

## Cara untuk Mencegah Dehidrasi pada Anak



Bu, ada berbagai hal yang dapat membuat tubuh anak kehilangan cairan. Kehilangan cairan tubuh memang hal yang alami, tetapi apabila terjadi secara berlebihan atau anak tak mendapat cairan penggantinya, maka ia dapat mengalami dehidrasi. Dehidrasi perlu segera diatasi karena ketika anak kekurangan cairan maka tubuhnya tidak bisa berfungsi dengan baik dan bahkan bisa membahayakan kesehatan anak.

Nah, seperti juga hal lainnya, mencegah tentu lebih baik daripada mengobati, bukan? Mencegah dehidrasi bisa dilakukan melalui berbagai cara yang sebenarnya juga merupakan kebiasaan baik lho, Bu. Tetapi, sebelum membahas lebih banyak mengenai cara-cara mencegah dehidrasi pada anak, yuk kita cari tahu dulu hal-hal apa saja yang dapat mengakibatkan tubuh kehilangan cairan dan kemudian bisa megakibatkan dehidrasi.

### **Apa yang menyebabkan dehidrasi?**

Secara alami anak akan kehilangan cairan tubuh sepanjang hari. Misalnya melalui keringat, bernapas, saat menangis, dan saat buang air besar maupun buang air kecil. Selain itu, anak juga bisa kehilangan lebih banyak cairan tubu saat ia sedang sangat aktif bergerak seperti saat berolahraga, cuaca sangat panas, atau ketika ia sedang sakit seperti

demam, diare, atau muntah-muntah. Apabila cairan yang hilang ini tidak segera digantikan, maka anak dapat mengalami dehidrasi.

Beberapa hal yang dapat membuat anak lebih berisiko mengalami dehidrasi adalah sebagai berikut:

- Sedang sakit yang mengakibatkan demam, muntah, diare.
- Sedang mengonsumsi obat-obatan tertentu
- Memiliki kondisi kesehatan khusus, seperti diabetes
- Obesitas
- olahraga berlebihan
- Kurang istirahat
- Mengenakan baju yang terlalu tebal
- Berada di cuaca yang sangat panas
- Melakukan aktivitas fisik yang cukup berat

### **Bagaimana cara mencegah dehidrasi?**

Nah, untuk mencegah dehidrasi pada anak bukan berarti Ibu melarang anak aktif bergerak atau main keluar supaya tidak sampai berkeringat, ya. Karena hal-hal yang membuat tubuh kehilangan cairan tadi sebenarnya merupakan proses alami. Sebagai contoh, tubuh akan mengeluarkan keringat saat anak aktif atau saat cuaca panas tujuannya adalah untuk mendinginkan kembali tubuh kita. Buang air besar dan buang air kecil pun merupakan bagian dari metabolisme tubuh kita.

Berikut ini adalah beberapa cara mencegah dehidrasi pada anak melalui kebiasaan-kebiasaan baik dan sehat.

1. Biasakan anak untuk mengonsumsi cairan yang cukup

Ya, kehilangan cairan tubuh memang pasti terjadi dalam berbagai situasi. Untuk mencegah dehidrasi tentunya bisa dilakukan dengan minum air yang cukup sehingga cairan yang hilang bisa terganti. Biasakan anak untuk membawa botol air minum saat beraktivitas dan tahu kapan saja ia harus minum lebih banyak, misalnya saat sedang berolahraga atau saat cuaca sedang panas. Jika anak aktif berolahraga, biasakan untuk minum sebelum, selama, dan sesudah aktivitas olahraganya ya, Bu. Selain itu, anak juga

bisa mendapat asupan cairan dari bahan pangan yang lainnya. Misalnya dari buah-buahan, sayuran, atau menu makan berkuah.

## 2. Kenali kondisi tubuh anak

Ada berbagai kondisi kesehatan yang dapat membuat anak lebih berisiko mengalami dehidrasi. Misalnya, apabila anak tidak terbiasa berolahraga, maka saat ia hendak berolahraga, mulailah secara perlahan dan bertahap. Misalnya lagi, jika anak menunjukkan gejala sakit yang menyebabkan demam, diare, atau muntah-muntah, batasi aktivitas anak dan segera beri ia cairan yang cukup banyak untuk mencegah dehidrasi.

## 3. Kenakan pakaian yang sesuai

Misalnya, saat anak hendak melakukan olahraga atau beraktivitas di luar ruang, biasakan untuk mengenakan pakaian yang tepat. Untuk olahraga berupa baju yang bahannya ringan, yang memungkinkan sirkulasi udara yang baik, dan tidak terlalu tebal, sehingga suhu tubuh bisa tetap terjaga. Kemudian, apabila anak hendak beraktivitas di luar saat cuaca sedang panas, biasakan ia untuk mengenakan topi atau membawa payung untuk berteduh dari sinar matahari.

Mengingat kita hidup di negara tropis, maka kebiasaan minum air putih yang cukup merupakan bagian penting dari cara mencegah dehidrasi pada anak. Yuk Bu, pastikan anak selalu mendapat asupan cairan yang cukup agar ia tak mengalami dehidrasi dan selalu sehat, ya.

Sumber:

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/dehydration/art-20047470>

<https://www.webmd.com/children/prevent-dehydration-children#1>

<https://kidshealth.org/en/parents/dehydration.html>

<https://raisingchildren.net.au/guides/a-z-health-reference/dehydration>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/cara-untuk-mencegah-dehidrasi-pada-anak.html>