

Halo sobat Sopasti.com kali ini kita akan membahas cara mengatasi dehidrasi. Mari kita kenali apa itu dehidrasi? Dehidrasi adalah kehilangan cairan tubuh yang berlebihan. Dan pada akhirnya akan berpengaruh pada kinerja metabolisme tubuh dan dapat berakhir dengan kematian. Dehidrasi dapat terjadi jika tubuh mengeluarkan terlalu banyak cairan baik melalui keringat, muntah ataupun diare. Ataupun jika seseorang berhenti mengkonsumsi cairan dalam waktu yang cukup lama

Minum air

Meminum air sesuai kebutuhan terkadang nampaknya mudah, namun masih banyak saja orang yang melupakan kebiasaan yang menjadi keharusan ini. Menurut sebuah studi dari *Center for Disease Control and Prevention*, hanya sekitar 43% orang yang minum delapan gelas atau lebih air setiap harinya.

Baca Juga : [Gejala Dehidrasi](#)

Pada tingkat yang ringan dehidrasi dapat merusak sel-sel tubuh. Sedangkan pada tingkat yang berat dehidrasi dapat menyebabkan penurunan kesadaran, koma, hingga meninggal dunia. Namun jangan takut, dehidrasi sebenarnya tidak sulit untuk diatasi. Berikut ada beberapa cara yang cepat dan sederhana untuk mengatasi dehidrasi.

- **Minum air setiap 15 menit**



Dehidrasi dapat diatasi dengan minum air putih (mineral) setiap 15 menit. Bila Kamu banyak beraktivitas, Kamu perlu minum lebih dari 8 gelas air per hari.

- **Minum cairan elektrolit / Oralit**

Pemulihan dehidrasi bisa lebih cepat dengan minum cairan elektrolit atau larutan gula garam buatan sendiri. Caranya, larutkan 1 sendok teh gula dan sejumput garam ke dalam 200cc air.

- **Makan Yogurt**

Yogurt cocok untuk mengobati dehidrasi akibat muntah ataupun diare. Hal ini karena yogurt merupakan sumber elektrolit yang baik. Selain itu yogurt juga cocok untuk menenangkan sistem pencernaan. Anda bisa mengonsumsi yogurt polos beberapa kali dalam sehari.

- **Kurangi minuman berkafein**

Kamu juga perlu mengurangi minum teh, kopi, atau minuman bersoda sebab mengandung *kafein* yang bersifat diuretik. Semakin sering Kamu berkemih, semakin banyak cairan tubuh yang hilang.

Itulah Cara Mengatasi Dehidrasi paling mudah sobat. Baca Juga: [Cara Mengobati wasir /ambeien secara alami](#)