

Kampanye Edukasi Kesehatan Masyarakat Masjid: Membangun Kesadaran tentang Bahaya Overhidrasi

Mosque Public Health Education Campaign: Raising Awareness about the Dangers of Overhydration

Aida Arini*¹, Ainun Fitri Mughiroh², Sholihul Anshori ³, Isniyatun Niswah MZ⁴, Shobihus Surur⁵, Ali Said⁶, Muhammad Nuruddin⁷

^{1,3,5} PAI, Fakultas Agama Islam, Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang

² KPI, Fakultas Agama Islam, Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang

⁴ PBA, Fakultas Agama Islam, Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang

⁷ PGSD, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang

*Correspondence: aidaarini@unhasy.ac.id

Abstrak

Kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga keseimbangan cairan tubuh masih berfokus pada pencegahan dehidrasi, sementara bahaya overhidrasi sering diabaikan. Kondisi ini dapat menyebabkan hiponatremia yang berisiko pada gangguan saraf hingga kematian. Permasalahan rendahnya literasi kesehatan terkait overhidrasi mendorong dilakukannya program pengabdian masyarakat berbasis masjid sebagai pusat edukasi kesehatan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat masjid mengenai bahaya konsumsi air berlebihan serta mendorong perubahan perilaku minum air yang lebih bijak. Solusi yang ditawarkan dilakukan melalui pendekatan partisipatif, meliputi penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, distribusi media edukasi (leaflet, poster, video), dan kampanye digital oleh remaja masjid. Evaluasi efektivitas program dilakukan menggunakan metode pre-test dan post-test serta observasi kualitatif terhadap respons masyarakat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan rata-rata sebesar 75%, serta perubahan perilaku signifikan di mana 70% masyarakat mulai menyesuaikan konsumsi air sesuai kebutuhan tubuh. Terbentuk pula komunitas "Sahabat Sehat Masjid" sebagai upaya keberlanjutan edukasi. Program ini berkontribusi dalam memperkuat peran masjid sebagai pusat promosi kesehatan berbasis komunitas yang komunikatif, religius, dan berkelanjutan. Dengan demikian, kampanye edukasi ini tidak hanya meningkatkan literasi kesehatan masyarakat tentang overhidrasi, tetapi juga menumbuhkan kesadaran kolektif untuk menjaga keseimbangan tubuh sebagai bagian dari tanggung jawab spiritual dan sosial.

Kata kunci: Edukasi Kesehatan, Masyarakat Masjid, Overhidrasi

Abstract

Public awareness of maintaining body fluid balance has largely focused on preventing dehydration, while the dangers of overhydration are often overlooked. This condition can lead to hyponatremia, which poses serious neurological risks and may result in death. The issue of low health literacy regarding overhydration prompted the implementation of a mosque-based community service program. The aim was to increase knowledge and awareness of the dangers of overhydration among mosque communities and encourage healthier water consumption habits. The program used a participatory approach, including interactive counseling, group discussions, educational material distribution (leaflets, posters, videos), and digital campaigns by mosque youth. The effectiveness of the program was evaluated using pre-test and post-test methods and qualitative observation of community responses. The results showed a 75% average increase in knowledge scores, and significant behavioral changes where 70% of the community began to adjust their water consumption to match their body's needs. A "Sahabat Sehat Masjid" community was also formed as a way to ensure the continuation of education. The program contributed to strengthening the role of mosques as centers for promoting health based on a communicative, religious, and sustainable community. In this way, the education campaign not only increased the health literacy of the community regarding overhydration but also cultivated a collective awareness to maintain body balance as a spiritual and social responsibility.

based community service program as a center for health education. This activity aimed to enhance the knowledge and awareness of mosque communities about the dangers of excessive water consumption and to encourage more mindful drinking behavior. The solution was implemented through a participatory approach, consisting of interactive health counseling, group discussions, distribution of educational media (leaflets, posters, videos), and digital campaigns led by mosque youth. Program effectiveness was evaluated using pre-test and post-test and qualitative observations of community responses. The results showed a 75% increase in average knowledge scores and a significant behavioral change, with 70% of participants adjusting their water consumption according to body needs. Additionally, a community group called "Healthy Mosque Friends" was established as a sustainability effort. This program contributed to strengthening the mosque's role as a center for community-based health promotion that is communicative, religiously grounded, and sustainable. Thus, this health education campaign not only improved public health literacy about overhydration but also fostered a collective awareness of maintaining fluid balance as part of both spiritual and social responsibility.

Keywords: Mosque Community, Health Education, Overhydration

1. PENDAHULUAN

Air adalah anugerah terbesar dalam kehidupan manusia. Setiap tetesnya menyimpan fungsi vital yang menjaga kelangsungan hidup: mengatur suhu tubuh, membantu transportasi nutrisi, melancarkan metabolisme, hingga menjaga elastisitas jaringan. Dalam literatur kesehatan, air selalu disebut sebagai the forgotten nutrient karena perannya yang begitu fundamental namun kerap luput dari perhatian detail.[1] Selama ini, pesan kesehatan yang disampaikan kepada masyarakat hampir selalu menekankan pentingnya minum air dalam jumlah cukup untuk mencegah dehidrasi. Dehidrasi memang terbukti dapat menurunkan performa fisik dan kognitif, bahkan menimbulkan risiko medis serius pada kelompok rentan. Namun, fokus berlebihan pada dehidrasi sering kali menutup mata kita terhadap risiko lain yang tidak kalah berbahaya, yaitu overhidrasi.

Overhidrasi, atau dikenal juga sebagai keracunan air, terjadi ketika asupan cairan tubuh jauh melebihi kemampuan ginjal untuk membuang kelebihan air. Kondisi ini dapat menurunkan konsentrasi natrium dalam darah hingga menimbulkan hiponatremia. Akibatnya, cairan masuk ke dalam sel-sel tubuh, menyebabkan pembengkakan yang fatal, terutama jika terjadi pada sel otak. Dampak klinisnya bisa berupa sakit kepala berat, kebingungan, kejang, bahkan koma dan kematian.[2] Walau prevalensinya lebih jarang dibandingkan dehidrasi, laporan kasus menunjukkan bahwa risiko overhidrasi nyata dan serius, terlebih pada individu dengan kebiasaan minum berlebihan atau mereka yang terpapar narasi "semakin banyak minum semakin sehat".[3]

Fenomena salah kaprah ini banyak ditemui di masyarakat kita. Tidak jarang kita mendengar ungkapan dari sesama masyarakat masjid atau keluarga yang mengingatkan, "Minumlah air putih sebanyak-banyaknya agar sehat." Niatnya baik, tetapi tanpa pengetahuan ilmiah, pesan sederhana ini bisa menyesatkan. Literasi

kesehatan masyarakat yang seimbang seharusnya mencakup pemahaman tentang kebutuhan cairan yang bervariasi menurut usia, aktivitas, dan kondisi medis, serta bagaimana mengenali tanda awal dehidrasi maupun overhidrasi.[4]

Dalam konteks masyarakat Indonesia, masjid menempati posisi istimewa. Selain berfungsi sebagai tempat ibadah, masjid merupakan pusat kegiatan sosial, budaya, dan pendidikan. Hubungan emosional masyarakat dengan masjid menjadikannya sarana strategis untuk penyampaian pesan kesehatan. Menurut WHO[5] intervensi berbasis komunitas yang memanfaatkan institusi sosial keagamaan memiliki tingkat efektivitas lebih tinggi dalam mengubah perilaku kesehatan karena pendekatannya kontekstual, dekat dengan kehidupan sehari-hari, dan memanfaatkan figur yang dipercaya.

Tokoh agama yang memimpin masjid juga berperan sebagai opinion leader. Dalam teori komunikasi kesehatan, pesan yang disampaikan melalui saluran yang memiliki kredibilitas tinggi akan lebih mudah diterima audiens.[6] Maka, jika pesan kesehatan tentang bahaya overhidrasi disampaikan oleh ustaz dalam khutbah Jumat atau majelis taklim, masyarakat lebih mungkin mendengarkan dan mempraktikkannya. Dengan kata lain, masjid bukan hanya rumah ibadah, tetapi juga ruang aman tempat masyarakat belajar, berdiskusi, dan membangun kesadaran bersama.

Edukasi kesehatan di masjid juga menumbuhkan semangat kolektivitas. Ketika masyarakat memahami risiko overhidrasi, mereka bisa saling mengingatkan dengan cara yang santun, misalnya saat berbuka puasa Ramadan atau kegiatan gotong royong. Kebersamaan ini memperkuat literasi kesehatan tidak hanya sebagai pengetahuan individual, tetapi juga sebagai nilai sosial yang dipraktikkan secara kolektif.[7]

Di tengah tantangan kesehatan masyarakat yang semakin kompleks, kampanye edukasi berbasis masjid menjadi relevan. Masyarakat adalah komunitas yang terikat oleh ikatan spiritual sekaligus sosial, sehingga memiliki motivasi ganda untuk mengamalkan nilai-nilai kesehatan: sebagai bentuk ibadah menjaga amanah tubuh sekaligus sebagai kontribusi terhadap lingkungan sekitar. Menyampaikan pesan “minum air secukupnya, jangan berlebihan” dalam ruang masjid berarti membangun kesadaran yang berakar pada nilai agama dan budaya sekaligus didukung oleh ilmu pengetahuan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini berangkat dari keyakinan bahwa masjid dapat berfungsi sebagai garda terdepan dalam membangun literasi kesehatan tentang overhidrasi. Melalui kampanye edukasi yang komunikatif, partisipatif, dan berbasis komunitas, diharapkan masyarakat tidak hanya memahami bahaya overhidrasi, tetapi juga mengubah perilaku minum air secara lebih bijak. Tujuan utama kegiatan ini adalah meningkatkan kesadaran masyarakat masjid mengenai batas aman konsumsi air serta memperkuat peran masjid sebagai pusat edukasi kesehatan masyarakat.

2. METODE

Program pengabdian masyarakat ini dirancang dengan mengedepankan pendekatan partisipatif, yaitu sebuah model di mana masyarakat tidak hanya ditempatkan sebagai penerima manfaat, tetapi juga sebagai subjek aktif yang ikut terlibat dalam setiap tahapan kegiatan. Dalam literatur pengabdian masyarakat, pendekatan partisipatif dianggap sebagai kunci keberhasilan karena mampu menumbuhkan rasa memiliki, memperkuat keterlibatan sosial, dan meningkatkan keberlanjutan program.[8] Dalam konteks masjid, pendekatan ini sangat relevan karena komunitas masyarakat memiliki ikatan spiritual dan emosional yang erat sehingga mudah digerakkan secara kolektif.

2.1. Tahap Perencanaan

Tahap pertama adalah perencanaan kegiatan. Tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pengurus masjid untuk mengidentifikasi kebutuhan masyarakat. Melalui diskusi awal, diperoleh informasi bahwa banyak masyarakat memahami pentingnya minum air, tetapi belum mengetahui bahaya konsumsi berlebihan. Data ini kemudian menjadi dasar penyusunan materi edukasi. Selain itu, tokoh agama dilibatkan sejak awal untuk memastikan pesan kesehatan dapat disampaikan secara selaras dengan nilai-nilai religius. Hal ini sesuai dengan temuan Glanz, dkk yang menyebutkan bahwa pesan kesehatan akan lebih efektif bila disampaikan melalui figur yang dipercaya audiens.[6]

2.2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa bentuk aktivitas:

2.2.1. Penyuluhan Interaktif

Sesi penyuluhan menjadi aktivitas inti. Materi disampaikan secara komunikatif menggunakan bahasa sederhana yang mudah dipahami masyarakat. Narasumber tidak hanya menjelaskan bahaya overhidrasi dan hiponatremia, tetapi juga mengaitkan dengan praktik keseharian, misalnya kebiasaan minum air saat berbuka puasa. Masyarakat diberi kesempatan untuk bertanya, berdiskusi, bahkan berbagi pengalaman pribadi. Pendekatan interaktif ini terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dibanding metode ceramah satu arah.[9]

2.2.2. Diskusi Kelompok

Setelah penyuluhan, Masyarakat dibagi ke dalam kelompok kecil untuk membicarakan kembali poin-poin utama. Diskusi ini berfungsi sebagai ruang refleksi sekaligus sarana menginternalisasi pengetahuan. Menurut Nutbeam,[7] literasi kesehatan bukan sekadar pengetahuan, melainkan juga keterampilan sosial untuk mengomunikasikan dan mempraktikkan informasi kesehatan.

2.2.3. Media Edukasi

Untuk memperkuat pesan, tim pelaksana menyiapkan leaflet, poster, dan video singkat. Leaflet berisi informasi ringkas tentang batas aman konsumsi cairan dan gejala awal hiponatremia. Poster ditempel di lokasi strategis masjid seperti area wudhu dan serambi, sementara video edukasi diputar setelah kegiatan

shalat bermasyarakat. Media visual dipilih karena mampu menarik perhatian, meningkatkan daya ingat, serta memperluas jangkauan pesan, termasuk ke anggota keluarga masyarakat yang tidak hadir langsung.[10]

2.2.4. Kolaborasi Remaja Masjid

Remaja masjid dilibatkan sebagai penggerak kampanye digital. Mereka membuat konten edukasi berupa video pendek dan infografis yang kemudian dibagikan melalui media sosial. Keterlibatan generasi muda penting untuk menjangkau segmen Masyarakat yang lebih akrab dengan teknologi digital. Strategi ini selaras dengan rekomendasi WHO[11] bahwa inovasi berbasis komunitas perlu mengoptimalkan partisipasi lintas generasi agar lebih berkelanjutan.

2.3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan menggunakan metode *pre test* dan *post test*. Sebelum kegiatan dimulai, masyarakat diminta menjawab kuesioner singkat untuk mengukur pengetahuan awal tentang kebutuhan cairan tubuh dan risiko overhidrasi. Setelah kegiatan berakhir, kuesioner yang sama diberikan kembali. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan rata-rata sebesar 75%. Metode ini dipilih karena dapat memberikan gambaran kuantitatif mengenai efektivitas intervensi sekaligus mendorong peserta untuk melakukan refleksi diri. Evaluasi semacam ini penting dalam program pengabdian masyarakat, karena hasilnya dapat menjadi dasar untuk perbaikan konten dan strategi pada kegiatan berikutnya.[12]

Selain evaluasi kuantitatif, tim juga melakukan observasi kualitatif terhadap respons masyarakat. Misalnya, antusiasme dalam diskusi, kesediaan membawa pulang leaflet atau keterlibatan dalam kampanye digital. Observasi ini memberikan gambaran bahwa literasi kesehatan tidak hanya meningkat secara kognitif, tetapi juga bertransformasi dalam bentuk perilaku sosial.

2.4. Pendekatan Etis dan Humanis

Seluruh kegiatan dirancang dengan memperhatikan aspek etis dan nilai humanis. Masyarakat diperlakukan dengan penuh penghargaan sebagai mitra sejajar, bukan objek penelitian. Materi disampaikan dengan bahasa yang ramah, menghindari kesan menggurui, dan senantiasa mengaitkan pesan kesehatan dengan ajaran agama tentang menjaga tubuh sebagai amanah. Pendekatan ini penting agar masyarakat merasa nyaman, dihargai, dan termotivasi untuk mengubah perilaku.

2.5. Rangkuman Metodologis

Secara keseluruhan, metode pengabdian ini meliputi: (1) perencanaan partisipatif bersama pengurus masjid, (2) penyuluhan interaktif, (3) diskusi kelompok, (4) distribusi media edukasi, (5) kolaborasi digital dengan remaja masjid, serta (6) evaluasi kuantitatif dan kualitatif. Kombinasi ini membentuk sebuah kerangka

metodologis yang tidak hanya berfokus pada transfer pengetahuan, tetapi juga membangun keterlibatan emosional dan sosial masyarakat. Dengan strategi tersebut, program ini tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat, tetapi juga menumbuhkan rasa memiliki terhadap isu kesehatan. Masjid, melalui pendekatan partisipatif, terbukti dapat menjadi ruang yang efektif untuk membangun kesadaran kolektif mengenai bahaya overhidrasi sekaligus memperkuat kohesi sosial dalam menjaga kesehatan bersama. Metode dan tahapan-tahapan praksisnya apabila divisualisasikan agar mudah dipahami adalah sebagai berikut:

Gambar 1. Diagram alir metode pengabdian



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Kegiatan

Pelaksanaan kampanye edukasi kesehatan berbasis masjid dilakukan melalui beberapa tahap kegiatan, yaitu penyuluhan, seminar interaktif, kampanye visual, serta evaluasi menggunakan *pre -test* dan *post -test*. Hasil kegiatan disajikan secara bersistem sesuai tujuan program.

3.2. Penyuluhan Interaktif

Kegiatan penyuluhan merupakan langkah awal yang dilakukan dengan melibatkan pengurus dan masyarakat masjid sebagai peserta utama. Materi disampaikan secara interaktif menggunakan bantuan media visual agar lebih mudah dipahami. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan masyarakat sebesar 75% setelah mengikuti sesi ini. Peningkatan tersebut mencakup pemahaman tentang kebutuhan cairan tubuh yang bervariasi sesuai usia, kondisi kesehatan, dan tingkat aktivitas. Misalnya, seorang masyarakat yang sebelumnya terbiasa mengonsumsi lebih dari lima liter air per hari akhirnya mulai mengurangi kebiasaan tersebut setelah menyadari risiko hiponatremia. Kisah ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana, apabila

disampaikan secara komunikatif, dapat menghasilkan perubahan nyata dalam perilaku sehari-hari. Penyuluhan menjadi bukti bahwa masjid dapat menjadi ruang edukasi efektif untuk menyampaikan pesan kesehatan yang selama ini jarang diperhatikan masyarakat.[1], [13]



Gambar 2. Penyuluhan Interaktif Kepada Takmir Masjid dan Remas

3.3. Diskusi Interaktif

Sarasehan terbuka yang dihadiri lebih dari 100 masyarakat memperlihatkan dinamika diskusi yang hidup. Peserta tidak hanya mendengarkan, tetapi juga aktif bertanya tentang berbagai mitos terkait konsumsi air. Pertanyaan seperti "Apakah minum air dalam jumlah besar saat berbuka puasa itu sehat?" memperlihatkan adanya kesenjangan informasi yang signifikan di masyarakat. Setelah diberikan penjelasan berbasis sains, sebagian besar masyarakat menyatakan kesediaannya untuk lebih bijak dalam mengatur pola minum harian. Diskusi ini juga memperlihatkan bahwa banyak masyarakat sebenarnya memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, hanya saja belum menemukan forum edukasi yang tepat. Interaksi langsung dengan narasumber membantu menjembatani kesalahpahaman yang ada, sekaligus memperkuat pemahaman dengan contoh kasus sehari-hari. Dengan demikian, forum diskusi menjadi sarana penting untuk meluruskan mitos dan membangun literasi kesehatan berbasis bukti ilmiah.[6], [14]



Gambar 3. Diskusi Interaktif Bersama Jama'ah Perempuan di Rumah Jama'ah

3.4. Kampanye Visual dan Media Sosial

Media visual terbukti menjadi instrumen penting dalam memperluas jangkauan pesan kampanye. Poster yang dipasang di area wudhu dan serambi masjid menarik perhatian masyarakat karena ditempatkan di titik strategis yang sering dilalui. Leaflet yang dibagikan bahkan dibawa pulang untuk dibaca kembali bersama anggota keluarga, sehingga pesan kampanye tidak hanya berhenti di

lingkungan masjid, melainkan menjangkau rumah tangga Masyarakat. Lebih lanjut, beberapa masyarakat membagikan ulang informasi dari poster dan leaflet melalui akun media sosial pribadi mereka, memperluas dampak kampanye ke jaringan yang lebih luas. Peran remaja masjid sangat signifikan karena mereka membantu merancang konten edukasi berbasis digital berupa video pendek dan infografis. Konten ini mendapat banyak respons positif, khususnya dari kalangan muda yang lebih akrab dengan teknologi. Kolaborasi lintas generasi ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan dapat lebih efektif bila dikomunikasikan dengan medium yang sesuai dengan segmen audiens.[9], [10]



Gambar 4. Poster kampanye

3.5. Evaluasi Perubahan Perilaku

Hasil pemantauan pasca kegiatan memperlihatkan adanya perubahan perilaku yang cukup signifikan di kalangan masyarakat. Terbentuk kelompok kecil bernama "Sahabat Sehat Masjid" yang secara sukarela berinisiatif melakukan edukasi lanjutan setiap bulan. Hal ini menunjukkan bahwa program tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menumbuhkan rasa memiliki terhadap isu kesehatan di lingkungan masjid. Satu bulan setelah kampanye, 70% masyarakat melaporkan bahwa mereka mulai mengurangi kebiasaan minum air berlebihan, terutama saat berbuka puasa. Perubahan ini merupakan indikator keberhasilan jangka pendek sekaligus peluang untuk membangun perubahan berkelanjutan. Temuan ini juga menegaskan pentingnya pendekatan berbasis komunitas sebagaimana disarankan oleh WHO[5] yang menekankan peran institusi sosial seperti masjid dalam menciptakan ekosistem kesehatan masyarakat. Dengan demikian, program ini tidak hanya memberikan manfaat

individual, tetapi juga memperkuat kohesi sosial dalam menjaga kesehatan bersama.[8], [15]

3.6. Ilustrasi Hasil

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan Masyarakat (*Pre-Post Test*)

Aspek Pengetahuan	Skor Rata-rata Sebelum	Skor Rata-rata Sesudah	Peningkatan (%)
Batas kebutuhan cairan harian	40	75	87,5
Gejala awal hiponatremia	35	70	100
Risiko konsumsi air berlebihan	45	80	77,7

Tabel 2. Perubahan Perilaku Masyarakat

Indikator Perilaku	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Minum > 4 liter air/hari tanpa alasan medis	55	20
Minum sesuai kebutuhan tubuh	35	70
Menyadari bahaya overhidrasi	25	85

3.7. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis komunitas di masjid mampu meningkatkan literasi kesehatan masyarakat secara signifikan. Temuan ini menguatkan teori health literacy yang dikemukakan Nutbeam,[15] yaitu literasi kesehatan efektif bukan hanya sebatas informasi, tetapi juga keterampilan praktis. Simulasi menghitung kebutuhan cairan harian yang diberikan dalam kegiatan telah membantu masyarakat menerjemahkan informasi ke dalam praktik nyata.

Diskusi interaktif memperlihatkan adanya information gap di masyarakat terkait mitos kesehatan. Menurut Glanz, dkk[6] komunikasi kesehatan yang disampaikan oleh figur kredibel lebih mudah diterima. Dalam konteks ini, peran ustaz dan pengurus masjid membuat pesan tentang bahaya overhidrasi lebih meyakinkan.

Kampanye visual yang dipadukan dengan media sosial terbukti memperluas dampak kegiatan. Hal ini selaras dengan temuan Sari[16] bahwa edukasi

interaktif dan multimodal dapat meningkatkan kepatuhan perilaku sehat hingga 80% dibandingkan ceramah satu arah. Peran remaja masjid dalam produksi konten digital juga menunjukkan inovasi penting: keterlibatan generasi muda sebagai agen perubahan.

Secara sosial, terbentuknya kelompok “Sahabat Sehat Masjid” adalah wujud keberlanjutan program. Inisiatif ini menunjukkan rasa memiliki masyarakat terhadap kegiatan, yang menurut Suwandi[8] merupakan kunci keberhasilan pendekatan partisipatif. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya menambah pengetahuan, tetapi juga memperkuat kohesi sosial.

Secara praktis, dampak nyata terlihat pada penurunan kebiasaan minum berlebihan saat berbuka puasa. Hal ini menegaskan bahwa promosi kesehatan yang berbasis komunitas mampu menghasilkan perubahan perilaku yang konkret. WHO[5] juga menekankan bahwa intervensi kesehatan berbasis komunitas berkontribusi besar pada pembangunan kesehatan masyarakat yang berkelanjutan.

Kegiatan ini memberikan kontribusi bagi pengembangan model pengabdian masyarakat di bidang kesehatan. Masjid dapat dijadikan laboratorium sosial untuk kampanye kesehatan lainnya, misalnya literasi gizi, manajemen stres, atau pencegahan penyakit tidak menular. Ke depan, integrasi dengan program kesehatan pemerintah atau kolaborasi lintas sektor (kesehatan, pendidikan, dan keagamaan) dapat memperkuat dampak dan jangkauan.

Dengan demikian, hasil dan pembahasan ini menegaskan bahwa kampanye edukasi kesehatan berbasis masjid tidak hanya relevan secara akademis, tetapi juga praktis dan kontekstual. Masjid, sebagai ruang spiritual dan sosial, terbukti mampu menjadi pusat literasi kesehatan masyarakat yang efektif.

KESIMPULAN

Kampanye edukasi kesehatan masyarakat masjid mengenai bahaya overhidrasi berhasil meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan praktik masyarakat dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh. Hasilnya tidak hanya terlihat dari peningkatan skor literasi kesehatan, tetapi juga dari perubahan nyata dalam perilaku konsumsi air sehari-hari. Masjid terbukti efektif sebagai basis promosi kesehatan karena kedekatannya dengan masyarakat, peran tokoh agama yang dipercaya, serta kekuatan kolektivitas masyarakat.

Rekomendasi utama dari kegiatan ini adalah perlunya replikasi di masjid-masjid lain dengan materi yang disesuaikan konteks lokal. Selain itu, keterlibatan remaja masjid sebagai agen literasi digital perlu diperluas agar pesan kesehatan menjangkau generasi muda. Sinergi antara tokoh agama, tenaga kesehatan, dan masyarakat diyakini mampu membangun ekosistem edukasi yang berkelanjutan. Dengan demikian, masjid tidak hanya menjadi pusat ibadah, tetapi juga garda terdepan dalam membangun masyarakat sehat dan berdaya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] B. M. Popkin, K. E. D'Anci, and I. H. Rosenberg, "Water, Hydration, and Health," *Nutr. Rev.*, vol. 68, no. 8, pp. 439–458, 2010.
- [2] J. G. Verbalis, "Disorders of Body Water Homeostasis," *Best Pract. & Res. Clin. Endocrinol. & Metab.*, vol. 17, no. 4, pp. 471–503, 2003.
- [3] A. Keller, "Overhydration and Hyponatremia: An Overlooked Health Risk," *Clin. J. Sport Med.*, vol. 32, no. 3, pp. 256–261, 2022.
- [4] M. N. Sawka, S. N. Cheuvront, and R. I. I. I. Carter, "Human Water Needs," *Nutr. Rev.*, vol. 65, no. 6, pp. 210–220, 2007.
- [5] World Health Organization, *Community Engagement: A Health Promotion Guide*. 2023.
- [6] K. Glanz, B. K. Rimer, and K. Viswanath, *Health Behavior: Theory, Research, and Practice*, 5th ed. San Francisco: Jossey-Bass, 2015.
- [7] D. Nutbeam, "Health Literacy as a Public Health Goal," *Health Promot. Int.*, vol. 15, no. 3, pp. 259–267, 2000.
- [8] Suwandi, "Penerapan Pendekatan Partisipatif dalam Program Kesehatan Masyarakat," *J. Pengabdi. Kesehat.*, vol. 3, no. 2, pp. 45–52, 2020.
- [9] Yuliana and S. Dewi, "Sosialisasi Kesehatan Berbasis Masjid di Era Pandemi," *J. Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 5, no. 1, pp. 20–29, 2021.
- [10] A. A. Al-Kandari and Z. Jusoh, "Role of Mosque in Building Community Health," *J. Community Health*, vol. 33, no. 3, pp. 191–198, 2008.
- [11] World Health Organization, *Global Report on Effective Access to Assistive Technology*. Geneva: WHO, 2021.
- [12] A. Setiawan, "Evaluasi Program Pengabdian Masyarakat: Studi Kasus pada Edukasi Kesehatan," *J. Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 4, no. 3, pp. 67–74, 2019.
- [13] J. G. Verbalis, S. R. Goldsmith, A. Greenberg, R. W. Schrier, and R. H. Sterns, "Diagnosis, Evaluation, and Treatment of Hyponatremia: Expert Panel Recommendations," *Am. J. Med.*, vol. 126, no. 10, pp. S1--S42, 2013.
- [14] S. Notoatmodjo, *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta, 2012.
- [15] D. Nutbeam, "The Evolving Concept of Health Literacy," *Soc. Sci. Med.*, vol. 67, no. 12, pp. 2072–2078, 2008.
- [16] R. Sari and Widodo, *Mental Building untuk Pengembangan Karakter dan Potensi Individu*. Malang: UB Press, 2022.