

Cukupkah Asupan Air Putih Kita Hari ini?

Oleh : Ira Dwijayanti

Staff Dosen Ilmu Gizi STIKES Surabaya



Sumber : Raeff Miles. 2018. *What Is 'Raw' Water, and Should You Drink it?*

Air menduduki persentase tertinggi di dalam tubuh manusia. 60-70% tubuh manusia terdiri dari air dan merupakan zat yang sangat penting bagi tubuh dan kesehatan kita. Kekurangan konsumsi air sehari-hari dapat menyebabkan gangguan kesehatan antara lain penurunan konsentrasi belajar dan aktivitas, gangguan ginjal, dan lain-lain¹.

Air putih memiliki fungsi untuk mengatur keseimbangan cairan di dalam tubuh dan sebagai media transportasi zat gizi yang disalurkan ke dalam sel. Selain itu air di dalam tubuh juga membantu sekresi atau pengeluaran hasil metabolisme yang tidak terpakai di dalam tubuh kita. Berapa banyak kah kebutuhan air putih sesuai dengan umur kita²?

Kelompok Umur	Kebutuhan (Liter/Hari)
Bayi :	
0-6 bulan	0.12
7-12 bulan	0.37
Anak-anak :	
1-3 tahun	1.0
4-8 tahun	1.2
Pria :	
9-13 tahun	1.5
14-18 tahun	1.5
19-30 tahun	1.5
31-50 tahun	1.5
50-70 tahun	1.3
>70 tahun	1.2
Wanita :	
9-13 tahun	1.5
14-18 tahun	1.5
19-30 tahun	1.5
31-50 tahun	1.5
50-70 tahun	1.3
>70 tahun	1.2
Ibu Hamil :	
14-18 tahun	1.5
19-50 tahun	1.5
Ibu Menyusui :	
14-18 tahun	1.5
19-50 tahun	1.5

Berikut tips memenuhi kebutuhan air putih setiap hari¹ :

1. Cobalah untuk membiasakan minum air putih setiap waktu makan atau saat mengonsumsi camilan.
2. Sediakan gelas atau botol berisi air minum di meja atau tas yang anda bawa saat melakukan aktivitas setiap hari. Dengan demikian anda akan teringat untuk mengonsumsinya.
3. Anda bisa menambahkan rasa pada air putih agar terasa lebih enak. Salah satunya dengan menambahkan irisan buah-buahan seperti pada minuman *infused water*.

4. 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.



Referensi :

1. P2PTM Kemenkes RI.2018. Tips Memenuhi Kebutuhan Air Putih Setiap Hari. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/tips-memenuhi-kebutuhan-air-putih-setiap-hari>. Diakses tanggal 4 Maret 2019.
2. The Food and Nutrition Board.2014. Dietary Reference Intakes : Water, Pottasium, Sodium, Chloride, and Sulfate. The National Academies of Sciences Engineering Medicine.

http://www.nationalacademies.org/hmd/~media/Files/Activity%20Files/Nutrition/DRI-Tables/9_Electrolytes_Water%20Summary.pdf. Diakses tanggal 4 Maret 2019