

## Mengapa Elektrolit Penting bagi Tubuh?



Ibu tentu sudah sering mendengar tentang minuman elektrolit yang biasanya diasosiasikan dengan minuman yang pas untuk berolahraga. Tapi sebenarnya apa sih yang dimaksud dengan elektrolit? Yuk, berkenalan lebih jauh dengan elektrolit dan minuman elektrolit agar Ibu dapat mengkonsumsinya dengan tepat serta mendapat manfaatnya secara optimal.

### **Apa yang dimaksud dengan elektrolit?**

Elektrolit adalah jenis mineral di dalam tubuh kita yang memiliki muatan positif dan negatif. Atau dengan kata lain, elektrolit adalah mineral yang mengantarkan listrik ketika larut dalam air. Elektrolit disebarkan dalam tubuh kita melalui cairan tubuh dan kemudian energi listrik dari elektrolit akan digunakan untuk menjalankan berbagai fungsi tubuh. Elektrolit bisa ditemukan di dalam darah, keringat, air seni dan cairan tubuh lainnya.

### **Apa saja yang termasuk dalam elektrolit?**

- Sodium
- Klorin
- Potasium

- Magnesium
- Kalsium

### **Apa fungsi elektrolit?**

- Mengontrol keseimbangan cairan dalam tubuh
- Mengatur tekanan darah
- Mengantarkan zat gizi ke sel-sel di tubuh kita
- Menjaga agar tingkat asam/basa (pH) tubuh kita tetap baik
- Membantu kerja saraf, otak, dan otot, termasuk otot pada jantung kita.
- Mencegah *heat stroke* dan kram otot saat berolahraga

### **Bagaimana kita dapat kekurangan elektrolit?**

Elektrolit adalah mineral yang terdapat di dalam cairan tubuh kita. Karenanya, ketika tubuh Ibu kehilangan banyak cairan dalam jangka waktu yang pendek, maka tubuh dapat kekurangan mineral-mineral yang disebutkan di atas. Misalnya, ketika Ibu berolahraga di suhu yang sangat panas, ketika Ibu melakukan olahraga dengan intensitas tinggi atau berolahraga selama lebih dari 60 menit. Penurunan kadar elektrolit juga dapat terjadi saat tubuh dehidrasi akibat diare, muntah, dan sebagainya.

### **Bagaimana caranya agar kita tidak kekurangan elektrolit?**

Apakah kita perlu minuman elektrolit atau non elektrolit saat kehilangan cairan tubuh? Memang pada umumnya, mengonsumsi air putih yang cukup dapat membantu menggantikan cairan tubuh yang hilang. Namun, jika tubuh kehilangan cairan akibat berolahraga, Ibu dapat mengonsumsi minuman elektrolit untuk segera memulihkan kadar cairan dan elektrolit di dalam tubuh sekaligus memulihkan energi. Biasanya, minuman elektrolit selain mengandung sodium dan potassium juga mengandung karbohidrat yang dibutuhkan tubuh untuk sumber energi.

### **Apakah minuman elektrolit bisa dibuat sendiri di rumah?**

Ya, Ibu dapat membuat minuman elektrolit sendiri di rumah dengan mudah dengan mencampur 1 liter air putih, 6 sendok teh gula dan ½ sendok the garam. Komposisi yang tepat sangat penting agar minuman ini dapat bermanfaat bagi tubuh Ibu. Atau, Ibu juga dapat menggunakan oralit saja agar lebih mudah. Tentunya, bagi anak-anak sebaiknya Ibu berkonsultasi dengan dokter terlebih dahulu, ya.

Ibu juga dapat membuat minuman jus dengan menggunakan buah-buahan yang kaya potasium dicampur dengan madu dan sedikit garam. Selain itu, air kelapa juga jenis minuman yang secara alami mengandung beberapa jenis elektrolit.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/mengapa-elektrolit-penting-bagi-tubuh.html>