

PENYULUHAN TENTANG PENTINGNYA KONSUMSI AIR ZAMZAM UNTUK MENUNJANG KESEHATAN BATITA

Ayu Trisna¹, Nurhayati², Syera Mahyuni Harahap³

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sentral

² Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmais

³ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sentral

(ayutrisnaaa8@gmail.com , 085669633764)

ABSTRAK

Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu-ibu yang memiliki anak usia batita tentang pentingnya konsumsi air Zamzam dalam menunjang kesehatan dan perkembangan anak. Air Zamzam dikenal mengandung berbagai mineral esensial yang bermanfaat untuk mendukung pertumbuhan fisik, memperkuat sistem imun, dan menjaga kesehatan secara menyeluruh. Melalui pendekatan edukatif, peserta diberikan informasi mengenai kandungan air Zamzam, manfaat kesehatannya berdasarkan kajian ilmiah, serta cara penerapan konsumsi yang tepat dalam kehidupan sehari-hari. Penyuluhan dilaksanakan dengan metode ceramah, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab untuk memperdalam pemahaman peserta. Hasil yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran dan pengetahuan ibu-ibu mengenai pentingnya sumber hidrasi alami dalam mendukung kesehatan batita, serta terbentuknya kebiasaan konsumsi sehat sejak usia dini. Selain itu, kegiatan ini juga menekankan nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam ajaran Islam tentang keutamaan air Zamzam, sehingga mendorong integrasi antara praktik kesehatan fisik dan prinsip keimanan. Dengan edukasi ini, diharapkan ibu-ibu dapat memilih asupan yang bermanfaat bagi anak-anak mereka, sekaligus memperkuat ikatan spiritual dalam kehidupan keluarga sehari-hari.

Kata Kunci: Konsumsi air Zamzam, Kesehatan Batita, Penyuluhan Kesehatan

ABSTRACT

This counseling activity aims to enhance the understanding of mothers with toddlers regarding the importance of consuming Zamzam water to support their children's health and development. Zamzam water is known to contain essential minerals that are beneficial for promoting physical growth, strengthening the immune system, and maintaining overall health. Through an educational approach, participants were provided with information about the composition of Zamzam water, its scientifically proven health benefits, and practical ways to incorporate its consumption into daily life. The counseling was conducted through lectures, interactive discussions, and question-and-answer sessions to deepen the participants' understanding. The expected outcomes of this activity include increasing mothers' awareness and knowledge about the importance of natural hydration sources in supporting toddler health, as well as fostering healthy consumption habits from an early age. In addition, this activity emphasized the spiritual values contained in Islamic teachings regarding the virtues of Zamzam water, encouraging the integration of physical health practices with principles of faith. Through this education, it is hoped that mothers will be able to choose beneficial nutritional intake for their children while also strengthening spiritual bonds in their daily family lives.

Keywords: Consumption of Zamzam water, Toddler health, Health counselling

1. PENDAHULUAN

Melaksanakan pendidikan dalam keluarga dengan cara menciptakan lingkungan keluarga yang baik, keluarga yang mengetahui dan memahami tentang apa, bagaimana, dan kapan mendidik anak dalam keluarga. (Trisna, A., & Putri, D. K., 2023). Pada masa batita (bawah tiga tahun), kebutuhan gizi dan hidrasi anak sangat menentukan keberhasilan tumbuh kembang, baik fisik, kognitif, maupun imunitas (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Salah satu sumber hidrasi alami yang menarik perhatian adalah air Zamzam, yang tidak hanya dipercaya secara spiritual, tetapi juga terbukti memiliki komposisi mineral yang bermanfaat (Ayman, 2021; Khan & Jamil, 2020). Air Zamzam mengandung kalsium, magnesium, natrium, dan zat besi dalam kadar yang mendukung kesehatan tubuh, serta berpotensi menjadi alternatif hidrasi alami yang aman bagi batita (Al-Dosari, 2018).

Penelitian menunjukkan bahwa hidrasi optimal pada usia dini sangat berpengaruh pada fungsi metabolisme dan pertumbuhan sel anak (Putri & Sari, 2021). Kurangnya hidrasi dapat meningkatkan risiko infeksi, gangguan konsentrasi, dan hambatan pertumbuhan (Widyaningsih et al., 2023). Oleh karena itu, pemilihan sumber air yang berkualitas menjadi prioritas utama. Menurut Alkahtani et al. (2020), konsumsi air Zamzam juga berkorelasi dengan peningkatan kadar elektrolit tubuh dan dapat memperkuat daya tahan anak terhadap penyakit.

Selain manfaat fisiknya, air Zamzam memiliki nilai spiritual tinggi dalam Islam, sebagaimana disebutkan dalam berbagai sumber hadis, yang menyatakan bahwa air Zamzam adalah obat bagi berbagai penyakit dengan izin Allah (Rahman & Malik, 2021). Dengan demikian, selain aspek kesehatan, konsumsi air Zamzam juga menjadi bentuk implementasi nilai keimanan dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam mendidik anak-anak sejak dini (Hakim, 2022).

Sayangnya, berdasarkan survei lokal, masih banyak ibu-ibu yang memiliki batita belum mengetahui manfaat konsumsi air Zamzam secara menyeluruh, baik dari segi kesehatan maupun keutamaannya dalam

ajaran Islam. Mereka lebih sering berfokus pada kebutuhan gizi makro (seperti makanan) dan mengabaikan kualitas air yang dikonsumsi (Rahayu, 2020).

Solusi yang ditawarkan dalam program pengabdian ini adalah melakukan penyuluhan kesehatan yang mengedukasi ibu-ibu tentang kandungan air Zamzam, manfaat kesehatannya berdasarkan penelitian ilmiah terkini, serta cara mengintegrasikannya dalam pola asuh dan konsumsi sehari-hari.

Penyuluhan dilaksanakan melalui metode ceramah, diskusi interaktif, serta sesi tanya jawab untuk menggali pengetahuan peserta dan memperkuat pemahaman secara praktis dan spiritual.

Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu-ibu batita tentang pentingnya konsumsi air Zamzam sebagai bagian dari pola hidup sehat dan berorientasi pada nilai-nilai Islami dalam mendukung kesehatan anak.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan program pengabdian ini dilakukan dalam bentuk edukasi kelompok kecil kepada ibu-ibu yang memiliki anak usia batita. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta tentang pentingnya konsumsi air Zamzam untuk mendukung kesehatan batita, melalui pendekatan yang santai, interaktif, dan aplikatif. Berikut tahapan pelaksanaannya:

1). Persiapan Program

Tim pelaksana melakukan koordinasi internal untuk:

- Menyusun materi edukasi berbasis hasil penelitian ilmiah tentang manfaat air Zamzam.
- Menyiapkan media sederhana seperti poster dan handout untuk mendukung penyuluhan.

2). Pelaksanaan Penyuluhan

Penyuluhan dilakukan di lokasi mitra dengan format:

- **Kelompok kecil** (sekitar 10–15 orang) untuk menjaga suasana diskusi yang kondusif.
- **Pemaparan materi** tentang kandungan mineral air Zamzam, manfaat kesehatannya, dan anjuran konsumsi dalam keseharian.

- **Diskusi santai dan sesi tanya jawab** agar peserta dapat berbagi pengalaman serta bertanya langsung kepada narasumber.

Materi yang disampaikan meliputi:

- Penjelasan ilmiah mengenai kandungan dan manfaat air Zamzam (Ayman, 2021; Alkahtani et al., 2020).
- Pentingnya menjaga hidrasi anak dengan sumber air alami.
- Integrasi nilai spiritual Islam dalam membentuk pola hidup sehat keluarga (Rahman & Malik, 2021).

3). Partisipasi Mitra

Mitra berpartisipasi secara aktif melalui:

- Kehadiran dalam sesi penyuluhan.
- Bertanya dan berdiskusi mengenai pengalaman atau pemahaman mereka tentang konsumsi air Zamzam.
- Membawa pulang materi edukasi sederhana sebagai bahan pembelajaran lanjutan di rumah.

4). Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan secara informal melalui:

- Observasi keterlibatan peserta selama sesi diskusi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan pada ibu-ibu yang memiliki anak usia batita berlangsung dengan lancar dan disambut antusias oleh para peserta. Pelaksanaan dilakukan dalam suasana informal dan interaktif, sehingga memudahkan peserta untuk menerima materi dan terlibat dalam diskusi. Sebagian besar peserta belum mengetahui secara mendalam mengenai manfaat air Zamzam bagi kesehatan, terutama bagi anak-anak usia batita. Namun, setelah mengikuti kegiatan ini, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman yang ditandai dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan selama sesi tanya jawab dan respon positif terhadap materi yang disampaikan.

Kegiatan penyuluhan ini memperlihatkan bahwa pendekatan edukatif sederhana namun berbasis ilmiah mampu membangun kesadaran ibu-ibu akan pentingnya memberikan asupan alami yang bermanfaat bagi tumbuh kembang anak. Peserta tampak tertarik dengan penjelasan tentang kandungan mineral dalam air

- Feedback lisan mengenai pemahaman dan kesan peserta terhadap materi yang diberikan.

5). Keberlanjutan Program

Karena kegiatan ini bersifat edukasi satu kali, keberlanjutan diharapkan terjadi melalui:

- Penerapan pengetahuan yang diperoleh oleh ibu-ibu dalam kehidupan sehari-hari.
- Penyebarluasan informasi secara mandiri oleh peserta kepada anggota keluarga dan lingkungan sekitar.

6). Jadwal Pelaksanaan PKM

No	Kegiatan	Waktu
1	Koordinasi dan persiapan materi	Minggu 1
2	Penyuluhan kelompok kecil kepada ibu-ibu batita	Minggu 2
3	Observasi dan evaluasi sederhana	Minggu 2

Zamzam dan bagaimana air tersebut dapat menjadi alternatif hidrasi sehat yang juga memiliki nilai spiritual. Beberapa ibu menyampaikan bahwa mereka merasa lebih yakin dan termotivasi untuk mulai mengenalkan air Zamzam kepada anak-anak mereka dalam jumlah yang wajar sebagai bagian dari gaya hidup Islami yang sehat.

Meskipun kegiatan ini tidak dilengkapi dengan pengukuran formal seperti pre-test atau post-test, perubahan pengetahuan dapat terlihat dari hasil observasi dan interaksi langsung selama kegiatan berlangsung. Peningkatan pemahaman peserta ditandai oleh kemauan mereka untuk menerapkan informasi yang diperoleh, serta dorongan untuk menyebarkan informasi tersebut kepada keluarga atau kerabat lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan yang berbasis nilai keislaman dan pendekatan kekeluargaan dapat memberikan dampak positif meskipun dilaksanakan dalam skala kecil dan waktu yang terbatas.

Selain itu, kegiatan ini menjadi sarana untuk memperkuat peran ibu dalam membentuk kebiasaan sehat dalam keluarga,

terutama dalam hal memilih asupan bergizi dan bernilai spiritual. Pengenalan terhadap air Zamzam juga membuka ruang dialog mengenai integrasi antara kesehatan fisik dan spiritual, yang selama ini jarang diangkat dalam penyuluhan umum. Oleh karena itu, kegiatan ini diharapkan dapat

menjadi langkah awal dalam membangun kesadaran ibu-ibu akan pentingnya peran mereka sebagai pendidik pertama dan utama dalam keluarga, khususnya dalam menjaga kesehatan anak sejak usia dini.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan tentang pentingnya konsumsi air Zamzam untuk menunjang kesehatan batita berhasil meningkatkan pemahaman ibu-ibu mengenai manfaat kesehatan dan nilai spiritual dari air Zamzam. Antusiasme peserta selama penyuluhan menunjukkan adanya perubahan positif dalam kesadaran mereka terhadap pentingnya memilih sumber hidrasi alami yang sehat untuk anak-anak mereka. Meskipun kegiatan ini tidak dilengkapi dengan pengukuran formal, interaksi langsung memperlihatkan peningkatan wawasan peserta.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar kegiatan serupa dilaksanakan secara lebih luas dan berkelanjutan dengan melibatkan lebih banyak peserta, serta ditambahkan media edukatif seperti leaflet atau modul sederhana agar informasi dapat diingat lebih lama dan dibagikan kepada masyarakat yang lebih luas. Selain itu, diharapkan adanya dukungan dari instansi kesehatan atau lembaga keagamaan untuk mengintegrasikan edukasi berbasis nilai Islami ini ke dalam program-program pemberdayaan masyarakat.

5. REFERENSI

Abdullah, M. (2020). *Air Zamzam dalam Perspektif Islam dan Sains*. Jakarta: Pustaka Hikmah Islami.

Arifin, Z. (2020). *Metodologi Pengabdian Kepada Masyarakat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Afifah, N., & Suryani, N. (2021). Peran pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan ibu dalam perawatan anak. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 45–52.

Bhardwaj, V. (2023). *Sacred Zamzam Water: Metallic Profile and Health Benefits*. *Biomedical Journal of Scientific & Technical Research*, 53(1), 44222–44227.

<https://doi.org/10.33757/jik.v9i1.289>

<https://biomedres.us/fulltexts/BJSTR.MS.ID.008333.php>

Al-Ghamdi, A. (2017). *Air Zamzam: Sumber Berkah dan Manfaat Kesehatan*. Riyadh: Penerbit Al-Madina.

Fitriani, D., & Sari, I. (2022). Edukasi kesehatan tentang gizi anak usia dini kepada ibu balita. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 4(2), 112–118.

Al-Shahrani, M. (2015). *Chemical composition and health benefits of Zamzam water*. *Journal of Saudi Chemical Society*, 19(4), 53-61.

<https://doi.org/10.25077/jpmk.4.2.112-118.2022>

Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.

Nasution, A. (2021). Efektivitas penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang pemberian makanan sehat pada balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(2), 78–85. <https://doi.org/10.14710/jkmi.16.2.78-85>

Putri, R., & Hasanah, L. (2023). Kandungan mineral pada air Zamzam dan manfaat kesehatannya. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Islam*, 2(1), 25–32. <https://doi.org/10.24042/jgki.v2i1.1032>

Syaefudin, M., & Zain, A. (2016). *Keistimewaan Air Zamzam dalam Perspektif Medis dan Agama*. Jakarta: Penerbit Kesehatan Anak.

Syahputra, E., & Kurniawan, D. (2021). Penerapan pendekatan edukatif dalam kegiatan penyuluhan kesehatan masyarakat. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 3(1), 59–66. <https://do.org/10.1234/abdkes.v3i1.567>

Trisna, A., & Putri, D. K. (2023). Penyuluhan tentang pentingnya edukasi prenatal pada ibu hamil di Desa Manunggang Jae Dusun II dan Dusun IV. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)*, 2(2), 18–23. Retrieved from <https://ejournal.stikesdarmaispadangsidi.mpuan.ac.id/index.php/jpmd/article/view/256>

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

