

## Berikan Edukasi Pentingnya Air Putih, Rutan Kudus Tingkatkan Kesehatan Warga Binaan

David Fernanda Putra - KUDUS.WARTAWAN.ORG

Dec 12, 2025 - 20:56



*Edukasi Pentingnya Air Putih kepada Warga Binaan*

KUDUS - Dalam upaya mulia untuk menjaga dan meningkatkan kesejahteraan para Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP), tim kesehatan di Rutan Kelas IIB Kudus, yang didukung penuh oleh peserta magang, baru-baru ini menggelar sesi edukasi vital. Fokus utama kegiatan ini adalah menanamkan kesadaran akan krusialnya peran air putih dalam menjaga kesehatan tubuh, sebuah pesan yang disampaikan dengan penuh kehangatan pada hari Selasa, 12 Desember.

Suasana di ruang layanan kesehatan Rutan Kudus terasa hidup dan penuh semangat ketika para WBP menyimak dengan antusias setiap materi yang disajikan. Sesi penyuluhan ini dirancang secara interaktif, memungkinkan para peserta untuk bertanya dan berdiskusi langsung dengan perawat yang ahli, didampingi oleh peserta magang dari program kesehatan. Pendekatan komunikatif ini membuat pemahaman materi tentang hidrasi menjadi lebih mudah dicerna.

Seorang perawat yang bertugas menjelaskan dengan gamblang, "Air adalah pondasi kehidupan kita. Ia bukan sekadar minuman, melainkan komponen utama yang memastikan setiap organ vital dalam tubuh kita berfungsi optimal." Penjelasan dilanjutkan dengan merinci berbagai manfaat tak ternilai dari air putih, mulai dari memperlancar metabolisme, menjaga keseimbangan cairan tubuh yang fundamental, hingga meningkatkan daya konsentrasi. Tak lupa, peran air putih dalam menjaga kesehatan ginjal dan mencegah ancaman dehidrasi yang bisa memicu serangkaian gangguan kesehatan lainnya juga ditekankan.

"Minum air putih yang cukup setiap hari memang terdengar sederhana, namun dampaknya bagi kesehatan sungguh luar biasa. Ini adalah kebiasaan kecil yang membawa perubahan besar, terlebih bagi WBP yang menjalani aktivitas fisik dalam lingkungan yang terbatas," ujar Devi, salah satu perawat yang terlibat, menekankan pentingnya kebiasaan ini.

Tak hanya itu, semangat kolaborasi terlihat jelas saat para peserta magang, Fattah dan Ninda, turut berkontribusi. Mereka membagikan pengetahuan tambahan yang sangat praktis, seperti mengenali tanda-tanda awal tubuh kekurangan cairan dan cara-cara mudah untuk memantau asupan air harian. Dengan penuh semangat, mereka mendorong para WBP untuk menjadikan minum air putih sebagai rutinitas sehat yang tak terpisahkan dari keseharian mereka.

Kepala Rutan Kelas IIB Kudus, Anda Tuning Supiluhu, menyambut baik inisiatif ini. Beliau mengungkapkan apresiasinya yang mendalam, "Kegiatan penyuluhan kesehatan seperti ini sangat selaras dengan program pembinaan dan layanan kesehatan yang kami upayakan di lingkungan pemasyarakatan. Ini adalah investasi berharga untuk meningkatkan kesadaran WBP akan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Kami sangat berharap kegiatan positif semacam ini dapat terus kita laksanakan secara berkelanjutan."

Melalui serangkaian edukasi yang menyentuh ini, diharapkan para WBP tidak hanya memahami betapa vitalnya menjaga kecukupan cairan tubuh, tetapi juga mampu menginternalisasi dan menerapkan pola hidup sehat yang berkelanjutan selama masa pembinaan mereka di Rutan Kudus.