

MEMENUHI KEBUTUHAN AIR PUTIH SETIAP HARI

PT EOS CONSULTANTS



BERAPA TAKARAN NORMAL AGAR TIDAK KEKURANGAN CAIRAN?



Kebutuhan cairan tiap orang berbeda-beda. Pada orang dewasa, konsumsi air putih yang disarankan yaitu sekitar **delapan gelas berukuran 230 ml per hari** atau total 2 liter.



Selain dari minuman, makanan juga dapat memberikan asupan cairan pada tubuh yaitu sekitar **20%**.

Cairan dari makanan terutama diperoleh dari buah dan sayur, misalnya bayam dan semangka yang mengandung **90%** air.



Manfaat Kesehatan AIR PUTIH



Membantu
mencegah
dehidrasi

Menjaga
pikiran
tetap fokus

Membantu
menjaga
berat badan

Meningkatkan
kesehatan
kulit



Image by gettyimages



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



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



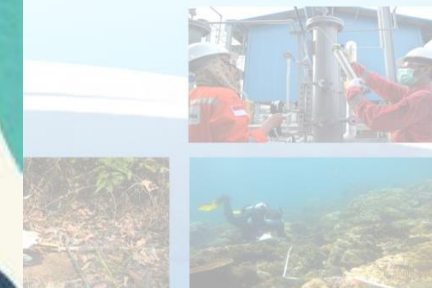
Buang air kecil
dengan intensitas
yang jarang



Kurang energi



Kelelahan



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*



SUMBER

P2PTM KEMENKES RI

1. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/page/surveilan.pptm.kemkes.go.id/berapa-takaran-air-yang-harus-anda-minum>
2. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stroke/manfaat-kesehatan-air-putih>
3. <https://www.instagram.com/p/CfJFrqyBNxE/>
4. <https://www.instagram.com/p/CfJTSjUh8O-/>
5. <https://www.instagram.com/p/CfJhDLOBg3E/>

