



Peluncuran Gerakan AMIR: Ayo Minum Air

Peringatan Hari Ginjal Sedunia (*World Kidney Day/WKD*) tanggal 9 Maret 2017 di Indonesia dirayakan dengan meluncurkan gerakan AMIR atau Ayo Minum Air yang dimotori oleh IHWG- FKUI (Indonesian Hydration Working Group) dan Kementerian Kesehatan RI, serta didukung oleh PT. Tirta Investama. Gerakan ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya perilaku hidup sehat, yang mencakup asupan gizi seimbang seperti hidrasi sehat dan melakukan aktivitas fisik untuk mencegah obesitas, serta berkaitan dengan penyakit ginjal. Gerakan AMIR dilaksanakan untuk mendukung inisiatif Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Peluncuran gerakan AMIR ini dilakukan di SDN 12 Rawamangun yang dihadiri oleh Prof. Dr. dr. Nila Djuwita F. Moeloek, SpM(K) yang dalam kata sambutannya menyampaikan pesan Joko Widodo (Presiden RI) yang berharap dalam kurun waktu 40 tahun ke depan – pada tahun 2045 – Indonesia akan menjadi Indonesia Emas dengan anak-anak yang tumbuh sebagai anak

berkualitas, sehat dan cerdas. “Harapan tersebut dapat dimulai dengan rajin berolah raga, makan sayuran dan buah secara teratur. Namun ingat sebaiknya tidak berlebihan karena dapat berisiko mengalami obesitas yang nantinya dikaitkan dengan penyakit-penyakit, seperti diabetes dan ginjal. Kebiasaan sehat ini, yang salah satunya adalah minum air, harus diterapkan sejak kecil,” lanjut Menteri Kesehatan ini yang juga menganjurkan pada anak-anak untuk minum air 6 gelas per hari.

Sesuai data Kementerian Kesehatan RI mengenai penyakit katastropik, penyakit penderita penyakit ginjal di Indonesia menempati urutan kedua setelah penyakit jantung dalam hal jumlah penderita, dengan pertumbuhan hampir 100 persen dari tahun 2014-2015. Hal ini berdampak terhadap biaya kesehatan yang ditanggung oleh pemerintah melalui Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) untuk penderita gagal ginjal kronik juga sangat tinggi, mencapai 2,58 triliun Rupiah di tahun 2015.

Selanjutnya Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Dr. dr. Ratna Sitompul, SpM(K) mengatakan, “Sasaran utama gerakan

AMIR ini adalah anak-anak usia PAUD dan Sekolah Dasar dengan harapan dapat memulai kebiasaan minum air putih, dan mengurangi kebiasaan minum manis sejak usia dini. Selain itu juga diharapkan anak-anak ini dapat menjadi ‘pengingat’ bagi anggota keluarga lainnya mengenai kebiasaan minum air.”

Salah satu pemicu terjadinya obesitas adalah pola konsumsi makanan dan minuman manis yang mungkin sulit dihindari karena relatif mudahnya ketersediaan dan akses mendapatkan produk-produk tersebut di sekitar rumah dan sekolah. Pola hidrasi yang tidak baik terkait dengan konsumsi gula dalam minuman yang nantinya berkaitan dengan obesitas.

Selaku Manajer Riset dan Pengabdian Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia yang juga menjabat sebagai Ketua IHWG-FKUI, Dr. dr. Budi Wiweko, SpOG(K) menjelaskan, nama AMIR ini kami pilih karena AMIR adalah salah satu karakter atau

nama anak yang sangat mudah diingat oleh anak-anak

Indonesia. Selain itu, karakter ini tokoh dalam buku komik hidrasi yang berjudul ‘Pentingnya Air Minum bagi Tubuh’. Untuk implementasi program, IHWG telah melakukan sosialisasi dan pelatihan metode *microteaching* kepada 61 guru PAUD untuk mengajarkan pentingnya minum air dengan media buku komik tersebut untuk 495 murid di 22 lembaga PAUD di Maluku.

Di tahun 2012 telah dilakukan riset dan menemukan status hidrasi masyarakat Indonesia adalah 30-35% yang masuk ke dalam kondisi *mild dehydration*. Mengenai asupan hidrasi, dr. Budi memaparkan, “Asupan hidrasi untuk dewasa normal adalah 8 gelas per hari, sedangkan untuk ibu hamil asupan air menjadi 8 gelas ditambah 2 gelas (10 gelas per hari), dan untuk ibu menyusui menjadi 8 gelas ditambah 3 gelas (11 gelas per hari).” HA

