

Agar Terhindar Dehidrasi Saat Puasa

UNAIR NEWS – Berpuasa berarti menahan haus dan lapar dengan resiko dehidrasi sangat besar. Sebagian orang berpotensi mengalami dehidrasi saat berpuasa. Hal itu wajar saja, pasalnya orang yang berpuasa tidak mendapat asupan cairan selama sekitar 13 jam.

Mengingat kebutuhan air yang dibutuhkan oleh tubuh per hari rata-rata enam hingga delapan gelas air. Selama puasa, pemenuhan kebutuhan cairan ini harus dioptimalkan pada saat sahur dan berbuka.

Menurut Prof. Djoko Santoso, dr., Ph.D., Sp.PD., K-GH., FINASIM., minuman yang paling tepat untuk merehidrasi tubuh adalah air putih. Hanya saja, tidak sedikit orang yang lebih memilih berbuka dengan minuman dengan rasa, seperti teh atau kopi.

Kebutuhan air dalam tubuh per hari dianjurkan 2 liter yang nantinya akan dikeluarkan lewat kencing, keringat, dan tinja. Djoko yang juga wakil rektor I UNAIR ini menganalogikan dengan tidur manusia yang menghabiskan waktu sekitar 8 jam per hari. Hal ini membuat tubuh tidak akan mengkonsumsi air dan minum selama delapan jam.

“Jika kebutuhan tidur manusia tercukupi, tubuh akan terasa fit. Sama halnya dengan berpuasa yang memakan waktu hingga 13 jam per hari. Badan akan terhindar dari dehidrasi jika kebutuhan minum dari waktu maghrib sampai sahur dipenuhi,” ucapnya.

Joko juga menegaskan bahwa dehidrasi merupakan suatu kondisi tubuh yang mengalami kekurangan cairan dan pada beberapa kondisi tubuh juga kekurangan elektrolit. Dehidrasi juga terjadi ketika jumlah cairan yang diasup lebih sedikit

dibandingkan dengan jumlah cairan yang dikeluarkan oleh tubuh.

“Perlu diingat bahwa kelebihan minum air akan bermasalah jika mengalami problem jantung lelah atau ginjalnya macet. Menggantikan camilan tak sehat dengan buah-buahan segar dapat dipilih untuk memenuhi kebutuhan air dalam tubuh. Seperti semangka, pepaya, melon, dan lain sebagainya yang berserat, bergizi, dan kaya air,” paparnya.

Selanjutnya, pentingnya makan sayuran-sayuran saat sahur dapat membantu terhindar dari dehidrasi. Komposisi air dalam tubuhnya orang dewasa lebih besar, sehingga kehilangan air akan berdampak signifikan.

“Minumlah air yang cukup saat berbuka maupun sahur. Terakhir, mengurangi aktivitas berlebihan akan jauh lebih baik untuk bisa menjalankan puasa hingga adzan tiba. Selamat berpuasa,” pungkas Djoko.

Penulis : Helmy Rafsanjani

Editor : Nuri Hermawan