

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

**PENANGANAN PENYAKIT TIDAK MENULAR MENUJU SEHAT & OPTIMAL :
MINUM AIR TUBUH SEHAT UNTUK MENGHINDARI DEHIDRASI
PADA SISWA SEKOLAH DASAR KLAS V DI KULON PROGO
TAHUN 2026**

OLEH :

Chatarina Hatri Istiarini, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D., NS



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA**

2026

Kata Pengantar

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat menyelesaikan proposal pengabdian masyarakat dengan judul “Penanganan penyakit tidak menular menuju sehat & optimal : Minum air tubuh sehat untuk menghindari dehidrasi pada siswa Sekolah Dasar Klas V di Kulon Progo”. Selesaiannya proposal pengabdian masyarakat ini tak lepas dari bantuan banyak pihak baik moril maupun materil. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada yang penulis hormati:

1. Ibu Nurlia Ikaningtyas, PhD., NS. selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta
2. Bapak/ Ibu Guru dan Siswa klas V SD di Kulon Progo
3. Semua pihak yang tidak dapat penyusun sebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini masih banyak kekurangan, sehingga penyusun berharap kritik dan saran yang membangun guna menyempurnakan kegiatan ini. Penulis berharap semoga ini dapat berguna untuk selanjutnya.

Yogyakarta, 12 Agustus 2026

Penulis

Daftar Isi

Halaman Judul	Error! Bookmark not defined.
Halaman Pengesahan	Error! Bookmark not defined.
Kata Pengantar.....	ii
Daftar Isi.....	iii
BAB I Pendahuluan	iv
A.Latar Belakang	iv
B.Tujuan	v
Bab II Landasan Teori.....	vi
Bab III Metode dan Pelaksanaan Kegiatan	xi
A.Metode	xi
B.Waktu Kegiatan.....	xi
C.Tabel SAP	xi
D.Sasaran.....	xii
BAB IV Pelaksanaan	
BAB V Kesimpulan & Saran	
Daftar Pustaka	xiii
Lampiran-Lampiran	

BAB I

Pendahuluan

A. Latar Belakang

Pengupayaan hidup sehat dengan berbagai cara agar masyarakat mampu mencapai kondisi yang optimal. Masyarakat yang sehat adalah masyarakat yang mampu mandiri secara fisik, mental, dan spiritual. Hal tersebut harus didukung dengan adanya pembangunan disegala bidang.

Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya, sebagai investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomis. Menurut WHO mendefinisikan kesehatan sebagai kondisi kesejahteraan fisik, mental dan sosial dan bukan hanya ketiadaan penyakit atau kecatatan (WHO, 2003).

Indonesia adalah negara yang dengan berbagai kulture budaya. Budaya adat istiadat dan budaya tingkah laku. Budaya tingkah laku salah satunya adalah budaya hidup sehat. Kesehatan adalah kondisi dimana kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan bukan sekadar tidak adanya penyakit atau kelemahan. Dimana kondisi tersebut perlu diupayakan dengan seoptimal mungkin.

Minum air putih Adalah yang yang simple tetapi kadang terlupakan bagi kebanyakan orang. Pada kesempatan ini, Penulis datang ke SD di Kulon progo dalam rangka edukasi Kesehatan tentang pentingnya minum air putih. Tubuh yang sehat bisa diupayakan dengan berbagai cara seperti olah raga dan minum air putih. Tetapi ada baiknya sebelum adanya latihan fisik/ olah raga menuju Kesehatan yang optimal, perlu adanya penguatan tentang pengetahuan terkait minum air putih.

B. Tujuan

Pengabdian kepada masyarakat, khususnya di siswa sekolah dasar untuk

1. Meningkatkan pengetahuan terkait kesehatan diri yang optimal
2. Meningkatkan dan pengembangan kesehatan

Bab II

Landasan Teori

A. Air

1. Pengertian

Senyawa kimia penting dengan rumus H_2O yang terdiri dari dua atom hidrogen dan satu atom oksigen. Zat ini menutupi sekitar 71% permukaan Bumi dan sangat vital bagi kelangsungan hidup seluruh makhluk hidup, termasuk menyusun sebagian besar berat tubuh manusia. Dari sudut pandang biologi, air memiliki sifat-sifat yang penting untuk adanya kehidupan.

Air dapat memunculkan reaksi yang dapat membuat senyawa organik melakukan replikasi. Semua makhluk hidup yang diketahui memiliki ketergantungan terhadap air. Air merupakan zat pelarut yang penting untuk makhluk hidup dan adalah bagian penting dalam proses metabolisme. Air juga dibutuhkan dalam fotosintesis dan respirasi. Fotosintesis menggunakan cahaya matahari untuk memisahkan atom hidrogen dengan oksigen. Hidrogen akan digunakan untuk membentuk glukosa dan oksigen akan dilepas ke udara.
<https://id.wikipedia.org/wiki/Air>.

Tubuh manusia terdiri dari 55% sampai 78% air, tergantung dari ukuran badan. Agar dapat berfungsi dengan baik, tubuh manusia membutuhkan antara satu sampai tujuh liter air setiap hari untuk menghindari dehidrasi; jumlah pastinya bergantung pada tingkat aktivitas, suhu, kelembaban, dan beberapa faktor lainnya. Selain dari air minum, manusia mendapatkan cairan dari makanan dan minuman lain selain air. Sebagian besar orang percaya bahwa manusia membutuhkan 8–10 gelas (sekitar dua liter) per hari, tetapi hasil penelitian yang diterbitkan Universitas Pennsylvania pada tahun 2008 menunjukkan bahwa konsumsi sejumlah 8 gelas tersebut tidak terbukti banyak membantu dalam menyehatkan tubuh. Malah kadang-kadang untuk beberapa orang, jika meminum air lebih banyak atau berlebihan dari yang dianjurkan dapat menyebabkan ketergantungan. Literatur medis lainnya menyarankan konsumsi satu liter air per hari, dengan tambahan bila berolahraga atau pada cuaca yang panas. Minum air putih memang menyehatkan, tetapi kalau berlebihan dapat menyebabkan hiponatremia yaitu ketika natrium dalam darah menjadi terlalu encer.

https://id.wikipedia.org/wiki/Air_minum

Air minum adalah air yang digunakan untuk konsumsi manusia dan aman diminum. Jumlah air minum yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan yang baik bervariasi, dan tergantung pada tingkat aktivitas fisik, usia, masalah yang berhubungan dengan kesehatan, dan kondisi lingkungan.

Pada 2017, sebanyak 71% penduduk dunia memiliki akses air minum yang tersedia setiap saat dan bebas kontaminasi dan 90% penduduk dunia setidaknya memiliki akses air minum mendasar yang setidaknya dapat dijangkau dalam kurang dari 30 menit. Bahkan, sebanyak 785 juta orang tidak memiliki layanan air minum dasar, termasuk 144 juta orang yang bergantung pada air permukaan. Lebih lanjut berdasarkan data global, setidaknya 2 miliar orang menggunakan sumber air minum yang terkontaminasi tinja. Air yang tercemar ini dapat menularkan penyakit seperti diare, kolera, disentri, tipus, dan polio. Air minum yang terkontaminasi diperkirakan menyebabkan 485.000 kematian akibat diare setiapn.

Kebutuhan minum

Jumlah air minum yang dibutuhkan per hari bervariasi. Kebutuhan ini tergantung pada aktivitas fisik, usia, kesehatan, dan kondisi lingkungan. Di Amerika Serikat, asupan air yang diperlukan berdasarkan asupan rata-rata, adalah 3,7 liter (130 imp fl oz; 130 US fl oz) per hari untuk pria yang berusia lebih dari 18 tahun, dan 2,7 liter (95 imp fl oz; 91 US fl oz) per hari untuk wanita yang berusia lebih dari 18 tahun. Angka kecukupan air tersebut didapatkan dari minuman (80%) dan makanan (20%).

Test Dehidrasi

tes dehidrasi mandiri di rumah dengan mencubit kulit punggung tangan selama beberapa detik lalu lepaskan, atau cek warna urine di toilet. Jika

kulit lama kembali rata atau urine berwarna gelap pekat, tubuh Anda kurang cairan <https://www.alodokter.com/dehidrasi/diagnosis>.

Diagnosis dehidrasi bertujuan untuk menilai tingkat keparahan kekurangan cairan dalam tubuh serta mengetahui penyebab yang mendasarinya. Penilaian ini penting agar dokter dapat menentukan penanganan yang tepat dan mencegah komplikasi.

keluhan yang dialami, seperti rasa haus, frekuensi buang air kecil, atau perubahan warna urine. Selain itu, dokter juga akan menggali informasi terkait: Riwayat muntah atau diare, Asupan cairan harian, Aktivitas fisik dan paparan suhu lingkungan, Riwayat penyakit tertentu, seperti diabetes atau gangguan ginjal

Pemeriksaan fisik

Setelah itu, dokter akan melakukan pemeriksaan fisik untuk menilai kondisi tubuh secara keseluruhan. Pemeriksaan ini dapat meliputi: Pengukuran tekanan darah dan denyut nadi, Pemeriksaan elastisitas kulit, Penilaian kelembapan mulut dan lidah, Evaluasi tanda-tanda penurunan kesadaran atau kelemahan.

Pemeriksaan ini penting untuk mendeteksi tanda klinis dehidrasi, terutama pada kondisi yang lebih berat.

Pemeriksaan penunjang

Untuk memastikan diagnosis dan mengetahui penyebabnya, dokter dapat menyarankan beberapa pemeriksaan tambahan, seperti:

1. Tes darah

Tes darah dilakukan untuk menilai kadar elektrolit, seperti natrium dan kalium, serta mengevaluasi fungsi ginjal. Pemeriksaan ini juga membantu menentukan tingkat keparahan dehidrasi.

2. Tes urine

Pemeriksaan ini bertujuan untuk melihat konsentrasi, warna, dan jumlah urine. Hasilnya dapat membantu mengidentifikasi dehidrasi serta kemungkinan penyebabnya, seperti infeksi saluran kemih atau gangguan ginjal.

3. Pemeriksaan tinja

Dilakukan bila dehidrasi diduga disebabkan oleh diare. Tes ini berguna untuk mendeteksi infeksi atau kuman penyebab diare.

Setelah seluruh pemeriksaan dilakukan, dokter akan menentukan diagnosis dan rencana penanganan yang sesuai dengan kondisi pasien. Jika muncul gejala dehidrasi berat, seperti lemas berat, kebingungan, atau tidak mampu minum, pemeriksaan dan penanganan medis perlu segera dilakukan (Terakhir diperbarui: 15 April 2026 , Ditinjau oleh: dr. Marianti <https://www.alodokter.com/dehidrasi/diagnosis>).

Bab III

Metode dan Pelaksanaan Kegiatan

A. Metode

Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pendidikan kesehatan dan pendampingan untuk penyampaian informasi Kesehatan tentang minum air tubuh sehat, juga demonstrasi Gambaran dehidrasi & minum air yang sehat.

B. Waktu Kegiatan

Waktu pengabdian masyarakat ini dilaksanakan hari Selasa, 11 Agustus 2026 jam 08.00- 10.15 WIB, bertempat di Selolah Dasar Sambiroto Kulon Progo.

C. Tabel SAP

Tahap Kegiatan	Kegiatan Penyuluhan	Waktu
Pembukaan	a. Memberikan salam b. Memperkenalkan diri c. Menjelaskan tujuan penyuluhan d. Kontrak waktu	5 menit
Isi	a. Mengkaji pengetahuan audience tentang penguatan kesehatan: minum air putih	45 menit

	b. Penyampaian materi: Minum air putih, tubuh sehat Lanjut tanya jawab	
Penutup	a. Melakukan evaluasi b. Memberikan reinforcement positif c. Menyampaikan kesimpulan materi d. Mengakhiri pertemuan dan mengucapkan salam, cinderamata dengan diberikan makanan kecil/ snack.	10 menit

D. Sasaran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan ditujukan pada Siswa Sekolah Dasar Sambiroto Kulon Progo, kelas sebanyak 12 siswa.

BAB IV HASIL & PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat hari Selasa, 11 Agustus 2026, diikuti siswa SD Sambiroto Kulon Progo klas V. Kegiatan ini diawali dengan adanya survey di komunitas tentang masalah yang ada yang dalam hal ini masalah tentang kesehatan penyakit tidak menulat: terkait minum air putih. Di Bulan juni 2026. Setelah survey dilakukan, penulis melakukan kontrak untuk dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat/ PKM Kerjasama dengan Gyeonbuk College of Health Korea.

Kegiatan PKM ini bersifat umum & terkhusus diperuntukkan pada siswa sekolah dasar klas V di Kulon Progo . Kegiatan dengan judul: “Penanganan penyakit tidak menular menuju sehat & optimal : Minum air tubuh sehat untuk menghindari dehidrasi pada siswa Sekolah Dasar Klas V di Kulon Progo ” sangat relevan dengan kondisi siswa untuk diingatkan terkait kebutuhan air minum bagi tubuh.



Kegiatan diatas bertujuan untuk penguatan tentang pengetahuan pentingnya minum air putih kepada kalangan siswa untuk bisa lebih memahami hidup sehat dan terhindar dari hal hal yang tidak diinginkan yang dalam hal ini terkait dengan dehidrasi. Antusias dari siswa sangat kelihatan & ingin untuk dilakukan kegiatan ulang di waktu yang mendatang.

Proses pelaksanaan 60 menit dengan berbagai diskusi yang ada. Penulis melakukan bina hubungan saling percaya dengan sekilas pengenalan, sebelum sesi materi. Dalam pengenalan, siswa sangat antusias ingin mengetahui lebih lanjut tujuan pertemuan saat itu. Setelah pengenalan dilanjutkan dengan sesi penyampaian materi tentang sekilas minum air putih. Terdapat beberapa pertanyaan untuk quiz yaitu tentang air putih. Setelah dilakukan kegiatan pendidikan kesehatan tentang materi pentingnya minum air putih. Penulis melakukan kontrak waktu untuk materi apa yang akan dibutuhkan dikemudian hari.



Dan hasil evaluasi dinyatakan bahwa ingin adanya pertemuan kembali terkait Kesehatan badan.

Pada pelaksanaan program pengabdian ini penulis melakukan Kerjasama antara Gyeonbuk College of Health Korea/ GCH dengan STIKES Bethesda menjadi dasar dalam pelaksanaan kegiatan ini.

Penulis bertemu dengan siswa, mahasiswa GCH Korea, bu Guru Klas V, Translator, Volunteer mahasiswa stikes Bethesda. Masalah kesehatan yang banyak ditemukan di masyarakat adalah adanya dehidrasi yang kurang perhatian terhadap minum air putih. Masalah lain juga ditemukan perlunya edukasi untuk siswa secara iumum (gosok gigi).

Hasil dari kegiatan ini rencana akan menulis modul tentang “Pentingnya minum air putih bagi siswa Sedkolah Dasar”. Modul tersebut rencana akan didaftarkan menjadi Hak Kekayaan Intelektual (HAKI). Pembuatan modul berHAKI ini bertujuan untuk menyebarkan manfaat hasil dari kegiatan ini untuk masyarakat luas.

BAB V KESIMPULAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan PKM ini adalah dengan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang upaya upaya meminimalkan terjadinya penyakit tidak menular: akibat dehidrasi, maka “Penanganan penyakit tidak menular menuju sehat & optimal : Minum air tubuh sehat untuk menghindari dehidrasi pada siswa Sekolah Dasar Klas V di Kulon Progo”. Kegiatan ini mendapatkan respon yang baik dari pihak sekolah. Siswa menjadi lebih paham dan percaya diri dalam menjalani pola hidup sehat. Dan juga diharapkan akan memberikan pengetahuan ini kepada kegiatan masyarakat lainnya sehingga pengetahuan akan berdampak baik bagi Masyarakat/ komunitas tersebut.

B. Saran

Saran perlu adanya pelatihan dan pendampingan yang dilakukan tenaga Kesehatan bagi warga sekolah , siswa khususnya di wilayah ini sebagai bentuk tindakan yang keberlanjutannya itu terprogram dengan baik.

Daftar Pustaka

Corwin, Elizabeth J. (2009). Buku Saku Patofisiologi. Jakarta : EGC.

Kowalak, J. P., Welsh, W., & Mayer, B. (2012). *Buku Ajar Patofisiologi*. EGC.

Smeltzer & Bare (2013). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner Suddarth
Edisi 8. Jakarta: EGC.

LAMPIRAN



Lampiran 1.

**AGENDA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
DOSEN STIKES BETHESDA YAKKUM**

NAMA DOSEN : Ch. Hatri Istiarini, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D., NS
NIDN : 0503027801
TAHUN AKADEMIK : 2025/2026
SEMESTER : Genap
JUDUL KEGIATAN : **“PENANGANAN PENYAKIT TIDAK
MENULAR MENUJU SEHAT & OPTIMAL : MINUM AIR, TUBUH
SEHAT UNTUK MENGHINDARI DEHIDRASI PADA SISWA SEKOLAH
DASAR KLAS V DI KULON PROGO TAHUN 2026”**.

No	Keg	Waktu				
		Jan 2026	Feb 2026	Maret_ April 2026	Agustus & Feb 2026	Agustus & Feb 2026
1	Penyusunan Proposal & Survey	x	x			
2	Persiapan PkM (Ijin, Souvenir dll)			x		
3	Tindakan Kegiatan: Pendidikan Kesehatan				x	X
4	Kontrak Renc Pengembangan Program Lainnya					x
5	Laporan Akhir					x

Lampiran 2: SURAT TUGAS



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

Jl. Johar Nurhadi No. 6 Yogyakarta 55224 Telp. (0274) 517065 Faks. (0274) 524565
email : info@stikesbethesda.ac.id Website : <http://www.stikesbethesda.ac.id>

SURAT TUGAS

Nomor : 3003/SB/PM.01/VIII/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ns. Nuria Ikaningtyas, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D.NS.
NIK/NUPTK : 03-00395159759660230163
Jabatan : Ketua
Instansi : STIKES Bethesda Yakkum

dengan ini memberikan tugas kepada Dosen STIKES Bethesda Yakkum yang tersebut di bawah ini :

Nama : Ch. Hatri Istiarini, Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D., NS.
NIK/NUPTK : 99-0030/3535756657230120

untuk melakukan kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan topic "Penanganan Penyakit Tidak Menular Menuju Sehat & Optimal :Minum Air, Tubuh Sehat untuk Menghindari Dehidrasi pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V di Kulon Progo Tahun 2026 " yang dilaksanakan pada tanggal 11 Agustus 2026 di Sekolah Dasar Sambirob, Kulon Progo.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 12 Agustus 2026

Ketua



Nuria Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep.,
Sp.Kep.MB, Ph.D.NS.



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

Jl. Johar Nurhadi No. 6 Yogyakarta 55224 Telp. (0274) 517065 Faks. (0274) 524565
email : info@stikesbethesda.ac.id Website : <http://www.stikesbethesda.ac.id>

SURAT TUGAS

Nomor : 3002/SB/PM.01/VIII/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ns. Nurlia Ikaningtyas, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D.NS.
NIK/NUPTK : 03-0039/6159759660230163
Jabatan : Ketua
Instansi : STIKES Bethesda Yakkum

dengan ini memberikan tugas kepada Mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum yang tersebut di bawah ini :

Nama : Devina Ellysabeth
NIM : 2401010
Prodi : Diploma 3 Keperawatan

untuk menjadi asisten dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan topic "Penanganan Penyakit Tidak Menular Menuju Sehat & Optimal :Minum Air, Tubuh Sehat untuk Menghindari Dehidrasi pada Siswa Sekolah Dasar Klas V di Kulon Progo Tahun 2026 " yang dilaksanakan pada tanggal 11 Agustus 2026 di Sekolah Dasar Sambiroto, Kulon Progo

Demikian surat tugas ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 12 Agustus 2026

Ketua



Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep.,
Sp.Kep.MB, Ph.D.NS.