



PERHATIKAN KUALITAS AIR MINUM ANDA

dr. Tria Rosemiarti

Minum air secara cukup merupakan hal penting dari gaya hidup sehat. Hal ini dikarenakan 55-60% tubuh kita terdiri dari air.¹ Kebutuhan akan banyaknya minum tergantung dari usia, jenis kelamin, aktivitas, iklim dan makanan yang kita makan. Seseorang membutuhkan paling tidak delapan hingga sepuluh gelas air minum per harinya.² Hilangnya cairan tubuh harus segera digantikan. Apabila kebutuhan cairan tubuh tidak terpenuhi, maka akan menyebabkan seseorang menjadi lebih cepat lelah dan kurang produktif bahkan dalam jangka panjang akan mengakibatkan berbagai risiko penyakit seperti diabetes, penyakit ginjal dan jantung.³

Air merupakan bagian dari zat gizi, dan secara kuantitatif adalah zat gizi terpenting.⁴

Air adalah zat gizi yang paling banyak dikonsumsi dibanding zat gizi lainnya, dalam setahun jika diakumulasi, kita bisa mengonsumsi sekitar 913 Kg air. Oleh karena itu Selain memperhatikan kuantitas, pemilihan kualitas air minum juga sangat penting untuk kesehatan. Sebesar 88% penyakit diare di seluruh dunia berkaitan dengan kualitas air minum dan sanitasi yang buruk.⁵ Hal ini berarti bahwa air minum yang berkualitas akan memberikan manfaat optimal bagi tubuh kita.

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) pada tahun 2017, air minum dan sanitasi merupakan faktor penyebab diare

yang mengakibatkan sebanyak 842.000 orang meninggal setiap tahunnya. Sekitar 844 juta orang mengalami kekurangan air minum, dan sebanyak 159 juta orang bergantung pada air permukaan untuk penggunaan konsumsi sehari-hari. Di seluruh dunia, setidaknya 2 miliar orang menggunakan air minum yang terkontaminasi limbah ataupun kotoran. Diperkirakan bahwa air minum yang terkontaminasi menyebabkan 502.000 kematian akibat diare setiap tahun. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan kualitas air yang baik.⁶

Menurut Standar Nasional Indonesia no. 01-3553-2006, air minum dalam kemasan adalah air baku yang diproses, dikemas, dan aman diminum mencakup air mineral dan air demineral. Air mineral merupakan air minum dalam kemasan yang mengandung mineral dalam jumlah tertentu tanpa menambahkan mineral sedangkan air demineral merupakan air minum dalam kemasan yang diperoleh melalui proses pemurnian secara destilasi, deionisasi, reverse osmosis atau proses yang setara. Sumber air minum dalam kemasan (mineral) berasal dari mata air pegunungan, sedangkan air minum dalam kemasan non mineral sering juga bersumber dari air tanah atau mata air pegunungan.⁷

Kualitas air harus diperhatikan secara fisik, kimia dan mikrobiologi. Secara fisik, air harus bersih, bebas dari kekeruhan, tidak berbau, tidak berasa, dan tanpa residu.

Penggunaan sumber air minum memang bukan hal yang mudah, apalagi prioritas utama adalah kesehatan tubuh. Di perkotaan, kualitas air minum yang bersumber dari dalam tanah sudah kurang baik. Hal ini dikarenakan air tanah di perkotaan sudah mengalami peningkatan pencemaran polutan atau limbah domestik akibat dari kepadatan penduduk. Kualitas sumber air minum yang terkena polutan asing dapat berdampak buruk pada fungsi tubuh dan

“
Air adalah zat gizi yang paling banyak dikonsumsi dibanding zat gizi lainnya, dalam setahun jika diakumulasi, kita bisa mengonsumsi sekitar 913 Kg air
”

organ pencernaan. Kapur dan kontaminan zat besi yang tinggi dalam tubuh dapat menjadi hal penting yang harus dihindari agar dapat memenuhi standar air minum menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: No. 416/Menkes/Per/IX/1990, yaitu maksimum batas aman 1,0 mg/L.⁸

Air sumur yang berada di perkotaan seringkali memiliki kandungan zat besi yang cenderung tinggi. Sumber air tersebut biasa digunakan oleh beberapa anggota keluarga untuk keperluan mencuci, namun tidak jarang ditemui bahwa air sumur tersebut dimasak untuk keperluan minum. Faktanya, air rebusan hanya mampu membantu menghilangkan beberapa mikroorganisme dan bakteri, namun tidak untuk bahan kimia padat seperti kapur dan zat besi. Risiko gangguan kesehatan akan muncul ketika air yang berasal dari sumber dikonsumsi secara langsung atau tanpa pengolahan tertentu.⁹ Kualitas air minum tersebut tidak memenuhi syarat yang ditentukan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia.

Sumber air yang paling baik dan layak konsumsi adalah air yang bersumber dari mata air pegunungan vulkanik. Hal ini dikarenakan



permasalahan yang masih muncul hingga saat ini adalah rendahnya tingkat pelayanan air bersih yang tersedia dan layak konsumsi bagi masyarakat. Maka dari itu, ketersediaan air minum dalam kemasan memiliki dampak positif dalam memenuhi kebutuhan konsumsi air, karena sudah memenuhi syarat air yang layak untuk dikonsumsi dan tidak mengakibatkan gangguan kesehatan. MD

Daftar Pustaka:

- Stefani L, Palmerini D, Corezzi M, Mascherini G, Petri C, Klika RJ, Galanti G. 2017. Total Body Water Distribution in Breast Cancer Survivors Following Cancer Rehabilitation. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*. 2017; 2(2):12. <https://doi.org/10.3390/jfmk2020012>
- Kementerian Kesehatan RI. Angka Kecukupan Gizi bagi Orang Indonesia. 2019
- Santoso, Hardinsyah, Siregar, Pardede. 2017. *Hydration for health*, Danone Research.
- Popkin BM, D'Anci KE, Rosenberg IH. Water, hydration, and health. *Nutr Rev*. 2010;68(8):439-458. doi:10.1111/j.1753-4887.2010.00304.x
- Van Minh, H., & Nguyen-Viet, H. 2011. Economic aspects of sanitation in developing countries. *Environmental health insights*, 5, 63-70. <https://doi.org/10.4137/EHI.58199>
- World Health Organization (WHO). 2017. *Drinking Water*.
- Susanti, W. 2010. Analisa Kadar Ion Besi, Kadmium dan Kalsium dalam Air Minum Kemasan Galon dan Air Minum Kemasan Galon Isi Ulang dengan Metode Spektrofotometri Serapan Atom. *Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Sumatra Utara, Medan*.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2010. *Peraturan menteri kesehatan republik indonesia nomor 492/menkes/per/IV/2010 tentang persyaratan kualitas air minum*. Jakarta: Depkes RI.
- Omposunggu. 2009. *Analisa Kandungan Nitrat Air Sumur Gali Masyarakat di Sekitar Tempa Pembuangan Akhir (TPA) Sampah di Desa Namo Bintang Kecamatan Pancur Ratu Kabupaten Serdang*. Medan: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatra Utara.
- Musli V dan De Fretes R. 2016. Analisis Kesesuaian Parameter Kualitas Air Minum Dalam Kemasan yang Dijual di Kota Ambon dengan Standar Nasional Indonesia (SNI). *Arika*, Vol. 10, No. 1.

