Damy

SAINS



Apa yang terjadi saat dehidrasi?

3 jawaban jelas dari sains

Kehilangan sedikit saja cairan tubuh bisa memengaruhi fokus, energi, dan suasana hatimu.

Sand bercerita
11 Sep 2026 · 2 menit baca

damy.wubbigo.com

Sekitar 60% tubuhmu adalah air. Bahkan **sedikit penurunan** pada keseimbangan ini bisa memengaruhi energi, fokus, dan suasana hatimu. Ini dia tiga jawaban jelas dari sains.

60%

TUBUH ORANG DEWASA

Sebagian besar tubuhmu adalah air

Sekitar 60% berat tubuh orang dewasa adalah air, sementara otot sekitar tiga perempatnya air.



1 Fokusmu menurun

Penelitian menunjukkan bahwa kehilangan air sebanyak 1–2% berat badan saja sudah bisa memengaruhi perhatian, fokus, dan suasana hati.



saat dehidrasi
pikiran buyar



setelah minum
fokus tajam

Kenapa sore hari terasa berat?

Dari pagi sampai siang, kita sering kurang minum. Saat sore kamu mulai sulit konsentrasi, cek juga asupan airmu sebelum minum kopi berikutnya.

★ TIPS DARI SAND

Taruh segelas air penuh di mejamu; air yang terlihat lebih sering diminum.

1 teguk setiap jam

Atur pengingatmu di Damy sekarang →





Di hari panas, targetmu perlu naik

Saat cuaca panas, air yang hilang lewat keringat bertambah. Damy bisa menaikkan target harianmu sesuai cuaca.

2 Sakit kepala bisa muncul

Dehidrasi ringan bisa menjadi salah satu penyebab sakit kepala yang sering terlewatkan. Sebelum meraih obat pereda nyeri, coba minum segelas air dulu.

> Rasa haus adalah alarm yang terlambat. Saat kamu sadar sedang haus, tubuhmu sebenarnya sudah mulai kekurangan cairan.



3 Energi dan suasana hati naik-turun



Makin banyak air yang hilang, makin berkurang volume darah, dan jantung harus bekerja sedikit lebih keras. Ini bisa terasa sebagai lelah dan gelisah. Unta pandai berhemat air, tapi kita perlu ingat untuk minum secara teratur.

4 Lalu, harus bagaimana? 4 langkah mudah



Begitu bangun, langsung minum segelas air.



Sertakan segelas air di setiap waktu makan.



Saat rehat sore, minum segelas lagi.



Minum gelas terakhir 2 jam sebelum tidur.



Dehidrasi bukan takdir, melainkan kebiasaan yang bisa diubah.

Kalau kamu minum kopi, jangan lupa tambahkan segelas air; sisanya biar pengingat Damy yang urus.

Unduh Damy →

Pindai, unduh

Konten ini hanya untuk informasi umum dan bukan pengganti saran medis. **Sumber →**