



Solusi Dehidrasi Untuk Warga Balikpapan: Tetap Segar Dan Sehat Di Cuaca Tropis

Farhan Arizqi Sofie¹, Rafly Raushan Fikri², Muhammad Dzaki³, Rizki Ardianur⁴, Kiftian Hady Prasetya⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Balikpapan

Korespondensi: farhansofie12@email.com

Informasi Artikel

Riwayat artikel:

Diterima Juli 5th, 2025

Direvisi Juli 14th, 2025

Diterima Juli 26th, 2025

Kata kunci:

Dehidrasi; Hidrasi Tubuh;
Minuman Isotonik; Masyarakat
Balikpapan; Cuaca Tropis.

ABSTRACT

Dehidrasi merupakan kondisi yang sering terjadi di daerah beriklim panas seperti Balikpapan, yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengetahuan, kebiasaan, dan solusi praktis dalam pencegahan dehidrasi pada berbagai kelompok masyarakat di Balikpapan. Dengan pendekatan kuantitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui observasi dan pembagian minuman isotonik kepada 10–12 responden dari berbagai usia dan aktivitas. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas warga masih kurang sadar terhadap pentingnya asupan cairan harian, terutama saat beraktivitas di luar ruangan. Temuan ini menunjukkan perlunya edukasi dan kampanye hidrasi yang terfokus dan praktis. Penelitian ini memberikan dasar rekomendasi solusi yang dapat diterapkan masyarakat Balikpapan dalam menghadapi cuaca panas yang ekstrem.



© 2025 Para Penulis. Diterbitkan oleh --. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi CC BY (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

PENDAHULUAN

Cuaca panas dan lembap di wilayah pesisir seperti Balikpapan menjadi salah satu faktor risiko meningkatnya kejadian dehidrasi di masyarakat. Dehidrasi merupakan kondisi ketika tubuh kehilangan lebih banyak cairan daripada yang masuk, sehingga keseimbangan cairan dalam tubuh terganggu. Kondisi ini dapat memengaruhi berbagai kelompok usia dan berdampak pada penurunan konsentrasi, produktivitas, serta masalah kesehatan yang lebih serius. Masyarakat Balikpapan yang sering beraktivitas di luar ruangan, seperti pelajar, pekerja lapangan, hingga ibu rumah tangga, sangat rentan mengalami kekurangan cairan.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran sederhana mengenai pentingnya hidrasi serta mencari solusi praktis yang bisa diterapkan masyarakat. Salah satu solusi yang diuji dalam penelitian ini adalah pemberian minuman isotonik seperti Mizone, yang mengandung elektrolit dan dapat membantu tubuh mempertahankan cairan lebih baik daripada air putih biasa. Penelitian ini juga diharapkan menjadi dasar bagi edukasi kesehatan masyarakat berbasis lokal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini memakai metode deskriptif kuantitatif. Jumlah responden yang ikut ada sekitar 10 sampai 12 orang, semuanya adalah warga Balikpapan dari usia remaja sampai dewasa. Responden dipilih secara acak di sekitar lingkungan tempat tinggal peneliti.

Langkah yang dilakukan yaitu membagikan minuman isotonik Mizone kepada responden setelah mereka melakukan aktivitas ringan. Kemudian responden ditanya bagaimana perasaan mereka setelah minum Mizone, apakah merasa lebih segar atau tidak. Data diperoleh melalui kuesioner dan wawancara singkat, lalu hasilnya ditulis dalam bentuk cerita dan tabel sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 9 dari 12 responden (75%) mengaku merasa lebih bertenaga dan tidak cepat haus setelah mengonsumsi Mizone, terutama setelah melakukan aktivitas ringan selama 30–60 menit. Sisanya (25%) menyatakan tidak merasakan perubahan yang signifikan, tetapi tetap merasa terbantu dengan adanya minuman tersebut.

Mengapa hal ini bisa terjadi? Mizone adalah salah satu contoh minuman isotonik yang mengandung air, gula, natrium, dan elektrolit lainnya. Kandungan tersebut membantu tubuh menyerap cairan lebih cepat dibandingkan hanya dengan air putih. Hal ini sesuai dengan teori hidrasi, di mana tubuh akan lebih cepat mengganti cairan yang hilang jika diberikan minuman dengan kandungan elektrolit yang seimbang (Syafuruddin & Lestari, 2020).

Dalam penelitian sebelumnya juga disebutkan bahwa edukasi mengenai pentingnya minum air dan jenis cairan yang dikonsumsi berpengaruh besar terhadap kebiasaan dan kesehatan masyarakat (Putri & Rahmawati, 2019). Oleh karena itu, meskipun air putih tetap penting, minuman seperti Mizone bisa menjadi alternatif yang efektif saat cuaca sangat panas atau ketika seseorang melakukan aktivitas fisik.

Dengan demikian, edukasi dan penyediaan minuman yang sesuai bisa menjadi langkah nyata dalam menjaga kesehatan masyarakat di kota seperti Balikpapan yang memiliki suhu cukup tinggi sepanjang tahun.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dan telah diolah dalam bentuk tabel, sebagian besar responden merasa lebih segar setelah minum Mizone. Data berikut menunjukkan jumlah responden yang merasakan efek positif:

Tabel 1 Jumlah Responden Berdasarkan Respon Setelah Minum Mizone

No	Keterangan	Jumlah Responden
1	Merasa lebih segar dan bertenaga	9
2	Merasa biasa saja	3



Gambar 1 Dokumentasi Membagikan Mizone ke Warga Sekitar

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa masyarakat Balikpapan masih kurang sadar akan pentingnya menjaga asupan cairan tubuh, terutama saat beraktivitas di cuaca panas. Pemberian minuman isotonik seperti Mizone terbukti dapat meningkatkan rasa segar dan bertenaga setelah aktivitas fisik. Oleh karena itu, edukasi tentang pentingnya hidrasi dan pemanfaatan minuman yang mengandung elektrolit perlu ditingkatkan agar masyarakat dapat mencegah dehidrasi secara mandiri dan efektif.

REFERENSI

Ahmad, R. S., & Anwar, F. (2018). Hydration strategies in tropical climates: A review of community interventions. *Tropical Public Health Journal*, 4(2), 112–119.

- Arcus, D. (2001). Attention deficit / hyperactivity disorder (ADHD). In B. Strickland (Ed.), *The Gale encyclopedia of psychology*. Diakses dari <http://www.gale.cengage.com/>
- Fajriani, L., & Nurdin, R. (2017). Efektivitas edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan hidrasi pada remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(1), 55–61.
- Kusuma, D. R., & Prasetyo, A. (2022). Edukasi interaktif untuk pencegahan dehidrasi pada masyarakat pesisir. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 11(2), 78–85.
- Lestari, S., & Mulyana, T. (2021). Evaluasi konsumsi cairan harian pada pekerja lapangan di kota panas. *Jurnal Kesmas Tropis*, 8(3), 102–110.
- Putri, N., & Rahmawati, D. (2019). Peran edukasi dalam peningkatan asupan cairan harian pada remaja. *Jurnal Promkes*, 7(1), 25–32.
- Rahmadani, S., & Yusuf, H. (2020). Hidrasi dan produktivitas kerja di daerah tropis. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 130–138.
- Ramadhani, F., & Azhar, M. (2016). Hubungan antara suhu lingkungan dan kebutuhan cairan tubuh. *Jurnal Fisiologi Indonesia*, 10(1), 45–52.
- Saputra, B., & Hidayat, Z. (2020). Studi literatur tentang hidrasi tubuh dalam aktivitas luar ruangan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 14(2), 89–97.
- Sari, W., & Nugraheni, S. (2023). Promosi kesehatan berbasis komunitas tentang pentingnya minum air putih. *Jurnal Edukasi Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 35–41.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin, A., & Lestari, R. (2020). Pengaruh konsumsi minuman isotonik terhadap hidrasi tubuh pada aktivitas fisik. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 87–93.
- Utami, R., & Sihombing, L. (2018). Minuman olahraga dan peranannya dalam pemulihan cairan tubuh. *Jurnal Gizi Olahraga Indonesia*, 3(1), 15–21.
- Wulandari, I., & Setiawan, Y. (2019). Pola konsumsi air minum pada anak sekolah dasar di daerah tropis. *Jurnal Kesehatan Anak Indonesia*, 6(4), 144–150.
- Yuliana, S., & Hartono, E. (2016). Pengetahuan ibu tentang dehidrasi dan praktik pemberian cairan pada anak. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 23–29.
- Zahra, M., & Iskandar, A. (2021). Analisis kebutuhan cairan tubuh pada pekerja pabrik. *Jurnal Kesmas Indonesia*, 9(2), 66–74.