

Apa Akibat kurang minum air putih

Kurang minum air putih dapat menyebabkan :

1. Tubuh mengalami dehidrasi (kekurangan cairan)
2. Gangguan organ ginjal
3. Tekanan darah meningkat
4. Sembelit (susah buang air besar)

Air Sumber Kehidupan

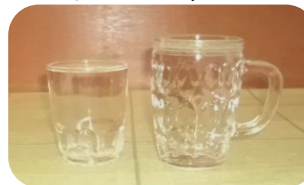


**RUMAH SAKIT UMUM DAERAH
KABUPATEN. BIAK NUMFOR
Jl. Sriwijaya Ridge I Biak**

*Hidup Sehat dengan
Air putih*



*Minum Air Putih Sesuai kebutuhan
Agar tetap sehat*



TIADA HIDUP TANPA AIR

Mengapa Air Putih Penting?

Air adalah sumber kehidupan. Tak ada satupun makhluk hidup yang bisa hidup tanpa air, termasuk manusia. 60 % dari tubuh manusia adalah air, tubuh kita terdiri dari banyak cairan. Bila air dalam tubuh kita berkurang maka akan timbul berbagai masalah kesehatan, seperti dehidrasi atau kekurangan cairan dsb. Kualitas air yang dikonsumsi adalah air sehat secara fisik tidak berbau, tidak berasa dan tidak berwarna.

Satu hari dianjurkan mengkonsumsi 6-8 gelas air putih.

komposisi Air dalam Tubuh Manusia

Organ tubuh	Jumlah kandungan Air
Otot	75%
Darah	82%
Paru-paru	90%
Otak	76%
Tulang	25%
Hati	2,5%
Lemak	20%

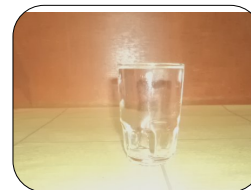
Apa Manfaat air putih bagi tubuh kita?

1. Sebagai pembentuk sel dan cairan tubuh
2. Pengatur suhu tubuh
3. Pelarut
4. Pelumas dan Bantalan
5. Media transportasi
6. Detoksikasi (pengeluaran racun dari

Apa Ciri-ciri Air Sehat?

Ciri-ciri air sehat

1. Tidak berbau
2. Tidak berasa
3. Tidak berwarna
4. Tidak mengandung mikroorganisme yang berbahaya dan tidak mengandung logam berat



Waktu	jumlah yang dikonsumsi
Saat bangun pagi	1-2 gelas
1 jam sebelum makan siang	1-2 gelas
1 jam sebelum makan malam	1-2 gelas
Saat beraktifitas/ kondisi cuaca panas	2 gelas Disesuaikan kebutuhan

Penjelasan waktu minum air putih

Mengapa harus minum Pagi hari	<ul style="list-style-type: none"> • Minum air putih pada pagi hari akan mengencerkan darah dan memperlancar sirkulasi darah. • Merangsang enzim pencernaan, sehingga sistem pencernaan siap bekerja
Minum sebelum makan	<ul style="list-style-type: none"> • Minum saat makan akan lebih cepat kenyang • Minum sebelum makan, akan mengurangi porsi saat makan, sehingga menurunkan berat badan
Mengapa tidak boleh minum saat makan	<ul style="list-style-type: none"> • Minum pada saat makan, akan mencairkan enzim pencernaan sehingga penyerapan zat-zat nutrisi yang berguna bagi tubuh tidak maksimal