

## Penggunaan buku saku SD (Stop Dehidrasi) dalam mencegah dehidrasi pada remaja

Wella Juartika\*, Jhon Feri

Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatra Selatan, Indonesia

\*) Korespondensi (e-mail: [ns.wellajuartika@gmail.com](mailto:ns.wellajuartika@gmail.com))

Received: 23-April-24; Revised: 11- May -24; Accepted: 14- May -24

### Abstract

Dehydration in adolescents is one of the things that can affect the concentration of adolescents during education and other activities. This condition can cause the body not to function normally. Dehydration itself is often thought of as simple thirst. In fact, if not appropriately treated, dehydration can develop into more serious, such as hypovolemia. Based on this, activities are needed that can overcome the level of knowledge of adolescents in overcoming and preventing dehydration. The SD Pocket Book (Stop Dehydration) is a media that contains information on how to calculate fluid needs, how to drink well, and signs of dehydration experienced by adolescents, as well as a checklist of signs of dehydration as an illustration so that adolescents can understand the actions that need to be taken before being taken to the hospital or that can be done alone at home. SMP 2 N Lubuklinggau is one of the junior high schools located in the working area of the Citra Medika Health Center at a distance of 5 KM from the Puskesmas. The implementation and evaluation have been carried out from June to September 2023. The results of the evaluation carried out increased knowledge and decreased the number of visits to the School Health Unit (UKS).

Keywords: Dehydration, Pocket Book, Youth

### Abstrak

Dehidrasi pada remaja merupakan salah satu hal yang dapat mempengaruhi konsentrasi remaja pada masa pendidikan maupun aktivitas lainnya. Kondisi ini dapat menyebabkan tubuh tidak berfungsi secara normal. Dehidrasi sendiri sering kali dianggap sebagai rasa haus biasa. Padahal, jika tidak diatasi dengan baik, dehidrasi dapat berkembang menjadi lebih serius, seperti hipovolemia. Berdasarkan hal tersebut diperlukan adanya kegiatan yang dapat mengatasi tingkat pengetahuan remaja dalam mengatasi dan mencegah dehidrasi tersebut. Buku Saku SD (Stop Dehidrasi) merupakan sebuah media yang berisi tentang informasi cara menghitung kebutuhan cairan, cara minum yang baik, dan tanda-tanda dehidrasi yang dialami oleh remaja serta lembar ceklist tanda-tanda dehidrasi sebagai suatu gambaran agar remaja dapat memahami Tindakan yang perlu diambil sebelum dibawa kerumah sakit ataupun yang dapat dilakukan sendiri dirumah. SMP 2 N Lubuklinggau adalah salah satu SMP yang berada pada wilayah kerja Puskesmas Citra Medika dengan jarak 5 KM dari Puskesmas. Pelaksanaan serta evaluasi sudah dilakukan sejak bulan Juni sampai dengan September 2023. Hasil evaluasi yang dilakukan terjadi peningkatan pengetahuan serta penurunan angka kunjungan Unit Kesehatan Sekolah (UKS).

Kata kunci: Dehidrasi, Buku Saku, Remaja

How to cite: Juartika, W., & Feri, J. (2024). Penggunaan buku saku SD (Stop Dehidrasi) dalam mencegah dehidrasi pada remaja . *Penamas: Journal of Community Service*, 4(1), 99–108. <https://doi.org/10.53088/penamas.v4i1.856>

## 1. Pendahuluan

SMP N 2 Lubuklinggau merupakan salah satu sekolah negeri di Kota Lubuklinggau dengan kurikulum nasional yang memiliki visi “Terwujudnya Sekolah Unggul dan



Berakhlak Mulia”. Dengan mengembangkan lingkungan akademik sekolah yang mengombinasikan kerja kelompok dan studi mandiri untuk mengembangkan siswa yang selalu mengembangkan diri sendiri. Sekolah ini memiliki kegiatan akademik terjadwal, pembelajaran berdasarkan masalah, program non akademik, kegiatan sosial, dan mengikuti kompetisi (Sholihah & Utami, 2022). Program non akademik terbagi menjadi *after school program* dan *extracurricular activity*. *After school program* terdiri dari kegiatan sepak bola, badminton, aikido, berenang, dan bola basket. Sedangkan aktivitas ekstrakurikuler terdiri dari board games, sports, kesenian, musik, *movie*, *traditional games*, fun food, membaca, *recycling*. SMP N 2 Lubuklinggau adalah SMP yang berada di dalam wilayah kerja Puskesmas Citra Medika dengan jarak 5 KM dari Puskesmas.

SMP N 2 saat ini belum pernah mendapatkan informasi mengenai dehidrasi, sehingga siswa perlu mendapatkan informasi tentang dehidrasi. Berdasarkan studi pendahuluan di SMP 2 N Lubuklinggau, saat ini belum pernah mendapatkan informasi tentang dehidrasi dan ada beberapa siswa yang sering tidak hadir karena sakit. Kurangnya pengetahuan dalam pemenuhan kebutuhan cairan membuat siswa tidak dapat masuk sekolah dan saat ini pada masa peandemi diharapkan agar dapat meminimalisir untuk membawa siswa ke fasilitas Kesehatan (A. A. Rahmawati et al., 2020).

Air dan tubuh manusia merupakan hal yang sulit dipisahkan, menurut WHO 60% dari tubuh manusia adalah air. Dalam kehidupan sehari-hari kita memerlukan air (Benton, 2011). Air merupakan suatu kebutuhan, baik untuk kehidupan maupun keperluan lainnya yang di berikan kepada Allah SWT untuk manusia (Muaris, 2014; Putri, 2020). Tubuh manusia yang kekurangan mengkonsumsi air putih akan menyebabkan berbagai macam penyakit antara lain yaitu sakit pinggang, rematik, nyeri tulang leher, tekanan darah tinggi, kolestrol tinggi, berat badan berlebihan, asma (Purnomo, 2008), kencing manis, stroke, batu ginjal, sembelit (Juartika, 2022). Sehingga penting sekali untuk minum karena air memiliki banyak fungsi untuk tubuh manusia (Putri, 2020). Dari studi awal yang langsung dilaksanakan kepada Guru didapati bahwa banyak siswa yang kurang konsentrasi saat belajar. Hal ini menunjukkan adanya tanda-tanda dehidrasi yang mempengaruhi fungsi fisiologis otak (Sholihah & Utami, 2022). Penanganan dan pencegahan yang tepat adalah dengan memenuhi kebutuhan cairan pada siswa dan pengambilan keputusan terhadap tanda-tanda dehidrasi yang dialami (Sari & Nindya, 2018). Didasari dari hasil studi awal tersebut, kami berpikir bahwa SMP N2 Lubuklinggau perlu diberikan edukasi dalam mencegah dan menangani dehidrasi. Edukasi sendiri tidak dapat dilakukan hanya satu kali, namun juga diperlukan media yang menjadi bahan bacaan yang dibawa oleh siswa.

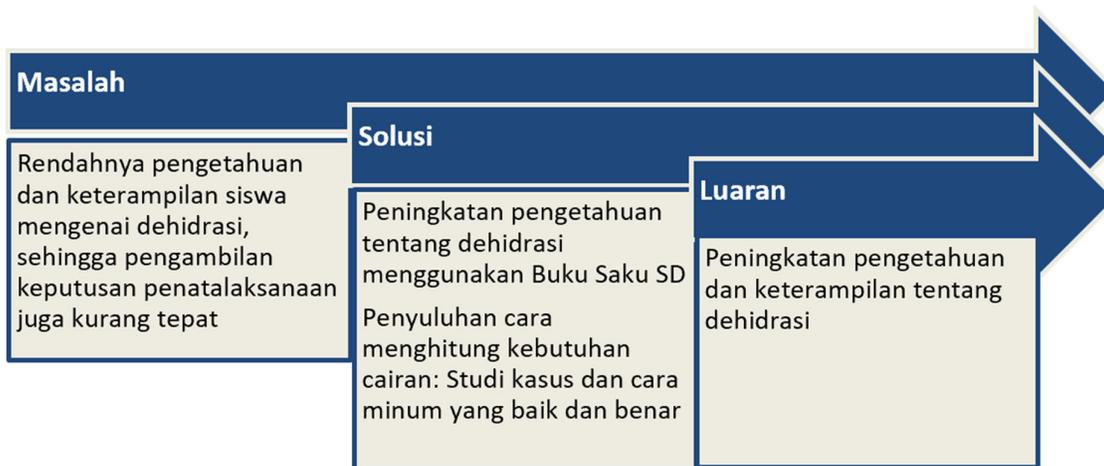
Dehidrasi pada remaja sering dialami, namun tidak dirasakan karena hanya dianggap sebagai haus (R. Rahmawati et al., 2022). Kurangnya pengetahuan dalam penanganan dan pencegahan membuat dehidrasi menjadi parah (Rohmaniyah, 2022). Sehingga rumusan masalahnya adalah kurangnya pengetahuan siswa tentang dehidrasi dalam penatalaksanaan dan pencegahan di SMP N 2 Lubuklinggau.

Tujuan dari pengabdian Masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan siswa dalam mengenal tanda-tanda dehidrasi, meningkatkan keterampilan siswa menghitung , kebutuhan cairan dan meningkatkan upaya siswa untuk memenuhi kebutuhan cairan.

## 2. Metode Pengabdian

### Pelaksanaan Program

Jenis pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan adalah Program Kemitraan Masyarakat (PKM). Metode yang dilakukan berupa Pendidikan dan Pelatihan Penggunaan Buku Saku SD Dalam Penanganan dan pencegahan dehidrasi pada Remaja. Alur kegiatan yang dilaksanakan pada kegiatan Program Kemitraan Masyarakat adalah:



Gambar 1. Alur Program Kemitraan

Sesuai dengan metode yang digunakan adalah berupa pemberian pendidikan dan latihan dengan pre-post control grup. Dimana hanya ada 1 kelompok yang diberikan pendidikan dan pelatihan dengan menggunakan Buku Saku Dehidrasi. Pada pelaksanaan pre test dan post test dengan menggunakan kuesioner yang di sudah dimodifikasi dari beberapa hasil penelitian. Hasil uji kuesioner diuji dengan analisis data berupa uji chi Square.

Peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan kader kesehatan di sekolah yang telah memiliki minat di bidang kesehatan. Siswa/siswi telah yang mengikuti ekstrakurikuler PMR dan petugas UKS di sekolah sebanyak 38 orang yang terpilih.

### Bentuk Partisipasi Mitra

Pada kegiatan ini, mitra menyediakan ruangan yang sesuai dengan kegiatan ini, serta keperluan lain seperti meja, kursi, LCD proyektor, dan pointer. Berperan aktif dalam setiap kegiatan. Selain itu mitra juga menyediakan konsumsi baik peserta maupun panitia. Selain itu mengikuti pemaparan teori dan penjelasan mengenai dehidrasi yang dipaparkan oleh narasumber, sehingga wawasan mengenai kesehatan terutama tentang teknik mencegah dan tatalaksana dehidrasi yang benar bertambah.

Setelah itu mitra berlatih langsung dengan alat peraga, dengan sebelumnya dijelaskan dan ditunjukkan lebih dulu oleh instruktur, kemudian mitra akan mencoba langsung dibawah pengawasan instruktur, sehingga kemampuan guru dan karyawan sekolah dalam melakukan teknik mencegah dan tatalaksana dehidrasi meningkat.

### **Kepakaran dan tugas TIM**

Pengusul kegiatan pengabdian ini adalah dosen Prodi Keperawatan Lubuklinggau Poltekkes Kemenkes Palembang yang berasal dari latar pendidikan Profesi Ilmu Keperawatan, yaitu Ns. Jhon Feri, S.Kep., M.Kes dan Ns. Wella Juartika, S.Kep., M.Kep.

Ketua Bertugas:

1. Mencari Mitra yang bersedia untuk menerima kami dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat.
2. Melakukan survei kepada Mitra untuk mengetahui permasalahan apa yang mereka hadapi, terkait dengan bidang kami.
3. Mencari solusi untuk mengatasi permasalahan Mitra.
4. Berkomunikasi dengan mitra untuk kelancaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
5. Mengkoordinir pembuatan proposal yang ditujukan ke P2M
6. Menyerahkan proposal ke P2M
7. Mengkoordinir pembuatan materi yang akan diberikan kepada Mitra.
8. Mengkoordinir persiapan awal pembekalan kepada Mitra.
9. Mengkoordinir pembelian perlengkapan yang akan digunakan di lokasi Mitra maupun yang akan digunakan dalam pelaporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
10. Mengkoordinir persiapan akhir pembekalan kepada Mitra.
11. Mengkoordinir pelaksanaan kegiatan pembekalan di Mitra sesuai dengan jadwal kegiatan.
12. Mengkoordinir pembuatan laporan kemajuan untuk monitoring dan evaluasi.
13. Menyerahkan laporan kemajuan ke P2M sekaligus hadir saat pelaksanaan monitoring dan evaluasi.
14. Mengkoordinir pembuatan modul, laporan akhir, dan laporan pertanggungjawaban keuangan.
15. Menyerahkan laporan akhir untuk ditandatangani oleh Ka. Jurusan Keperawatan, Ka. Pusat P2M dan Direktur Poltekkes Kemenkes Palembang.
16. Menyerahkan laporan akhir, laporan pertanggungjawaban keuangan, modul, logbook, maupun CD yang berisi laporan kegiatan dan laporan pertanggungjawaban keuangan ke P2M
17. Mengkoordinir pembuatan paper, yang akan dipublikasikan ke jurnal nasional.

Anggota bertugas:

1. Melakukan survei kepada mitra untuk mengetahui permasalahan yang mereka hadapi, terkait dengan bidang kami.
2. Membantu ketua membuat proposal.
3. Membantu ketua untuk membuat materi pembekalan.

4. Memperbanyak materi pembekalan yang akan diberikan kepada Mitra.
5. Menyiapkan konsumsi saat pelaksanaan
6. Bersama dengan anggota 2 memberikan pembekalan kepada Mitra.
7. Bersama dengan ketua membuat laporan kemajuan dan hadir saat pelaksanaan monitoring dan evaluasi.
8. Bersama dengan ketua membuat modul, laporan akhir, dan paper.

Mahasiswa bertugas: Membantu persiapan pelaksanaan pengabdian masyarakat.

### **Lokasi dan Waktu**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMP N 2 Kota Lubuklinggau di kecamatan Lubuklinggau Timur I Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatra Selatan.

1. Izin ke lokasi: 5 Juni 2023
2. Pelaksanaan Ke 1: 8 Juni 2023
3. Pelaksanaan Ke 2: 14 Juni 2023
4. Pelaksanaan Ke 3: 22 Juni 2023
5. Monitoring Evaluasi : 6 Juli 2023
6. Monitoring evaluasi: 6 Agustus 2023

### **3. Hasil Pengabdian**

#### **Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat**

Keberhasilan pelatihan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kegiatan pelatihan, materi yang akan disampaikan dimana pembicara dapat menguasai materi serta sasaran yang dituju, kondisi peserta, proses penyelenggaraan, sarana yang digunakan serta metode yang digunakan. Metode yang digunakan pada pengabdian ini adalah dengan melakukan pemberian materi dengan media power point dan menggunakan buku saku langsung cara melakukan minum yang benar.

1. Materi yang diberikan yaitu edukasi mengenai Peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam melakukan penanganan dan pencegahan dehidrasi. Materi ini disampaikan oleh Bapak H.Jhon Feri, S.Kep., Ns., M.Kes selaku ketua pengabdian masyarakat yang juga dosen keperawatan lubuklinggau. Dalam hal ini penyampaian bertujuan agar siswa memahami dan melakukan penanganan dan pencegahan dehidrasi. Materi ini juga direspon baik oleh siswa, yang antusias bertanya dan mampu menjawab pertanyaan pemateri.
2. Penyuluhan tentang dehidrasi dengan menggunakan buku saku SD. Pada penyuluhan ini materi yang disampaikan adalah berupa konsep dari buku saku SD seperti konten yang ada didalam buku saku SD seperti defenisi dehidrasi, tatacara pelaksanaan dehidrasi dan sebagainya. Buku saku SD ini dikonsepsikan dengan menggunakan bahasa yang familiar di masa remaja sehingga mudah dikenalkan. Materi penyuluhan ini di sampaikan oleh Ns. Wella Juartika, S.Kep., M.Kep yang merupakan seorang dosen keperawatan di Prodi Keperawatan Lubuklinggau.
3. Penyuluhan dampak dan kelainan dari dehidrasi. Pada penyuluhan ini dilaksanakan dengan menggunakan sistem tanya jawab yang di bantu oleh beberapa orang mahasiswa keperawatan yang ikut andil dalam pelaksanaan ini seperti mahasiswa atas nama Aprilia Natasya dan Jannatul Choiriah yang

merupakan mahasiswa keperawatan tingkat III. Dengan adanya nuansa baru dengan menghadirkan mahasiswa untuk berperan aktif dalam kegiatan ini membuat suasana pengabmas menjadi sangat hangat. Siswa berani menyampaikan jawaban dengan baik dan sopan tentunya dengan akrab.

4. Penyuluhan cara menghitung kebutuhan cairan: studi kasus & Cara minum yang baik dan benar. Pada penyuluhan ini disampaikan oleh Ns. Wella Juartika, S.Kep., M.Kep dimana materi yang disampaikan ini tentunya sudah melalui pemeriksaan BB dan TB siswa, sehingga materi yang disampaikan aplikatif dan menggunakan data siswa itu sendiri. Awalnya siswa kesulitan dan bingung, setelah di ajarkan cara menghitung dengan menggunakan beberapa sampel 3 siswa. Semua siswa mampu menghitung sendiri kebutuhan cairannya dalam satu hari.

Siswa sebanyak 38 orang mengikuti mengikuti edukasi pencegahan dan tatalaksa dehidrasi. Sebelum kegiatan dimulai para peserta melakukan pengisian *pre-test*. Setelah dilakukan pemaparan materi, para siswa di bagian minum untuk mempraktekkan cara minum yang baik dan praktek menghitung kebutuhan cairan sesuai dengan berat badan masing-masing. Hasil pada pengaduan masyarakat mahasiswa mampu melakukan minum yang baik dan menghitung kebutuhan cairannya masing-masing.

Pada saat pelaksanaan, pengabdian melakukan pemeriksaan tanda-tanda vital dan juga pengukuran IMT berupa BB dan TB serta jumlah harian konsumsi minum. Dilakukan oleh Bapak H. Jhon Feri, S.Kep., Ns., M.Kes dimana beliau merupakan seorang perawat sekaligus dosen dan juga sebagai ketua PPNI Kota Lubuklinggau. Peserta yang dilakukan pemeriksaan BB dan TB serta tekanan darah sebanyak 38 orang.



Gambar 2. Pemberian Edukasi Dehidrasi

Pemeriksaan TB (Tinggi Badan) dan BB (Berat Badan) pada pemeriksaan dehidrasi bertujuan untuk mengevaluasi status hidrasi dan keseimbangan cairan tubuh seseorang. Berikut adalah tujuan utama dari pemeriksaan TB dan BB dalam konteks dehidrasi: menentukan tingkat dehidrasi, evaluasi keseimbangan cairan, memonitor respons terhadap terapi cairan, menilai risiko komplikasi dan membantu perencanaan

perawatan. Repons dari siswa siswi yang dilakukan pemeriksaan sangat baik, dimana mereka mengikuti instruksi dan mengikuti sesi diskusi dengan baik saat dilakukan pemeriksaan (Silaen et al., 2022).

Pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat dilanjutkan dalam pemberian edukasi dehidrasi (Gambar 2). Pemberian Edukasi Dehidrasi. Pada materi ini disampaikan materi oleh Ns. Wella Juartika, S.Kep., M.Kep yang merupakan seorang perawat dan juga dosen di Prodi Keperawatan Lubuklinggau. Pemberian edukasi tentang dehidrasi melalui buku saku adalah cara yang efektif untuk menyampaikan informasi yang penting tentang pengenalan, pencegahan, dan penanganan dehidrasi (Putri, 2020). Peserta pada pemberian Pendidikan dan pelatihan ini sebanyak 38 kader kesehatan sekolah. Respon dari siswa sangat baik, ada 8 pertanyaan dan 10 pertanyaan dari pemateri dapat dijawab oleh peserta.



Gambar 3. Post test

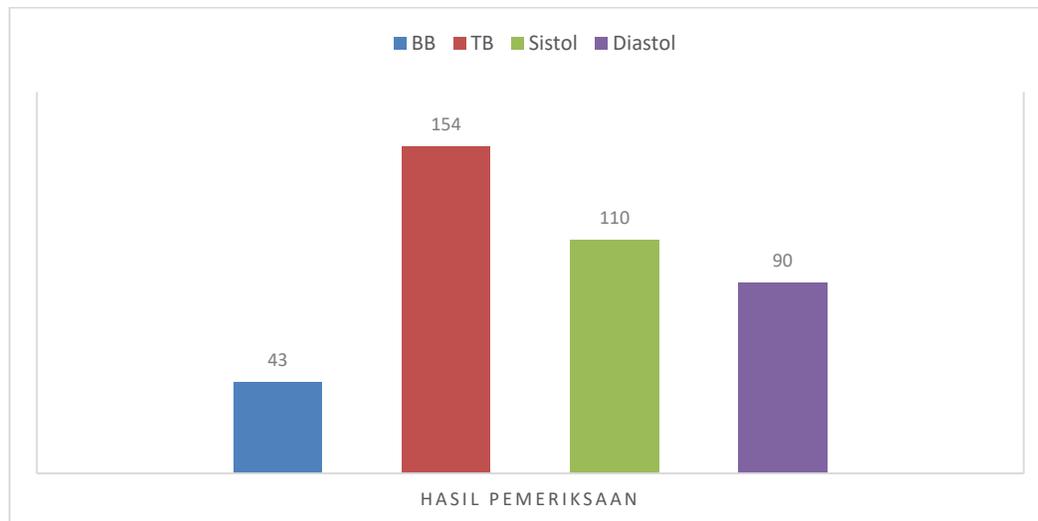


Gambar 4. Buku Saku SD (Stop Dehidrasi)

Pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini terlihat bahwa pada gambar 3. Post test ini begitu di respon baik oleh siswa. Hal ini merupakan suatu upaya dalam memotivasi siswa agar aktif dalam kegiatan ini. Gambar 4. Merupakan buku saku SD yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini.

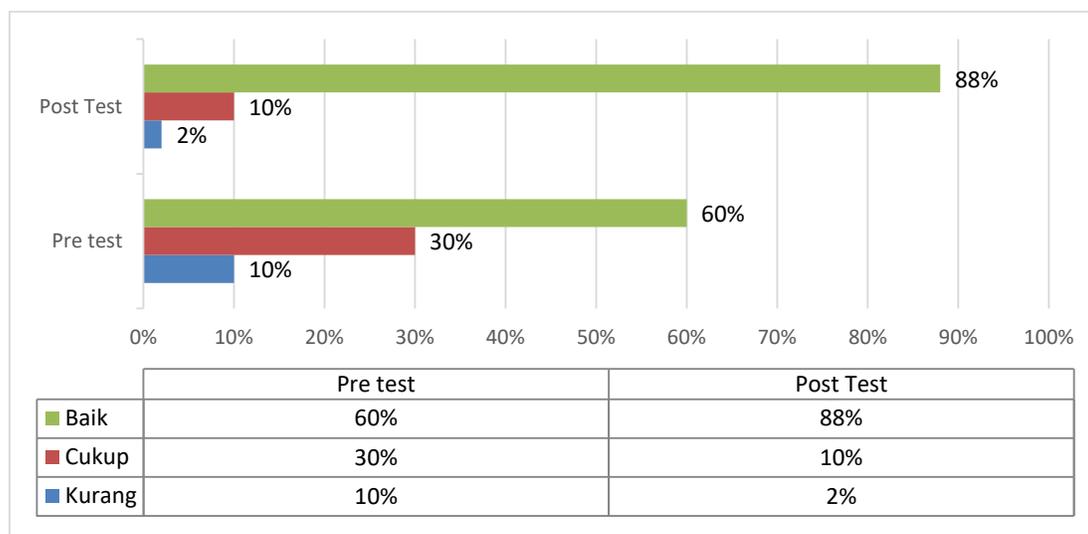
### Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi kegiatan pengabdian dilakukan dengan memberikan kuesioner pada peserta sebelum dan setelah kegiatan pelatihan. Hasil dari monitoring disajikan sebagai berikut:



Gambar 4. Hasil Pemeriksaan

Pada gambar 5 diketahui bahwa rata berat badan siswa 43 kg, rata-rata tinggi badan 154 cm, dengan tekanan darah sistol 110 mmHg dan diastole 90 mmHg. Pemeriksaan ini perlu dilakukan untuk mengetahui kesehatan siswa dan IMT dari siswa siswi di sekolah serta jumlah kebutuhan air minum perorang.



Gambar 5. Hasil Pret Test dan Post test Tingkat Pengetahuan

Hasil pre test dan post test tingkat pengetahuan dari Gambar 5 diketahui bahwa terlihat baik sebanyak 60% pada pre test, dan sebanyak 88% pada saat post test. Berdasarkan hasil uji Chi Square terdapat peningkatan pengetahuan pre-post test, hal ini terlihat dari hasil uji chi square yaitu 0,001.

### **Kendala dan Rencana Tindak Lanjut**

Pada pelaksanaan pengabdian masyarakat, terdapat kendala yaitu sinkronisasi waktu pelaksanaan Hal tersebut dikarenakan siswa memiliki jadwal yang cukup padat, sehingga butuh penyesuaian dalam melakukan pengabdian masyarakat. Sebagai rekomendasi rencana tindak lanjut, diharapkan Kepala Sekolah dan juga dapat secara berkelanjutan memberikan arahan dan bimbingan serta mengingatkan kepada siswa untuk dapat membawa minum dari rumah.

### **5. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat diketahui bahwa ada peningkatan pengetahuan siswa, terlihat dari hasil uji uji Chi Square terdapat peningkatan pengetahuan pre-post test, hal ini terlihat dari hasil uji chi square yaitu 0,001 dengan terlihat baik sebanyak 60% pada pre test, dan sebanyak 88% pada saat post test. Setelah diberi pelatihan siswa memahami bahwa mengetahui tentang dehidrasi yang sesuai dengan hal-hal yang diperlukan. Program pengabdian kepada Masyarakat ini dapat dilaksanakan Kembali.

### **Ucapan Terimakasih**

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Poltekkes Kemenkes Palembang atas pendanaan DIPA Polkesbang. Ucapan terima kasih kami sampaikan juga kepada SMP N2 Lubuklinggau baik guru-guru dan siswa siswi atas dukungan dan kerjasama pada kegiatan pengabdian ini.

### **Referensi**

- Benton, D. (2011). Dehydration Influences Mood and Cognition: a plausible hypothesis? *NUtriens*, 3, 555–573. <https://doi.org/10.3390/nu3050555>
- Juartika, W. (2022). The Effect of Drinking Cold Water on Nausea and Vomiting among Patient with Post-Chemotherapy Breast Cancer. *The Journal of Palembang Nursing Studies*, 1, 74–85. <https://doi.org/10.55048/jpns.v1i3.15>
- Muaris, H. (2014). *Infused Water: Tren Gaya Hidup Minum Air Putih*. Gramedia Pustaka Utama.
- Purnomo`. (2008). *Faktor Faktor Risiko yang Berpengaruh terhadap Kejadian Asma Bronkial pada Anak (Studi Kasus di RS Kabupaten Kudus)*. Doctoral dissertation, Program Pascasarjana Universitas Diponegoro.
- Putri, D. S. G. (2020). *Gambaran Pengetahuan Remaja Dalam Mengonsumsi Air Minum*.
- Rahmawati, A. A., Isnawati, M., & Rahayuni, A. (2020). Efektifitas Edukasi Hidrasi dan Asupan Carian Terhadap status hidrasi Atlet Remaja. *Jurnal Riset Gizi*, 4(2), 62–65.

- Rahmawati, R., Putri, Y. H., Ramadhani, J. S., Hanuun, A., & Pebiani, T. (2022). Penyuluhan Penggunaan Oralit Pada Diare Anak dan Demo Cuci Tangan yang Baik dan Benar. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 75. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v5i1.956>
- Rohmaniyah, A. (2022). The Effect Of Health Education On Diligent Hand Washing Of Prevent Diarrhea ( Racita Candi ) On Knowledge Of Diarrhea Prevention In Pre-School Age Children At Kusuma Pertiwi Kindergarten , Sambung Village , Demak Pendidikan Kesehatan Rajin Cuci Tangan Pen. *The 16th University Research Colloquium 2022*, 49–58.
- Sari, N. A., & Nindya, T. S. (2018). Hubungan Asupan Cairan, Status Gizi Dengan Status Hidrasi Pada Pekerja Di Bengkel Divisi General Engineering Pt Pal Indonesia. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 47. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i1.47-53>
- Sholihah, L. A., & Utami, G. A. (2022). Tingkat Pengetahuan Hidrasi, Asupan Cairan, Aktivitas Fisik, dan Status Hidrasi Remaja Usia 12-15 Tahun di Surabaya. *Jurnal Gizi Ilmiah : Jurnal Ilmiah Ilmu Gizi Klinik, Kesehatan Masyarakat Dan Pangan*, 9(3), 01–06. <https://doi.org/10.46233/jgi.v9i3.752>
- Silaen, E. R., Sinabariba, M., & M. Manik, R. (2022). Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Diare pada Balita di Klinik Ridos Tahun 2021. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 2615–109.