

## Cara Tepat Mencegah Dehidrasi dalam Berbagai Situasi



Bu, tubuh si Kecil akan kehilangan cairan secara alami sepanjang hari. Melalui keringat, urin, atau saat ia menangis. Tetapi jika tubuhnya kehilangan cairan secara berlebihan, maka si Kecil akan berisiko mengalami dehidrasi. Aada berbagai hal yang dapat membuat si Kecil mengalami dehidrasi. Misalnya saat cuaca panas, saat si Kecil aktif bergerak, atau saat sakit seperti demam atau diare. Mencegah dehidrasi sebenarnya mudah dilakukan, dibandingkan jika harus mengatasi saat si Kecil sudah terlanjur mengalami dehidrasi. Nah, berikut ini adalah beberapa tips yang dapat Ibu coba terapkan untuk mencegah si Kecil mengalami dehidrasi pada situasi dimana ia riskan mengalaminya.

### 1. Minum air putih yang cukup

Tentu saja cara utama untuk mencegah dehidrasi adalah dengan membiasakan si Kecil minum air yang cukup sepanjang hari. Mengingat dalam kondisi normal saja tubuh akan kehilangan cairan secara alami, maka Ibu perlu memastikan cairan yang hilang itu mendapat gantinya. Perkiraan kebutuhan cairan anak menurut IDAI adalah sebagai berikut.

- Anak berusia 7-12 bulan sebanyak 800ml/hari
- Anak berusia 1-3 taun sebanyak 1,3 lt/hari
- Anak berusia 4-8 tahun sebanyak 1,7 lt/hari
- Anak berusia di atas 9 tahun sebanyak 2,1-2,4lt/hari

## **2. Menyesuaikan asupan cairan dengan kondisi anak**

Asupan cairan perlu disesuaikan dengan kondisi anak untuk mencegah dehidrasi. Misalnya, ketika si Kecil sedang aktif bergerak atau berolahraga, tentu tubuhnya akan lebih banyak kehilangan cairan sehingga membutuhkan tambahan cairan. Pastikan anak minum sebelum, sepanjang, dan sesudah aktivitas fisiknya. Begitu juga di saat udara panas. Dorong si Kecil untuk minum air putih tanpa menunggu rasa haus. Si Kecil yang sedang sakit juga memerlukan cairan tambahan untuk mencegah dehidrasi, apalagi saat ia mengalami diare.

## **3. Berikan cairan dari sumber lainnya**

Memang minum air adalah cara utama untuk memastikan tubuh si Kecil mendapat asupan cairan yang cukup. Tetapi Ibu juga bisa mencegah dehidrasi dengan menambahkan sumber cairan lainnya. Misalnya melalui makanan berkuah dan buah-buahan yang mengandung banyak air seperti semangka, melon, jeruk, pir, dan sebagainya.

## **4. Biasakan membawa botol air minum**

Anak-anak sering malas minum saat ia sedang asyik beraktivitas. Apalagi kalau harus ada usaha khusus darinya untuk mendapat akses ke sebotol air. Jika Ibu membiasakan anak membawa botol air kemanapun, ia bisa minum dengan mudah kapan saja. Pilihlah botol air minum yang bertali dan mudah dibuka oleh si Kecil.

## **5. Sediakan botol air minum dimana-mana**

Tips mencegah dehidrasi yang satu ini masih berhubungan dengan tips sebelumnya. Bedanya, yang ini untuk Ibu terapkan di rumah. Ibu dapat memastikan si Kecil dapat minum dengan mudah dengan menyediakan botol air minum di ruang-ruang di rumah, termasuk di kamar si Kecil. Lagi-lagi sediakan dengan botol atau gelas yang mudah dibuka dan aman untuk si Kecil, ya.

## **6. Cermati warna urin**

Warna urin dapat menunjukkan apakah tubuh mendapat cukup cairan atau tidak. Jika warnanya jernih berarti kebutuhan cairan tubuh tercukupi. Jika warnanya kuning pekat, segera tingkatkan asupan cairan anak untuk mencegah dehidrasi.

Mengingat kita tinggal di negara tropis yang akrab dengan cuaca panas, mengenakan baju yang sesuai saat keluar atau beraktivitas di cuaca panas juga dapat membantu mencegah dehidrasi. Jangan lupa untuk segera berteduh juga jika cuaca terlalu panas. Yang tak kalah penting adalah mengenali gejala dehidrasi supaya apabila memang terjadi Ibu bisa segera mengatasinya. Yuk Bu, biasakan si Kecil untuk selalu rajin minum air putih.

Sumber:

<https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/kebutuhan-air-pada-anak>  
<https://hellosehat.com/hidup-sehat/tips-sehat/mencegah-dehidrasi-cuaca-panas/>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/cara-tepat-mencegah-dehidrasi-dalam-berbagai-situasi.html>