



Hidrasi Sehat dan Air Minum Berkualitas

ANTARKAN ANAK BANGSA MENUJU INDONESIA EMAS 2045

Rasendrya Ardiningrum

SMA Labschool Jakarta Rawamangun

Penulis adalah salah satu peserta Lomba Tulis Dalam Rangka Hari Anak Nasional 2024 yang diselenggarakan oleh Indonesian Hydration Working Group (IHWG) - FKUI

Pernahkah Anda mendengar tentang konsep Indonesia Emas 2045? Dalam ringkasan eksekutif Visi Indonesia Emas 2045 yang dibuat oleh Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional pada tahun 2019 dinyatakan visi Indonesia 2045 adalah mewujudkan Negara Kesatuan Republik Indonesia yang merdeka, bersatu, berdaulat, adil, dan makmur. Salah satu faktor pendukung akan terjadinya Indonesia Emas 2045, adalah adanya bonus demografi.

Saat itu, Indonesia akan memiliki jumlah penduduk usia produktif yang besar dalam periode 2010 – 2045.

Perlu diingat, bahwa bonus demografi yang terjadi ini juga berpotensi menjadi pisau bermata dua bagi bangsa Indonesia. Sumber daya yang banyak, namun tidak memiliki daya saing justru dapat meningkatkan potensi pengangguran, kemiskinan, bahkan kriminalitas. Sebab itu, untuk mencapai Indonesia Emas 2045 diperlukan generasi penerus yang sehat, cerdas, dan berkualitas untuk membangun bangsa. Pemenuhan kebutuhan gizi seimbang sedari dini harus terpenuhi untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik dan kognitif/ intelektual yang optimal untuk bangsa Indonesia.

Lalu, apa hubungannya dengan air? Jika sedang bicara tentang pertumbuhan dan perkembangan optimal pada anak, mayoritas orang akan langsung terpikir protein (zat pembangun), karbohidrat (sumber tenaga), serta vitamin dan mineral sebagai zat pengatur. Memang tidak

salah, komponen-komponen tersebut tentunya diperlukan oleh tubuh. Sayangnya, sering kali kita lupa bahwa air juga memiliki peran yang penting dalam tumbuh kembang anak dan air juga bagian dari zat gizi.

Sebagai zat pelarut, air berfungsi dalam melarutkan zat-zat gizi seperti vitamin, mineral, dan lain-lain agar dapat dihantarkan ke sel-sel tubuh. Mudah-mudahan, jika nutrisi-nutrisi lain berperan sebagai bahan bakar dan pembangun tubuh, maka air adalah pelarut universal yang memfasilitasi semua proses biokimia di dalam tubuh. Akan sangat disayangkan jika anak telah memperoleh nutrisi yang baik, namun kekurangan air, maka akan menyebabkan gangguan penyerapan nutrisi dan kerja sel di tubuh menjadi tidak maksimal.

Kekurangan cairan pada tubuh atau biasa dikenal dengan dehidrasi, dapat menjadi ancaman serius bagi kesehatan anak. Dehidrasi dibagi menjadi dehidrasi ringan, sedang, dan dehidrasi berat. Gejala dehidrasi ringan adalah pusing, mengantuk, rasa lelah, dan mata kering. Gejala dehidrasi berat adalah rasa haus yang terus menerus, rasa mengantuk dan bingung, mata cekung, menggigil, bahkan menurunnya kesadaran. Dibandingkan organ tubuh lainnya, otak memiliki massa air yang paling besar. Sebanyak 75% dari massa otak terdiri dari air, maka tidak heran jika banyak studi mengatakan bahwa

air berhubungan erat dengan fungsi kognitif seseorang. Padahal, fungsi kognitif sangat dibutuhkan anak agar kegiatan belajar di sekolah menjadi efektif. Jika seorang anak mengalami dehidrasi, maka kemampuan memori jangka pendek, perbedaan persepsi, kemampuan aritmatika, dan pekerjaan visual motoriknya akan terganggu.

Anak-anak lebih rentan mengalami dehidrasi daripada orang dewasa. Hal ini, dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, secara fisiologis, perbandingan luas permukaan tubuh anak lebih besar daripada orang dewasa, membuat pengeluaran air melalui tubuhnya lebih besar. Faktor pertama berkaitan dengan faktor kedua, yaitu iklim tropis yang ada di Indonesia. Cuaca panas dan lembab di Indonesia dapat menyebabkan tubuh lebih mudah kehilangan cairan melalui keringat. Ketiga, mereka terkadang lupa atau bahkan tidak mau minum karena berbagai alasan, seperti tidak suka air putih, teralihkan oleh aktivitas lain, takut menjadi sering buang air kecil, atau sekedar malas. Sering kali anak-anak menahan rasa haus, padahal haus merupakan salah satu petunjuk bahwa tubuh sedang mengalami dehidrasi.

Di Indonesia, masalah dehidrasi pada anak harus menjadi perhatian serius. Menurut Kemenkes RI, pada umumnya seseorang akan ter-



cukupi kebutuhan cairannya dengan minum delapan gelas berukuran 230 mL atau kurang-lebihnya 2000 mL perhari, untuk kebutuhan anak dapat dibedakan usia 4-6 tahun memerlukan minimal enam gelas sehari atau 1,2 Liter, anak usia 7-12 tahun memerlukan minimal tujuh gelas sehari atau 1,5 Liter, sedangkan di atas 12 tahun kebutuhannya sesuai orang dewasa. Dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa 1 dari 5 anak Indonesia masih kurang cukup minum. Bahkan, berdasarkan pemeriksaan tanda dehidrasi pada anak sekolah dasar, 67,4% anak laki-laki dan 62,8% anak perempuan mengalami dehidrasi ringan. Data-data tersebut menunjukkan bahwa tingkat hidrasi anak di Indonesia perlu diperbaiki lagi.

Bukan hanya kuantitas air per hari saja yang perlu diperhatikan, namun perlu diingat bahwa kualitas air yang dikonsumsi juga tidak kalah penting. Menurut *World Health Organization (WHO)* dalam *Guidelines for drinking-water quality*, air minum harus bebas dari mikroba, cemaran kimia, dan logam berat. Sederhananya, sifat air yang layak minum adalah tidak berwarna, tidak berbau, dan tidak berasa. Kualitas air yang buruk dan tercemar mikroba bertanggung jawab atas 80% penyakit dan 50% kematian anak dalam skala dunia. Maka dari itu, WHO menekankan bahwa memastikan air minum bebas dari bahaya mikroba seharusnya merupakan prioritas tertinggi untuk syarat air minum yang baik. Sayangnya, dilaporkan bahwa 7 dari 10 rumah tangga di Indonesia mengkonsumsi air minum yang mengandung E.coli. Bakteri E.coli merupakan mikroba yang dapat menimbulkan berbagai macam penyakit. Salah satunya, adalah diare yang dapat menyebabkan tubuh kehilangan banyak air dan berakhir pada dehidrasi berat.

Orang dewasa disekitar anak memiliki tanggung jawab untuk memastikan bahwa anak telah terhidrasi dengan baik. Edukasi mengenai hidrasi yang baik, harus selalu diajarkan pada anak agar ter-

tanam kesadaran diri untuk minum yang cukup setiap harinya. Anak-anak harus selalu diingatkan untuk minum sebelum, saat, dan sesudah berkegiatan, setelah makan, saat berkeringat, dan untuk tidak menunggu haus terlebih dahulu. Lebih baik lagi untuk membiasakan anak minum setiap 30-60 menit sekali. Memberikan contoh yang baik pada anak juga tidak kalah penting, sebab pada masa kanak-kanak perolehan perilaku makan dan minum sebagian besar dipengaruhi oleh orang dewasa yang berperan sebagai panutan yang ditiru dan dipelajari oleh anak.

Lembaga pendidikan juga seharusnya mendukung dan memfasilitasi anak agar mendapat asupan air yang cukup. Misalnya, mewajibkan anak membawa botol air minum dan menyediakan dispenser air minum yang berkualitas di setiap kelas atau setidaknya di setiap lantai sekolah. Cara ini dapat mendukung anak untuk mencukupi rekomendasi asupan air harian. Sekolah zaman sekarang pada umumnya selesai di sore hari, dan botol minum anak rata-rata berukuran sekitar 500-600cc. Beberapa anak mungkin enggan mengeluarkan uang saku mereka untuk membeli air putih tambahan, menyebabkan asupan air perhari menjadi kurang. Toilet yang bersih dan nyaman juga penting agar anak sekolah tidak enggan untuk buang air kecil, dan tidak menghindari minum karena takut menjadi sering buang air kecil.

Memenuhi kebutuhan hidrasi pada anak adalah investasi jangka panjang untuk masa depan bangsa. Dengan hidrasi yang cukup, anak-anak kelak akan menjadi generasi emas untuk meraih Indonesia emas 2045. Ingatlah, air adalah sumber kehidupan. Mari kita pastikan anak-anak Indonesia dapat memenuhi standar hidrasi harian yang baik dengan air berkualitas dan mendapatkan akses terhadap air minum yang berkualitas untuk mendukung tumbuh kembang mereka. MD

