

## Yuk Penuhi Kebutuhan Cairan Tubuh Kita



Tahukah Ibu bahwa 60 persen dari tubuh manusia terdiri dari air? Ya, cairan tubuh memang bagian penting dari tubuh kita dan tubuh membutuhkan air untuk mengatur fungsi dan suhu tubuh, termasuk dalam setiap sel, organ dan jaringan. Bahkan pada anak-anak, kurang minum air dapat menghambat perkembangan otaknya, mengganggu kemampuan berpikir, fokus dan konsentrasi.

Cairan tubuh manusia akan berkurang saat kita berkeringat, mencerna makanan dan bahkan bernafas. Karenanya kita perlu mengembalikan cairan tubuh yang hilang tersebut dengan mengonsumsi air dan makan makanan yang mengandung air. Nah, soal berapa banyak air yang perlu kita konsumsi setiap harinya tentu dipengaruhi oleh berbagai faktor. Misalnya usia, iklim tempat kita tinggal, jumlah aktivitas kita dan juga kondisi kesehatan kita. Sebagai acuan dasar yang paling sederhana, berikut ini adalah panduan mengenai jumlah air yang perlu dikonsumsi berdasarkan usia seseorang agar cairan tubuh selalu tercukupi.

### **Anak-anak**

Berdasarkan angka kecukupan gizi 2013 yang ditentukan Kementerian Kesehatan RI, anak-anak perlu mengonsumsi air sebagai berikut:

- 1-3 tahun: membutuhkan cairan sebanyak 1200 ml (4-5 gelas) per hari.
- 4-6 tahun: membutuhkan cairan sebanyak 1500 ml (6 gelas) per hari.
- 7-9 tahun: membutuhkan cairan sebanyak 1900 ml (7-8 gelas) per hari.
- 10-18 tahun: membutuhkan cairan sebanyak 2000 ml (8 gelas) per hari.

Perlu Ibu ketahui, angka di atas adalah kebutuhan minimum si Kecil yang masih perlu disesuaikan dengan banyaknya aktivitas anak dan kondisi kesehatannya.

## Orang dewasa

Pada umumnya, orang dewasa perlu minum air sebanyak 2 liter perhari, atau sama dengan 8 gelas air. Tetapi, seperti yang sudah disebut di atas, kebutuhan ini akan berbeda bagi setiap orang berdasarkan beberapa faktor berikut ini:

### 1. Aktivitas

Jika Anda melakukan aktivitas yang banyak mengeluarkan keringat, maka tentunya Anda perlu mengonsumsi air dalam jumlah yang lebih banyak untuk mengganti **cairan tubuh** yang hilang akibat berkeringat.

### 2. Cuaca dan lokasi tempat tinggal

Cuaca yang panas dapat membuat kita berkeringat, karenanya kita perlu minum lebih banyak agar tidak sampai mengalami dehidrasi. Di sisi lain, jika kita tinggal di daerah yang dingin sehingga kita kerap buang air kecil, kita juga perlu mengonsumsi air dalam jumlah banyak untuk mengganti cairan tubuh.

### 3. Kondisi kesehatan

Saat kita sakit seperti demam, diare atau sakit yang membuat kita sering muntah, maka kita membutuhkan konsumsi air yang lebih banyak. Kondisi lain yang membutuhkan asupan air dalam jumlah yang lebih banyak adalah saat Ibu sedang hamil dan menyusui.

Kenali pula tanda-tanda tubuh kita kekurangan air ya, Bu. Salah satu yang paling mudah adalah dengan memperhatikan warna air seni kita. Semakin gelap warnanya berarti Ibu atau si Kecil kurang minum air. Air seni yang berwarna bening menunjukkan tubuh

mendapat asupan air yang cukup. Terus jaga kesehatan dengan minum air putih ya, Bu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/yuk-penuhi-kebutuhan-cairan-tubuh-kita.html>