



Akses Air Minum Gratis di Sekolah SEBAGAI UPAYA MENJAGA STATUS HIDRASI ANAK

dr. Faisal Muda



Seperti halnya orang dewasa, anak-anak juga membutuhkan asupan cairan harian yang cukup untuk dapat beraktivitas dengan optimal. Kebutuhan akan asupan cairan ini diperlukan untuk metabolisme sel-sel di dalam tubuh, serta untuk mengembalikan cairan yang hilang melalui proses berkemih, berkeringat dan bernafas. Berdasarkan hasil riset, anak-anak dengan asupan cairan yang cukup memiliki atensi visual, fungsi memori dan kontrol kognitif yang lebih baik dibandingkan dengan anak-anak dengan asupan cairan yang kurang.^{1,2,3}

Anak-anak usia 7 tahun hingga remaja rata-rata menghabiskan 6 sampai 9 jam per hari di sekolah. Artinya, sebagian besar waktu untuk beraktivitas termasuk makan dan minum terdapat pada jam sekolah. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan tahun 2013, anak usia 7 tahun hingga remaja membutuhkan asupan air sebanyak 1,9 liter hingga 2,2 liter per harinya.⁴ Apabila dibagi secara rerata tiap jam berdasarkan rentang aktivitas anak diluar jam tidur, maka selama periode 6 sampai 9 jam sekolah, anak-anak membutuhkan sekitar 0,7 liter

hingga 1,4 liter air selama di sekolah.

Sebagian siswa membawa bekal makanan beserta air minum dengan jumlah yang bervariasi, antara 300 ml hingga 600 ml (satu botol air mineral ukuran sedang). Jumlah ini tentu tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan cairan selama di sekolah, terutama jika anak mengikuti mata pelajaran yang mengharuskan untuk beraktivitas di bawah terik matahari dengan suhu lingkungan yang tinggi, misalnya saat upacara, jam olahraga atau kegiatan pramuka. Untuk memenuhi kebutuhan asupan cairan selama di sekolah, siswa-siswi membutuhkan akses terhadap air minum di sekolah. Umumnya, akses air minum disediakan oleh kantin sekolah secara berbayar, dan hanya sebagian kecil saja sekolah yang memiliki fasilitas air minum gratis untuk siswa-siswinya. Bahkan, pada skala dunia, laporan dari PBB di tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 570 juta anak-anak tidak memiliki akses air minum sama sekali di sekolah.⁵

Penelitian pada remaja di Jakarta dan Bandung menunjukkan bahwa selain air putih, jenis minuman yang terbanyak dikonsumsi antara lain adalah teh, kopi, susu, minuman serbuk, dan es buah. Pemilihan minuman selain air putih disebabkan oleh preferensi cita rasa minuman minuman yang lebih disukai. Perbandingan asupan air putih dibandingkan total asupan

minuman pada penelitian tersebut berada di angka 74% (Jakarta) dan 68% (Bandung).⁶ Pada survei besar berskala nasional, didapat bahwa 24% anak-anak dan 41% remaja di Indonesia mengkonsumsi lebih dari satu porsi minuman manis per hari.⁷ Hal ini cukup mengkhawatirkan mengingat tingginya angka konsumsi minuman manis (*sugar sweetened beverages*) dapat menyebabkan peningkatan risiko obesitas dan karies gigi pada anak.^{8,9} Selain itu, konsumsi minuman manis yang berlebihan saat masa anak-anak dapat terjadi peningkatan risiko munculnya diabetes mellitus tipe 2 pada saat usia dewasa.¹⁰

Salah satu strategi untuk meningkatkan asupan air minum di sekolah sekaligus menurunkan konsumsi minuman manis pada anak-anak adalah dengan menyediakan akses air minum gratis di sekolah.^{11,12} Beberapa sekolah di Indonesia telah memiliki akses air minum gratis bagi siswa-siswinya, antara lain SMAN 1 Semarang, SMPN 13 Kota Tangerang, dan beberapa SDN di daerah Yogyakarta dan Pacitan. Pengadaan akses air minum ini merupakan hasil kerjasama dari sekolah dengan Perusahaan Daerah Air Minum (PDAM) atau dengan organisasi non-pemerintah.^{13,14} Para siswa-siswi yang telah menikmati fasilitas ini merasa senang dan terbantu karena mereka dapat minum air sepuasnya. Mereka hanya perlu membawa botol minum untuk mengisi air. Mereka pun dapat menghemat uang jajan, dimana untuk membeli air mineral botol

ukuran 600 mililiter para siswa perlu membayar sekitar 3.000 rupiah per botolnya. Padahal, masih banyak siswa-siswi dari kalangan ekonomi menengah ke bawah yang uang jajan hariannya hanya di kisaran 5.000 rupiah, sehingga hal ini dirasa memberatkan bagi siswa-siswi dengan uang jajan yang pas-pasan.¹⁵

Strategi penyediaan akses air minum gratis di sekolah sebenarnya sudah diadopsi oleh sekolah-sekolah di Amerika Serikat. Melalui *USDA School Meal Programs* di tahun 2010, tiap sekolah diwajibkan untuk menyediakan fasilitas air minum gratis yang dapat diakses pada saat waktu makan, yaitu pada saat sarapan dan makan siang.¹⁶ Hingga tahun 2016, sudah sebanyak 88,3% sekolah memiliki akses air minum gratis kepada siswa-siswinya. Penelitian di tahun 2016 membuktikan bahwa bentuk intervensi akses air minum gratis di sekolah ini mampu menurunkan pembelian minuman selain air putih dan menurunkan kejadian berat badan lebih pada anak.¹⁷

Penelitian-penelitian tentang hidrasi anak usia sekolah di Indonesia masih banyak menitikberatkan pada pola konsumsi jenis minuman

dan keterkaitan asupan minuman dengan edukasi minum air. Dari hasil penelitian tersebut, sudah banyak dilaksanakan program edukasi mengenai hidrasi pada siswa sekolah di Indonesia, antara lain oleh Pemerintah Provinsi DKI Jakarta dan oleh beberapa perusahaan swasta.^{18,19} Namun, sampai saat ini belum ada program yang bersifat masif dan berkesinambungan untuk menyediakan akses air minum gratis di sekolah, yang diharapkan dapat mengatasi permasalahan rendahnya proporsi asupan air putih dibandingkan minuman manis pada anak usia sekolah serta rendahnya asupan cairan total pada anak di saat jam sekolah, terutama pada siswa-siswi dari kalangan ekonomi menengah ke bawah.

Penulis berharap, kedepannya program penyediaan akses air minum gratis yang sudah terbukti berhasil di Amerika Serikat, dapat diadopsi dan dinikmati oleh seluruh siswa-siswi sekolah di Indonesia. Perlu dibentuk kerjasama antara sekolah dengan pemerintah/perusahaan daerah, korporasi swasta ataupun yayasan/organisasi yang dapat menyediakan fasilitas-fasilitas yang dibutuhkan. **MD**

Daftar Pustaka :

- Edmonds CJ, Burford D. Should children drink more water? the effects of drinking water on cognition in children. *Appetite*. 2009 Jun;52(3):776-779.
- Khan NA, Raine LB, Drollette ES, et al. The Relationship between Total Water Intake and Cognitive Control among Prepubertal Children. *Ann Nutr Metab* 2015;66(suppl 3):38-41.
- Edmonds CJ, Jeffes B. Does having a drink help you think? 6-7-Year-old children show improvements in cognitive performance from baseline to test after having a drink of water. *Appetite*. 2009 Dec;53(3):469-72.
- Lampiran Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia
- Drinking water, sanitation and hygiene in schools: global baseline report 2018. New York: United Nations Children's Fund (UNICEF) and World Health Organization, 2018
- Briawan D, et al. Konsumsi Minuman dan Preferensinya Pada Remaja di Jakarta Dan Bandung. *Gizi Indon* 2011, 34(1):43-51
- Laksmi, PW, Morin C, Gandy J, et al. Fluid intake of children, adolescents and adults in Indonesia: results of the 2016 Liq.In7 national cross-sectional survey. *Eur J Nutr* (2018) 57(Suppl 3): 89.
- Luger M, Lafontan M, Bes-Rastrollo M, et al. Sugar-Sweetened Beverages and Weight Gain in Children and Adults: A Systematic Review from 2013 to 2015 and a Comparison with Previous Studies. *Obes Facts*. 2017;10(6):674-693.
- Marshall T, Levy S, Broffitt B, et al. Dental Caries and Beverage Consumption in Young Children. *Pediatrics*, 112(3): e184-e191, September 2003
- Davis J, Ventura E, Weigensberg M, et al. "The Relation of Sugar Intake to Beta Cell Function in Overweight Latino Children." *American Journal of Clinical Nutrition*, 82(5): 1004-1010, November 2005
- Kaushik A, Mulle MA, Bryant TN, et al. A study of the association between children's access to drinking water in primary schools and their fluid intake: can water be 'cool' in school? *Child Care Health Dev*. 2007 Jul;33(4):409-15.
- Scharf RJ, DeBoer MD. Sugar-Sweetened Beverages and Children's Health. *Annu. Rev. Public Health* 2016. 37:273-93
- Di Sekolah Ini, Para Murid Bisa Minum Langsung dari Keran. (22 Agustus 2017). Artikel berita diakses melalui: <https://megapolitan.kompas.com>
- Eggak Harus Beli Air Minum Lagi di Sekolah. (7 Agustus 2015). Artikel berita diakses melalui: <https://news.okezone.com>
- Alat Ini Sajikan Air Minum Sehat buat Anak di Sekolah. (6 Mei 2016). Artikel berita diakses melalui: <https://www.mongabay.co.id>
- National School Lunch Program and School Breakfast Program: Nutrition Standards for All Foods Sold in School as Required by the Healthy, Hunger-Free Kids Act of 2010. Dokumen diakses melalui: <https://www.govinfo.gov/content/pkg/FR-2013-06-28/pdf/2013-15249.pdf>
- Schwartz AE, Leardo M, Aneja S, Elbel B. Effect of a School-Based Water Intervention on Child Body Mass Index and Obesity. *JAMA Pediatr*. 2016;170(3):220-226.