

Tak Harus 2 Liter, Ini Jumlah Air yang Dibutuhkan Tubuh

written by Kabar 6 | 1 Februari 2024



Kabar6-Kamu mungkin sangat sering mendapatkan anjuran untuk memenuhi cairan tubuh dengan minum sebanyak dua liter atau setidaknya 8 gelas setiap hari. Namun, ternyata rekomendasi tersebut tidak bisa setara untuk setiap orang. Bisa jadi, seseorang butuh kurang atau bahkan lebih dari anjuran 8 gelas per hari.

Dilansir halodoc, Kamis (1/2/2024), minum sebanyak dua liter

atau 8 gelas setiap hari sebenarnya sudah mampu mencukupi kebutuhan cairan tubuh. Namun, berapa kebutuhan cairan harian tentu akan berbeda pada setiap orang. Mudahnya, setiap kali kamu merasa haus, pastikan kamu minum air mineral atau air kelapa murni dan tidak menggantinya dengan minuman lainnya, terlebih minuman manis.

****Baca Juga:** [Mayoritas Warga Jabodetabek Siap Patuh Terapkan Uji Emisi](#)

Bukan tanpa alasan, rasa haus menjadi tanda bahwa tubuh sedang kekurangan cairan dan perlu dipenuhi segera. Jika kamu merasa sering atau mudah haus, mungkin kebutuhan cairan tubuh belum terpenuhi. Namun, jika kondisi ini masih terjadi meski kamu sudah memenuhi asupan hariannya, bisa jadi memang tubuh membutuhkan lebih banyak atau ada indikasi medis tertentu.

Cukup atau tidaknya asupan cairan harian pada tubuh juga bisa kamu lihat melalui warna urine ketika kamu buang air kecil. Apabila kebutuhan cairan sudah cukup, warna [urine](#) akan cenderung jernih. Sebaliknya, warna urine justru akan pekat dan gelap jika asupan cairan kurang.

Berbagai Faktor yang Memengaruhi Asupan [Cairan Tubuh](#)

Ternyata, perbedaan kebutuhan cairan pada setiap orang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

Aktivitas yang Dilakukan

Jika kamu banyak bergerak atau melakukan aktivitas yang memicu keluarnya keringat, sudah pasti kamu butuh banyak minum supaya tidak dehidrasi. Pasalnya, air yang masuk ke dalam tubuh akan langsung bertugas untuk menggantikan cairan yang hilang dan keluar melalui keringat.

Lingkungan

Saat cuaca sedang panas, kamu pasti akan mudah merasa haus sehingga akan lebih sering minum. Pun, ketika kamu sedang

berada di tempat yang tinggi, kebutuhan minum juga bisa jadi akan meningkat. Ini karena kamu akan lebih sering buang air kecil dan bernapas dengan lebih cepat yang membuat tubuh banyak kehilangan cairan.

Kondisi Medis

Kondisi medis tertentu juga membuat kebutuhan cairan tubuh akan meningkat. Misalnya, saat kamu demam dan mengalami diare, kamu perlu banyak minum. Akan tetapi, masalah kesehatan, seperti penyakit hati, ginjal, dan gagal jantung justru akan membatasi konsumsi cairan tubuh.

Hamil dan Menyusui

Ketika hamil, wanita akan lebih sering minum karena kebutuhan cairan tubuh akan sangat tinggi dengan adanya janin yang sedang berkembang dalam rahim. Begitu pula saat menyusui, rasa haus akan sangat terasa, sehingga asupan cairan tubuh pun jauh lebih besar jika dibandingkan dengan wanita yang tidak menyusui.(red)