

Edukasi Manfaat Air Hidrogen (*Hydrogen Rich Water*) Sebagai Pelarut Tubuh di Desa Bujak Lombok Tengah Nusa Tenggara Barat

Adriyan Suhada¹, Bidarita Widiati², Hollysa Andini²

- 1) Farmasi, Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat
- 2) Kesehatan Lingkungan, Sekolah Tinggi Teknik Lingkungan Mataram

Email: adriyan_suhada@yahoo.com

Abstrak

Air merupakan senyawa kimia yang sangat penting untuk kehidupan makhluk hidup di bumi. Fungsi air bagi kehidupan tidak dapat digantikan oleh senyawa yang lain. Penggunaan air yang utama dan sangat vital bagi kehidupan adalah sebagai air minum. Kehilangan air sebesar 15% dari berat badan dapat mengakibatkan kematian yang diakibatkan oleh dehidrasi. *Hydrogen Rich Water* merupakan salah satu jenis air hasil olahan teknologi mesin elektrolisis. Dari proses elektrolisis tersebut dihasilkan hidrogen bebas (H_2) dalam jumlah yang banyak. Hidrogen ini merupakan antioksidan terkecil di muka bumi, yang tentunya berperan dalam pencegahan bahkan penyembuhan berbagai penyakit. Oleh karena pentingnya manfaat air dalam tubuh dan besarnya manfaat Hidrogen bebas bagi tubuh, maka penulis melakukan edukasi kepada masyarakat luas tentang manfaat air hidrogen bagi tubuh. Hasil akhir dari kegiatan ini adalah terbentuknya masyarakat yang faham tentang pentingnya air bagi tubuh, dan adanya transformasi pengetahuan masyarakat terkait dengan jenis air yang baik untuk konsumsi sehari-hari.

Kata Kunci: Air Hidrogen; Antioksidan; Pelarut Tubuh

Abstract

Water is a chemical compound that is very important for the life of living things on earth. The function of water for life cannot utilize other compounds. The main use of water and very vital for life is as drinking water. Loss of water by 15% of body weight can result in death due to dehydration. Hydrogen Rich Water is one type of water processed by electrolysis machine technology. From the electrolysis process, large amounts of free hydrogen (H_2) are produced. Hydrogen is the smallest antioxidant on earth, which of course plays a role in the prevention and even healing of various diseases. Because of the importance of the benefits of water in the body and the magnitude of the benefits of free hydrogen for the body, the authors educate the public about the benefits of hydrogen water for the body. The conclusion of this activity is public awareness about the importance of water for the body, and the transformation of public knowledge related to the types of water that are good for daily consumption.

Keywords: *Hydrogen Water; Antioxidant; Body Solvent*

Article History

Received: 17 Juli 2021

Revised: 20 Juli 2021

Accepted: 21 Juli 2021



Abdinesia: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan telah mengalami peningkatan, namun bersamaan dengan hal tersebut juga berkembang berbagai jenis penyakit akibat perubahan gaya hidup. Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di era digital serta berubahnya gaya hidup dimasyarakat berdampak munculnya berbagai penyakit degeneratif yang membahayakan.

Data SRSI Batlinbangkes RI (2014), menunjukkan bahwa terdapat 10 penyebab kematian tertinggi di Indonesia, dan 3 besar disebabkan oleh penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif merupakan penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup. Tiga besar penyakit tersebut adalah Stroke, Jantung dan Diabetes, seperti pada bagan berikut ini:



Gambar 1. Bagan Penyebab Kematian Tertinggi di Indonesia

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi pada bidang ilmu kefarmasian dan kedokteran menimbulkan perkembangan dan inovasi penemuan obat baru yang pesat. Akan tetapi ironi yang terjadi adalah tidak mampu menurunkan angka kematian karena penyakit-penyakit degeneratif tersebut. Sehingga perlu dilakukan tindakan pencegahan, bukan lagi pengobatan. Salah satu tindakan pencegahan adalah dengan banyak mengonsumsi Air Hidrogen.

Perusahaan Enagic Jepang, merupakan salah satu perusahaan di Okinawa yang memproduksi mesin air elektrolisis dengan merk dagang "Kangen Water". Mesin ini mampu memproduksi air dengan kandungan Hidrogen bebas yang tinggi. Hidrogen yang dihasilkan merupakan hidrogen berwujud gas yang terlarut di dalam air. Air hasil mesin ini, selain kaya dengan Hidrogen Bebas, juga memiliki pH Basa dan berukuran Mikrocluster water molekul. Dengan kandungan seperti itu, menyebabkan air hidrogen mampu mengatasi berbagai macam penyakit, baik secara empiris maupun secara penelitian.

Secara empiris, banyak sekali testimoni dari masyarakat terkait dengan manfaat air hidrogen ini. Mulai dari penyakit ringan sampai berat sudah banyak yang terbantu, bahkan tidak sedikit yang sembuh total. Secara penelitian, sudah banyak peneliti yang melakukan penelitian dengan sampel air hidrogen.

Berdasarkan penelitian yang di lakukan oleh Edy dkk (2018) menyatakan bahwa mengkonsumsi air hidrogen dapat menurunkan kadar glukosa darah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Septiandu dkk pada tahun 2017 terbukti bahwa air alkali dengan Ph 9 dapat menurunkan kadar kolesterol. Dan yang terbaru, Iksir (2019), memberikan hasil penelitian yang menyatakan bahwa air hidrogen (air alkali terionisasi) mampu menurunkan kadar asam urat pada mencit jantan.

Berdasarkan paparan di atas, maka konsumsi air hidrogen harus menjadi gaya hidup masyarakat jika ingin membentuk masyarakat yang lebih sehat sebagai salah satu bentuk pencegahan dari penyakit-penyakit degenartif. Pentingnya perubahan gaya hidup ini menginspirasi penulis untuk melakukan pengabdian masyarakat berupa "Edukasi Manfaat Air Hidrogen Sebagai Pelarut Tubuh".

Kegiatan ini merupakan kegiatan berkelanjutan yang dilakukan penulis sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat. Masalah yang menjadi dasar kegiatan ini adalah air yang kaya dengan hidrogen belum diketahui manfaatnya oleh masyarakat luas. Sehingga penulis bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang jenis air yang baik untuk diminum dalam rangka menjaga kesehatan. Sekaligus dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang fungsi air dalam tubuh.

METODE PELAKSANAAN

A. Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan dimulai dengan pembentukan tim pelaksana kegiatan. Selanjutnya tim menentukan lokasi kegiatan, dimana lokasi yang ditentukan adalah di Aula Kantor Desa Bujak Kecamatan Batukliang Lombok Tengah Nusa Tenggara Barat. Penentuan lokasi ini atas dasar kesedian tempat saja, tidak ada kriteria khusus. Kegiatan ini dilaksanakan tanggal 6 Maret 2021 pada pukul 09.00 – 12.00 Wita. Waktu pelaksanaan juga ditentukan oleh kesiapan masyarakat di lingkungan kegiatan.

B. Persiapan

Tahap persiapan dilakukan dengan melakukan sosialisasi kegiatan kepada pihak kepala Desa dan masyarakat Lingkungan Desa Bujak Kecamatan Batukliang Lombok Tengah Nusa Tenggara Barat..

C. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode ceramah, demonstrasi dan diskusi pada sesi akhir. Diawali dengan sosialisasi masalah dasar dari kegiatan yaitu pentingnya air bagi tubuh, manfaat Air Hidrogen dan jenis-jenis air yang beredar dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan diikuti oleh sekitar 25 orang peserta yang merupakan warga dan aparatur Desa Bujak Kecamatan Batukliang Lombok Tengah Nusa Tenggara Barat. Peserta sangat dibatasi mengingat kondisi pandemi COVID-19. Terlihat mereka dengan seksama mengikuti sosialisasi. Sebagian besar warga memiliki keluhan kesehatan, paling banyak mengalami penyakit asam urat, kolestrol dan maag kronis. Edukasi dilanjutkan dengan demonstrasi air

secara umum. Perbedaan air Hidrogen dengan air mineral biasa, sampai pada karakter asam basa air yang terdapat disekitar lingkungan atau produk air yang dijual bebas, seperti gambar berikut.



Gambar 2. Edukasi Air Hidrogen dan Sifat Asam Basa Air

Pada sesi terakhir, diisi dengan kegiatan tanya jawab. Banyak sekali pertanyaan yang disampaikan oleh peserta edukasi. Salah satu terutamanya adalah tentang dosis air harian yang dibutuhkan oleh tubuh supaya tetap sehat. Menyadur dari pernyataan dr.Devia Irine pada laman "Klik Dokter", dikatakan bahwa kebutuhan air tubuh sesuai dengan berat badan yaitu Berat Badan (BB) X 30ml perhari. Jadi kebutuhan air tubuh berbeda untuk setiap orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Beberapa hasil dari kegiatan ini, baik bagi peserta maupun bagi pelaksana. Diantaranya dapat dikemukakan sebagai berikut: Masyarakat menyatakan bahwa banyak sekali manfaat yang diperoleh, terutama dapat mengetahui karakter jenis-jenis air yang ada di pasaran. Masyarakat menyatakan bahwa, mereka merasa pengetahuan tentang manfaat air hidrogen bertambah dan merasa lebih yakin dalam pemanfaatannya.

Adapun faktor penunjang sebagai hasil dari kegiatan ini adalah tugas dari dosen menyebarkan ilmunya dalam rangka kegiatan pengabdian pada masyarakat. Dan penunjang yang sangat memotivasi penulis adalah minat dan antusiasme peserta sangat tinggi selama kegiatan sehingga kegiatan berjalan dengan lancar dan efektif. Selain manfaat dan faktor penunjang yang menjadi hasil kegiatan ini. Ada pula faktor penghambat yang muncul, akan tetapi secara umum faktor penghambat dalam pelaksanaan pengabdian ini tidak begitu berarti. Namun demikian ada beberapa faktor penghambat atau kendala yang ditemukan, diantaranya adalah sebagai berikut: Keterbatasan waktu dan fasilitas, dan masyarakat tidak dapat hadir semua karena faktor kepentingan masing-masing.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain:

1. Peserta memahami manfaat air hidrogen bagi kesehatan tubuh.
2. Peserta tau dan bisa memilih jenis produk air kemasan yang baik bagi tubuh.
3. Materi yang diberikan kepada masyarakat sangat relevan, aplikatif dan mudah dipahami.
4. Masyarakat cukup senang terhadap materi yang diberikan, sehingga dapat mengatasi sebagian besar masalah-masalah kesehatan yang dihadapi dalam kesehariannya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tidak lepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM UNU NTB yang telah memberikan mandat kepada Penulis untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kedua, penulis mengucapkan terima kasih kepada mitra kerjasama Pemerintah Desa Bujak Kecamatan Batukliang Lombok Tengah Nusa Tenggara Barat yang telah memberikan sumbang saran dalam proses kegiatan. Ketiga, para pihak yang terlibat baik secara langsung atau tidak langsung dari awal kegiatan hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Edy, S, dkk. (2008). Efektivitas Konsumsi Air Alkali Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Acak Pada Penderita Diabetes Militus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan*: 10-21.
- Iksir, N, dkk. (2019). *Efektivitas Air Alkali Terionisasi Sebagai Antioksidan Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Mencit Jantan (Mus musculus)*. Mataram: UNU NTB.
- Septiandu, I, dkk. (2017). Pengaruh Pemberian Air Alkali Terhadap Kadar Kolesterol Total Pada Tikus Putih Jantan Galur Sprague Dawley. *Jurnal Farmagazine*, 1(2): 38-42.