

# Minum Air Es Malam Hari: Temukan Manfaat dan Risiko untuk Kesehatan Tubuhmu!

Category: LifeStyle

18 Oktober 2024



**Prolite** – Siapa di sini yang suka banget minum air es, terutama sebelum tidur? Nggak bisa dipungkiri, minuman dingin ini memang menyegarkan, terutama di malam hari setelah seharian beraktivitas.

Namun, ada banyak pro dan kontra mengenai kebiasaan ini. Yuk, kita bahas manfaat dan potensi risiko dari minum air es sebelum tidur!

## Manfaat Minum Air Es di Malam Hari



### 1. Membantu Mengatur Suhu Tubuh

- Mengonsumsi air es dapat membantu menurunkan suhu tubuh, terutama jika kamu merasa gerah setelah seharian beraktivitas. Suhu tubuh yang lebih dingin bisa membuat kamu merasa lebih nyaman dan rileks.

### 2. Meningkatkan Metabolisme

- Beberapa studi menunjukkan bahwa mengonsumsi air dingin dapat sedikit meningkatkan metabolisme tubuh. Ketika kamu minum air es, tubuh akan bekerja lebih keras untuk menghangatkan air tersebut, sehingga membakar kalori sedikit lebih banyak. Tapi, ini tentu bukan solusi ampuh untuk menurunkan berat badan, ya!

### **3. Menjaga Hidrasi**

- Hidrasi adalah kunci untuk kesehatan yang baik. Minum air es sebelum tidur membantu menjaga tubuh tetap terhidrasi sepanjang malam, yang penting untuk fungsi organ dan kesehatan kulit.

### **4. Membantu Meredakan Gejala Flu**

- Jika kamu sedang flu atau pilek, minum air es bisa membantu meredakan tenggorokan yang sakit. Suhu dingin dapat memberikan sensasi nyaman yang membantu mengurangi peradangan.

## **Risiko Minum Air Es di Malam Hari**



### **1. Mengganggu Kualitas Tidur**

- Meskipun air es dapat membuat kamu merasa nyaman, mengonsumsinya terlalu dekat dengan waktu tidur dapat menyebabkan kamu terbangun untuk buang air kecil. Hal ini tentu mengganggu tidurmu dan membuatmu merasa kurang segar saat bangun di pagi hari.

### **2. Mempengaruhi Pencernaan**

- Beberapa orang merasa bahwa minum air dingin di malam hari bisa menyebabkan masalah pencernaan, seperti kembung atau nyeri perut. Air dingin dapat mengeraskan makanan yang ada di dalam perut, sehingga proses pencernaan tidak berjalan dengan optimal.

### **3. Risiko Sakit Tenggorokan**

- Meskipun air es dapat meredakan tenggorokan yang sakit, minum terlalu banyak air dingin, terutama jika cuaca dingin, bisa menyebabkan iritasi atau sakit tenggorokan. Jika kamu sering mengalami masalah ini, sebaiknya perhatikan suhu air yang kamu konsumsi.

#### 4. Peningkatan Risiko Asma

- Bagi mereka yang menderita asma, minum air es dapat memicu gejala asma. Suhu dingin bisa menyebabkan penyempitan saluran napas, sehingga lebih baik untuk menghindari air dingin jika kamu memiliki riwayat masalah pernapasan.

## Apa yang Perlu Diperhatikan?



Jika kamu adalah penggemar setia air es sebelum tidur, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan:

- **Perhatikan Waktu:** Usahakan untuk tidak minum air es terlalu dekat dengan waktu tidur. Cobalah untuk minum setidaknya satu jam sebelum tidur agar tidak terbangun di tengah malam.
- **Kenali Tubuhmu:** Setiap orang bereaksi berbeda terhadap air dingin. Jika kamu merasa kembung atau tidak nyaman setelah minum air es, mungkin lebih baik untuk beralih ke air suhu ruang atau hangat.
- **Hidrasi dengan Baik:** Pastikan untuk menjaga hidrasi sepanjang hari. Minum air es di malam hari boleh saja, tetapi jangan sampai mengabaikan kebutuhan cairanmu di siang hari.

## Stay Hydrated and Sleep Well!

Jadi, itulah berbagai manfaat dan risiko dari kebiasaan minum air es di malam hari. Walau ada sisi positifnya, jangan sampai

mengabaikan dampak negatifnya pada kualitas tidurmu.

Ingat, setiap orang berbeda-beda, jadi coba dengarkan tubuhmu dan lakukan yang terbaik untuk kesehatanmu!

Jadi, gimana? Masih mau minum air es sebelum tidur? Atau lebih suka air hangat yang menenangkan? Yang penting, tetap jaga hidrasi dan tidur yang nyenyak, ya! Cheers! ☺☺

---

# Mitos atau Fakta? Seberapa Penting Minum 2 Liter Air Setiap Hari untuk Kesehatan Anda

Category: LifeStyle

18 Oktober 2024



**Prolite** – Minum 2 liter air tiap harinya sangat penting karena tubuh manusia memerlukan cairan untuk menjaga fungsi organ,

menjauhkan dehidrasi, mengatur suhu tubuh, dan mendukung proses metabolisme yang optimal.

Rekomendasi untuk minum minimal 2 liter air per hari didasarkan pada kebutuhan tubuh manusia untuk menjaga keseimbangan cairan, mendukung fungsi organ, dan mencegah dehidrasi.



*Ilustrasi minum air setelah berolahraga – Freepik*

Jumlah air minum yang butuh setiap orang itu berbeda, tergantung pada faktor seperti:

### **1. Berat Badan**

Orang dengan berat badan lebih tinggi mungkin memerlukan lebih banyak air untuk menjaga keseimbangan cairan tubuh.

### **2. Aktivitas Fisik**

Orang yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik intens memerlukan lebih banyak cairan untuk menggantikan yang hilang melalui keringat dan memelihara fungsi tubuh yang optimal.

### **3. Iklim**

Lingkungan dengan suhu tinggi atau kelembaban dapat meningkatkan kebutuhan akan hidrasi.

### **4. Usia**

Anak-anak dan orang tua mungkin memiliki kebutuhan cairan yang berbeda dibandingkan dengan orang dewasa dalam kelompok usia menengah.

### **5. Kondisi Kesehatan**

Beberapa kondisi kesehatan seperti diabetes atau penyakit ginjal dapat memengaruhi kebutuhan cairan individu.

## 6. Kehamilan dan Menyusui

Wanita hamil atau menyusui mungkin membutuhkan lebih banyak air untuk mendukung perkembangan janin atau produksi ASI.

## 7. Makanan

Makanan yang dikonsumsi juga berkontribusi pada asupan cairan. Buah-buahan dan sayuran, misalnya, mengandung air dan dapat memberikan hidrasi tambahan.

## 8. Keadaan Kesehatan

Sakit atau kondisi tertentu dapat meningkatkan kebutuhan cairan untuk pemulihan dan menjaga keseimbangan tubuh.

Memahami faktor-faktor ini dapat membantu setiap individu menyesuaikan asupan air mereka sesuai dengan kebutuhan unik mereka.

# Pentingnya Minum 2 Liter Air Setiap Hari



*Ilustrasi minum segelas air setelah bangun tidur – Freepik*

Minum 2 liter air perhari sangat penting karena:

- Mempertahankan keseimbangan cairan
- Mendukung fungsi organ
- Pencegahan dehidrasi
- Pemeliharaan kulit yang sehat
- Penyokong Metabolisme
- Pencegahan batu ginjal

Menjaga kecukupan hidrasi dengan minum 2 liter air tiap harinya melibatkan pemahaman akan kebutuhan individu dan faktor-faktor eksternal seperti aktivitas fisik dan kondisi cuaca.

---

# 100 Ribu Pelanggan Air Minum Terganggu Imbas Debit Air Baku Menurun

Category: Daerah  
18 Oktober 2024



## 100 Ribu Pelanggan Air Minum Terganggu Imbas Debit Air Baku Menurun

**BANDUNG, Prolite** – 100 ribu pelanggan air minum Perumda Tirtawening Kota Bandung mengalami gangguan suplay air.

Pasalnya cadangan air baku di situ Cipanunjang mengalami penurunan.

Dari ketinggian maksimal 22 meter sekarang ini tinggal 16 meter, artinya ada penurunan 6 meter.

“Tapi secara operasional hari ini Perumda Tirtawening mengolah air yang disuplay dari sistem ini dari situ Cipanunjang maupun situ Cileunca hanya dapat mengolah sekitar 500 liter per

detik. Kita memperoleh air baku dari sistem selatan ini dari buangan turbin PLN itu biasanya mencapai 1400 – 1500 liter per detik,” jelas Direktur Utama Perumda Tirtawening Kota Bandung Sonny Salimi usai meninjau langsung ke situ Cipanunjang Kabupaten Bandung, Jumat (25/8/2023).



Direktur Utama Perumda Tirtawening Kota Bandung Sonny Salimi saat meninjau langsung ke Situ Cipanunjang Kabupaten Bandung.

Kata Sonny penurunan ini sudah berlangsung selama satu bulan ini, Perumda memperoleh air tidak lebih dari 1000 liter bahkan sekarang ini hanya memperoleh air baku 500 liter per detik.

Penurunan 1000 liter per detik ini disampaikan Sonny bukan angka yang kecil pasal bila dikonversi 1000 liter per detik itu sama dengan kebutuhan untuk melayani 100 ribu pelanggan.

“Karena 1 liter itu bisa 100 ribu pelanggan nah tentunya kami berharap masyarakat terutama pelanggan dapat memahami kesulitan kami untuk bisa mendistribusikan air yang tinggal sedikit berarti sekitar 30% lagi yang kita olah dari sistem selatan,” ucapnya.

“Tentunya kami dengan rasa menyesal tidak dapat memenuhi kapasitas produksi, sehingga pastinya pelayanan air minum di Kota Bandung sangat terganggu,” ungkapnya seraya meminta maaf kepada pelanggan atas gangguan tersebut.

Lanjut Sonny, seperti biasa pada saat kondisi rawan atau kritis pihaknya tetap berupaya maksimal. Artinya tidak hanya melakukan pelayanan di perpipaan yang debitnya tinggal 30%, sehingga tidak akan pernah menjangkau pelanggan yang jauh dari instalasi seperti di daerah Antapani, Buah Batu, Margahayu, Cibaduyut, dan daerah selatan timur lainnya.

Karena itu, ia akan mencoba mendistribusikan air dengan 14 armada-armada tangki yang ada.



“Jadi silahkan nanti untuk seluruh pelanggan air minum Tirtawening Kota Bandung untuk melakukan komunikasi dan koordinasi dengan santun bahwa kita akan layani setiap permohonan. Tidak yang sifatnya individual tetapi kita melayani sifatnya kelompok, setiap tengki saya harapkan bisa melayani untuk 10-20 pelanggan. Kami mohon doa el nino berlalu dan hujan hadir kembali,” harapnya.

Masih kata Sonny selama ini Perumda mengolah masih 24 jam namun kapasitasnya tidak maksimal. Pasalnya biasa bisa 1400 liter per detik sekarang cuma bisa 1000 liter per detik, 1000 itu mengumpulkan air dari sungai yang lain.

Saat ini Perumda hanya mendapat suplay dari sistem selatan ini hanya 500 liter per detik sisanya dari sistem yang lain yakni sungai Cikapundung masih bisa dimanfaatkan sekitar 600 liter per detik.

Sonny mengakui bahwa perumda hanya sebagai operartor air minum jadi hanya mengolah air yang ada kemudian didistribusikan kepada masyarakat. Sedang terkait ketersediaan air baku, kata dia 100% tanggungjawab pemerintah.

Karena itu Sonny berharap pemerintah bisa melakukan sesuatu agar kondisi seperti ini tidak berulang, bahkan ia berharap semaksimal mungkin air baku hanya untuk kebutuhan air minum tidak untuk kebutuhan yang lain karena seprt diketahui bahwa dari sistem selatan pihaknya menunggu hasil kegiatan pembangkit listrik.

“Ini perlu kita sepakati bersama ya, mungkin kedepan harus ada regulasi sesuai undang-undang baru, sesuai dengan permen yang ada bahwa air baku air minum adalah prioritas utama dilayani dengan sumber daya air ini,” tuturnya.

Penurunan tinggi air itu jelas Sonny karena ada ketidaksesuain antara suplay ke utara Kota Bandung dengan yang masuk dari selatan situ Cipanunjang maupun Cileunca.

“Itu kan diisi oleh beberapa anak sungai sekarang ini debit anaknya kemarin masih ada 1400 nah sekarang tidak tahu tetapi kebutuhan ke hilir lebih dari segitu, misal hilir 2000 atau 2500 yang masuk 1500 berarti minus 1000 akan menurunkan ketinggian situ situ yang ada disini,” tutupnya.

---

# Libur Lebaran, Perumda Tirtawening Amankan Distribusi Air

Category: Daerah, News  
18 Oktober 2024



**BANDUNG, Prolite** – Selama libur lebaran atau Idul Fitri 1444 H, Perumda Tirtawening menyampaikan bahwa pihaknya siaga terus agar pelayanan distribusi air bersih sedia dan aman.

Direktur Utama Perumda Tirtawening Sonny Salimi menegaskan bahwa kondisi air baku masih tersedia.

“Libur hari raya Idul Fitri 1444 H sudah siap memberikan pelayanan terbaik sebagai informasi kondisi saat ini masih kemarau basah sehingga masih ada hujan untuk cadangan air baku itu masih cukup. Bendungan-bendungan ataupun danau-danau baik yang ada diselatan juga masih dalam ketinggian yang maksimal jadi insyallah perumda tirtawening tentunya akan memaksimalkan kapasitas terbatas,” tegas Sonny saat dihubungi, Jumat (21/4/2023).

### **Baca Juga : Instalasi Air Minum Baru Bakal Dibangun**

Lanjut Sonny, artinya Perumda Tirtawening akan memproduksi air seperti biasanya dan tetap menjadwalkan atau menugaskan sebagian petugas untuk melaksanakan piket lebaran untukantisipasi atau penanganan cepat jika ada kejadian bersifat post mayor.

“Seperti pipa pecah ataupun kejadian banjir bandang, mati listrik dan hal lain yang mengganggu layanan ke masyarakat. Sehingga bisa tertanggulangi dengan tepat, kami juga tetap menyiagakan mobil mobil tangki sebanyak 14 unit yang siap 24 jam mendistribusikan air bila diperlukan masyarakat atau jika terjadi kondisi tadi,” tandasnya lagi.

Masih kata Sonny, disiapkan petugas yang dapat mengawal mengkoordinasikan kegiatan pelayanan selama libur lebaran.

“Kami sudah buka aksesnya, bisa langsung akses ke petugas ataupun melalui medsos jika terjadi gangguan pelayanan,” tuturnya.

### **Baca Juga : Biaya Pasang Baru Air Tirtawening Jadi lebih Murah**

Sayangnya dimasa libur lebaran ini, Sonny kesulitan memprediksi kebutuhan air apakah meningkat atau rendah.

“Kita belum dapat data akurat berapa warga keluar atau datang

ke kota Bandung. Kalau banyak keluar insyaallah air tersedia kalau kondisi dibalik yang datang lebih banyak perlu penanganan lebih baik lagi, tapi kita pantau setiap saat," pungkasnya.

Sonny pun menyampaikan biasanya mereka yang banyak membutuhkan air adalah kategori niaga semisal hotel, resto sedang rumah tangga jarang karena sedang mudik.

"Biasanya indikatornya tekanan air diujung itu baik, artinya siappun yang pakai tersedia. Supaya tidak terjadi sengketa terkait penagihan, pencatat dan pemakai. Kami himbau agae kran ditutup, kalau tidak air dialihkan ke bak pempungan sehingga air tidak meluber dan tagihan tidak membengkak," tutupnya.(kai)

---

# **Instalasi Air Minum Baru Bakal Dibangun**

Category: Daerah, News  
18 Oktober 2024



**BANDUNG, Prolite** – Perumda Tirtawening Kota Bandung bersama Perumda Jasa Tirta (PJT) II segera membangun instalasi air minum baru.

Air minum tersebut akan didistribusikan ke-14 kecamatan di Kota Bandung atau disalurkan ke 350 ribu pelanggan Kota Bandung.

Kabar gembiranya air minum instalasi baru tersebut memungkinkan pelanggan menerima air minum jadi 24 jam. Hal itu, karena air bahan baku berasal dari danau Saguling (Kota Baru Parahyangan KBB) itu bisa ditarik dengan kapasitas pompa 3500 liter/detik.

Direktur Utama Perumda Tirtawening Kota Bandung Sonny Salimi menyampaikan, sebenarnya kerjasama ini sudah menjalin kerjasama dibidang pengembangan air minum sejak tahun 2020 lalu disaksikan langsung oleh mantan Wali Kota Bandung Oded M Danial, Wakil Wali Kota yang kini menjadi Wali Kota Bandung Yana Mulyana dan para petinggi PJT II.

**Baca Juga : Biaya Pasang Baru Air Tirtawening Jadi lebih Murah**

Dan mulai akan dilakukan pembangunan (ground breaking) pada bulan September 2023 dan direncanakan mulai beroperasi tahun 2026 mendatang.

Kata Sonny, air yang disedot sejauh 15 kilo meter dari Kota Bandung itu nantinya akan tertampung di resorvoar raksasa (waduk,red) di daerah Gunung Batu dengan kapasitas meter kubik.

“Kerjasama ini dengan metode B to B (Business to Business) semestinya lebih mudah dibandingkan KPBU (Kerjasama Pemerintah Dengan Badan Usaha), walaupun dalam perjalanan adm harus dapat izin prinsip dari pemilik BUMD dalam hal ini wali kota,” ujar Direktur Utama Perumda Tirtawening Kota Bandung Sonny Salimi, Rabu (05/04/2023).

Pembangunan ini kata Sony membutuhkan dana sebesar Rp4 triliun dan sudah mendapat suport oleh Kementrian PUPR dan Kementrian BUMN. Dengan jangka waktu pembangunan diperkirakan selama dua tahun.

### **Baca Juga : Tarif Pelayanan Air Tirtawening Batal Naik**

Dalam kerjasama ini, pihak PJT II memiliki kewajiban dari mulai membangun hingga menghadirkan air minum ke Kota Banudung sebanyak 3500 liter per detik.

“Tentunya, air minum dengan kualitas sesuai Permenkes 492 tahun 2012 tentang persyaratan kualitas air minum. Nanti dari Saguling dipompa ke instalasi pengolahan yang ada untuk menjadi air minum, lalu dipompa melalui pipa transmisi yang panjangnya sekitar 15 km dengan diameter 1,7 meter, ke daerah Gunug Batu. Kita ada lahan seluas 1500 meter persegi disana,” tuturnya seraya mengatakan karena daerah Saguling lebih rendah dari Gunung Batu sehingga air harus dipompa.

Menurut Sonny, penyediaan pipa sambungan dari Saguling ke reservoar dan pembangunan reservoar tanggungjawab PJT II.

Ke 14 kecamatan itu diantaranya, Andir, Astanaanyar, Babakan Ciparay, Bandung Kidul, Bandung Kulon, Bandung Wetan, Batununggal, Bojongloa Kaler, Bojongloa Kidul, Buahbatu, Cicendo, Lengkong, Regol dan Sumur Bandung.

### **Baca Juga : Pemkot Tinjau Ulang Penyesuaian Tarif Air Minum**

Sonny mengatakan, untuk yang sudah terpasang akan dipasang pipa baru, karena pipa Perumda sudah lama dan rawan bocor.

“Ini sesuai jumlah KK di Kota Bandung, kita juga tidak punya dokumentasi data kondisi pipa. Kewajiban perumda tirtawening, adalah memasarkan agar seluruh penduduk atau masyarakat dapat mengakses dan berlangganan air minum,” tandasnya.

Sonny menambahkan, investasi yang sudah ditanamkan oleh mereka akan dikonversi ke dalam tagihan air.

Pembangunan ini, lanjut Sonny melibatkan beberapa stakeholder. Karenanya, Sonny mengundang seluruh anggota DPRD Kota Bandung, untuk melihat langsung kondisi air baku di danau Saguling.

“Dengan mengundang anggota DPRD Kota Bandung, bisa menyampaikan program kepada konstituen yang juga pelanggan kita,” pungkasnya.(kai)

---

## **Kandungan Bromate di AMDK Pemicu Kanker?**

Category: News,Seleb  
18 Oktober 2024





**BANDUNG, Prolite** – Air minum dalam kemasan (AMDK) yang biasa kita konsumsi memang terlihat jernih, namun apakah anda tahu ada kandungan apa aja dalam air tersebut? Senyawa bromate yang terdapat dalam AMDK yang kita konsumsi dapat menyebabkan penyakit kanker buat para pengonsumsinya. Maka dari itu ada 3 proses pemurnian yang dilakukan untuk pemurnian air tanah.

Sebelumnya kita sudah membahas masalah bahaya kandungan BPA dalam air minum dalam kemasan yang biasa kita konsumsi.

Sebenarnya air minum kemasan diambil dari dari dalam tanah, salah satunya mineral yang diangkut adalah bromide yang terus diubah menjadi bromate selama ozonasi.

“Pada saat ozonisasi yang dilakukan dalam proses penjernihan air tanah dapat menimbulkan efek samping bila bereaksi dengan bromida membentuk senyawa bromate. Senyawa ini berbahaya jika masuk ke dalam tubuh manusia dan dapat menyebabkan kanker,” ujar anggota Perhimpunan Ahli Teknologi Pangan Indonesia (PATPI), Hermawan Seftiono.



Proses pemurnian air tanah bisa dengan proses ozonisasi, menggunakan sinar ultra violet atau UV, dan bisa menggunakan membrane filter.

Biasanya para perusahaan AMDK menggunakan proses ozonisasi untuk membunuh mikroba yang terdapat dalam air tanah.

Sesuai peraturan BPOM, kadar Bromate yang diijinkan itu sekitar 0,01 ppm. Maka dari itu semua industri AMDK itu diwajibkan untuk memberikan data analisis kandungan Bromate di laboratorium kepada BPOM secara berkala. (**\*/ino**)