



Pentingnya Konsumsi Air Putih Daripada Minuman Manis Untuk Anak Usia Dini

Nurzhafirah¹, Sri Wahyuni², Nurul Asqia³

Institut Agama Islam Negeri Parepare ^{1,2,3}

E-mail Korespondensi: nurzhafirah2003@gmail.com

Keywords:	Abstract
<i>Water, early childhood, sweet drinks</i>	<i>Water is an important natural resource that plays a crucial role in human survival. Water is very important for the human body because the human body consists of about 70% fluid. This research aims to educate about the importance of water consumption over sugary drinks, especially for early childhood. This research uses the literature research method. The results show that the consumption of sugary drinks can cause various health problems, such as obesity and organ disorders. Therefore, education about water consumption is very important, especially among early childhood. Sugary drinks such as soda, energy drinks, milk and fruit flavoured drinks with added sugar, are often preferred by children over water. Sugary drinks in Indonesia contain four times the recommended amount of sugar. Excessive consumption of sugary drinks can increase the risk of diabetes, heart disease, obesity, hypertension.</i>

Kata kunci:	Abstrak
air putih, anak usia dini, minuman manis	Air merupakan sumber daya alam penting yang memiliki peran krusial dalam kelangsungan hidup manusia. Air putih sangat penting bagi tubuh manusia karena tubuh manusia terdiri dari sekitar 70% cairan. Penelitian ini bertujuan untuk mengedukasi tentang pentingnya konsumsi air putih daripada minuman manis, terutama bagi anak usia dini. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi minuman manis dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas dan gangguan pada organ tubuh. Oleh karena itu, edukasi mengenai konsumsi air putih sangat penting, terutama di kalangan anak usia dini. Minuman manis seperti soda, minuman berenergi, minuman rasa susu dan buah dengan tambahan gula, seringkali lebih disukai oleh anak-anak daripada air putih. Minuman manis di Indonesia mengandung gula dalam jumlah yang empat kali lebih banyak dari rekomendasi yang dianjurkan. Konsumsi minuman manis

	secara berlebihan dapat meningkatkan risiko diabetes, penyakit jantung, obesitas, hipertensi.
--	---

I. PENDAHULUAN

Air merupakan salah satu sumber daya alam yang memiliki fungsi sangat penting. Air adalah salah satu aset alam yang memegang peranan krusial dalam kelangsungan hidup semua makhluk ciptaan tuhan, termasuk manusia. Air adalah sumber segala kehidupan di bumi. Kehidupan berakar dari air, dan perkembangan peradaban manusia bersumber dari keberadaan air. Proses kehidupan dalam segala aspeknya bergantung pada kehadiran air, oleh karena itu, penyediaan air menjadi perhatian dan prioritas utama. Ingatlah bahwa tanpa air, banyak aktivitas kehidupan tidak mungkin dilakukan (Samekto & Winata, 2010).

Elemen penting yang ada dalam tubuh manusia adalah air, kebutuhan cairan setiap individu menyumbang sekitar 80%, dengan sisa yang diperoleh melalui asupan makanan. Cairan yang dibutuhkan setiap orang dipengaruhi oleh beragam faktor yakni usia, gender, keaktifan gerak, kondisi sekitar, dan status gizi. Secara alami cairan tubuh semakin berkurang melalui paru-paru saat bernafas, saat berkeringat, melalui urine, dan ketika buang air besar. Pentingnya mengganti cairan yang dikeluarkan tubuh supaya keadaan dan peranan cairan tubuh tetap terjaga secara optimal (Aprillia & Khomsan, 2014).

Indonesia memiliki potensi ketersediaan air tahunan sebesar 694 miliar meter kubik. Jumlah ini pada awalnya mewakili potensi optimasi, namun saat ini baru sekitar 23% yang benar-benar dimanfaatkan. Sekitar 20 persen dari jumlah ini digunakan untuk memenuhi kebutuhan air limbah domestik, kota dan industri, sementara 80 persen digunakan untuk irigasi (Samekto & Winata, 2010).

Air minum adalah kebutuhan pokok bagi kelangsungan hidup manusia. Manusia tidak dapat bertahan hidup tanpa asupan air. Air minum sangat penting bagi kelangsungan hidup manusia. Manusia tidak bisa hidup tanpa minum air. Manusia bisa hidup tanpa makan selama dua bulan, tapi hanya dua sampai tiga hari tanpa minum. Nutrisi seperti protein dan vitamin masuk ke dalam tubuh dengan air. Keseimbangan dari suhu tubuh itu sangat bergantung terhadap air yang berperan

sebagai bentuk jaringan tubuh dan bantalan sendi, tulang, dan otot. Tubuh setiap makhluk hidup sebagian besar terdiri dari air, dan tanpa hidrasi, seseorang akan lebih cepat meninggal dibandingkan tanpa makanan. Asupan air putih harian yang dianjurkan bagi manusia adalah 8 gelas, yang diperlukan untuk kelancaran proses metabolisme dalam tubuh (Nikmawati, 2007)

Perbandingan kebutuhan air secara internasional mengindikasikan bahwa kebutuhan konsumsi air yang normal per individu adalah sekitar 20 liter per hari, dengan rincian 4 liter untuk konsumsi langsung dan sisanya digunakan untuk kegiatan lainnya. Masalah kebutuhan air minum yang memadai menjadi salah satu perhatian mendasar di Indonesia (Sukartini & Saleh, 2016)

Di Indonesia, hanya sekitar 72% rumah tangga yang kini memiliki akses ke air minum yang memadai, yang berarti masih ada 28% atau setara dengan 190 juta rumah tangga yang belum memiliki akses ke air minum yang memadai (Zora et al., 2022).

Menurut WHO, rata-rata konsumsi air minum per orang di negara maju adalah 60-120 liter, sedangkan di negara berkembang seperti Indonesia rata-rata konsumsinya adalah 30-60 liter per orang. (Zora et al., 2022). Survei Kesehatan dan Pemeriksaan Nasional (NHANES) menunjukkan bahwa anak-anak di Amerika Serikat mengonsumsi lebih sedikit air daripada yang dibutuhkan tubuh mereka. Pada kelompok umur 9-13 tahun, rata-rata asupan air putih untuk jenis kelamin perempuan adalah 1,6 liter dan jenis kelamin laki-laki 1,7 liter. Data Riskesdas 2010 menyatakan bahwa pada umumnya konsumsi air minum pada anak Indonesia terbilang rendah. Pada umumnya Asupan air putih pada anak usia 8-12 tahun adalah 905 ml per hari untuk anak laki-laki dan 887 ml per hari (Bakri, 2019).

Jumlah yang mencukupi air dan elektrolit setiap individu berbeda-beda. Bagi penduduk Indonesia, jumlah kecukupan air berkisar antara 0.8-2.8 liter per hari, bergantung pada faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas, dan suhu lingkungan. Meskipun demikian, ada dugaan bahwa banyak masyarakat yang minum air kurang dari kebutuhannya (Briawan et al., 2011).

Siswa sekolah dasar seringkali belum menyadari betapa pentingnya kebutuhan tubuh akan air. Anak-anak lebih menyukai minuman berpemanis seperti

minuman bersoda, minuman berenergi, susu, serta jenis minuman jus rasa manis sebagai penggantinya. Sebuah penelitian di Inggris melibatkan 1.456 anak menemukan bahwa 56% dari subjek usia 7-10 tahun mengonsumsi air putih kurang memadai setelah melakukan aktivitas fisik. Mayoritas anak-anak usia 11-12 tahun mengonsumsi minuman manis setiap hari (Maktum et al., 2022).

Minuman manis masuk dalam kategori karbohidrat sederhana, dan karbohidrat tersebut memiliki peran penting dalam tubuh untuk mencadangkan gula sederhana untuk sel dalam tubuh, yang akan diolah menjadi energi. Jika dikonsumsi secara berlebih, karbohidrat tersebut disimpan dalam hati berbentuk glikogen dengan jumlah terbatas, digunakan untuk kebutuhan energi dalam beberapa waktu. Namun, mengonsumsi secara berlebih dapat menyebabkan transformasi karbohidrat menjadi lemak terhadap tubuh, yang bisa menyebabkan berat badan meningkat drastis (Qoirinasari et al., 2018).

Dalam minuman manis mengandung tambahan energi yang bisa menyebabkan masalah berat badan berlebih atau obesitas. kondisi dimana berat badan seseorang melebihi batas normal karena akumulasi nutrisi, terlebih lagi karbohidrat, lemak, dan protein. Keadaan tersebut muncul akibat asupan energi dan kebutuhan atau penggunaan energi tidak seimbang. Disamping itu, kalori dalam minuman kemungkinan tidak terdeteksi pada sistem rasa lapar, sehingga banyak orang tetap mengonsumsi makanan meskipun mereka sudah minum banyak minuman manis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai konsumsi air putih sebagai alternatif daripada minuman manis, khususnya pada anak usia dini (Qoirinasari et al., 2018).

Air termasuk dalam kategori zat yang bergizi, akan tetapi masih banyak yang mengabaikan air di masyarakat untuk menjaga kesehatannya. Banyak orang tua masih mengabaikan kebiasaan anak-anak mengonsumsi minuman manis secara berlebihan, karena anak-anak cenderung lebih menyukai minuman manis dibandingkan air putih (Briawan et al., 2011). Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, peneliti berupaya memberikan edukasi mengenai konsumsi air putih sebagai alternatif dari minuman manis, khususnya pada anak usia dini.

II. METODE

Penelitian menggunakan jenis/metode penelitian berupa penelitian kepustakaan. Peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif karena fokus pada masalah yang diteliti. Metode yang digunakan peneliti yaitu sebuah metode yang mempelajari dokumen, dengan cara membaca, mempelajari dan mencatat hal-hal yang berkaitan dengan permasalahan yang akan diteliti.

Penelitian kepustakaan mengacu pada segala upaya peneliti untuk mengumpulkan informasi yang relevan tentang topik atau masalah yang sedang atau akan diteliti. Informasi dapat diperoleh dari karya ilmiah, laporan penelitian, karangan ilmiah, tesis dan disertasi, peraturan perundang-undangan, daftar pustaka, ensiklopedia dan lain-lain baik tertulis maupun elektronik lainnya (Azizah & Purwoko, 2017).

Penelitian kepustakaan atau biasa disebut dengan penelitian perpustakaan adalah serangkaian proses yang berkaitan dengan metode pengumpulan data perpustakaan, membaca, mencatat, dan mengolah bahan penelitian Tinjauan pustaka merupakan teknik pengumpulan data yang bertujuan untuk melakukan penelitian menyeluruh terhadap buku, dokumen, catatan, dan laporan terkait permasalahan yang dihadapi (Syafitri & Nuryono, 2020).

Penelitian kepustakaan yaitu sebuah penelitian kualitatif apa pun dilakukan di perpustakaan melalui manuskrip, arsip dan jenis dokumen lainnya sebagai alat penelitian. Dari pengamatan di atas dapat kita simpulkan bahwa penelitian kepustakaan merupakan suatu metode yang dapat digunakan dalam penelitian dengan cara membaca dan mempelajari dokumen-dokumen yang berkaitan dengan topik yang diteliti (Syafitri & Nuryono, 2020).

Peneliti mengumpulkan data dengan mendapatkan artikel di jurnal ilmiah akreditasi terkait topik yang dipilih adalah pelatihan pengelolaan air atau minuman manis anak, kemudian diupload dan dipelajari. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan ini adalah dengan metode dokumentasi. Metode dokumentasi adalah teknik mengumpulkan data terkait suatu hal atau variabel berbentuk catatan, buku, makalah, artikel, jurnal, dan sebagainya.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian menggunakan jenis/metode penelitian berupa penelitian kepustakaan. Peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif karena fokus pada masalah yang diteliti. Metode yang digunakan peneliti yaitu sebuah metode yang mempelajari dokumen, dengan cara membaca, mempelajari dan mencatat hal-hal yang berkaitan dengan permasalahan yang akan diteliti.

Penelitian kepustakaan mengacu pada segala upaya peneliti untuk mengumpulkan informasi yang relevan tentang topik atau masalah yang sedang atau akan diteliti. Informasi dapat diperoleh dari karya ilmiah, laporan penelitian, karangan ilmiah, tesis dan disertasi, peraturan perundang-undangan, daftar pustaka, ensiklopedia dan lain-lain baik tertulis maupun elektronik lainnya (Azizah & Purwoko, 2017).

Penelitian kepustakaan atau biasa disebut dengan penelitian perpustakaan adalah serangkaian proses yang berkaitan dengan metode pengumpulan data perpustakaan, membaca, mencatat, dan mengolah bahan penelitian Tinjauan pustaka merupakan teknik pengumpulan data yang bertujuan untuk melakukan penelitian menyeluruh terhadap buku, dokumen, catatan, dan laporan terkait permasalahan yang dihadapi (Syafitri & Nuryono, 2020).

Penelitian kepustakaan yaitu sebuah penelitian kualitatif apa pun dilakukan di perpustakaan melalui manuskrip, arsip dan jenis dokumen lainnya sebagai alat penelitian. Dari pengamatan di atas dapat kita simpulkan bahwa penelitian kepustakaan merupakan suatu metode yang dapat digunakan dalam penelitian dengan cara membaca dan mempelajari dokumen-dokumen yang berkaitan dengan topik yang diteliti (Syafitri & Nuryono, 2020).

Peneliti mengumpulkan data dengan mendapatkan artikel di jurnal ilmiah akreditasi terkait topik yang dipilih adalah pelatihan pengelolaan air atau minuman manis anak, kemudian diupload dan dipelajari. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan ini adalah dengan metode dokumentasi. Metode dokumentasi adalah teknik mengumpulkan data terkait suatu hal atau variabel berbentuk catatan, buku, makalah, artikel, jurnal, dan sebagainya.

SIMPULAN

Pada era sekarang, air putih sudah tidak menjadi minuman utama berbagai kelompok masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Hal ini dikarenakan munculnya beragam jenis minuman baru yang mengikuti tren zaman. Minuman manis ini dapat menimbulkan efek buruk bagi tubuh, sehingga muncul beragam jenis penyakit yang menyerang tubuh seperti dehidrasi, obesitas, diabetes, karies gigi, kerusakan ginjal, kencing batu, dan lain-lain. Keanekaragaman minuman baru ini membuat kalangan masyarakat lebih gemar meminum minuman manis daripada meminum air putih. Padahal Ada banyak manfaat dari minum air putih secara rutin, tidak hanya saat Anda haus. Oleh karena itu, manusia sangat dianjurkan untuk mengonsumsi air minum sesuai takaran yang telah dianjurkan dalam situasi apa pun, di lingkungan tropis maupun dingin. Upaya tersebut diharapkan bisa menjadi solusi untuk menghindari terjadinya dehidrasi serta tidak mudah terkena penyakit.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, D. D., & Khomsan, A. (2014). Konsumsi Air Putih penelitian Amerika. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 9(3), 167–172. <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/9083>
- Azizah, A., & Purwoko, B. (2017). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Konseling Naratif. *Doctoral Dissertation, State University of Surabaya*, 10.
- Bakri, S. (2019). Status gizi, pengetahuan dan kecukupan konsumsi air pada siswa SMA Negeri 12 Kota Banda Aceh. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 4(1), 22. <https://doi.org/10.30867/action.v4i1.145>
- Banjarnahor, R. O., Banurea, F. F., Panjaitan, J. O., Pasaribu, R. S. P., & Hafni, I. (2022). Faktor-faktor risiko penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja: Studi literatur. *Tropical Public Health Journal*, 2(1), 35–45. <https://doi.org/10.32734/trophico.v2i1.8657>
- Briawan, D., Rachma, P., & Annisa, K. (2011). Kebiasaan konsumsi minuman dan asupan cairan pada anak usia sekolah di perkotaan. *Jurnal Gizi Dan Pangan*,

6(3), 186–191.

- Fahria, S., & Ruhana, A. (2022). Konsumsi Minuman Manis Kemasan Pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Gizi Unesa*, 02(02), 95–99.
- Fatmala, T., Rohmah, M., & Septimar, Z. M. (2022). Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis Dengan Obesitas Pada Remaja. *Nusantara Hasana Journal*, 2(1), 215–220.
- Kusumawardani, S., & Larasati, A. (2020). Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi Siswa. *Jurnal Holistika*, 4(2), 91. <https://doi.org/10.24853/holistika.4.2.91-95>
- Maktum, U., Mareti, S., & Zamziri. (2022). Peningkatan Pengetahuan dan Tindakan Siswa Dalam Mengonsumsi Air Putih Setelah Melakukan Aktivitas Fisik Melalui Edukasi Di SDN 21 Kota Pangkal Pinang. *Jurnal Ners*, 6(2), 37–41.
- Nikmawati, E. E. (2007). Pentingnya Air dan Oksigen bagi Kesehatan Tubuh Manusia. *Universitas Pendidikan Indonesia*, 76(1), 61–68.
- Nugroho, C. (2020). Gambaran Karies Dengan Kebiasaan Minum Susu Botol Pada Anak Balita. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Gigi*, 1(1), 34–41. <https://doi.org/10.37160/jikg.v1i1.504>
- Pradana, F. A. (2023). *Hubungan Konsumsi Makanan Ringan Dan Minuman Manis Dengan Obesitas Anak Usia 6-12 Tahun*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Putri, N. P., & Z, A. F. (2020). Manfaat Air Minum bagi Kesehatan Peserta Didik pada Tingkat MI/SD. *Al-Adzka: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 10(1), 33. <https://doi.org/10.18592/aladzkapgmi.v10i1.3622>
- Qoirinasari, Simanjuntak, B. Y., & Kusdalinah. (2018). Berkontribusikah konsumsi minuman manis terhadap berat badan berlebih pada remaja? *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 3(2), 88–94. <https://doi.org/10.30867/action.v3i2.86>
- Rate, S., Yusuf, K., & Wahyuni, F. (2021). *Gaya Hidup Terhadap Kejadian Overweight Pada Anak SD di Kabupaten Pangkep*. 13(2).
- Samekto, C., & Winata, E. S. (2010). Potensi Sumber Daya Air di Indonesia.

Potensi Sumber Daya Air Di Indonesia.

- Sari, I. P. T. P. (2014). Tingkat Pengetahuan Tentang Pentingnya Mengonsumsi Air Mineral Pada Siswa Kelas IV Di Sd Negeri Keputran a Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2), 55–61.
- Sukartini, N. M., & Saleh, S. (2016). Akses Air Bersih di Indonesia. *Jurnal Ekonomi Kuantitatif Terapan*, 9(2), 89–98.
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/jekt/article/view/27421>
- Suratri, M. A. L., Jovina, T. A., & N, I. T. (2017). Pengaruh (pH) Saliva terhadap Terjadinya Karies Gigi pada Anak Usia Prasekolah. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45, 241–248.
- Syafitri, E. R., & Nuryono, W. (2020). Studi Kepustakaan Teori Konseling “Dialectical Behavior Therapy.” *Jurnal BK Unesa*, 11, 53–59.
<https://core.ac.uk/download/pdf/287304825.pdf>
- Tarigan, R. N. B. (2020). *Gambaran Konsumsi Air Putih Dan Minuman Manis, Soft Drink/Minuman Berkarbonasi, Minuman Berenergi Pada Remaja Jurusan Boga Smk Negeri 1 Beringin Kabupaten Deli Serdang*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
- Tilong, A. D. (2015). *Dahsyatnya Air Putih* (Hira (ed.)). Flashbook.
- Wijayati, D. F., & Anastasia, D. (2023). Systematic Review: Hubungan Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis Dengan Karies Gigi Anak. *Jurnal Kesehatan Gigi Dan Mulut Vol.5*, 5(1).
- Zora, M., Gustina, E., & Ulfah, M. (2022). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Akses Air Minum Aman di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten OKU Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 5(1), 73–84. <https://doi.org/10.32524/jksp.v5i1.392>