



Stay Fresh, Stay Hydrated : Pemberdayaan Remaja Dalam Manajemen Hidrasi Melalui Self-Management

Renny Triwijayanti¹, Hani Patul Husna², Laila Syahrani³, Kleyo Ulandari⁴
Program Studi DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan
Jl. A. Yani 13 Ulu Palembang
Email. renny.triwijayanti@gmail.com

Abstrak

Dehidrasi merupakan masalah umum pada remaja akibat kurangnya kesadaran akan pentingnya hidrasi yang cukup. Kebiasaan hidrasi yang buruk dapat berdampak pada kesehatan dan konsentrasi belajar. Pendekatan *self-management* menjadi solusi efektif untuk mendorong remaja mengelola kebiasaan hidrasi mereka secara mandiri, dengan membangun kesadaran dan tanggung jawab dalam menjaga asupan cairan harian. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa SMP mengenai pentingnya hidrasi yang cukup bagi kesehatan melalui edukasi interaktif berbasis *self-management*. Kegiatan ini meliputi tahapan perizinan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Edukasi diberikan secara interaktif melalui diskusi, simulasi, dan permainan edukatif. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman siswa. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa terkait hidrasi. Selain itu, terjadi perubahan perilaku positif, seperti membawa botol air minum ke sekolah dan mengatur pengingat untuk minum air. Namun, tantangan seperti kebiasaan lama yang sulit diubah masih perlu diatasi melalui edukasi berkelanjutan. Edukasi interaktif berbasis *self-management* terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap hidrasi. Keberlanjutan program dapat didukung dengan penyediaan fasilitas air minum di sekolah serta kolaborasi dengan tenaga medis atau ahli gizi.

Kata Kunci: hidrasi, remaja, *self-management*

Abstract

Dehydration is a common problem in adolescents due to lack of awareness of the importance of adequate hydration. Poor hydration habits can affect health and concentration in learning. The self-management approach is an effective solution to encourage adolescents to manage their hydration habits independently, by building awareness and responsibility in maintaining daily fluid intake. This community service activity aims to improve the understanding and awareness of students regarding the importance of adequate hydration for health through interactive education based on self-management. This activity includes the stages of licensing, preparation, implementation, and evaluation. Education is provided interactively through discussions, simulations, and educational games. Evaluation is carried out by comparing the results of the pre-test and post-test to measure the increase in student understanding. The evaluation results showed a significant increase in student understanding regarding hydration. In addition, there were positive behavioral changes, such as bringing a water bottle to school and setting reminders to drink water. However, challenges such as old habits that are difficult to change still need to be overcome through ongoing education. Interactive education based on self-management has proven effective in improving students' understanding and awareness of hydration. The sustainability of the program can be supported by the provision of drinking water facilities in schools and collaboration with medical personnel or nutritionists.

Keywords: hydration, adolescents, *self-management*



PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja berlangsung dari umur 15-20 tahun. Perubahan perkembangan yang terjadi selama masa remaja meliputi perkembangan fisik, psikis, dan psikososial (Gainau, 2021). Remaja adalah masa perubahan dimana sering terjadi adanya peran yang belum matang sehingga kadang di temukan remaja yang labil dalam berpikir, sehingga kadang melaupakan tentang kesehatannya, salah satunya masalah asupan nutrisi seperti cairan tubuh, remaja masih kurang dalam mengonsumsi air minum maka dapat menyebabkan dehidrasi. Dehidrasi adalah kekurangan cairan tubuh karena jumlah cairan yang keluar lebih banyak dari pada jumlah cairan yang masuk. Pengeluaran air harus seimbang dengan pemasukan air, apabila terjadi ketidakseimbangan cairan di dalam tubuh, akan timbul kejadian dehidrasi (Wiratama et al., 2023).

Prevalensi permasalahan status hidrasi pada remaja cukup tinggi. Menurut beberapa penelitian, sekitar 25-50% remaja di seluruh dunia mengalami masalah status hidrasi. Studi di Indonesia oleh The Indonesian Regional Hydration Study (THIRST) menunjukkan bahwa dehidrasi ringan banyak dialami oleh kelompok remaja berusia 15-18 tahun dan dewasa berusia 25-55. Selain itu, menurut penelitian Penggalih didapatkan bahwa kelompok usia remaja merupakan kelompok usia tertinggi yang mengalami dehidrasi ringan yaitu sejumlah 49,5% (Aphamis et al., 2021).

Air merupakan nutrisi yang sangat diperlukan untuk kelangsungan hidup dan perkembangan manusia. Ini adalah komponen utama jaringan tubuh dan juga berperan penting dalam proses berbagai fungsi fisiologis. Asupan air yang cukup dan tepat sangat penting untuk menjaga kesehatan. Hipohidrasi yang disebabkan oleh asupan air yang tidak mencukupi dapat menurunkan fungsi kognitif dan meningkatkan kejadian infeksi sistem saluran kemih. Meskipun hiponatremia yang disebabkan oleh minum air berlebihan atau sengatan panas jarang terjadi, hal ini dapat menyebabkan sakit kepala, mual, muntah, dan kehilangan ingatan karena pembengkakan sel otak, edema jaringan otak, dan peningkatan tekanan intracranial (Zhang et al., 2022).

Air mempunyai peranan penting dalam tubuh manusia, yaitu sebagai pembentuk sel dan cairan tubuh, membantu mengatur suhu tubuh agar tetap stabil, membantu melumasi persendian tubuh, menjaga keseimbangan metabolisme dan fisiologi tubuh, melarutkan dan mengolah sari makanan agar cepat dicerna dan untuk transportasi zat-zat makanan dalam bentuk larutan dan melarutkan berbagai jenis zat yang diperlukan tubuh, contohnya melarutkan oksigen sebelum memasuki pembuluh-pembuluh darah yang ada di sekitar alveoli



paru. Kebutuhan air harian setiap orang berbeda-beda. Banyak faktor yang mempengaruhi kebutuhan air harian seperti usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, faktor lingkungan, dan status gizi (Gizi et al., 2022). Air merupakan komponen terbesar dalam tubuh dan separuh dari tubuh kita terdiri dari air. Tubuh manusia rata-rata tersusun atas 63% air, 17% lemak, 6% mineral, 1% karbohidrat dan vitamin. Menurut World Health Organization (WHO), kebutuhan air untuk usia 14-18 tahun, laki-laki 3,3 liter/hari dan perempuan 2,3 liter/hari. Menurut *The European Food Safety Authority* (EFSA) menyatakan bahwa status hidrasi adalah kondisi dimana orang sehat yang menjaga keseimbangan air, perubahan yang kecil sulit untuk diukur karena tubuh terus-menerus berusaha memelihara volume plasma dan menjaga homeostasis (Permana & Wike, 2024).

Hidrasi merupakan keseimbangan cairan dalam tubuh dan merupakan syarat penting untuk menjamin fungsi metabolisme sel dalam tubuh. Dehidrasi merupakan salah satu indikasi status hidrasi seseorang yang berarti kurangnya cairan di dalam tubuh karena jumlah yang keluar lebih besar dari jumlah yang masuk. Faktor utama yang mempengaruhi status hidrasi adalah banyaknya cairan yang dikonsumsi dan kebutuhan cairan (Rahmawati et al., 2020). Selain itu, kurangnya konsumsi cairan akibat tingginya aktivitas fisik yang dilakukan remaja dan kebiasaan minum air putih saat haus merupakan ciri-ciri orang dehidrasi. Hal ini mengakibatkan menurunnya stamina, berkurangnya daya ingat dan konsentrasi, serta berkurangnya tingkat kecerdasan. Anak yang berkonsentrasi pada proses pembelajaran mempunyai ciri-ciri seperti memperhatikan penjelasan dengan seksama, aktif bertanya, aktif dalam proses pembelajaran, serta mengerjakan latihan dan evaluasi dengan benar (Krisnana et al., 2021).

Air putih merupakan komponen penting dalam hidup manusia, namun seringkali air putih diabaikan untuk konsumsi sehari-hari. Saat ini banyak remaja mengonsumsi minuman-minuman selain air putih, seperti minuman yang bersoda, minuman yang mengandung kafein, atau bahkan mengonsumsi minuman beralkohol yang apabila dikonsumsi secara terus menerus dan menjadi sebuah kebiasaan akan sangat merugikan kesehatan bagi dirinya sendiri. Kebiasaan remaja biasanya mengonsumsi air putih hanya saat sesudah selesai makan saja, ini dapat menjadi kebiasaan yang jauh dari pola konsumsi air putih yang baik dan benar (Widiantari & Putu, 2023).

Dehidrasi dapat berdampak negatif pada daya tahan fisik seperti melemahnya anggota gerak, hipotonia, hipotensi dan takardia, kesulitan berbicara, bahkan sampai pingsan. Dehidrasi juga dapat menyebabkan obesitas karena berkaitan dengan nafsu makan dan penyakit ginjal karena memberatkan kinerja ginjal. Kondisi dehidrasi pada remaja dapat



disebabkan oleh beberapa faktor. Ketidacukupan asupan air dapat meningkatkan risiko terhadap dehidrasi sebesar 1,73 kali. Faktor lainnya yang berhubungan dengan status dehidrasi remaja antara lain asupan cairan dan tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja (Widayati, 2021).

Kebutuhan cairan berbanding lurus dengan aktivitas fisik, semakin berat aktivitas yang dikerjakan, maka semakin banyak pula kebutuhan cairannya karena cairan tersebut akan memicu rasa haus yang mendorong seseorang untuk minum. Selama aktivitas ringan di lingkungan yang dingin atau sedang, tingkat berkeringat hanya mencapai 100 mL/jam, namun selama aktivitas berat di lingkungan panas, beberapa individu dapat berkeringat mencapai lebih dari 3.000 mL/jam. Tingkat berkeringat tinggi (misalnya 1,5 L/jam) dapat menyebabkan kondisi dehidrasi yang signifikan dan cenderung mengalami gangguan kerja. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa aktivitas dapat mempengaruhi status hidrasi karena aktivitas fisik akan meningkatkan metabolisme dan aktivitas biomolekuler di dalam sel dan jaringan. (Ekingen et al., 2022)

Berdasarkan hal tersebut diperlukan adanya kegiatan yang dapat mengatasi tingkat pengetahuan remaja dalam mengatasi dan mencegah dehidrasi tersebut. Banyak media yang dapat digunakan untuk edukasi seperti buku saku merupakan sebuah media yang berisi tentang informasi cara menghitung kebutuhan cairan, cara minum yang baik, dan tanda-tanda dehidrasi yang dialami oleh remaja serta lembar ceklist tanda-tanda dehidrasi sebagai suatu gambaran agar remaja dapat memahami Tindakan yang perlu diambil sebelum dibawa ke rumah sakit ataupun yang dapat dilakukan sendiri di rumah (Juartika & Jhon, 2024). Salah satu pendekatan edukasi yang baik dengan *self management* bertujuan untuk membantu konseling agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya sehingga mampu memiliki keterampilan untuk mengelola dan mengarahkan perilakunya ke arah yang lebih efektif, sehingga dapat mencapai perkembangan yang optimal. (Moomin et al., 2022).

MASALAH

Dehidrasi pada remaja merupakan salah satu hal yang dapat mempengaruhi konsentrasi remaja pada masa pendidikan maupun aktivitas lainnya. Rendahnya pengetahuan remaja tentang pentingnya hidrasi dan cara mengelola konsumsi cairan secara mandiri menyebabkan meningkatnya risiko dehidrasi, yang berdampak pada konsentrasi, kinerja kognitif, dan kesehatan fisik remaja. Kondisi ini dapat menyebabkan tubuh tidak berfungsi secara normal.



Data awal yang didapatkan di SMP tempat pengabdian masyarakat didapatkan padatnya kegiatan anak-anak, dan kurangnya kesadaran remaja untuk mengonsumsi air minum.

Dehidrasi sendiri sering kali dianggap sebagai rasa haus biasa. Padahal, jika tidak diatasi dengan baik, dehidrasi dapat berkembang menjadi lebih serius, seperti hipovolemia. Berdasarkan hal tersebut diperlukan adanya kegiatan yang dapat mengatasi tingkat pengetahuan remaja dalam mengatasi dan mencegah dehidrasi tersebut. Banyak media yang dapat digunakan untuk edukasi seperti buku saku merupakan sebuah media yang berisi tentang informasi cara menghitung kebutuhan cairan, cara minum yang baik, dan tanda-tanda dehidrasi yang dialami oleh remaja serta lembar ceklist tanda-tanda dehidrasi sebagai suatu gambaran agar remaja dapat memahami Tindakan yang perlu diambil sebelum dibawa ke rumah sakit ataupun yang dapat dilakukan sendiri di rumah (Juartika & Jhon, 2024).

Berdasarkan penelitian (Tung et al., 2020), hidrasi merupakan salah satu faktor penting dalam kesehatan tubuh, terutama bagi remaja yang sedang tumbuh dan berkembang. Masalah status hidrasi pada remaja merupakan isu penting dalam kesehatan masyarakat. Remaja yang tidak mendapatkan kecukupan hidrasi dapat mengalami masalah kesehatan, seperti masalah konsentrasi, penurunan fungsi kognitif, masalah kulit, gangguan metabolisme, kelalahan, dan gangguan mood. Masalah kesehatan tersebut akan berdampak pada proses tumbuh kembang remaja sehingga remaja dapat mengalami gangguan terhadap kematangan fisik dan mental.

Selain itu juga kurang mengontrol berat badan sehingga kita sering jumpai remaja yang mengalami kegemukan. Dehidrasi adalah kekurangan cairan tubuh karena jumlah cairan yang keluar lebih banyak dari pada jumlah cairan yang masuk. Pengeluaran air harus seimbang dengan pemasukan air, apabila terjadi ketidakseimbangan cairan di dalam tubuh, akan timbul kejadian dehidrasi. Selain berat badan tekanan darah juga mengindikasikan perubahan ritme jantung. Tekanan darah atau blood pressure adalah tenaga yang diupayakan darah untuk melewati setiap daerah dari dinding pembuluh darah, timbul dari adanya tekanan pada dinding arteri (Wiratama et al., 2023).

Berdasarkan fenomena yang ada kebanyakan remaja belum mengetahui akan kebutuhan cairan. Permasalahan hidrasi pada remaja masih menjadi isu yang kurang mendapat perhatian, meskipun dampaknya terhadap kesehatan dan aktivitas sehari-hari sangat signifikan. Kurangnya kesadaran dan pengetahuan mengenai pentingnya asupan cairan yang cukup menyebabkan banyak remaja mengalami dehidrasi tanpa disadari. Faktor utama yang berkontribusi terhadap permasalahan ini adalah kurangnya edukasi yang sistematis mengenai hidrasi serta minimnya kebiasaan baik dalam mengelola konsumsi cairan harian.



Selain itu, lingkungan sekolah yang belum sepenuhnya mendukung kebiasaan hidrasi sehat, seperti keterbatasan akses air minum yang memadai, juga menjadi tantangan tersendiri.

Pendekatan *self-management* dalam edukasi kesehatan menjadi solusi yang dapat membantu remaja mengembangkan kebiasaan hidrasi yang lebih baik. Dengan metode ini, siswa diberikan pemahaman mengenai pentingnya hidrasi dan dibimbing untuk secara mandiri mengelola pola konsumsi cairan mereka. Namun, perubahan perilaku bukanlah hal yang instan. Tantangan yang dihadapi dalam penerapan metode ini antara lain adalah sulitnya mengubah kebiasaan lama dan rendahnya kesadaran awal siswa tentang pentingnya hidrasi. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tidak hanya berfokus pada edukasi, tetapi juga melibatkan peran aktif lingkungan sekolah, orang tua, serta dukungan fasilitas yang memadai untuk memastikan kebiasaan hidrasi yang sehat dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

Untuk memastikan keberlanjutan program ini, diperlukan sinergi antara siswa, guru, dan lingkungan sekolah dalam membentuk kebiasaan hidrasi yang sehat. Dengan pendekatan *self-management* yang tepat serta dukungan edukasi yang berkelanjutan, diharapkan kesadaran akan pentingnya hidrasi dapat tertanam dalam kehidupan sehari-hari remaja, sehingga mereka dapat menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas belajar secara optimal.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 6 Palembang pada tanggal 19 Februari 2025 dengan tujuan untuk memberikan edukasi mengenai pencegahan dehidrasi pada remaja melalui pendekatan *self-management*. Peserta kegiatan ini adalah siswa kelas 9, yang dipilih karena berada dalam fase perkembangan yang membutuhkan pemahaman lebih baik tentang pentingnya hidrasi. Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan tahap persiapan, yaitu penyusunan proposal, koordinasi dengan LP2MI untuk perizinan, serta persiapan materi berupa booklet, video, dan presentasi (*PowerPoint*). Selanjutnya, kegiatan edukasi dilakukan secara interaktif, diawali dengan pre-test untuk mengukur pemahaman awal siswa, diikuti dengan penyampaian materi bertema “*Stay Fresh, Stay Hydrated*” menggunakan media interaktif agar lebih menarik dan mudah dipahami. Setelah itu, sesi diskusi dan tanya jawab dilakukan untuk memperjelas konsep yang disampaikan, diakhiri dengan post-test guna mengevaluasi peningkatan pemahaman siswa setelah edukasi. Melalui tahapan ini, diharapkan siswa dapat meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya hidrasi serta mulai menerapkan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "*Stay Fresh, Stay Hydrated: Edukasi Interaktif dengan Pendekatan Self-Management pada Kasus Hidrasi Remaja*" telah dilaksanakan dengan sukses di SMP Muhammadiyah 6 Palembang. Kegiatan ini diikuti oleh 25 siswa yang berpartisipasi secara aktif dalam setiap sesi edukasi interaktif yang telah dirancang.

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang diberikan kepada peserta, terdapat peningkatan pemahaman siswa mengenai pentingnya hidrasi bagi kesehatan. Sebelum edukasi, sebagian besar siswa belum memahami secara mendalam tentang dampak dehidrasi terhadap tubuh serta jumlah asupan air yang direkomendasikan setiap hari. Dari hasil *pre test* berdasarkan instrumen penilaian sederhana didapatkan pengetahuan remaja tentang hidrasi 58%. Sedangkan setelah dilakukan pengabdian didapatkan pemahaman remaja meningkat menjadi 86%.



Gambar 1: Penyampaian Materi Hidrasi

Dehidrasi adalah kondisi kekurangan cairan yang dapat mengganggu performa kognitif, kemampuan memori, ketahanan tubuh, dan kekuatan otot. Prevalensi dehidrasi pada remaja masih cukup tinggi dan tingkat pengetahuan remaja mengenai dehidrasi masih cukup rendah. Sehingga Peningkatan pengetahuan remaja tentang pentingnya asupan cairan sebagai langkah pencegahan dehidrasi dapat dilakukan melalui edukasi yang disampaikan melalui kanal sekolah. (Sholihah & Utami, 2022)

Dehidrasi masih menjadi kondisi yang umum dialami oleh sebagian besar remaja, dengan tingkat pengetahuan mengenai hidrasi yang masih rendah di kalangan remaja. dan tingkat pengetahuan dengan status dehidrasi remaja. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang

efektif mengenai pentingnya konsumsi air yang cukup bagi remaja melalui saluran sekolah guna meningkatkan pemahaman mereka tentang kebutuhan asupan cairan. (Rahmawati et al., 2020)

Edukasi dan deteksi dini kesehatan terutama dehidrasi pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan dan deteksi dini pada pemeriksaan kesehatan sehingga dapat mencegah terjadinya penyakit serius. (Wiratama et al., 2023) selain itu pemberian edukasi sangat bermanfaat bagi siswa terutama dalam hal dehidrasi. Dimana siswa banyak kegiatan sehingga melalui edukasi dapat meningkatkan kemampuan siswa mengenai dehidrasi dan manajemen dehidrasi (Juartika & Jhon, 2024; Widayati, 2021) (Juartika & Jhon, 2024)

Adapun media yang digunakan dalam edukasi berupa booklet dan video animasi. Booklet merupakan salah satu media edukasi yang memiliki informasi yang lengkap untuk menambah pengetahuan. Berdasarkan hasil penelitian penyuluhan dengan media booklet dan penyuluhan dengan media leaflet didapatkan hasil bahwa lebih efektif penggunaan media booklet dalam memberikan informasi kesehatan. (Pribadi et al., 2016)



Gambar 2: Media Booklet

Kegiatan edukasi ini menggunakan pendekatan *self-management* yang menekankan peran aktif siswa dalam mengelola kebiasaan hidrasi mereka sendiri. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran serta membentuk kebiasaan sehat yang berkelanjutan. Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung, beberapa faktor yang mendukung keberhasilan edukasi ini antara lain:

1. **Metode Interaktif** – Penyampaian materi menggunakan metode diskusi, simulasi, dan permainan edukatif membuat siswa lebih tertarik dan mudah memahami konsep yang disampaikan.



Gambar 3. Diskusi

2. **Konteks yang Relevan dengan Kehidupan Sehari-hari** – Pembahasan mengenai hidrasi dikaitkan dengan aktivitas sehari-hari siswa, seperti saat berolahraga atau belajar, sehingga mereka dapat langsung mengaplikasikan informasi yang diperoleh.
3. **Dukungan Lingkungan Sekolah** – Adanya dukungan dari guru dan pihak sekolah turut membantu dalam menanamkan kebiasaan hidrasi yang baik di lingkungan sekolah.

Setelah sesi edukasi berlangsung, pemahaman siswa mengalami peningkatan signifikan, yang ditunjukkan oleh hasil post-test dengan rata-rata skor lebih tinggi dibandingkan *pre-test*. Selain itu, siswa juga menunjukkan perubahan sikap dalam mengelola kebiasaan hidrasi mereka sehari-hari. Beberapa siswa yang sebelumnya jarang mengonsumsi air dalam jumlah yang cukup mulai menunjukkan kesadaran untuk memperbaiki kebiasaan minumnya, misalnya dengan membawa botol air minum sendiri ke sekolah dan mengatur pengingat untuk minum air secara teratur.

Adapun dampak dehidrasi terutama pada kulit yang tidak terhidrasi dan kerusakan kulit akibat sinar UV dapat terjadi pada siapa saja termasuk remaja. Dengan demikian penting untuk menjaga kelembapan kulit dan melindunginya dari sinar UV agar didapatkan kulit yang sehat serta terhindar dari penyakit kulit yang terkait. (Mantu et al., 2023)

Para guru yang turut hadir dalam kegiatan ini memberikan umpan balik positif dan menyatakan bahwa metode edukasi interaktif berbasis *self-management* sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa mengenai hidrasi. Mereka juga berharap kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan agar kebiasaan sehat ini dapat tertanam dalam kehidupan sehari-hari siswa. Sebagai tindak lanjut, disarankan agar program edukasi ini dapat diperluas dengan monitoring jangka panjang untuk melihat dampak yang lebih besar terhadap kebiasaan hidrasi siswa. Selain itu, penyediaan fasilitas air minum yang mudah diakses di



sekolah juga dapat menjadi faktor pendukung untuk memastikan siswa dapat menerapkan kebiasaan minum air yang cukup setiap hari.

Dengan demikian, kegiatan ini berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa tentang pentingnya hidrasi serta mendorong mereka untuk menerapkan pola hidrasi yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat bertema "*Stay Fresh, Stay Hydrated: Pemberdayaan Remaja dalam Manajemen Hidrasi melalui Self-Management*" terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja terhadap pentingnya hidrasi yang cukup bagi kesehatan. Pendekatan edukatif yang interaktif dan relevan dengan kehidupan sehari-hari siswa, seperti diskusi, simulasi, dan penggunaan media booklet, berhasil mendorong perubahan perilaku positif, seperti kebiasaan membawa botol air minum dan mengatur pengingat minum air. Keberhasilan kegiatan ini juga ditunjang oleh dukungan dari lingkungan sekolah. Untuk menjaga keberlanjutan dampak positif, program edukasi perlu dilanjutkan secara berkala dan disertai dengan penyediaan fasilitas air minum yang memadai serta kolaborasi lintas sektor, seperti guru, tenaga kesehatan, dan orang tua. Dengan demikian, kebiasaan hidrasi sehat dapat menjadi bagian dari gaya hidup remaja dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih diucapkan kepada Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan dan Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 6 Palembang dan seluruh pihak yang membantu dan memfasilitasi Pengabdian Kepada Masyarakat sehingga dapat terlaksana dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aphamis, G., Pinelopi, S. S., Eleni, A., & Christoforos, D. G. (2021). Hydration status , total water intake and subjective feelings of adolescents living in a hot environment , during a typical school day. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 1–7. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2018-0230>
- Ekingen, T., Cynthia, S., Christina, H., Frank, J. R., Katarina, L. M., Kaspar, S., & Nicole, B. (2022). Associations between hydration status , body composition , sociodemographic and lifestyle factors in the general population : a cross - sectional study. *BMC Public Health*, 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13280-z>



- Gainau, M. B. (2021). *Perkembangan Remaja dan Problematikanya*. PT Kanisius.
- Gizi, J., Jgi, I., Hidrasi, T. P., Cairan, A., Fisik, A., Hidrasi, S., & Usia, R. (2022). Tingkat Pengetahuan Hidrasi, Asupan Cairan, Aktivitas Fisik, dan Status Hidrasi Remaja Usia 12-15 Tahun di Surabaya. *Jurnal Gizi Ilmiah (JGI)*, 9, 1–6.
- Juartika, W., & Jhon, F. (2024). Penggunaan buku saku SD (Stop Dehidrasi) dalam mencegah dehidrasi pada remaja. *Penamas: Journal of Community Service*, 4(1), 99–108.
- Krisnana, I., Retnayu, P., Mudrika, N., I. D. G. U., & Yuni, S. A. (2021). Hydration status and learning concentration of adolescents during online learning in the era of Covid-19 pandemic. *Sri Lanka Journal of Child Health*, 50(2), 306–311.
- Mantu, M., Yogie, G., Satyanagara, W., Tan, S., & Moniaga, C. (2023). Profil Hidrasi Kulit dan Kerusakan Kulit Akibat Matahari pada Remaja di Panti Asuhan Pondok Kasih Agape. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 1(3), 125–138. <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i3.1514>
- Moomin, S., Rahim, M., Korompot, S., & Alwi, N. M. (2022). PENGARUH KONSELING KELOMPOK SELF MANAGEMENT TERHADAP KONSEP DIRI NEGATIF SISWA SMP. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 8(2), 81–87.
- Permana, R. A., & Wike, R. (2024). Faktor Determinan Status Hisrasi Pada Remaja Usia 15-18 Tahun Di SMA negeri Balung. *Nursing Sciences Journal*, 8(1), 66–73.
- Pribadi, S. K., Purnamaningrum, Y. E., & Kristidjono, A. (2016). *EFEKTIFITAS MEDIA BOOKLET PERAWATAN BBLR DI RUMAH TERHADAP KESIAPAN IBU MERAWAT BBLR SEBELUM PEMULANGAN DI RSUD WONOSARI TAHUN 2023*.
- Rahmawati, A. A., Muflihah, I., & Arintina, R. (2020). Efektifitas Edukasi Hidrasi Dan Asupan Cairan Terhadap Status Hidrasi Atlet Remaja. *Jurnal Riset Gizi*, 1–4.
- Sholihah, L. A., & Utami, G. A. (2022). Tingkat Pengetahuan Hidrasi, Asupan Cairan, Aktivitas Fisik, dan Status Hidrasi Remaja Usia 12-15 Tahun di Surabaya. *Jurnal Gizi Ilmiah : Jurnal Ilmiah Ilmu Gizi Klinik, Kesehatan Masyarakat Dan Pangan*, 9(3), 01–06. <https://doi.org/10.46233/jgi.v9i3.752>
- Tung, S. E. H., Yi, Z. C., Thaneswary, V. K., Pei, N. C., Jamil, O. Z., & Yit, S. C. (2020). Fluid intake, hydration status and its association with cognitive function among adolescents in Petaling Perdana, Selangor, Malaysia. *Nutrition Research and Practice (NRP)*, 14(5), 490–500.
- Widayati, D. (2021). Model COMBI (Comunica For Behavioural Impact) dalam Manajemen Dehidrasi pada Remaja. *Jurnal IIKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*.



- Widiantari, M. A. W., & Putu, I. D. (2023). Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja dalam Mengonsumsi Air Putih di SMAN 1 Semarang. *ProHealth Journal (PHJ)*, 20(1), 17–24. <https://doi.org/10.59802/phj.2023201105>
- Wiratama, A., Fahrani, N. A., Anita, S., Diah, F. A., Putri, & Lilik, P. (2023). Edukasi dan deteksi dini kesehatan (Dehidrasi , berat badan & tekanan darah) Pada Remaja. *Health Community Service (HCS)*, 1(1), 26–28.
- Zhang, N., Jianfen, Z., Xing, W., Yibin, L., Yi, Y., & Guansheng, M. (2022). Behaviors of Water Intake , Hydration Status , and Related Hydration Biomarkers among Physically Active Male Young Adults in Beijing , China : A Cross-Sectional Study. *International Journal of Clinical Practice*, 2022.