



AIR YANG LAYAK DIKONSUMSI

Ada beberapa ketentuan air minum yang layak dan aman untuk dikonsumsi menurut Kementerian Kesehatan RI, yakni air yang tidak memiliki rasa, bau atau warna, tidak mengandung bakteri, dan tidak mengandung bahan kimia melebihi batas yang diperbolehkan.

TAKARAN MINUM AIR PUTIH

Kebutuhan cairan tiap orang berbeda-beda. Pada orang dewasa, secara umum disarankan mengkonsumsi air putih sekitar 8 gelas berukuran 230 ml per hari atau total 2 liter agar mendapatkan manfaat dari minum air putih.

Selain dari minuman, makanan juga dapat memberikan asupan cairan pada tubuh yaitu sekitar 20%. Cairan dari makanan dapat diperoleh dari buah dan sayur, misalnya bayam dan semangka mengandung 90% air.

TIPS MEMENUHI KEBUTUHAN AIR PUTIH

Ada beberapa tips yang dapat dilakukan untuk memperoleh manfaat minum air putih seperti yang dijelaskan di atas, yaitu:

- ⇒ Cobalah untuk membiasakan minum air putih tiap waktu makan atau saat mengkonsumsi camilan.
- ⇒ 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.
- ⇒ Anda bisa menambahkan rasa pada air putih agar terasa lebih enak. Salah satunya dengan menambahkan irisan buah-buahan seperti pada minuman *infused water*



Berapa banyak AIR yang harus kita minum setiap hari ?

Berat Badan	Takaran Air Minum
45 KG	1,9 LTR
50 KG	2,1 LTR
55 KG	2,3 LTR
60 KG	2,5 LTR
65 KG	2,7 LTR
70 KG	2,9 LTR
75 KG	3,2 LTR
80 KG	3,5 LTR
85 KG	3,7 LTR
90 KG	3,9 LTR
95 KG	4,1 LTR
100 KG	4,3 LTR

SEMOGA BERMANFAAT

MANFAAT MINUM AIR PUTIH



**UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES
KUPANG
2020**

MANFAAT AIR PUTIH

APA ITU AIR PUTIH

Air putih adalah zat cair yang terdiri dari molekul hidrogen dan oksigen dan merupakan zat yang sangat dibutuhkan tubuh.



MANFAAT AIR PUTIH

Air putih yang bebas kalori dan gula merupakan pilihan paling sehat demi menjaga tubuh tetap memiliki cairan yang cukup, sekaligus mengatasi rasa haus. Selain itu, beberapa manfaat air putih yaitu

- ⇒ Menjaga kadar cairan dalam tubuh sehingga tubuh tidak mengalami gangguan pada fungsi pencernaan dan penyerapan makanan, sirkulasi, ginjal, dan penting dalam mempertahankan suhu tubuh yang normal.
- ⇒ Membantu memberikan energi pada otot dan melumasi sendi agar tetap lentur.
- ⇒ Membantu mengendalikan asupan kalori dimana minum air putih jauh lebih baik dalam mencegah peningkatan berat badan.
- ⇒ Menjaga kesegaran kulit sehingga kulit tidak terlihat kering dan berkerut.

- ⇒ Melindungi saraf tulang belakang dan jaringan sensitif pada tubuh lainnya.
- ⇒ Membantu proses pembuangan sisa-sisa makanan dan minuman melalui keringat, urine, dan kotoran.



TANDA-TANDA KEKURANGAN CAIRAN

Tanda awal yang umumnya dirasakan ketika seseorang kekurangan cairan adalah merasa haus dan urine berwarna lebih gelap dari biasanya.

Gejala lain yang mungkin juga dirasakan ketika tubuh tidak terhidrasi dengan baik yaitu merasa pusing, sakit kepala, mulut, bibir, dan mata terasa kering, buang air kecil dengan jumlah dan intensitas yang jarang, kurang energi, dan kelelahan.

Saat cairan tubuh mencukupi, urine akan mengalir jernih, bebas dan tidak bau. Tetapi apabila cairan tubuh tidak mencukupi, maka konsentrasi urin, warna dan baunya akan lebih kentara.

Hal ini dikarenakan ginjal menyerap cairan ekstra untuk menjalankan fungsinya. Oleh sebab itu, konsumsilah air putih yang cukup untuk menghindari risiko terkena batu ginjal.



Yang tidak kalah penting, perlu diperhatikan beberapa kondisi dan aktivitas khusus yang membuat tubuh jadi membutuhkan lebih banyak asupan air dibandingkan biasanya, antara lain:

- ⇒ Berolahraga atau aktif secara fisik.
- ⇒ Mengalami demam, diare, atau muntah-muntah.
- ⇒ Cuaca yang sangat panas.
- ⇒ 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.