

# Cara Menghindari Dehidrasi selama Bulan Ramadan

Oleh: **islamsantun** | Tanggal Upload: 2 Maret 2025



Selama puasa Ramadan, tubuh tidak mendapatkan asupan cairan dari sahur hingga berbuka. Jika tidak dikelola dengan baik, ini bisa menyebabkan dehidrasi yang berujung pada rasa lemas, pusing, atau bahkan gangguan kesehatan lainnya.

Berikut adalah beberapa tips untuk mencegah dehidrasi selama puasa:

## 1. Penuhi Kebutuhan Cairan dengan Pola 2-4-2

Agar tubuh tetap terhidrasi, ikuti aturan 2-4-2 dalam mengonsumsi air putih:

2 gelas saat berbuka

4 gelas sepanjang malam

2 gelas saat sahur

Hindari minum dalam jumlah banyak sekaligus, karena tubuh hanya bisa menyerap cairan dalam jumlah tertentu dalam satu waktu.

## **2. Konsumsi Makanan dengan Kandungan Air Tinggi**

Beberapa makanan yang kaya air dan membantu menjaga hidrasi:

Buah-buahan: Semangka, jeruk, melon, stroberi, pepaya, dan mentimun.

Sayuran: Selada, bayam, tomat, dan brokoli.

Sup atau kaldu: Bisa dikonsumsi saat berbuka atau sahur untuk menambah asupan cairan.

## **3. Hindari Minuman yang Memicu Dehidrasi**

Kopi dan Teh: Mengandung kafein yang bersifat diuretik (memicu buang air kecil lebih sering).

Minuman Bersoda dan Manis Berlebihan: Bisa meningkatkan kadar gula darah dan menyebabkan haus lebih cepat.

Minuman Berenergi: Biasanya mengandung kafein dan gula tinggi yang justru bisa memperparah dehidrasi.

## **4. Hindari Makanan yang Terlalu Asin dan Pedas**

Makanan tinggi garam dan pedas dapat meningkatkan rasa haus dan menyebabkan tubuh kehilangan cairan lebih cepat. Hindari makanan seperti:

Keripik dan makanan olahan.

Makanan cepat saji.

Lauk pauk yang terlalu banyak garam seperti ikan asin.

## **5. Jangan Lupa Sahur**

Melewatkan sahur dapat mempercepat dehidrasi karena tubuh tidak mendapatkan asupan cairan yang cukup untuk bertahan selama puasa.

Pilih makanan kaya serat dan protein agar rasa haus tidak cepat muncul.

## **6. Hindari Aktivitas Fisik Berlebihan di Siang Hari**

Jika memungkinkan, kurangi aktivitas berat di siang hari, terutama yang membuat banyak berkeringat. Jika harus berolahraga, lakukan setelah berbuka puasa atau menjelang sahur.

## 7. Perhatikan Tanda-Tanda Dehidrasi

Beberapa tanda dehidrasi yang perlu diwaspadai:

Mulut dan tenggorokan kering

Pusing atau sakit kepala

Kulit kering dan kurang elastis

Warna urine kuning pekat atau berbau tajam

Merasa sangat lelah dan sulit berkonsentrasi

Jika mengalami gejala tersebut, segera istirahat dan pastikan untuk mengonsumsi cukup cairan saat berbuka dan sahur.

[Baca Artikel Asli di Website](#)

### Tentang [islamsantun.org](#):

Portal media yang berdedikasi menyebarkan diskursus Islam yang ramah, moderat, dan *rahmatan lil 'alamin*. Menyajikan ragam artikel keislaman, opini, khutbah, hingga sastra pesantren, [islamsantun.org](#) hadir sebagai rujukan literasi keagamaan yang sejuk dan mencerahkan bagi masyarakat luas.

Ditulis oleh **islamsantun**

[islamsantun.org](#) adalah situs resmi yang dibuat oleh Pusat Pengkajian Masyarakat dan Pendidikan Islam Nusantara (PPM-PIN) UIN Raden Mas Said Surakarta. Pembuatan website ini adalah tindak lanjut dari kampanye Literasi Islam Santun dan Toleran (LISAN) yang digaungkan sejak tahun 2018. [islamsantun.org](#) siap berkolaborasi dengan berbagai pihak yang menyuarakan perdamaian dan sikap moderasi beragama

© 2026 [islamsantun.org](#) · Menyebarkan Islam yang *rahmatan lil 'alamin*