjukkan bahwa konsumsi air putih yang dianjurkan kepada kelompok wanita usia 25-42 tahun sebesar >2 liter per hari (Paan et al. 2012).

Penelitian di Indonesia tentang rata-rata asupan air pada penghuni panti werda menunjukkan sebesar 1.000 ml per hari (Siregar et al. 2009). Air merupakan komponen utama dalam tubuh manusia. Sekitar 80% dari kebutuhan individu merupakan kontribusi dari cairan termasuk air, dan sisanya diperoleh dari makanan (Popkin et al. 2006). Kebutuhan cairan setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas, faktor lingkungan, dan status gizi (normal, overweight, obesitas) (Popkin et al. 2006). Menurut Sawka et al. (2005), tubuh secara normal akan kehilangan air melalui paru-paru ketika menghembuskan nafas, melalui keringat, produksi kemih dan saat buang air besar. Kehilangan cairan tersebut harus diganti untuk menjaga agar kondisi dan fungsi cairan tubuh tidak terganggu.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

3.1 Subjek dan Objek Program Pengabdian Kepada Masyarakat

Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan di Kampung Tua Bakau Serip Kecamatan Nongsa, Kota Batam kepulauan Riau. Responden dalam kegiatan ini yaitu masyarakat Kampung Tua Bakau Serip.

Penentuan lokasi dan responden dipilih secara langsung oleh pihak kampus. Metode kegiatan ini dilengkapi dengan dokumentasi saat pelaksanaan sosialisasi berlangsung.

3.2 Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah penyuluhan tentang dan pelatihan mengenai Sosialisasi Edukasi Pentingnya Minum Air Bagi Kesehatan Tubuh. Metode yang digunakan dalam tahapan ini dibagi menjadi beberapa bagian:

1. Metode yang digunakan untuk sosialisasi melalui obeservasi dilakukan dengan pembagian poster-poster terkait pentingnya minum air putih bagi kesehatan tubuh.
2. Metode peningkatan pengetahuan tentang dampak buruk dari kekurangan cairan dalam tubuh yang dapan berdampak buruk dan berbagai penyakit dari kekurangan cairan.
3. Metode pengedukasian tentang cara pengonsumsian air putih sesuai dengan berat badan dan usia.

BAB IV

HASIL YANG DICAPAI DAN POTENSI KEBERLANJUTAN

4.1 Hasil Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Analisis data kegiatan ini adalah analisis deskriptif. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian yang digunakan dalam kegiatan ini adalah:

1. Sosialisasi mengenai pentingnya minum air putih
2. Sosialisasi mengenai waktu yang baik untuk minum air putih
3. Memberikan Dampak buruk jika kurang minum air putih
4. Pengaruh yang disebabkan ketika minum air saat berdiri

Kegiatan yang dilakukan bertujuan untuk mensosialisasikan dan meningkatkan pentingnya minum air putih bagi tubuh, maka beberapa kegiatan yang dilaksanakan yaitu:

1. Mengadakan dialog melalui kegiatan program sosialisasi, sosialisasi dilaksanakan oleh Tim pelaksana kegiatan kepada pihak masyarakat Kampung Tua Bakau Serip.
2. Mengadakan sosialisasi dan peningkatan pengetahuan melalui penjelasan berbagai materi yang menambah pengetahuan masyarakat Kampung Tua bakau Serip. Kegiatan ini diawali dialog untuk mengetahui pengetahuan dan respon dalam peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya minum air putih
3. Memberikan penjelasan mengenai kandungan air dalam tubuh beserta kebutuhan cairan setiap individu.
4. Memberikan Informasi mengenai waktu yang tepat untuk mengkonsumsi air putih beserta dampak yang terjadi jika kurang minum air putih
5. Menjelaskan dampak buruk ketika mengkonsumsi air putih saat berdiri.

4.2 Pembahasan

Karakteristik responden dapat berpengaruh pada kesuksesan sosialisasi. Hal tersebut disebabkan responden merupakan agen sosialisasi yang berperan utama dalam kegiatan sosialisasi. Responden dalam program pengabdian ini terdiri atas 6 perempuan. Karakteristik berdasarkan usia menunjukkan 50% subjek termasuk dalam kelompok lansia berumur 50–65 tahun. Responden perempuan yang menghadiri kegiatan tersebut adalah meliputi ketua RW setempat yang tertarik pada kegiatan ini. Hal tersebut disebabkan pengurus dan anggota kader PKK adalah perempuan usia produktif.

Kebutuhan cairan diperoleh dari minuman, terdiri atas air putih dan non air putih (teh, kopi, sirup, dan susu kental manis). Menurut National Kidney Foundation, sekitar 60-70 persen tubuh seseorang terdiri atas air dan ini dibutuhkan agar organ berfungsi dengan baik. Tetapi beberapa subjek masih kurang dalam memenuhi kebutuhan cairan bagi tubuhnya. Menurut Hardinsyah et al. (2011), asupan air yang optimal pada lansia adalah 1–1,5 liter per hari, sedangkan pada usia pertengahan dianjurkan mengonsumsi air sebanyak 2 liter per hari.

Sebagian besar subjek merupakan golongan lansia yang cenderung kurang peduli terhadap pentingnya asupan cairan dalam jumlah cukup, terutama air putih. Hal ini menyebabkan pemenuhan terhadap konsumsi cairan belum terpenuhi secara optimal. Kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh subjek selama di panti dapat menyebabkan berkurangnya rasa haus, sehingga keinginan untuk mengonsumsi minuman, terutama air putih menurun. Selain itu, pada kelompok usia ini mulai mengalami perubahan komposisi tubuh, seperti penurunan massa tubuh dan peningkatan massa lemak yang berpengaruh terhadap berkurangnya asupan cairan yang masuk ke dalam tubuh (Lee et al. 2004).

1. Manfaat dari air putih bagi tubuh manusia sendiri adalah :

a. Memperlancar sistem pencernaan

Mengonsumsi air dalam jumlah cukup setiap hari akan memperlancar sistem pencernaan sehingga kita akan terhindari dari masalah(masalah

pencernaan seperti maag ataupun sembelit.

b. Air putih membantu memperlambat tumbuhnya zat-zat penyebab kanker

Membantu memperlambat tumbuhnya zat-zat penyebab kanker, plus mencegah penyakit batu ginjal dan hati. Minum air putih akan membuat tubuh lebih berenergi.

c. Perawatan kecantikan

Bila anda kurang minum air putih, tubuh akan menyerap kandungan air dalam kulit sehingga kulit menjadi kering dan berkerut. Selain itu, air putih dapat melindungi kulit dari luar, sekaligus melembabkan dan menyehatkan kulit.

d. Menyehatkan jantung

Air juga diyakini dapat ikut menyembuhkan penyakit jantung, rematik, kerusakan kulit, penyakit saluran napas, usus, dan penyakit kewanitaan, dll

e. Menguruskan badan

Air putih juga bersifat menghilangkan kotoran (kotoran dalam tubuh yang akan lebih tepat keluar lewat urine).

f. Tubuh lebih bugar

Khasiat air tak hanya untuk membersihkan tubuh saja tapi juga sebagai zat yang sangat diperlukan tubuh. Anda mungkin lebih dapat bertahan kekurangan makan beberapa hari daripada kurang air. Sebab, air merupakan bagian terbesar dalam komposisi tubuh manusia.

g. Memperbaiki kemampuan dan daya tahan tubuh

Anda akan mampu bekerja lebih keras atau berat bila mendapatkan air yang cukup. Sebagai tambahan, air dapat memperkuat daya tahan tubuh anda. Karena air dapat menaikkan simpanan glycogen, suatu bentuk dari karbohidrat yang tersimpan dalam otot dan digunakan sebagai energi saat anda bekerja.

h. Mengurangi resiko terhadap beberapa macam penyakit

Para peneliti saat ini meyakini bahwa cairan atau tepatnya air dapat berperan aktif dalam mengurangi resiko terhadap beberapa penyakit seperti (

batu ginjal, kanker saluran kencing, kanker kandung kemih, dan kanker usus besar (colon). minum cukup air dapat pula menghindari sembelit

i. Mengatasi migrain atau sakit kepala

Para peneliti menyatakan bahwa dehidrasi dapat mengakibatkan migrain/sakit kepala, jadi bila anda sering mengalami migrain adalah sangat penting untuk minum air dalam jumlah yang cukup.

Sedangkan fungsi air yang utama adalah :

- a. Membentuk sel - sel baru, memelihara dan mengganti sel - sel yang rusak.
- b. Melarutkan dan membawa nutrisi - nutrisi, oksigen dan hormon ke seluruh sel tubuh yang membutuhkan.
- c. Melarutkan dan mengeluarkan sampah - sampah dan racun dari dalam tubuh kita.
- d. Katalisator dalam metabolisme tubuh.
- e. Pelumas bagi sendi.
- f. Menstabilkan suhu tubuh.
- g. Meredam benturan bagi organ vital

Faktor lain yang berpengaruh yaitu komposisi makanan dan minuman non air putih yang dapat meningkatkan atau menurunkan rasa haus subjek untuk mengonsumsi air putih, sehingga berdampak terhadap cukup atau kurangnya pemenuhan cairan tubuh (Kant et al. 2009). Proses penuaan yang terjadi pada subjek juga dapat memengaruhi kemampuannya untuk menjaga keseimbangan air dalam tubuh (Bossingham et al. 2005). Menurut Kurniasih et al. (2010), proses penuaan dapat menyebabkan penurunan kualitas, fungsi organ dan jaringan tubuh yang dapat menyebabkan berbagai permasalahan kesehatan, seperti gangguan penginderaan, pernapasan, atau pencernaan. Proses ini juga dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam menjaga keseimbangan air dalam tubuh, sehingga dapat berakibat terjadinya dehidrasi.

2. Berikut Pengaruh kekurangan Air Putih Bagi Tubuh.

Dengan menggunakan air secukupnya khususnya minum, tubuh kita akan selaluc segar dan kesehatan tetap terjaga. jika kekurangan air, maka tubuh manusia

bisa mengalami dehidrasi. Peristiwa dehidrasi ini bisa terjadi melalui :

1. Pertama, karena penyakit diare. Diare dapat menyebabkan tubuh kekurangan cairan.
2. Kedua, dehidrasi juga bisa terjadi pada mereka yang melakukan olahraga berat sehingga banyak mengeluarkan keringat yang merupakan hasil metabolisme dalam tubuh untuk menghasilkan energi. jika banyak mengeluarkan keringat, berarti banyak cairan tubuh yang keluar.
3. Ketiga, dehidrasi juga bisa terjadi pada orang yang berada di daerah yang sangat kering atau tandus.
4. Keempat, dehidrasi juga bisa terjadi pada orang yang bekerja di ruangan ber-
ac. AC dapat menyedot cairan yang ada di sekitarnya.

Bahkan jika tidak ada air yang masuk ke tubuh manusia dalam waktu yang lama maka manusia tidak akan bisa hidup atau kekurangan air juga dapat menyebabkan kematian.

3. Cara Mengetahui kebutuhan air dalam Tubuh Manusia

Cara umum menetapkan kebutuhan air bagi kesehatan tubuh seseorang berpegang pada standar 1 ml per 1 kkal. Artinya, bila seorang dewasa mempunyai kebutuhan energi 2.500 kkal, maka kebutuhan akan air bagi tubuh untuk hidup sehat adalah 2.500 ml atau sekitar 10 gelas. Dalam hal ini, tubuh menjadi kekurangan air jika masukan dan pengeluaran air tidak seimbang. Pengeluaran air sendiri terjadi melalui urine, feses, keringat dan pernapasan. Dimana keringat, pendarahan berlebihan, demam, diare, serta kebakaran dapat menguras air tubuh. manusia hanya bisa bertahan hidup satu minggu tanpa air.

keparahan dampak buruk ini tergantung pada tingkat dehidrasi yang dialami. Jika kekurangan air mencapai dua persen, maka tubuh sudah mulai menimbulkan gejala kekurangan air. bila empat hingga enam persen, maka akan terasa sakit kepala dan pusing. Bila 12 persen air tubuh hilang, akan sulit mengunyah dan perlu bantuan medis untuk dehidrasi. jika terjadi kekurangan air tubuh sebanyak 15 hingga 25 persen, maka hal ini dapat berakibat fatal atau kematian. Air seni adalah indikator yang baik untuk menilai apakah tubuh kita saat ini kekurangan

air, saat kita buang air kecil tentunya air seni kita memberikan warna, warna itulah yang akan kita jadikan sebagai indikator untuk mengetahui kurang atau tidaknya tubuh mengkonsumsi air.

4. Waktu Terbaik Untuk Mengonsumsi Air putih

- a. Setelah bangun tidur, karena saat kita tidur tubuh kita tidak mendapat asupan cairan selama 7-8 jam, umumnya kita akan merasa haus hal itu merupakan indikasi tubuh telah kekurangan cairan.
- b. Sebelum mandi, kesegaran air putih yang dipadukan dengan kehangatan yang kita dapat saat mandi akan mencairkan kandungan natrium dalam tubuh sehingga dapat menurunkan tekanan darah.
- c. Sebelum makan, waktu terbaiknya adalah 30 menit sebelum makan.
- d. Ketika merasa lelah, kekurangan air dapat menyebabkan hilangnya konsentrasi, sakit kepala, depresi, darah tinggi dan banyak lainnya.
- e. Sebelum, saat dan setelah berolahraga, saat berolahraga tubuh akan berkeringat dan itu berarti cairan dalam tubuh juga berkurang.
- f. Sebelum tidur, minum air sebelum tidur dapat mengembalikan cairan yang hilang akibat lelahnya beraktivitas sepanjang hari dan membuat tidur lebih nyenyak
- g. Ketika sakit, kita membutuhkan air lebih banyak ketika sakit agar cairan tubuh seimbang.

5. Dampak buruk Mengonsumsi Air Putih Ketika Berdiri

- a. Cipratan air yang masuk dinding perut secara mendadak akan merusak sistem pencernaan dan menyebabkan gangguan perut

Pada saat kita minum sambil berdiri, tenggorokan akan mengalami penyempitan dan berkerut. Air akan langsung masuk ke dalam tubuh dengan cepat tanpa melewati dinding usus dan menciprat ke dinding perut. Cipratan ini bisa mengakibatkan kerusakan sistem pencernaan dalam jangka panjang

- b. Minum sambil berdiri juga menyebabkan lambung jadi terganggu. Mulai dari kenaikan asam lambung hingga melukai dinding lambung Tekanan air yang diminum saat berdiri mengejutkan bagian saluran

(spincter) yang menuju ke lambung sehingga menyebabkan GERD (Gastroesophageal Reflux Disease) atau yang biasa disebut kenaikan asam lambung.

- c. Proses penyaringan yang dilakukan ginjal menjadi tidak optimal dan berpotensi terjadinya gangguan saluran kandung kemih

Filter penyaringan dalam ginjal jadi tertutup, sehingga air akan langsung mengalir menuju kandung kemih tanpa melewati proses penyaringan terlebih dahulu di jaringan ginjal. Kondisi ini mempermudah terjadinya penumpukan berbagai kotoran dalam saluran ureter yang bisa mengakibatkan gangguan saluran kandung kemih.

- d. Resiko terkena artritis akibat terganggunya keseimbangan cairan dalam tubuh

Minum air sambil berdiri bisa mengganggu keseimbangan cairan dalam tubuh karena air yang masuk akan tersebar dan nggak dialurkan secara merata, termasuk ke bagian sendi. Akibatnya, bisa terjadi penumpukan cairan di sendi-sendi tubuh dan menyebabkan artritis.

- e. Saraf yang bekerja tidak semestinya, maka menjadikan keseimbangan tubuh akan terganggu

Dapat menyebabkan jaringan organ pada saraf pusat akan tertekan dan dipaksa untuk terus bekerja keras menstabilkan kondisi tubuh yang dalam keadaan tegang tanpa kita sadari. Akibatnya, saraf-saraf tubuh dalam kondisi stres dan memicu munculnya disfungsi saraf.

Keberhasilan sosialisasi dapat dilihat pada tingkat pengetahuan mengenai pentingnya minum air putih beserta kebutuhan cairan pada tubuh bagi setiap individu membuat responden dalam kegiatan ini memiliki antusias dalam mengikuti kegiatan. Selain itu, peningkatan pengetahuan melalui sosialisasi mengenai dampak yang terjadi jika kurang minum air putih dan mengkonsumsi air putih saat berdiri juga membuat responden lebih semangat untuk mendengarkan saat kegiatan berlangsung. Hal tersebut membuktikan bahwa proses belajar seorang anggota masyarakat untuk mengenal, menghayati norma-norma serta nilai-nilai masyarakat sehingga terjadi

pembentukan sikap merupakan proses sosialisasi.

Indikator keberhasilan kegiatan yang dilakukan Tim dapat dilihat dari peningkatan sebelum dan setelah kegiatan berlangsung. Hal tersebut disebabkan karena indikator keberhasilan program dapat diketahui dari peningkatan respon peserta yang mengikuti kegiatan tersebut. Indikator keberhasilan dapat diukur dari jumlah warga yang mengikuti kegiatan, frekuensi kehadiran, tingkat kemudahan penyelenggaraan, peningkatan kapasitas peserta kegiatan, peningkatan respon dan kepedulian. (Mardikanto dan Poerwoko, 2012).

Dari keseluruhan rangkaian kegiatan terjadi peningkatan beberapa peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti rangkaian kegiatan sosialisasi. Keberhasilan kegiatan ini diharapkan dapat membawa kemajuan baik secara langsung atau tidak langsung. Juga diharapkan membawa dampak positif bagi masyarakat sebagai pengguna, akademisi sebagai tim ahli dan pemerintah sebagai pemangku kebijakan. Bersinerginya ketiga belah pihak maka akan menumbuhkan jiwa kewirausahaan, membuka lapangan pekerjaan yang akhirnya roda perekonomian dapat berputar dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat baik secara khusus dan umum. Hal tersebut mengacu pada konsep kegiatan dengan melibatkan masyarakat harus menekankan pada dampak pengembangan baik dalam aspek sumber daya manusia dan penciptaan peluang usaha sehingga dapat secara tidak langsung berimbas pada ekonomi masyarakat (Awang, 2010).

Evaluasi atas capaian keberhasilan kegiatan ini dapat diketahui melalui beberapa indikator diantaranya:

- a. Terdapat peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya minum air putih,
- b. Terdapat peningkatan pengetahuan terkait kebutuhan cairan dalam tubuh
- c. Terdapat peningkatan kesadaran akan peranan masing – masing individu dalam masyarakat mengenai dampak buruk yang terjadi jika kurang mengkonsumsi air putih.
- d. Meningkatnya peran dan partisipasi masyarakat dalam mengedukasi satu

sama lain terkait pentingnya minum air putih

- e. Peningkatan kesehatan masyarakat dari minum air putih secara rutin.

4.3 Potensi Keberlanjutan Program

Setelah keseluruhan program selesai dilaksanakan, maka penting untuk direncanakan keberlanjutan program tersebut. Adapun keberlanjutan program di lapangan setelah kegiatan PKM selesai dilaksanakan adalah meliputi :

- a. Menganalisis hasil program pengabdian
- b. Mengevaluasi keberhasilan yang dicapai saat program dilakukan
- c. Membuat Laporan Akhir PKM sebagai bukti telah dilaksanakannya program tersebut.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan dan data yang telah dikumpulkan dari program pengabdian kepada masyarakat, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Program Pengabdian Kepada Masyarakat merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan oleh sivitas akademika yang menggunakan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk memajukan kesejahteraan masyarakat. Seperti pada kegiatan sosialisasi yang dilakukan oleh mahasiswa BTP mengenai pentingnya mengkonsumsi air putih bagi kesehatan tubuh. Bahwa air putih memiliki banyak manfaat yang dapat membantu kesehatan tubuh manusia serta sebagai sarana untuk terapi kesehatan.
2. Kurang nya mengkonsumsi air putih akan berdampak buruk bagi kesehatan tubuh manusia yaitu penurunan kualitas, fungsi organ dan jaringan tubuh yang dapat mengakibatkan permasalahan kesehatan yaitu gangguan pernapasan atau pencernaan. Selain itu, juga mengakibatkan terjadinya dehidrasi yang merupakan kehilangan lebih banyak cairan daripada yang dikonsumsi, dan dapat menyebabkan kematian.
3. Ada beberapa manfaat yang didapat bagi tubuh dari mengkonsumsi air putih diantaranya, memperlancar sistem pencernaan, membantu memperlambat tumbuhnya zat-zat penyebab kanker, menyehatkan jantung, menguruskan badan, tubuh lebih bugar serta memperbaiki kemampuan dan daya tahan tubuh.

5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan untuk permasalahan yang telah dipaparkan, yaitu :

1. Pendapat yang diberikan harus bersifat informatif agar masyarakat memahami pendapat yang diberikan.
2. Informasi yang disampaikan harus lebih edukatif dan cara penyampaiannya lebih kreatif agar memudahkan para masyarakat untuk memahami informasi yang diberikan serta menjadikan suasana lebih santai.

3. Memberikan informasi bersifat fakta mengenai pengaruh yang ditimbulkan oleh air putih agar masyarakat lebih mengerti terkait informasi yang diberikan
4. Informasi mengenai pentingnya mengkonsumsi air putih serta dampaknya disampaikan dengan inovatif dan mengaitkannya di kehidupan sehari-hari
5. Menggunakan ilustrasi serta fakta mengenai kebutuhan air bagi tubuh agar masyarakat lebih bisa memperhatikan kesehatan tubuhnya

DAFTAR PUSTAKA

- Bossingham MJ, Nadine SC, Wayne WC. 2005. Water balance, hydration status, and fat free mass hydration in younger and older adults. *Am J Clin Nutr* 81:1342-1350.
- Bouillanne O, Gilles M, Claire D, Isabelle C, Jean-Pierre V, Ioannis N, Simone B, Luc C, Christian A. 2005. Geriatric nutritional risk index: a new index for evaluating at risk elderly medical patients. *Am J Clin Nutr* 82:777-783.
- Kurniasih D, Hilman H, Marfuah PA, Saeful I. 2010. Sehat & Bugar Berkat Gizi Seimbang. Jakarta: PT Penerbitan Sarana Bobo
- Nurhaliza, Icha. 2012 "Makalah Manfaat Minum Air", https://www.academia.edu/12378856/Makalah_Manfaat_Minum_Air_Putih, diakses pada 14 oktober 2022
- Metta. 2011. Sehat Dengan Air Putih Cara Sehat Alami. Stomata: Surabaya.
- Made Chandra Dinata, (2013). BAB I. Diakses pada 14 Oktober 2022, dari <http://repository.unika.ac.id/15491/2/13.13.0022%20I%20Made%20Chandra%20Dinata%20BAB%20I.pdf>
- Hardinsyah, Siregar P, Santoso BI, Pardede SO. 2011. Air Bagi Kesehatan. Jakarta: Centra Communications.
- Fatmah. 2010. Gizi Usia Lanjut: Kebutuhan Zat Gizi. Jakarta: Erlangga.

LAMPIRAN



Lampiran 1



Lampiran 2



Jalan Gajah Mada, The Vitka City Complex, Tiban Ayu,
Sekupang, Kota Batam 29425, Kepulauan Riau – Indonesia
☎ (0778) 3540889 🌐 www.htp.ac.id

NO	NAMA	TTD
1.	Susihamida Selikhomda	
2.	NURSIH	
3.	LILIS	
4.	ELIANTH	
5.	SUPRIAH	
6.	YUYUN R	
7.	SARIAH	
8.	LENA	

27



BTP
Batam Tourism
Polytechnic

Politeknik Pariwisata Batam
Program Studi Manajemen Kuliner

Jalan Gajah Mada, The Vitka City Complex, Tiban,
Kota Batam 29425, Kepulauan Riau – Indonesia
☎ (0778) 324000; 🌐 www.btp.ac.id; ✉ culinary@btp.ac.id



**DAFTAR HADIR MAHASISWA PENGABDIAN KEPADA
MASYARAKAT 2022**

SEMESTER 5

NO	NAMA	NIM	TTD
18	Nadella Pramudita	2020030091	<i>Nadella</i>
20	Yusrya Dwi Cahya	2020030061	<i>Yusrya</i>
21	Hana S Sifi Nuraini	2020030090	<i>Hana</i>
22	Ena Ruspita Anagraini	2020030016	<i>Ena</i>
23	Belueta Dwi Nouriana	2020030093	<i>Belueta</i>
24	Fadhila Yuzahman	2020030090	<i>Fadhila</i>
25	Ardi Angriawan	2020030079	<i>Ardi</i>
26	Muhammad Raisal	2020030093	<i>Muhammad</i>
27	Yovant Christian	20200300	<i>Yovant</i>
28	Nur Aulya Utami Putri	2020030022	<i>Nur</i>
29	Rafi Iestari	2020030090	<i>Rafi</i>
30	Muhammad Alan	2020030052	<i>Muhammad</i>
31	Engelina Putri	2020030082	<i>Engelina</i>
32	Mayah puti	2020030081	<i>Mayah</i>
33	Andini Putri	2020030067	<i>Andini</i>
34	CIHARA Livi	2018030093	<i>CIHARA</i>
35	Putri Maryani	2020030089	<i>Putri</i>
36	Lindy Anggraini	2020030089	<i>Lindy</i>



Jalan Gajah Mada, The Vitka City Complex, Tiban,
Kota Batam 29425, Kepulauan Riau – Indonesia
☎ (0778) 324000; 🌐 www.btp.ac.id; ✉ culinary@btp.ac.id



SEMS 5

[illegible]