



# PROSIDING

## Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Dengan tema :

**“Tetap Produktif Bekarya Dalam Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19 ”**

Kediri, 15 Desember 2021



Diterbitkan oleh :

**STIKES Karya Husada Kediri**

Jl. Soekarno Hatta No.7, Pelem, Kec. Pare, Kediri, Jawa Timur 64225

Web : <https://portal.stikes-khkediri.ac.id> Telp/Fax : 0354 399912

ISBN 978-623-94072-2-3

# **Prosiding**

## **Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat**

**Dengan tema :**

**“Tetap Produktif Bekarya Dalam Penelitian  
Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa  
Pandemi Covid-19 ”**

Kediri, 15 Desember 2021

ISBN 978-623-94072-2-3

**Reviewer :**

**Dr.Ns.Ratna Hidayati,SKP,M.Kep,Sp.Mat( Penelitian )  
Nian Afrian Nuari,S.Kep.,Ns.,M.Kep (Pengabdian )**

**Editor Tim:**

**Reni Yuli Astutik, SST.,M.Kes  
Dodi Arso wibowo,S.Kep.,Ns.,M.Kep  
Pria Wahyu RG,S.Kep.,M.Kep**

**Diterbitkan oleh :**

**STIKES Karya Husada Kediri**

**Jl. Soekarno Hatta No.7, Pelem, Kec. Pare, Kediri, Jawa Timur 64225  
Web : <https://portal.stikes-khkediri.ac.id> Telp/Fax : 0354 399912**

**Prosiding**

**Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat**

**Dengan tema :**

**“Tetap Produktif Bekarya Dalam Penelitian  
Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa  
Pandemi Covid-19”**

**Komite Program :**

**Pelindung**

**Ita Eko Suparni,SSiT.,M.Keb (Ketua STIKES Karya Husada )  
Enggar Angraini,ST,M.Gz (Direktur AKZI Karya Husada)**

**Penasehat**

**Efa Nuraini,S.Kep,Ns.M.Kep (Puket 1 STIKES Karya Husada)  
Mirtasari Palupi,SST.,MST (Ka.LPPM AKZI Karya Husada)**

**Penanggung jawab**

**Siti Asiyah,SSiT.,M.Kes**

**Steering Committee**

**Dwi Setyorini,S.Kep.,Ns.,M.Bio.Med**

**Ketua Pelaksana**

**Tintin Hariyani,SSiT.,M.Kes**

**Sekretaris**

**Anis Setyowati,SST,M.Keb**

**Bendahara**

**Linda Ishariani,S.Kep,Ns.,M.Kep**

## KATA PENGANTAR

*Pada masa pandemi Covid-19 saat ini semua kegiatan serba terbatas tidak terkecuali kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, yang utamanya mengambil sampel atau kegiatan yang berkaitan dengan kelompok masyarakat. STIKES Karya Husada bertekad tetap memberikan kontribusi yang optimal dalam bidang Tridarma Perguruan Tinggi khususnya dalam bidang Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat meskipun dalam situasi pandemi covid-19, yang sudah berlangsung dalam 2 tahun ini. Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat harus berperan dalam memajukan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Penelitian dan pengabdian Kepada Masyarakat akan mempunyai nilai manfaat salah satunya dengan cara dipublikasikan supaya bisa dibaca oleh masyarakat luas, karenanya dibutuhkan satu media untuk publikasi hasil-hasil penelitian dan Pengabdian Kepada masyarakat*

*STIKES berkerjasama dengan Akademi Gizi Karya Husada Kediri berinisiatif menyelenggarakan seminar hasil penelitian dan Pengabdian Kepada masyarakat dengan tema **“Tetap Produktif Berkarya Dalam Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19”** menerbitkan artikel yang telah diseminarkan dalam bentuk buku prosiding.*

*Akhirnya Prosiding ini diharapkan bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan implementasi teknologi meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui kegiatan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat yang berbasis kesehatan.*

Kediri, 15 Desember 2021

## DAFTAR ISI

|                      |     |
|----------------------|-----|
| Halaman Judul .....  | i   |
| Kata Pengantar ..... | ii  |
| Daftar Isi.....      | iii |

### Penelitian

|          |  |              |
|----------|--|--------------|
| <b>1</b> | <b>EFEKTIFITAS SENAM YOGA ANTENATAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI PUSKESMAS TANJUNG KARANG KOTA MATARAM(Nurul Auliya Kamila<sup>1</sup>)</b>  | <b>1-7</b>   |
| <b>2</b> | <b>GAMBARAN PENGETAHUAN IBU TENTANG PERAWATAN LUKA PERINEUM PASCA BERSALIN DI DESA PARITI DAN KELURAHAN SULAMU KUPANG NTT (Ningsi Nofita Sinlae, Linda Andri Mustofa, Dewi Taurisiawati)</b>   | <b>8-15</b>  |
| <b>3</b> | <b>GAMBARAN PERBEDAAN STATUS GIZI BAYI USIA 6-12 BULAN YANG DIBERI ASI EKSKLUSIF DAN TIDAK EKSKLUSIF(Khatarina scolastika manhitu<sup>1</sup>, Siti Asiyah<sup>2</sup>, Dwi Ertiana<sup>3</sup>)</b>   | <b>16-19</b> |
| <b>4</b> | <b>PERAN ORANG TUA MENGENALKAN PENULARAN COVID-19 PADA ANAK USIA PRA SEKOLAH DI DUSUN KANDANGAN DESA SUGIHWARAS KECAMATAN PRAMBON KABUPATEN NGANJUK (Dodik Arso Wibowo Skep Ns MKes, Ns Wahyu Tanoto M.Kep, Sri Yuniati )</b>  | <b>20-29</b> |
| <b>5</b> | <b>PENGARUH PEMBERIAN JAHE DAN SERAI TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PENDERITA GOUT ARTRITIS (GA) DI UNIT PELAKSANA TEKNIS PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDA JOMBANG KEDIRI(Pria Wahyu RG, Linda Ishariani, Mar'atu Sholikah )</b>  | <b>30-38</b> |
| <b>6</b> | <b>PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE VIDEO DAN DEMONSTRASI DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN PSIKOMOTOR IBU DALAM PERTOLONGAN PERTAMA PADA KASUS KEJANG DEMAM DI DESA KATERBAN KECAMATAN BARON KABUPATEN NGANJUK (Yuspita Rahmawati<sup>1</sup>, Linda Ishariani<sup>2</sup>, Dwi Setyorini<sup>3</sup>)</b>   | <b>39-46</b> |
| <b>7</b> | <b>PENDIDIKAN KESEHATAN PAEH (PERSONAL AND ENVIRONMENTAL HYGIENE) DENGAN MEDIA SERBANEKA (3D) TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP KELUARGA TENTANG PENCEGAHAN PENYEBARAN COVID-19 SELAMA PANDEMI DI DESA DADAPAN KEC. SOLOKURO KAB. LAMONGAN (Illiyyah Mawaddah<sup>1</sup>, Farida Hayati, S.Kep.,M.Kep<sup>2</sup>, Linda Ishariani, S.Kep.,Ns.,M.Kep<sup>3</sup> )</b> | <b>47-53</b> |
| <b>8</b> | <b>KARAKTERISTIK IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI PUSKESMAS KALIDAWIR KABUPATEN TULUNGAGUNG(Siti Asiyah<sup>1*</sup>, Wuri Widi Astuti<sup>2</sup>, Eni Isnani<sup>3</sup>)</b>  | <b>54-60</b> |
| <b>9</b> | <b>GAMBARAN FAKTOR RISIKO KEJADIAN STUNTING PADA BALITA DI DESA PRANGGANG KECAMATAN PLOSOKLATEN KABUPATEN KEDIRI (Inies Zulyanies<sup>1</sup>, Mirthasari Palupi,SST., M.Kes.<sup>2</sup>)</b>   | <b>61-66</b> |

- |    |  |         |
|----|--|---------|
| 10 | <b>POLA KONSUMSI DAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS DENGAN KOMPLIKASI HIPERTENS DI KLINIK Dr.VITIS GROGOL</b> (Mirthasari Palupi, SST., M.Kes <sup>1</sup> , Radita Dinar Pebriantini <sup>2</sup> )  | 67-75   |
| 11 | <b>STATUS GIZI BAYI YANG DI BERI PENGGANTI AIR SUSU IBU (PASI) DI DESA PRANGGANG KECAMATAN PLOSOKLATEN KABUPATEN KEDIRI</b> (Enggar Anggraeni <sup>1*</sup> , Marlina Nike Dyah Elawati <sup>2</sup> )   | 76-81   |
| 12 | <b>PERBEDAAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI ANTARA SISWA SMP DENGAN MTS DI KECAMATAN PARE KABUPATEN KEDIRI</b> (Qorry Anisza Rachmawati <sup>1</sup> , Enggar Anggraeni <sup>2</sup> )  | 82-91   |
| 13 | <b>EFEKTIFITAS PENYULUHAN DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN KESIAPSIAGAAN IBU MENGHADAPI PERSALINAN DI ERA PANDEMI COVID-19 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NEGERI LIMA KABUPATEN MALUKU TENGAH</b> (, Linda Andri Mustofa <sup>1*</sup> , Indaraya Hatuwe. <sup>2</sup> ) | 92-98   |
| 14 | <b>METODE <i>BUTTERFLY HUG</i> DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA LANSIA DI UPT PSTW JOMBANG KEDIRI</b> (Syahdila Sabrina Agusti <sup>1*</sup> , Pria Wahyu RG <sup>2</sup> , Dhina Widayati <sup>3</sup> )   | 99-105  |
| 15 | <b>EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM MENINGKATKAN KEPATUHAN MASYARAKAT DALAM PROTOKOL KESEHATAN PENCEGAHAN COVID 19</b> Zahra Danie Anindhita <sup>1*</sup> , Dhina Widayati <sup>2</sup> , Eko Arik Susmiatin <sup>3</sup>                          | 106-119 |

#### **Pengabdian Kepada masyarakat**

- |   |  |         |
|---|--|---------|
| 1 | <b>PERILAKU ERDIK SEBAGAI UPAYA PROMOTIP DAN PREVENTIP UNTUK MENCAPAI KWALITAS HIDUP YANG OPTIMALBAGI PESERTA PROLANIS Di Klinik Akbar Medika</b> (Nunuk Nurhayati <sup>1*</sup> , Partina <sup>2</sup> )  | 120-125 |
| 2 | <b>EDUKASI TENTANG PERUBAHAN FISIK DAN KETIDAK NYAMANAN PADA MASA KEHAMILAN DI WILAYAH KEDIRI,TULUNGAGUNG,DAN NUSA TENGGARA TIMUR</b> ( Siti Asiyah <sup>1*</sup> ,Eka Mei Priana <sup>2*</sup> ,Lina Rima Novita <sup>3*</sup> ,Yetan Susatri Nokas <sup>4*</sup> , Maria Elisabeth <sup>5*</sup> ) | 126-131 |
| 3 | <b>EDUKASI SIAGA BENCANA PADA ANAK MELALUI VIDEO KARTUN ANIMASI</b> (Brivian Florentis Yustanta <sup>1*</sup> , Cindy Alifah Ramadhani <sup>2</sup> , Astutik <sup>3</sup> )   | 132-137 |
| 4 | <b>PROGRAM SI GEMBUL (AKSI IBU PEDULI TIMBANGAN DAN KESEHATAN BALITA) UNTUK PENINGKATAN CAKUPAN D/S</b> (Dewi Taurisiawati Rahayu <sup>1*</sup> , Dwi Ertiana <sup>2</sup> , Shelly Nindi <sup>3</sup> )   | 138-144 |

|    |  |         |
|----|--|---------|
| 5  | <b>PENINGKATAN PENGETAHUAN WUS TENTANG KELUARGA BERENCANA SEBAGAI UPAYA PENEKANAN JUMLAH KEHAMILAN PADA MASA PANDEMI COVID-19</b> ( Wuri Widi Astuti <sup>1*</sup> , Ismatul Izzah <sup>2</sup> )  | 145-149 |
| 6  | <b>STRATEGI EDUKASI DAN IMPLEMENTASI <i>HYPERTENSION SELF MANAGEMENT BEHAVIOR</i> PADA PENDERITA HIPERTENSI</b> (Nurul Laili, S.Kep.Ns., M.Kep , Leary Nadia Nurlaily, Jundah Erlina )   | 149-156 |
| 7  | <b>PENDAMPINGAN IBU HAMIL RISIKO TINGGI MELALUI KONSELING DI MASA PANDEMI COVID-19</b> (Ita Eko Suparni <sup>1*</sup> , Fitri Yuniarti <sup>2</sup> )  | 157-163 |
| 8  | <b>MODEL COMBI (<i>COMUNICATION FOR BEHAVIOURAL IMPACT</i>) DALAM MANAJEMEN DEHIDRASI PADA REMAJA</b> (Dhina Widayati <sup>1*</sup> )  | 164-168 |
| 9  | <b>PENDAMPINGAN ADAPTASI KEBIASAAN BARU SEKOLAH DI MASA PANDEMI COVID-19</b> (Dwi Yuliawati <sup>1*</sup> , Wahyu Wijayati <sup>2</sup> )  | 169-174 |
| 10 | <b>PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM PERSIAPAN PEMBERIAN AIR SUSU IBU (ASI) EKSKLUSIF PADA IBU HAMIL DI DESA DARUNGAN KECAMATAN PARE KABUPATEN KEDIRI</b> (Ratna Hidayati <sup>1*</sup> )  | 175-180 |
| 11 | <b>PEMANFAATAN HATI SAPI SEBAGAI SUMBER SELENIUM SEBAGAI PMT BEBAS GLUTEN, KASEIN DAN GULA UNTUK ANAK AUTIS DI MUTIARA HATI KERTOSONO</b> ( Cucuk Suprihartini <sup>1*</sup> , Mirthasari Palupi <sup>2</sup> , Rizka Mar'atus Sholichah <sup>3</sup> )                  | 181-184 |
| 12 | <b>PEMANFAATAN VIDEO ANIMASI UNTUK MENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) GAGAK RIMANG BADAS</b> (Enggar Anggraeni <sup>1*</sup> , Tutut Pujiyanto <sup>2</sup> , Frengky Arif Budiman <sup>3</sup> , Gustian Wahyu Pratama <sup>4</sup> ) | 185-190 |
| 13 | <b>UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA MELALUI PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI DI SMA NEGERI 1 PLEMAHAN</b> (Nunik Ike Yunia Sari <sup>1</sup> , Wahyu Nuraisya <sup>2</sup> )   | 191-196 |
| 14 | <b>HEALTH EDUCATION DALAM PENANGANAN KRAM OTOT PADA SISWA</b> (Linda Ishariani )   | 197-201 |
| 15 | <b>TERAPI KOMPLEMENTER PENGURANGAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMK AL-AZHAR TULUNGAGUNG TANGGAL 2 NOVEMBER 2021</b> (Endah Luqmanasari, SSiT.M.Kes <sup>1</sup> , Dwi Yuliawati, SST.M.Keb <sup>2</sup> )   | 202-208 |
| 16 | <b>ISU TERKINI MASALAH KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA DAN PEMERIKSAAN GOLONGAN DARAH SERTA TENSI DI SMK NEGERI NGADIREJO PACITAN</b> (Wahyu Nuraisya <sup>1</sup> , Estin Gita Maringga <sup>2</sup> )   | 209-215 |
| 17 | <b>SOSIALISASI PENANGANAN PERTAMA PINGSAN TERHADAP PENGETAHUAN MURID SMPN 1 KAYEN KIDUL DALAM MENINGKATKAN DERAJAT KESEHATAN SISWA SEKOLAH</b> (Didit Damayanti )  | 216-220 |

|    |  |         |
|----|--|---------|
| 18 | <b>PEMBINAAN KELOMPOK GENERASI BERENCANA MELALUI PEMAHAMAN IDENTITAS GENDER DALAM KESEHATAN REPRODUKSI</b> (Eka Sri Purwandari,Nunik Ike Yunia Sari, Reni Yuli Astutik ) | 221-226 |
| 19 | <b>EDUKASI DETEKSI DINI DAN MANAJEMEN STRES PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID 19</b> (Widyasih Sunaringtyas, Vyona Nur Hazliza )   | 227-232 |
| 20 | <b>AKUPRESSURE UNTUK MENGATASI <i>COMMOND COLD</i> RINGAN PADA BAYI USIA 6-12 BULAN DI DESA SAMBONG DUKUH JOMBANG</b> (Linda Andri Mustofa, Inimroatul Qonita)           | 233-236 |
| 21 | <b>TETAP SEHAT DALAM MASA PANDEMI DENGAN PENDAMPINGAN IBU HAMIL TRIMESTER III SAMPAI MASA PERSALINAN</b> (Tintin Hariyani,Nuryani,Annisatul Fuadah )                     | 237-241 |
| 22 | <b>EDUKASI PENCEGAHAN PENULARAN HIV/AIDS DAN PEMBENTUKAN GRUP REMAJA SEHAT (REHAT) DI MAN 1 BLITAR</b> (Lina Ratnawati <sup>1*</sup> , Dintya Ivantarina <sup>2</sup> )  | 242-246 |

# MODEL COMBI (COMUNICATION FOR BEHAVIOURAL IMPACT) DALAM MANAJEMEN DEHIDRASI PADA REMAJA

Dhina Widayati<sup>1\*</sup>,

<sup>1</sup>Program Studi S1 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri, [budinawida@gmail.com](mailto:budinawida@gmail.com), 085646504647

## Abstrak

Dehidrasi merupakan suatu kondisi yang dapat dialami oleh semua kelompok usia tidak terkecuali remaja. Pengetahuan sangat diperlukan dalam manajemen dehidrasi. Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan melalui edukasi. Salah satu strategi edukasi yang dapat diterapkan adalah melalui combi (*comunication for behavioural impact*). Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan edukasi pada remaja terkait manajemen dehidrasi melalui pendekatan komunikasi. Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara virtual menggunakan media *zoom meeting*. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan dalam 3 kegiatan yakni : edukasi tentang dehidrasi, edukasi tentang pertolongan pertama pada dehidrasi dan pelatihan pembuatan oralit. Hasil kegiatan pengabdian adalah terjadi peningkatan pengetahuan dan kemampuan remaja dalam manajemen dehidrasi.

**Kata kunci:** edukasi, komunikasi, manajemen dehidrasi, remaja

## Abstract

*Dehydration is a condition that can be experienced by all age groups, including teenagers. Knowledge is indispensable in the management of dehydration. Knowledge improvement can be done through education. One of the educational strategies that can be applied is through combi (communication for behavioral impact). The purpose of this service activity is to provide education to adolescents regarding dehydration management through a communication approach. The method of implementing this activity is carried out virtually using the zoom meeting media. The implementation of service activities is carried out in 3 activities, namely: education about dehydration, education about first aid for dehydration and training in making oralit. The result of the service activity is that there is an increase in the knowledge and ability of adolescents in the management of dehydration.*

**Keywords:** education, communication, dehydration management, adolescents

---

## PENDAHULUAN

penurunan pH darah dan kadar elektrolit cairan

Pada saat melakukan aktivitas fisik tubuh mengeluarkan cairan yang berlebihan. yang berkurang juga dapat mempercepat kelelahan. Kehilangan cairan tubuh yang diakibatkan oleh Dehidrasi yang mengakibatkan air hilang dari aktivitas fisik yang terlalu tinggi dapat tubuh sebagai alat Termoregulasi. Panas menimbulkan efek dehidrasi. Dehidrasi dan dilepaskan sebagai keringat, mengurangi komponen cadangan karbohidrat yang berkurang adalah dua air darah dan cairan yang tersedia untuk sel. faktor utama penyebab penurunan performa tubuh Dehidrasi karena kehilangan cairan secara saat berolahraga. Individu yang memulai latihan langsung berdampak pada kinerja, dengan dengan level hidrasi tubuh yang baik akan dapat kehilangan 3% cairan menyebabkan penurunan mempunyai performa daya tahan (endurance), kinerja aerobik sekitar 15 persen<sup>1</sup>. Dehidrasi adalah kecepatan respons atau reaksi, dan performa kekurangan cairan tubuh karena jumlah cairan yang berolahraga yang lebih prima. Kelelahan dapat keluar lebih banyak dari pada jumlah cairan yang terjadi karena cadangan energi yang berasal masuk. Pengeluaran air harus seimbang dengan dari ATP menipis, yaitu kreatin fosfat, glikogen pemasukan air, apabila terjadi ketidakseimbangan atau glukosa, dan akumulasi laktat pada otot. cairan di dalam tubuh, akan timbul kejadian Ketidakseimbangan homeostasis misalnya pada dehidrasi<sup>2</sup>. Dalam hal ini dehidrasi merupakan salah gangguan volume dan osmolalitas plasma, satu kondisi kegawatdaruratan dan perlunya

kesiapan pertolongan pertama dengan segera pada menjadi lebih kental. Pengentalan darah membuat dehidrasi pada kelompok remaja yang mana persediaan oksigen yang diantarkan ke otak diharapkan remaja bisa menjadi role model dan berkurang dan memungkinkan terjadinya stroke. agen pembawa perubahan di keluarga yang lebih Dampak dari dehidrasi jangka pendek juga dapat optimal. mempengaruhi performa kognitif, menurunkan daya

Berdasarkan penelitian The Indonesian Regional tahan fisik dan psikomotor<sup>6</sup>. Menurut Murray (2007) Hydration Study (THIRST) tahun 2010 yang juga memaparkan bahwa dehidrasi berpengaruh dilakukan di beberapa kota di Indonesia, Jakarta pada perubahan termoregulator suhu pada tubuh. menempati angka dehidrasi terbesar kedua setelah Dehidrasi jangka pendek dipengaruhi oleh banyak Makassar yaitu sebesar 53,1% pada penduduk faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya Indonesia dan dehidrasi ringan atau jangka pendek dehidrasi jangka pendek diantaranya yaitu obesitas, ternyata lebih banyak terjadi pada kelompok usia wilayah ekologi, suhu tubuh, pengeluaran air, jenis remaja (15-18 tahun) sebesar 49,5%. Dehidrasi kelamin, usia, pengetahuan air dan dehidrasi, dapat terjadi tanpa disadari di saat melakukan aktivitas fisik serta konsumsi cairan (Santoso aktivitas<sup>3</sup>. Kehilangan tersebut, sebagian besar dkk, 2012;Tamsuri, 2009; Berman dkk, 2009; berupa kehilangan cairan ekstraselular. Selain itu, Hardinsyah dkk, 2009; Brenna dkk, 2012). Dehidrasi remaja lebih sering mengalami dehidrasi jangka pendek adalah kondisi ketika tubuh dikarenakan banyaknya aktivitas fisik remaja yang kehilangan cairan karena pengeluaran air lebih dapat menguras tenaga dan cairan tubuh, sehingga banyak daripada pemasukan dalam jangka waktu menyebabkan kurangnya konsumsi cairan<sup>4</sup>. Hal ini yang pendek. Dehidrasi terjadi bila keluaran airnya penting bagi remaja memahami penanganan dan adalah cairan hipotonik, yaitu volume air keluar jauh pertolongan pertama pada dehidrasi yang baik dan lebih besar dari jumlah natrium yang keluar. Hal optimal untuk bisa diajadikan role model untuk ini mengakibatkan peningkatan tonisitas plasma sekitarnya atau keluarga. Berdasarkan hal ini oleh karena adanya peningkatan kadar natrium penting juga bagi remaja benar akan pengetahuan plasma hipernatremia. Akibat peningkatan dehidrasi untuk menghindari dampak terburuk dari tonisitas plasma, air intrasel akan bergerak menuju dehidrasi. ekstrasel sehingga volume cairan intrasel berkurang

Dampak dehidrasi jangka pendek ini bila sehingga menyebabkan dehidrasi<sup>3</sup>. Pengeluaran air dibiarkan, maka akan berdampak buruk bagi tubuh harus diseimbangkan dengan pemasukan air karena dehidrasi jangka pendek bisa melemahkan melalui mekanisme keseimbangan dimana cairan anggota gerak, hipotonia, hipotensi dan takikardia, didalam tubuh berusaha setiap waktu untuk tetap kesulitan berbicara, bahkan sampai pingsan. seimbang dan konstan jumlahnya. Keseimbangan Dehidrasi jangka pendek yang terjadi terus menerus cairan tubuh adalah keseimbangan antara jumlah juga bisa meningkatkan risiko batu ginjal, infeksi cairan yang masuk dan cairan yang keluar dari saluran kencing, kanker usus besar dan konstipasi<sup>5</sup>. tubuh. Apabila terjadi ketidakseimbangan cairan di Dampak dari dehidrasi jangka pendek bila dibiarkan dalam tubuh, akan timbul kejadian dehidrasi secara terus menerus dapat menyebabkan kejadian (Almatsier, 2009).

stroke. Darah dalam tubuh terdiri dari 90% air, Minuman pengganti cairan tubuh sebaiknya apabila darah tubuh kekurangan air maka darah mengandung elektrolit untuk memaksimalkan

penggantian cairan tubuh. Saat ini, sudah dalam minuman isotonis (sport drink). Kandungan banyak produk minuman suplemen elektrolit ini bermanfaat untuk menggantikan (berelektrolit) yang dipasarkan di masyarakat, mineral dan ion tubuh yang hilang melalui biasanya minuman tersebut mengandung natrium, keringat, selama berolahraga maupun aktivitas kalium, dan glukosa. Komposisi elektrolit dari lainnya (Pangkalan Ide, 2010). Air kelapa telah minuman tersebut masih kurang diperhatikan dan lama dikenal memiliki banyak manfaat bagi bisa menyebabkan bahaya jika dikonsumsi kesehatan. Komposisi mineralnya yang istimewa berlebihan (Benardot, 2006). Menurut ( Saat, M dan kandungan gula yang sesuai, membuat air et al, 2002) Selama 60 menit pertama dari kelapa menjadi cairan isotonik alami.

periode rehidrasi osmolalitas urin lebih tinggi Karakteristik air kelapa menjadikannya daripada pada akhir periode latihan dalam semua minuman rehidrasi yang menyegarkan dan percobaan, setelah itu osmolalitas urin mulai ideal khususnya setelah latihan fisik (Saat et. al menurun. Osmolalitas urin lebih rendah dalam uji 2002). Dengan ini dapat memberikan edukasi plain water (PW) dibandingkan dengan uji kepada remaja dengan metode penyuluhan dan carbohydrate -electrolyte- beverage (CEB) dan pendidikan kesehatan melalui video dengan model coconut water (CW) pada 90 menit dan 120 combi (*comunication for behavioural impact*) yang menit dari periode rehidrasi. Dehidrasi dapat mana diharapkan remaja bisa lebih memahami dicegah dengan mekonsumsi air yang dan mengerti tentang penanganan dehidrasi dengan cukup untuk mengganti cairan tubuh yang benar dan optimal sehingga remaja dapat merubah hilang. Pemberian minuman yang perilakunya untuk mencegah terjadinya dehidrasi. mengandung karbohidrat dapat membantu tubuh Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk mencegah dehidrasi, menjaga konsentrasi dilakukan untuk memberikan edukasi dengan glukosa darah dan simpanan glikogen (Alfiyana pendekatan combi (*communication for behavioural dan Murbawani, 2012*). Salah satu minuman alami *impact*) pada remaja dalam manajemen dehidrasi. yang mengandung karbohidrat dan mineral

adalah air kelapa. Air kelapa memiliki berbagai **METODE PENGABDIAN**

komponen aktif biologis sehingga air kelapa menjadi **Waktu dan Tempat Pengabdian**

minuman yang dipercaya di seluruh dunia memiliki Kegiatan Pengabdian dilakukan dalam bentuk banyak manfaat bagi kesehatan. Salah satu edukasi (komunikasi dan informasi) dan pelatihan. penggunaan air kelapa yang dikenal luas adalah Kegiatan ini dilakukan bulan September-Oktober sebagai minuman isotonik atau sebagai cairan 2021 di wilayah karisedanan Kabupaten Kediri rehidrasi oral. Air kelapa menunjukkan indeks

rehidrasi (Bahri et al. 2012) dan respon **Metode dan Rancangan Pengabdian**

konsentrasi glukosa darah (Saat et al. 2002) yang Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini terdiri sangat baik jika digunakan sebagai pengganti cairan dari 3 kegiatan yakni :

tubuh setelah berolahraga. Air kelapa muda 1) Edukasi tentang dehidrasi

merupakan minuman isotonis alami. Air kelapa 2) Edukasi tentang pertolongan pertama pada muda mengandung elektrolit dalam jumlah tinggi, dehidrasi

bahkan lebih tinggi daripada kandungan elektrolit 3) Pelatihan pembuatan oralit

Penyampaian edukasi dikemas dalam bentuk audiovisual. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan secara virtual melalui media video call WA dan zoom

### **Pengambilan Sampel**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh remaja SMA sejumlah 28 siswa

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Realisasi Kegiatan**

1. Kegiatan pada pertemuan pertama yaitu edukasi tentang dehidrasi yang dilaksanakan tanggal 23 September 2021

Topik : Edukasi tentang dehidrasi  
Hari : Kamis, 23 September 2021  
Waktu : 30 menit  
Pukul : 09.00 WIB  
Sasaran: Siswa SMA  
Metode : Ceramah & Diskusi secara virtual  
Media : PPT, smartpone.

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan penyampaian materi terkait dehidrasi yang meliputi definisi, penyebab dan tanda & gejala dehidrasi. Pada kegiatan pertama peserta sangat antusias mendengarkan materi yang disampaikan

2. Kegiatan pada pertemuan kedua yakni edukasi mengenai pertolongan pertama pada dehidrasi yang dilaksanakan tanggal 30 September 2021.

Topik : Edukasi Pertolongan Pertama Pada Dehidrasi.  
Hari : Kamis, 30 September 2021  
Waktu : 30 menit  
Pukul : 09.00 WIB  
Sasaran: Siswa SMA  
Metode : Ceramah & Diskusi secara virtual  
Media : PPT, smartpone.

Satu minggu setelah pelaksanaan edukasi terkait dehidrasi secara umum, berikutnya dilakukan edukasi terkait pertolongan pertama pada dehidrasi. Pada pertemuan ini di jelaskan cara yang dilakukan untuk memberikan pertolongan pertama pada dehidrasi. Kegiatan ini diikuti oleh seluruh peserta yang hadir pada pertemuan pertama yakni sejumlah 28 siswa SMA. Semua peserta sangat antusias dalam menyimak materi dan juga pada sesi diskusi sangat aktif.

3. Kegiatan ketiga yakni Pelatihan Pembuatan Oralit

Topik : Pelatihan Pembuatan Oralit  
Hari : Kamis, 7 Oktober 2021  
Waktu : 60 menit  
Pukul : 09.00 WIB  
Sasaran : Siswa SMA  
Metode : Ceramah & Diskusi secara virtual  
Media : PPT, smartpone.

Pada kegiatan berikutnya diberikan dalam metode yang berbeda, yakni demonstrasi cara membuat oralit di rumah. Kegiatan diawali dengan pemaparan materi tentang manfaat oralit. Kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi cara membuat oralit oleh pemateri. Selanjutnya review oleh masing2 peserta. Setelah diberikan pelatihan melalui metode demonstrasi, terlihat peserta dapat mengikuti langkah-langkah cara membuat oralit dengan benar. Pada akhir kegiatan dimana peserta diminta melakukan kembali langkah-langkah membuat larutan oralit juga dapat dilakukan dengan baik.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dalam hal ini adalah pada kelompok remaja siswa SMA dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana. Peserta sangat antusias terhadap materi edukasi maupun pelatihan yang diberikan. Strategi edukasi yang dikemas dalam bentuk virtual pada remaja yakni siswa SMA. Terjadi peningkatan pengetahuan dan kemampuan dalam manajemen dehidrasi.

## **UCAPAN TERIKASIH**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak yang membantu pelaksanaan acara kegiatan pengabdian masyarakat yakni siswa SMA yang menjadi peserta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- [1]. Leksana, Eri. (2015). Strategi Terapi Cairan pada Dehidrasi. Cdk-224, 42(1), 70–73.

- [2]. Leksana, Ery. (2015). Dehidrasi dan Syok. Cdk-228, 42(5), 391–394.
- [3]. Prayitno, S. O. (2012). Perbedaan Konsumsi Cairan Dan Status Hidrasi. Universitas Stuttgart. Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat.
- [4]. “Dehidrasi: Bukan Sekadar Rasa Haus, Fatal Jika Disepelekan”. <https://promkes.kemkes.go.id/?p=8498>. Di akses pada tanggal 15 September 2021.
- [5]. Viva Health. “Dehidrasi”. <https://vivahealth.co.id/article/detail/5054/dehidrasi>. Di akses pada tanggal 15 September 2021. Sadler, TW. *Langman's Medical Embriology*. 7th edition. William & Wilkins. 2019. Baltimore
- [6]. Widayati, D; Afrian, NA. 2017. Pengembangan Model Health Participative Masyarakat Dalam Pencegahan Penyakit Dengue & PHBS. Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabmas 1. 93-98
- [7]. Widayati, D. 2018. Pemberdayaan Lansia Dalam Pencegahan Stroke Dengan Metode Health Promtion, Demonstrasi & Kemitraan. Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabmas 2. 71-75