



The Malaysian Medical Gazette

#HEALTHYRAMADHAN

Berapa banyak gelas air perlu diminum untuk keperluan asas puasa Ramadhan – Dr Shaiful Ehsan

by [Hidayah](#) • March 2, 2026 • [0 Comments](#)

Keperluan air seharian merujuk kepada jumlah air yang diperlukan untuk mengekalkan hidrasi badan yang mencukupi, keseimbangan garam dan elektrolit dalam darah serta fungsi fisiologi badan dalam keadaan stabil. Air sangat diperlukan untuk menggantikan: kehilangan yang tidak nyata melalui kulit dan paru-paru (iaitu 500–800 mL setiap hari bagi orang dewasa), kehilangan melalui air kencing sekitar minima 500 mL sehari, kehilangan melalui najis sebanyak 100–200 mL sehari serta keperluan metabolisme badan terutamanya semasa berpuasa.

Secara umum, anggaran keperluan air seharian bergantung kepada berat badan dan keadaan kesihatan seseorang. Orang dewasa biasanya memerlukan 25–30 mL per kg setiap hari, iaitu kira-kira 1.5–2.5 L sehari. Kaedah alternatif yang lebih ringkas adalah seperti berikut:

100 mL/kg untuk 10 kg pertama,

50 mL/kg untuk 10 kg seterusnya, dan

20 mL/kg untuk baki berat badan.

Sebagai contoh, jika berat badan seorang dewasa ialah 60 kg, keperluan air adalah $(100 \times 10) + (50 \times 10) + (20 \times 40) = 2.3$ L sehari.



Walau bagaimanapun, keperluan air minuman perlu disesuaikan berdasarkan suhu badan, kehilangan cecair akibat cirit-birit atau muntah, penyakit tidak berjangkit seperti kegagalan buah pinggang, jantung atau hati, serta keadaan perubatan tertentu seperti selepas pembedahan. Bagi orang dewasa yang berpuasa pada bulan Ramadhan, keperluan fisiologi air seharian tidak berubah, hanya masa pengambilannya sahaja yang berubah.

Oleh itu, berikut ialah jadual pengambilan air yang dicadangkan untuk memastikan keperluan harian dipenuhi sepenuhnya:

Masa	Jumlah	Perincian
Iftar	2 gelas (500 mL)	1 gelas selepas azan 1 gelas selepas makan kurma atau makanan ringan
Selepas iftar (semasa/selepas makan utama)	2 gelas (500 mL)	1 gelas semasa makan 1 gelas 30–60 minit selepas makan
Lewat malam / sebelum tidur	2 gelas (500 mL)	1 gelas pada waktu malam (contohnya selepas solat Tarawih) 1 gelas sebelum tidur
Sahur	2–3 gelas (500–750 mL)	1 gelas selepas bangun tidur 1 gelas semasa makan 1 gelas

Total	8–9 gelas (2.

Selain di atas, terdapat beberapa tip tambahan yang boleh diikuti. Pilihlah air minuman yang sesuai seperti air kosong, susu segar dan sup jernih. Hadkan pengambilan teh, kopi, minuman bergula dan minuman berkarbonat. Pengekalan hidrasi juga boleh dibantu melalui makanan dengan menggalakkan pengambilan buah-buahan (terutamanya tembikai, oren dan betik), melebihi pengambilan sayur-sayuran dan makanan bersup. Elakkan pengambilan makanan terlalu masin (ikan masin, jeruk), makanan terlalu pedas, dan makanan bergoreng secara berlebihan.

Artikel ini ditulis oleh Dr Mohd Shaiful Ehsan Shalihin seorang Pakar Perubatan Keluarga di Kulliyyah of Medicine, International Islamic University Malaysia.

Rujukan:

- **Li S, Teng Z, Liu J, et al.** *Hydration Status in Older Adults: Current Knowledge and Future Directions*. *Nutrients*. 2023;15(11):2609.
- **McNeil-Masuka J.** *Insensible Fluid Loss*. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023.
- **Hakam N, Guzman Fuentes JL, Nabavizadeh B, et al.** *Outcomes in Randomized Clinical Trials Testing Changes in Daily Water Intake: A Systematic Review*. *JAMA Netw Open*. 2024;7(11):e2447621.
- **Sunardi D, Chandra DN, Medise BE, et al.** *Assessment of water consumption during Ramadan intermittent fasting: Result from Indonesian cross-sectional study*. *Front Nutr*. 2022;9:922544.
- *National Institute for Health and Care Excellence (NICE) Guideline for Maintenance Fluid Therapy in Adults*. *Clin Nutr ESPEN*. 2024.

Post

Share

Related Posts via Taxonomies

- [Rawatan Pergigian Tidak Membatalkan Puasa – Dr Azrul Hafiz b. Abdul Aziz](#)
- [Doktor, berapa banyak buah kurma boleh pesakit kencing manis makan? – Dr Shaiful Ehsan](#)
- [Pening di Kalangan Warga Emas: Adakah kerana kekurangan gula semata-mata? – Dr Shaiful Ehsan](#)
- [Kebaikan Berpuasa di Bulan Ramadhan terhadap Kesihatan – Dr Mohd Shaiful Ehsan Bin Shalihin](#)
- [Kesihatan Lelaki: Berpuasa Meningkatkan Kesuburan – Dr Shaiful Ehsan](#)
- [Si kecil anda ingin belajar berpuasa? – Dr Mohd Aizuddin Abd Rahman](#)
- [Bolehkah Berpuasa Sewaktu Hamil? – SN Nur Nabiila Masfuzah Abdullah](#)
- [Kenapa Bacaan Gula Saya Tetap Tinggi ketika Puasa Ramadhan? – Dr Shaiful Ehsan](#)
- [Puasa Secara Sihat Ramadhan Ini – Brian Lian Ding](#)
- [Pengambilan Insulin Semasa Menjalankan Ibadah Puasa – Khairul Naim bin Zainal Abidin](#)

Tags: air keperluan asas puasa water

← Common Medicines Used In Palliative Care For Cancer Patients – Chua Yee Tyan (Pharmacist)

Leave a Reply

Your email address will not be published. Required fields are marked *

Comment *



Please type the characters of this captcha image in the input box

Name *

Email *

Website

☐ Save my name, email, and website in this browser for the next time I comment.

Post Comment

Search ...

MEDICAL GAZETTE SERIES



Kementerian Kesihatan Malaysia

PREMIUM E-BOOK

PELAKSANAAN
JAWATANKUASA
KESELAMATAN DAN
KESIHATAN (JKK)

GARIS PANDUAN

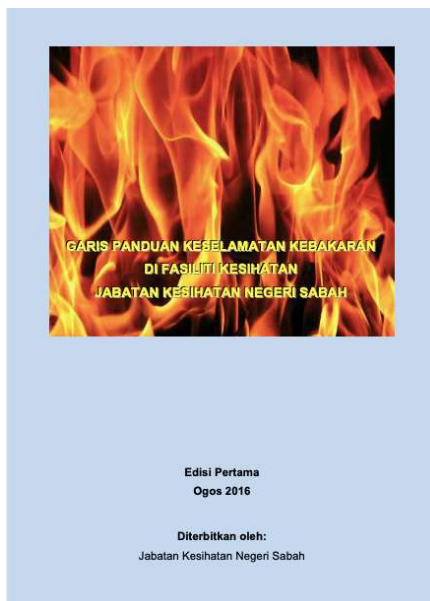
KETUA PENGARANG:
LIM JAC FANG

HARGA: RM 20

[BORANG TEMPAHAN](#)

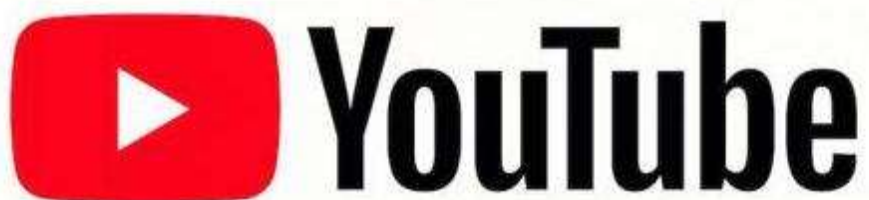
GARIS PANDUAN

GARIS PANDUAN KESELAMATAN KEBAKARAN DI FASILITI KESIHATAN



SOCIAL MEDIA





CATEGORIES

- #ForMedicalStudents
- #HealthyRamadhan
- #MsiaEndsDengue
- #SmokeFreeMY
- Allied Health/Kesihatan Bersepadu
- Assunta Hospital
- Back to School
- BAPF x MMG
- Breast Cancer Awareness
- Cancer/Barah
- COVID-19
- Dental/Pergigian
- Dermatology/Dermatologi
- DoctorOnCall
- DoctorOnCall
- Early Career Psychiatric Chapter (ECP)
- Editorials
- Emergency Medicine/Perubatan Kecemasan
- ENT/Telinga, Hidung & Tekak
- Feature Articles
- Floods & Health
- General/Umum
- Health Education
- Heart Awareness Month
- Infectious Diseases/Penyakit Berjangkit
- Internal Medicine/Perubatan Dalaman
- Kejururawatan/Nursing
- Letters To Editor
- Lifestyle/Gaya Hidup
- Medical & Literature

- Medical Research
- Medication/Ubat-ubatan
- Medicine & Law/Undang-Undang Perubatan
- Men's Health/Kesihatan Lelaki
- Ministry of Health/Kementerian Kesihatan Malaysia
- News & Announcements
- Non-communicable Disease/Penyakit Tidak Berjangkit
- Obstetric/Obstetrik
- Occupational Health/Kesihatan Pekerjaan
- Opinions
- Ophthalmology/Mata
- Ophthalmology/Ophthalmologi
- Optometri/Optometry
- Orthopaedics/Ortopedik
- Paediatrics/Pediatriks
- Physiotherapy/Fisioterapi
- Psychiatry/Psikiatri
- Public Health/Kesihatan Awam
- Research/Kajian Saintifik
- Sonography/Sonografi
- Surgery
- WNTD2014
- Women's Health/Kesihatan Wanita
- World Breastfeeding Week 2014
- Young Columnists Program
- Your story

DISCLAIMER

The Malaysian Medical Gazette (PPM-007-12-13092013) formed under Malaysian Integrated Medical Professionals Association is an informational website featuring news, issues and medical facts written by specialists, doctors and healthcare professionals.

It is not a substitute for medical consultation.

All facts written were authenticated by the respective authors and true at the time of publication.

MIMPA/MMG VOLUNTEER FORM

<https://forms.gle/eknioER5JaNK2HDt6>

Copyright © 2026 The Malaysian Medical Gazette. All Rights Reserved.

The Magazine Basic Theme by bavotasan.com.
