

Pembiasaan Minum Air Putih Menggunakan Tumbler Di Sekolah Guna Mewujudkan Tujuan Ketiga Dari Sustainable Development Goals

Rahma Aulina Flabellifera Hairun ^{*1}
Trimurtini ²

^{1,2} PPG Prajabatan Gelombang 1 2024, Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Negeri Semarang

*e-mail: rahmaulinafh@gmail.com

Abstrak

Penulisan artikel ini bertujuan untuk mengumpulkan informasi tentang implementasi program sustainable development goals di sekolah. Selain itu, penulisan artikel ini bertujuan untuk mewujudkan pilar sustainable development goals yang ke tiga yaitu, kehidupan sehat dan sejahtera. Dengan ini dapat dimulai dengan pembiasaan minum air putih menggunakan botol minum yang bukan sekali pakai di sekolah. Metode penelitian ini adalah literature review yang berbasis library research, sehingga dapat diperoleh informasi yang valid dari beberapa sekolah yang telah menerapkan pembiasaan yang memiliki dampak baik ini. Tak hanya berdampak pada kesehatan, dengan penggunaan botol yang bukan sekali pakai ini dapat juga mengurangi sampah yang dihasilkan dari botol sekali pakai sebelumnya.

Kata kunci: AIR PUTIH, SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

Abstract

The purpose of this article is to gather information on the implementation of the Sustainable Development Goals program in schools. Aside from that, the purpose of creating this essay is to achieve the third pillar of sustainable development goals, which is a healthy and affluent lifestyle. This can be accomplished by developing the habit of drinking water from non-disposable drinking bottles at school. This study employs a literature review strategy based on library research to acquire valid information from a number of schools that have established successful habits. Not only does it have an influence on health, but using non-single-use bottles can help minimize waste caused by previously single-use bottles.

Keywords: MINERAL WATER, SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

PENDAHULUAN

Manusia tentu saja memerlukan Pendidikan, dengan adanya Pendidikan manusia dapat mengembangkan pola pikir, sikap, karakter, Bahasa, dan bagaimana berperilaku di masyarakat. Pendidikan merupakan usaha yang disengaja dan disadari untuk mengembangkan potensi manusia, melalui Pendidikan manusia dipersiapkan untuk memiliki peran di lingkungan social. Pendidikan merupakan hal yang sangat penting, manusia dapat menjadi cerdas secara intelektual dan dapat mengembangkan sifat spiritualnya (Alifah, 2021).

Kontribusi masyarakat dalam pembangunan suatu negara dapat mempengaruhi tingkat kualitasnya, Pendidikan juga menjadi salah satu syarat bagi pembangunan bagi suatu negara dalam menghadapi permasalahan abad ke 21 yang dapat mengubah arah eksistensi global dan menyebabkan ideologi-ideologi semakin terkikis. Tentu saja diperlukan Pendidikan yang unggul untuk menghasilkan individu yang berkualitas.

Pendidikan yang berkualitas menjadi harapan sebagai kemajuan sebuah bangsa, Pendidikan tidak hanya sebagai media “agent of change” untuk generasi yang akan datang sebagai penerus negara, namun juga harus bisa menjadi “agent of producer” guna mewujudkan transformasi yang sesungguhnya (Safitri, 2022).

Pendidikan memiliki peran yg penting dalam meningkatkan sumber daya manusia baik individu ataupun kelompok, karena dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kemajuan nasional dan negara, tak hanya berdampak bagi produksi namun juga kesejahteraan masyarakat. Sejalan dengan pendapat (Bukhori, 2023) bahwa seluruh kehidupan manusia melibatkan Pendidikan untuk interaksi social. Meskipun Pendidikan dititikberatkan sebagai negara yang berhukum, kualitas Pendidikan di Indonesia pada saat ini sedang mengalami penurunan akibat berbagai permasalahan.

Kemajuan sebuah negara bergantung pada kemampuan memberikan Pendidikan berkualitas pada generasi mudanya. Agar transformasi dapat terjadi, Pendidikan juga harus berperan sebagai “agent of

producer ” selain menjadi “ agent of change ” bagi generasi penerus yang akan memimpin negara. Saat ini Pendidikan hanya mencakup Pendidikan formal, pemerintah juga harus memiliki kenijakan untuk mengubah sudut pandang para pemimpin masa depan negara tersebut. Pendidikan inovatif dan Pendidikan yang berkualitas dapat dengan mudah mendorong kreativitas seseorang terutama para peserta didik di sekolah dasar untuk menggali rasa ingin tahunya sebagai agen inovasi yang nantin akan memberikan peranan penting dan dapat menerapkan konsep dari program pembangunan berkelanjutan.

Menurut United Nations Educational, Scientifi, and Cultural Organization (UNESCO), kualitas Pendidikan Indonesia pada saat ini berada pada peringkat enam puluh empat dari serratus dua puluh negara di seluruh dunia. Saat ini, indeks pembangunan Pendidikan menempatkan Indonesia pada peringkat 57 dari jumlah 115 negara pada tahun 2015 (Nurfatimah, 2022). Jika dibandingkan oleh negara ASEAN lainnya, Singapura menempati peringkat ke-11, tingkat Pendidikan Indonesia masih cukup rendah jika dibandingkan. Untuk mengatasi hal tersebut, Indonesia berupaya mengadopsi program tujuan pembangunan berkelanjutan (*Substainable development goals*) Indonesia sebagai bagian dari usaha untuk mendorong dan mengembangkan kesejahteraan masyarakat, salah satunya adalah peningkatan kualitas Pendidikan.

Substainable Development Goals (SDGs) merupakan sebuah program lanjutan dari MDGs, atau tujuan pembangunan Milenium yang mencakup banyak negara maju, negara berkembang, dan kurang berkembang. Program ini memiliki 4 sasaran salah satunya yaitu: menjamin Pendidikan memiliki kualitas yang setara, inklusif, dan mendukung kesempatan belajar seumur hidup untuk semua. Dengan ini, penerapan skema tersebut diharapkan dapat meningkatkan kualitas Pendidikan Indonesia.

Salah satu tujuan *Substainable Developmen Goals* yang menampung isu kesehatan terdapat pada tujuan yang ke tiga, tujuan tersebut yaitu memberikan jaminan kehidupan yang sehat dan mendorong kesejahteraan seluruh warga negara. Bagi negara berkembang, permasalahan kesehatan masih kerap terlihat hingga menjadi permasalahan dasar. Dengan adanya *Substainable Development Goals* ini, secara tidak langsung negara dituntut untuk memberikan perhatian yang besar pada bidang kesehatan.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa kesehatan merupakan keadaan yang sempurna secara fisik, mental, dan social, tak hanya terbebas dari penyakit serta kecacatan, tetapi juga diukur dari produktivitasnya, saat semua aspek kehidupan benar-benar menunjang kesehatan seorang manusia. Kondisi kesehatan termasuk factor penting yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, dan apabila kondisi kesehatan peserta didik tidak diperhatikan dari usia dini maka anak akan kerap terkena penyakit dan mengalami demensia (Novyan, 2014).

Konsentrasi anak pada saat pembelajaran berlangsung merupakan hal yang penting. Setiap orang memiliki kemampuan konsentrasi untuk memusatkan semua perhatiannya (Febriani, 2019). Konsentrasi juga dapat diartikan sebagai kemampuan memusatkan perhatian dalam waktu yang lama untuk menyelesaikan tugas tanpa terganggu dari hal yang mudah mengalihkan konsentrasi (Khotimah, 2020). Konsentrasi belajar merupakan bentuk pemusatan perhatian pada saat proses perubahan tingkah laku yang ditunjukkan dengan bentuk penguasaan, penilaian sikap dan nilai serta pengetahuan tentang kemampuan dasar dalam berbagai ranah (Alviana, 2015).

Konsentrasi mungkin menjadi elemen yang berkontribusi terhadap kesulitan peserta didik dalam belajar. Konsentrasi merupakan modal utama peserta didik yang memungkinkannya untuk mendapat ilmu yang dibutuhkan. Fokus belajar termasuk faktor penting bagi peserta didik karena mempengaruhi prestasi belajarnya, hal ini dapat diamati melalui perhatian peserta didik pada pembelajaran (Hasanah, 2017).

Saat ini banyak sekali makanan junkfood dan minuman instan kemasan yang digemari oleh anak-anak, hal ini menjadikan pentingnya mengkonsumsi air putih menjadi tergeser. Air putih atau yang biasa disebut air mineral termasuk sesuatu yang penting untuk tubuh manusia namun sering kali di abaikan, saat ini kebanyakan orang hanya mengonsumsi air putih pada saat setelah makan saja, banyak orang saat ini lebih menyukai minuman yang mengandung kafein, minuman bersoda, bahkan minuman yang beralkohol, perilaku seperti ini apabila dilakukan secara terus menerus dapat merugikan manusia tersebut.

Menurut (Stephen, 2019) seluruh negara harus menyediakan kebutuhan mendasar termasuk pangan, energi, air, dan lapangan kerja untuk menjamin kesehatan setiap orang. Agar berhasil dalam Pendidikan, juga diperlukan untuk memprioritaskan peserta didik, kesehatan fisik atau jasmani dan rohani peserta didik berdampak pada kemampuan mereka untuk belajar secara efektif. Peserta didik yang sehat dan memiliki asupan air putih yang cukup dapat merespon rangsangan pembelajaran yang diberikan guru secara efektif. Penggunaan kemasan atau wadah plastik pada makanan dan minuman pada suhu tinggi dapat menyebabkan berpindahnya monomer dasar plastik ke dalam bahan makanan atau minuman, sehingga dapat berpotensi menyebabkan pelanggan mengonsumsi barang yang mengandung bahan plastik tersebut yang berpotensi menumbuhkan kanker (Pinastiti, 2021). Perlakuan seseorang memiliki kaitan yang erat dengan tingkat pemahaman dan sikapnya terhadap sesuatu. Penelitian dan pengalaman

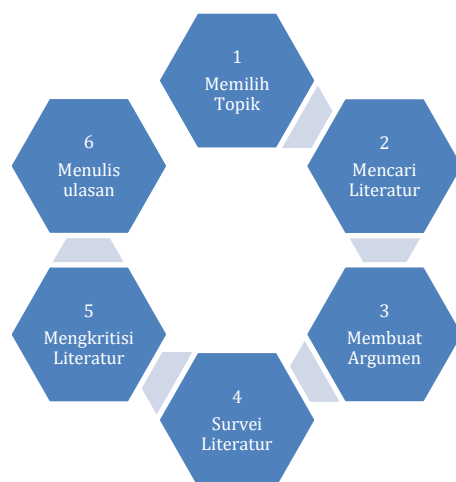
menyatakan bahwa perilaku yang memiliki basis pengetahuan memiliki peluang lebih untuk dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dibandingkan perilaku non-pengetahuan.

Di negara kita ini konsumsi air dengan kemasan sekali pakai terus mengalami peningkatan, hal ini menyebabkan sampah plastic botol sekali pakai terus meningkat pula. Untuk mengurangi sampah botol sekali pakai adalah menggunakan metode 3 R yaitu reduce, reuse, recycle. Upaya kolaboratif dari sekolah, dan orang tua peserta didik dapat membantu mengurangi penggunaan botol atau sampah sekali pakai yang juga menjadi isu nasional di negara kita Indonesia. Untuk mengatasi permasalahan masyarakat saat ini Lembaga Pendidikan dapat membangun model pembelajaran yang dapat membantu mengurangi sampah tersebut dengan penggunaan pembiasaan minum air putih menggunakan botol tumblr yang dilakukan setiap hari.

Pembiasaan ini menitik beratkan pada semangat kolaborasi antara orang tua, guru, dan tentunya juga peserta didik, pembiasaan ini memiliki banyak manfaat positif bagi kesehatan, Pendidikan, dan juga lingkungan. Untuk memperkuat kemanfaatan pembiasaan ini diperlukan adanya konsistensi dan komitmen Bersama untuk melaksanakan program.

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah literature review yang berbasis library research. Library research merupakan metode yang menggunakan ulasan, atau kesimpulan dari berbagai macam sumber. Syarat sumber ini dapat dijadikan acuan. Syarat sumber yang dapat digunakan yaitu sumber yang relevan, memadai, dan mutakhir. Pada saat mengambil ulasan atau kesimpulan dari sumber yang lain dapat dibantu juga dengan library research. Sumber yang didapatkan dapat diperoleh melalui buku, artikel ilmiah, dan juga dapat melalui scholar menggunakan kata kunci yang berkaitan dengan Sustainable Development Goals (SDGs). Hasil yang akan didapatkan nanti akan dipergunakan sebagai materi jawaban dari pertanyaan atau sebuah pembuktian. Pengumpulan review atau ulasan dapat dilihat melalui gambar berikut



Gambar 1 Penyusunan Artikel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian hasil penelitian memuat hasil analisis uji hipotesis yang dapat menyertakan tabel, grafik, Sustainable Development Goals merupakan program yang sangat perlu dilaksanakan, hal ini dikarenakan program tersebut memuat tujuan-tujuan yang memiliki pengaruh positif bagi kehidupan manusia. Tujuan pembangunan berkelanjutan atau *Sustainable Development Goals* juga banyak digunakan sebagai tujuan pembangunan. Pembangunan berkelanjutan merupakan rencana yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat di seluruh dunia. Sustainable Development Goals juga bertujuan untuk memenuhi kebutuhan suatu negara tanpa merugikan generasi sekarang atau masa depan (Wirianata, 2019).

Salah satunya tujuan SDGs ke tiga yaitu tentang kesehatan, dengan memulai pembiasaan minum air putih menggunakan botol tumblr yang tidak sekali pakai. Program ini sudah banyak dilaksanakan oleh banyak sekolah, institusi, hingga dilaksanakan oleh perorangan yang berdasar dari kesadaran diri untuk memiliki hidup yang lebih sehat dan mengurangi sampah. Pembiasaan minum air putih menggunakan botol

tumblr dapat dilaksanakan sejak masa pengenalan sekolah pada saat peserta didik masuk ke kelas satu, setiap peserta didik dapat diminta untuk membawa satu botol tumblr berisi air putih berukuran minimal 500 ml. Dengan dilaksanakannya program ini peserta didik yang awalnya merasa terbebani di awal, semakin berjalannya waktu menjadi lebih terbiasa dan dapat menjadi kebiasaan positif bagi individu peserta didik dan lingkungan sekitar karena berhasil mengurangi sampah. Pembiasaan merupakan suatu kegiatan yang dilaksanakan secara berulang, pembiasaan dapat berupa kegiatan yang memiliki unsur positif (Maela, 2023).

SD Negeri Bendan Ngisor sudah melaksanakan pembiasaan membawa minum air putih menggunakan botol tumblr yang bukan sekali pakai, para peserta didik setiap hari sudah membawa dan mengonsumsi air putih dalam botol tumblr, hal ini dapat dilihat saat mereka datang ke sekolah, peserta didik membawa botol yang memiliki berbagai bentuk dan ukuran yang sangat bermacam, mulai dari botol 300 ml, 500 ml, 750 ml, hingga botol tumblr yang berukuran 1 liter. Pembiasaan ini tak hanya bertujuan pada hidup sehat dan mengurangi sampah sekali pakai, pembiasaan ini juga dapat di jadikan untuk melatih kedisiplinan peserta didik.

Di sekolah SMA 1 Semapura telah dilaksanakan penelitian mengenai air putih, penelitian tersebut berjudul " Gambaran tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja dalam Mengonsumsi Air Putih di SMAN 1 Semapura" hasil penelitian yang didapat adalah sebagian besar peserta didik telah memiliki tingkat pengetahuan baik dalam mengonsumsi air putih atau air mineral, hal ini juga dapat dilihat dengan peserta didik memiliki sikap positif dalam mengonsumsi air putih. Kebiasaan minum air putih dapat ditingkatkan melalui penempelan banner, poster yang dapat dipajang di masing-masing kelas, dengan ini dapat menjadi pengingat dan teguran bagi peserta didik yang jarang minum air putih.

Pentingnya mengonsumsi air putih juga menjadi perhatian di Sekolah Dasar Negeri Keputran A Yogyakarta hasil penelitian menunjukkan bahwa 65% siswa memiliki hasil analisa yang baik tentang pentingnya mengonsumsi air putih atau yang biasa disebut air mineral. Pengetahuan mengenai pentingnya mengonsumsi air putih bagi peserta didik merupakan salah satu pendekatan promotif untuk meningkatkan aktivitas yang akan dilaksanakan, beberapa manfaat mengonsumsi air putih yaitu dapat membuat peserta didik berfikir lebih cepat menghindari dehidrasi, menghindarkan sakit kepala, kandung kemih, dan dapat membuat ginjal menjadi tetap sehat. Dengan ilmu baru yang didapat peserta didik ini, peserta didik menjadi lebih memperhatikan dan termotivasi untuk membiasakan mengonsumsi air putih atau air mineral setiap harinya dengan minimal 6 sampai 8 gelas per hari.

Pengurangan pemakaian botol atau sampah sekali pakai juga dilaksanakan oleh peserta didik SMP N 4 Marga. Pelaksanaan pengurangan sampah botol sekali pakai di sekolah ini menggunakan kegiatan "bring your tumbler goes to school" kegiatan ini menitik beratkan pada kolaborasi beberapa elemen untuk memiliki satu tujuan yang sama, yaitu menjaga kesehatan, memiliki pendidikan yang baik serta mengurangi sampah sekali pakai.

KESIMPULAN

Dengan adanya pembiasaan minum air putih menggunakan botol tumblr dapat meningkatkan kesehatan peserta didik dan juga dapat mengurangi sampah botol sekali pakai, peserta didik menjadi lebih disiplin untuk mengonsumsi air putih. Peserta didik jadi menjadi lebih focus mengikuti pembelajaran dengan baik, sehingga dapat pula meningkatkan nilai akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifah, S. (2021). Peningkatan Kualitas Pendidikan Di Indonesia Untuk Mengejar Ketertinggalan Dari Negara Lain. *Jurnal Penelitian*, 5 (1):113-23.
- Alviana. (2015). Pengaruh tingkat konsentrasi belajar siswa terhadap daya pemahaman materi pada pembelajaran kimia di SMA Negeri 2 Batang. *Jurnal Pendidikan Sains (JPS)*, 3(1), 30-33.
- Bukhori. (2023). Mewujudkan Sustainable Development Goals (SDGs) Melalui Eskalasi Program Pendidikan Berkualitas Di Desa Kepanjen. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 01(01):154-60.
- Fauzan. (2023). Peran Program Bank Sampah Dan Jelantah Dalam Pemberdayaan Ekonomi Masyarakat Untuk Mewujudkan Tujuan SDGs Di Lembaga Amil Zakat Daerah (LAZDA) RIZKI Jember. *Jurnal Inovasi Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3 (1):303-8.
- Febriani, F. (2019). PENGEMBANGAN PERMAINAN PESAN BERANTAI UNTUK KONSENTRASI ANAK DI KELOMPOK A TK KARTIKA 111-1 PALEMBANG. *Tumbuh Kembang: Kajian Teori Dan Pembelajaran PAUD*, 6(1), 69-82.
- Hasanah. (2017). Efektivitas Layanan Penguasaan Konten untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa.

- Khotimah. (2020). Penerapan Media Gambar Sebagai Upaya dalam Peningkatan Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 676. .
- Maela, E. P. (2023). Metode Pembiasaan Baik Untuk Meningkatkan Karakter Disiplin Peserta Didik Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(2), 931-937.
- Novyan, A. (2014). Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini. Gava Media.
- Nurfatimah. (2022). Membangun Kualitas Pendidikan Di Indonesia Dalam Mewujudkan Program Sustainable Development Goals (SDGs). *Jurnal Basicedu*, 6(4):6145–54.
- Pinastiti, R. (2021). HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU RUMAH TANGGA DENGAN PERILAKU PENGGUNAAN BOTOL MINUMAN PLASTIK SEKALI PAKAI DI DUSUN SOCO KECAMATAN SALAMAN KABUPATEN MAGELANG. *JURNAL KESEHATAN DAN PENGELOLAAN LINGKUNGAN*.
- Safitri, A. O., Yuniarti, V. D., & Rostika, D. (2022). Upaya Peningkatan Pendidikan Berkualitas di Indonesia: Analisis Pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs). *Jurnal Basicedu*, 6(4), 7096–7106. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3296>
- Sudirawan. (2022) PENGURANGAN PEMAKAIAN SAMPAH PLASTIK SEKALI PAKAI BAGI GENERASI MUDA MELALUI PROGRAM BRING YOUR TUMBLER GOES TO SCHOOL. Buletin Udayana.
- Wirianata. (2019). Pengenalan Youth And Sustainable Development Goals (SDGs) Bagi Siswa/i SMA Kristen Yusuf. *Jurnal Serina Abdimas*, 1(3):1368-77.
- Yuliany. (2023). Sustainable Development Goals (SDGs) : Peningkatan Pengetahuan Siswa Sebagai Upaya Pelestarian Penyus. *Jurnal Solma*, 2(August):509–15.