



# PERHITUNGAN KEBUTUHAN CAIRAN

Selain berdasarkan estimasi total pengeluaran cairan dari dalam tubuh per harinya (2500 ml). Cara terbaik untuk menentukan kebutuhan konsumsi cairan perhari adalah dengan mengantikan konsumsi 1 kkal tubuh dengan 1 ml dan kemudian menambahkannya dengan cairan yang keluar melalui keringat saat berolahraga.

## Perhitungan Kebutuhan Cairan

Dari hasil handout kebutuhan energi & karbohidrat, kalikan kebutuhan energi perhari dengan 1 ml untuk mengetahui total kebutuhan volume cairan per harinya.

$$= \text{_____} \text{ Kebutuhan energi/hari (kkal) } \times 1 \text{ ml} = \text{_____} \text{ ml (A)}$$

Hasil perhitungan diatas dapat juga di bagi dengan 240 ml untuk mengetahui kebutuhan pergelasnya. (1 gelas = 240 ml)

$$= \text{_____} \text{ ml (kebutuhan volume per hari) : 240 ml} = \text{_____} \text{ gelas/hari}$$

## Perhitungan Kehilangan Cairan Saat Berolahraga

$$\text{Berat Badan Sebelum Olahraga} = \text{_____} \text{ kg}$$

$$\text{Berat Badan Setelah Olahraga} = \text{_____} \text{ kg}$$

$$\text{Kehilangan Berat Badan Saat Berolahraga} = \text{_____} \text{ kg}$$

$$\text{Kehilangan Cairan Saat Berolahraga (Fluid Loss)} = \text{_____} \text{ kg berkurang brt badan } \times 900 \text{ ml} = \text{_____} \text{ ml (B)}$$

## Masa Recovery

$$\begin{aligned} \text{Kebutuhan Cairan Perhari} &= \text{_____} \text{ ml Jawaban (A)} + \text{_____} \text{ ml Jawaban (B)} \\ &= \text{_____} \text{ ml} \\ &= \text{_____} : 240 \text{ ml} \\ &= \text{_____} \text{ gelas/hari} \end{aligned}$$