



Ayo Sehatkan Indonesia!
Ingat AMIR,
ingat Minum Air



AMIR Pecahkan Rekor MURI di Lubuklinggau

Gerakan Ayo Minum Air (AMIR) tidak hanya digelar di Jakarta, namun juga mencapai kota Lubuklinggau, Sumatera Selatan. Indonesian Hydration Working Group (IHWG) Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia bekerjasama dengan pemerintah kota Lubuklinggau, IDI cabang Lubuklinggau, dan Danone AQUA melanjutkan gerakan AMIR yang dicetuskan oleh Kementerian Kesehatan RI Maret lalu pada Hari Ginjal Sedunia 2017.

Gerakan yang bertajuk AMIR Sehatkan Indonesia ini bertujuan mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya perilaku hidup sehat, yang meliputi asupan gizi seimbang, termasuk hidrasi sehat, dan melakukan aktivitas fisik untuk mencegah obesitas. Gerakan AMIR dilaksanakan guna mendukung inisiatif Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang dicanangkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Pelatihan hidrasi sehat bagi guru, bidan, perawat dan para ibu PKK

juga menjadi salah satu rangkaian acara AMIR di kota ini. Selain itu, lebih dari 27.000 siswa Sekolah Dasar se-Lubuklinggau juga turut serta, sehingga acara ini menjadi Rekor MURI karena merupakan edukasi hidrasi sehat dan gerakan AMIR terbanyak. Diskusi bersama IDI setempat juga dilakukan, serta CFD 'AMIR Sehatkan Indonesia' yang digelar bersama 1000 siswa SD, SMP, dan SMA di Lubuklinggau.

Kurang Minum dan Risiko Obesitas

Liquid Intake Study (Liqin7, 2015) menunjukkan, 1 dari 4 anak di Indonesia masih kurang minum. Melalui Komik Hidrasi dan modul pelatihan dengan tokoh AMIR — yang juga merupakan kepanjangan dari Ayo Minum Air — diharapkan anak-anak akan semakin mengerti pentingnya minum air putih dan selanjutnya dapat memberitahukan teman-teman serta anggota keluarganya.



Didukung oleh:



Lebih dari 10 persen masyarakat mengonsumsi gula yang berasal dari minuman, dan kebiasaan ini dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas. Hal ini diungkapkan oleh Dr. dr. Budi Wiweko, SpOG(K). “Gerakan AMIR ini diharapkan dapat membantu menurunkan risiko tersebut, sehingga dapat menurunkan beban pembiayaan kesehatan nantinya,” lanjut Manajer Riset dan Pengabdian Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia yang saat ini juga sebagai Ketua IHWG-FKUI ini.

“Gerakan AMIR ini sejalan dengan komitmen Danone AQUA, untuk selalu berupaya meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga hidrasi tubuh bagi kesehatan. Kegiatan ini juga merupakan wujud *Public Private Partnership* dan mendukung inisiatif GERMAS,” papar dr. Aninda Perdana B, MedSc, selaku *Health Marketing Manager* Danone AQUA. **HA**

