



HIDRASI SEHAT PADA ANAK

dr. Fenny
Instansi Magister Ilmu Gizi FKUI

Air merupakan komponen utama penyusun tubuh manusia, namun air sering dilupakan pada rekomendasi diet. Pada anak, 75% berat badan lahir terdiri dari air. Air mempunyai banyak fungsi penting bagi tubuh, meliputi: regulasi suhu tubuh, membantu pencernaan makanan, pelarut berbagai reaksi biokimia, pelumas sendi dan pengeluaran sisa metabolisme. Sepanjang hari, tubuh akan kehilangan cairan melalui keringat, urin, feses, dan pernafasan.¹ Cairan tubuh yang hilang perlu digantikan untuk mencegah diri kita dari dehidrasi.

Anak memiliki risiko lebih besar untuk mengalami dehidrasi dibandingkan orang dewasa. Hal ini disebabkan oleh ratio yang besar antara permukaan tubuh dengan berat badan anak. Anak juga jarang menyadari bahwa mereka haus, dan jika mereka tidak diingatkan, mereka akan lupa untuk minum.¹ Beberapa kondisi akan mengakibatkan tubuh membutuhkan asupan air lebih banyak, yaitu : cuaca panas, kondisi demam, diare, atau muntah, serta aktivitas fisik meningkat.²

Bagaimana kita mengetahui bahwa anak telah terhidrasi ?

Anak yang telah terhidrasi dapat ditandai dengan sering berkemih dan urin yang berwarna kuning cerah. Orang tua/ pengasuh perlu

juga mengenali tanda-tanda dehidrasi pada anak, yang meliputi anak menjadi kurang aktif, bibir pecah-pecah, mulut kering, rasa haus, sakit kepala, konsentrasi yang buruk, air mata sedikit pada saat menangis, ubun-ubun cekung pada bayi, frekuensi berkemih yang lebih jarang (pada bayi: kurang dari 6 popok basah per hari), serta urin yang berwarna gelap.^{1,3}

Berapa banyak air yang dibutuhkan oleh seorang anak ?

Jumlah air yang dibutuhkan seorang anak bervariasi, tergantung pada usia anak, ukuran tubuh serta derajat aktivitas. Jika anak berolahraga atau sangat aktif, maka anak membutuhkan lebih banyak air. Anak juga membutuhkan banyak air

Tabel 1. Kebutuhan air pada anak

JENIS KELAMIN	KELOMPOK UMUR	JUMLAH AIR DARI MINUMAN DAN MAKANAN (LITER/HARI)
Laki-laki dan wanita	0-6 bulan	0,7
	7-12 bulan	0,8
	1-3 tahun	1,3
	4 - 8 tahun	1,7
Wanita Laki-laki	9 - 13 tahun	2,1 2,4
	14-18 tahun	2,3 3,3

pada saat cuaca panas atau kondisi sakit. Berdasarkan Institute of Medicine of the National Academies, USA, *Adekuat Intake* (AI) untuk air, sebagai berikut:¹

Jenis minuman apa yang paling sesuai untuk anak4 ?

Ketika memilih minuman untuk anak, penting untuk diperhatikan bahwa walaupun minuman tersebut mengandung air, beberapa mengandung vitamin dan mineral, serta gula dan energi (kalori/kJ). Energi pada minuman berkontribusi pada asupan energi harian sama seperti makanan, bila asupan energi dari minuman berlebihan maka akan menyebabkan penambahan berat badan. Konsumsi minuman manis yang sering berakibat kerusakan gigi, terutama bila dikonsumsi diantara

waktu makan atau jika gigi tidak digosok secara teratur.

Beberapa minuman bersifat asam (contoh : jus buah, *squash* dan minuman bersoda) yang dapat menyebabkan erosi pada gigi (kerusakan enamel gigi) jika dikonsumsi terlalu sering. Minuman lainnya seperti kopi, teh, atau beberapa *soft drink* mengandung kafein yang bersifat stimulan ringan. Terlalu banyak kafein dapat membuat anak menjadi rewel dan membuat mereka terjaga sepanjang malam jika dikonsumsi saat sore hari.

British Nutrition Foundation (BNF) memberikan panduan hidrasi sehat untuk anak usia 5-11 tahun, serta merekomendasikan air sebagai cairan yang diminum dalam jumlah banyak karena air menjadikan tubuh terhidrasi tanpa menambah kalori atau berisiko merusak gigi. MD

Tabel 2. Jenis minuman untuk anak usia 5-11 tahun

JENIS MINUMAN	PENJELASAN	ANJURAN
Air	Hidrasi tanpa ekstra energi (kalori/kJ) atau risiko merusak gigi	Diminum banyak sepanjang hari
Susu	Sumber nutrisi, terutama protein, vitamin B dan kalsium. Minuman susu yang mengandung tambahan gula, seperti milkshake, hot chocolate sebaiknya diminum kadang-kadang	Diminum secara teratur
Jus/smoothies buah dan atau sayur	Mengandung beberapa vitamin dan mineral, serta serat. Dapat mengandung gula dan bersifat asam.	Dibatasi (1 gelas (150 ml) per hari)
Sugar-free drinks (minuman bebas gula)	Hidrasi tanpa penambahan gula. Dapat bersifat asam, beberapa mengandung kafein	Kadang-kadang
Teh dan kopi	Mengandung kafein	Kadang-kadang (dalam jumlah sedikit)
Sugary drinks (minuman manis)	Mengandung gula dan ekstra energi	Dihindari
Minuman berenergi/ sports drinks	Mengandung tinggi gula, tinggi kafein/ stimulan lainnya	Tidak cocok untuk anak

Daftar Pustaka:

1. Jequier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. *EJCN* 2010;64:115-123.
2. CDC. Water and nutrition. 2016. [diunduh 26 Desember 2017] <https://www.cdc.gov/healthywater/drinking/nutrition/index.html>
3. American Academy of Pediatrics. Signs of dehydration in infants and children. 2015. [diunduh 26 Desember 2017] <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/injuries-emergencies/Pages/dehydration.aspx>
4. British nutrition foundation. Hydration for children. 2016. [diunduh 26 Desember 2017]
5. <https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/hydration/hydration-for-children.html>

