

Tips Minum Air Putih 8 Gelas Sehari

**Kedengarannya mudah,
tapi butuh kebiasaan
dan niat yang konsisten**



Joko Sugiarto, S.S, M.M.



Pendahuluan

Kita sering mendengar anjuran untuk minum air putih minimal 8 gelas sehari. Meskipun terdengar sederhana, kebiasaan ini memiliki dampak besar bagi kesehatan tubuh. Sekitar 60% tubuh manusia terdiri dari air, dan cairan ini berperan penting dalam berbagai fungsi tubuh seperti mengatur suhu, melancarkan pencernaan, menjaga keseimbangan elektrolit, hingga mendukung kinerja otak dan otot.





Menurut U.S. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, kebutuhan cairan harian rata-rata adalah sekitar 3,7 liter untuk pria dan 2,7 liter untuk wanita, termasuk dari semua minuman dan makanan yang dikonsumsi. Dari jumlah tersebut, sekitar 1,5 hingga 2 liter bisa dipenuhi dengan minum air putih, yang setara dengan 8 gelas berukuran 250 ml.





Namun, banyak orang yang belum membiasakan diri untuk memenuhi kebutuhan air hariannya. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui tips sederhana agar rutinitas minum air menjadi kebiasaan yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.





TIPS MINUM AIR PUTIH 8 GELAS SEHARI



1. Atur Waktu Minum

- ⌚️ 🛌 Bangun tidur: 1 gelas
- 🍽️ Sebelum sarapan: 1 gelas
- ⌚️ Sebelum makan siang: 1 gelas
- 😊 🍯 Setelah makan siang: 1 gelas
- ⌚️ Sore hari: 1 gelas
- 🍽️ Sebelum makan malam: 1 gelas
- 🛏️ Sebelum tidur: 1 gelas
- 🏃️ Setelah olahraga/aktivitas: 1 gelas



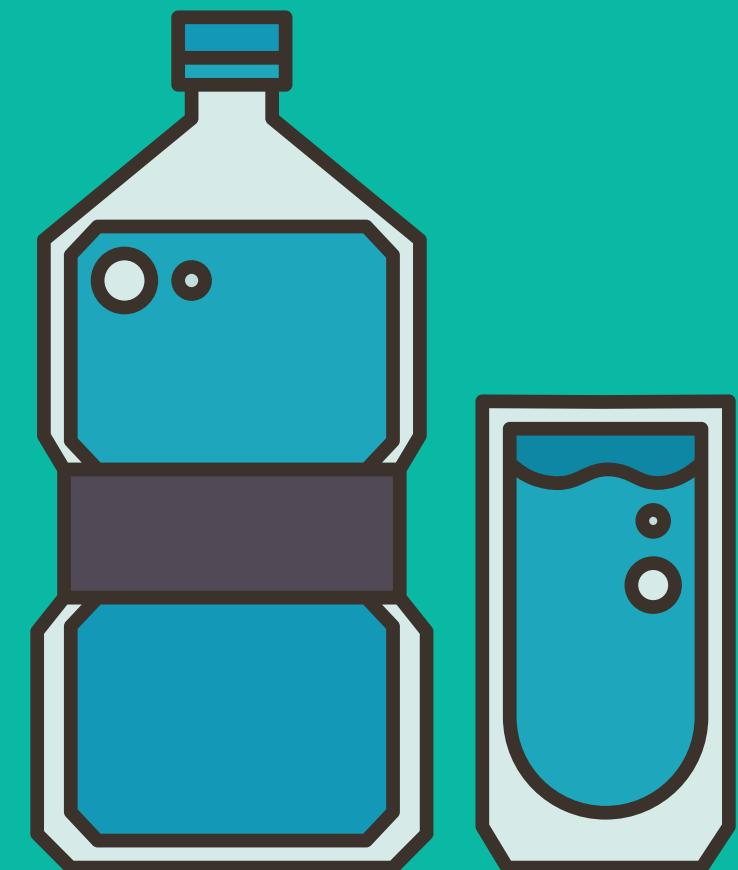


Kemenkes

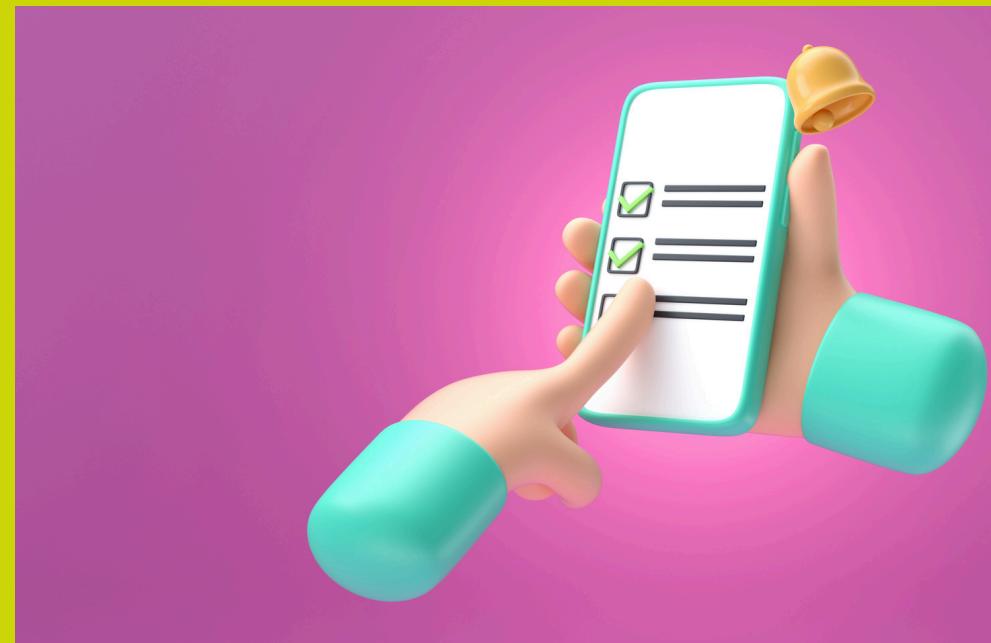
2. Gunakan Botol Air Favoritmu

Pilih botol yang estetik atau
unik biar semangat minum air

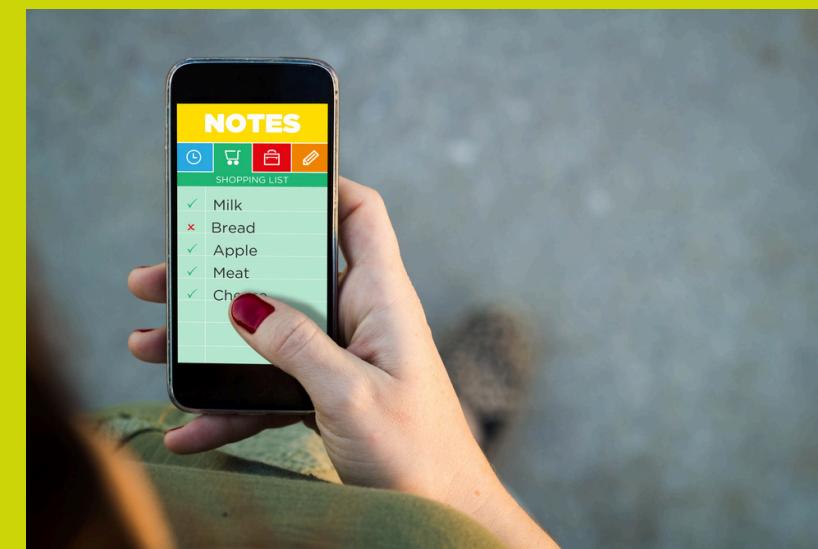
terus 



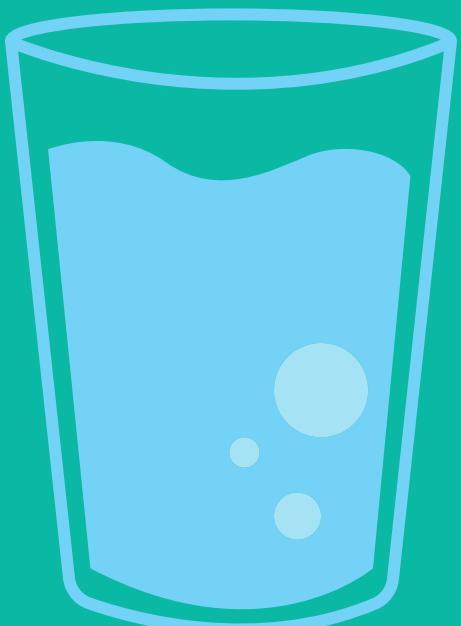
3. Pakai Reminder



Gunakan aplikasi pengingat atau alarm tiap 2-3 jam.



4. Tambahkan Rasa Alami



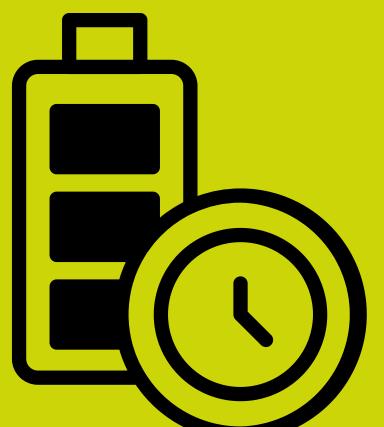
**Kalau bosan air putih,
tambahkan irisan lemon, timun,
mint, atau buah-buahan**



5. Pantau Konsumsi Harian



Bisa pakai aplikasi atau tandai langsung di botol minummu (botol dengan indikator jam).





Kemenkes

MANFAAT MINUM AIR CUKUP

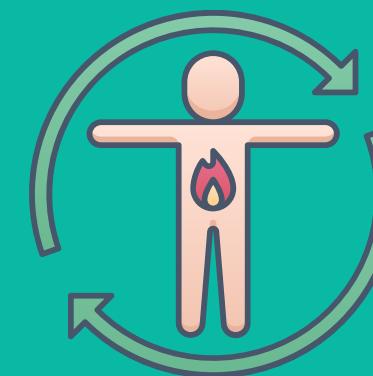
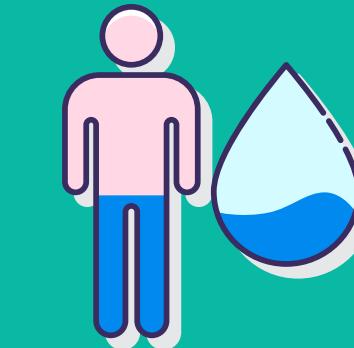
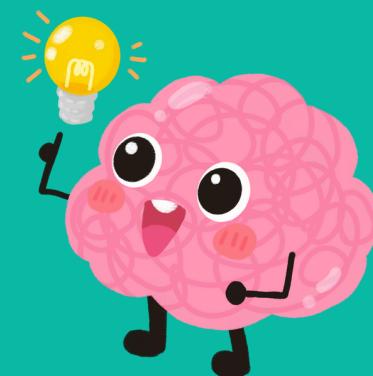
Meningkatkan energi & fokus 

Membantu pencernaan 

Menjaga kulit tetap sehat 

Mencegah dehidrasi & sakit kepala 

Mendukung metabolisme dan diet 



Referensi :

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2005). Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate.

[**https://www.nap.edu/catalog/10925/dietary-reference-intakes-for-water-potassium-sodium-chloride-and-sulfate**](https://www.nap.edu/catalog/10925/dietary-reference-intakes-for-water-potassium-sodium-chloride-and-sulfate)

Mayo Clinic Staff. (2022). Water: How much should you drink every day?

[**https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256**](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256)

