

# Sudahkah Tubuh Anda Terhidrasi dengan Baik....?

PT EOS CONSULTANTS



**Speed & Service**



# GEJALA TUBUH TIDAK TERHIDRASI DENGAN BAIK

Gejala awal seseorang kekurangan cairan adalah merasa haus dan urine berwarna lebih gelap dari biasanya, gejala lainnya yaitu :



Merasa  
pusing



Sakit  
kepala

Mulut, bibir, dan  
mata terasa kering



Buang air kecil  
dengan intensitas  
yang jarang



Kurang  
energi



Kelelahan



## KAPAN ANDA MEMBUTUHKAN LEBIH BANYAK ASUPAN AIR?



Saat berolahraga  
atau aktif secara  
fisik



Cuaca yang  
sangat panas



Saat mengalami  
demam, diare,  
atau  
muntah-muntah



Hamil dan menyusui.  
Wanita hamil disarankan  
mengonsumsi air sekitar  
2,4 liter sehari,  
sedangkan wanita yang  
menyusui disarankan  
mengonsumsi air sekitar  
3,1 liter per hari





# TIPS MEMENUHI KEBUTUHAN AIR PUTIH SETIAP HARI



Sediakan gelas atau botol berisi air minum di meja atau tas yang Anda bawa saat aktivitas tiap hari. Dengan demikian, Anda akan teringat untuk mengonsumsinya.



Cobalah untuk membiasakan minum air putih tiap waktu makan atau saat mengonsumsi camilan



Anda bisa menambahkan rasa pada air putih agar terasa lebih enak. Salah satunya dengan menambahkan irisan buah-buahan seperti pada minuman infused water



## P2PTM KEMENKES RI:

1. <https://www.instagram.com/p/CajwqBtBrFZ/>
2. [https://www.instagram.com/p/Cajt\\_DQB4ts/](https://www.instagram.com/p/Cajt_DQB4ts/)
3. <https://www.instagram.com/p/Caj3mSUhrYv/>
4. <https://www.dreamstime.com/stay-hydrated-yourself-quote-calligraphy-text-vector-illustration-text-hydrate-yourself-stay-hydrated-yourself-quote-calligraphy-image170308003>

STAY  
hydrated

# SUMBER

