

Hai *guys*! Kamu pernah tidak merasakan seperti Penulis, ketika sedang belajar atau mengerjakan sesuatu, tiba-tiba rasanya tidak bisa berpikir lagi alias pikiran buntu. Atau kalian pernah merasa pusing ketika sedang fokus belajar dan memahami suatu hal.

Hal ini sangat sering Penulis alami ketika sedang belajar atau bekerja mungkin kamu juga. Pengalaman ini tentunya sangat mengganggu kamu dalam proses belajar bukan? Ketika kepala tiba-tiba terasa penuh, sakit, dan tidak bisa menerima ataupun berpikir lagi.

Tahu gak *sih*, itu bisa jadi akibat karena kamu dehidrasi! Terlalu fokus belajar hingga lupa minum air putih ternyata dapat mempengaruhi kinerja otak kamu. Nah, kali ini penulis mau kasih tahu kamu beberapa fungsi air putih sebagai teman belajar! Penasaran, buruan *scroll* yuk!

Fungsi Air Putih Sebagai Teman Belajar

1. Membantu tetap konsentrasi



Stay Focused. Phrase Stay Focused on notebook sheet with some colorful crumpled paper

balls around it. Close up.

Apakah kamu mungkin sering merasa tiba-tiba kehilangan konsentrasi ditengah belajar? Hal ini tentunya sangat menyulitkan dalam menerima pelajaran atau mungkin kamu harus berkonsentrasi mengerjakan sesuatu. Dalam keadaan seperti ini mungkin kamu terus berusaha untuk tetap fokus dengan memaksakan mata serta otak kamu, tetapi ini adalah cara yang kurang tepat.

Dengan minum air putih, kamu bisa mengembalikan konsentrasi kamu. berkurangnya konsentrasi bisa menjadi tanda bahwa kamu sedang dehidrasi dan otak kamu sedang lelah. Untuk mengatasi otak yang lelah kamu harus mengistirahatkannya dan memberi otak kamu sedikit asupan yaitu air putih. Karena itu, kamu harus rajin minum air putih ketika belajar sebelum kamu mulai kehilangan konsentrasi kamu.

2. Meningkatkan daya ingat



The concept of the human brain. Education, science and medical concept. Brain drawn in chalk on black cubes. Female hands put in place the last element of the puzzle.

Ketahui 4 Fungsi Air Putih Sebagai Teman Belajar! Dijamin Meningkatkan Konsentrasi dan Ingatan!

Fungsi air putih berikutnya ialah meningkatkan daya ingat. Memiliki daya ingat yang kuat tentu penting bagi kamu sebagai seorang pelajar, khususnya ketika kamu sedang belajar. Banyak hal yang perlu diingat ketika kamu sedang belajar, apa jadinya jika kamu tidak bisa mengingat apa yang kamu pelajari, pasti usaha belajar kamu akan menjadi sia-sia.

Sehingga untuk dapat belajar dengan efektif penting untuk kamu selalu terhidrasi. Selain menyebabkan turunnya konsentrasi, dehidrasi akibat kurang minum air putih dapat menyebabkan kamu sulit untuk mengingat sesuatu. Hal ini disebabkan dehidrasi menyebabkan turunnya fungsi otak yang berpengaruh pada kemampuan kognitif otak salah satunya mengingat.

3. Menjaga keseimbangan emosi dan mood



bipolar disorder Asian woman face happy smiling and depressed sad moods on white background

Minum air putih dapat menenangkan tubuh kamu. Hal ini dikarenakan dengan minum air putih suhu dalam otak akan meningkat. Ketika suhu otak meningkat, maka tubuh akan

Ketahui 4 Fungsi Air Putih Sebagai Teman Belajar! Dijamin Meningkatkan Konsentrasi dan Ingatan!

mampu menghilangkan racun serta sel-sel mati yang ada di dalam tubuh.

Tubuh yang tenang juga akan berdampak menghasilkan emosi tubuh yang tenang pula. Lain cerita jika kamu mengalami dehidrasi. Dehidrasi dapat berpengaruh buruk terhadap emosi tubuh kamu. Ketika kamu dehidrasi, kamu akan sulit untuk konsentrasi dan cenderung merasa bingung.

Selain itu, jika kamu sudah sangat dehidrasi mungkin kamu akan merasakan sakit kepala. Keadaan ini akan berpengaruh pada kestabilan emosi kamu. Semakin kamu bingung, emosimu akan semakin tidak stabil. Kamu bisa menjadi mudah cemas dan marah.

Emosi yang tidak stabil akan sangat berpengaruh pada mood kamu. Mood kamu juga bisa menjadi naik turun. Mood yang naik turun akan mengganggu proses belajar kamu. Kamu akan kehilangan motivasi serta semangat untuk belajar. Karena itu, meminum air putih ketika belajar penting untuk kamu lakukan agar emosi dan mood kamu dapat terjaga tetap stabil.

4. Memaksimalkan kinerja otak dan tubuh



Ketahui 4 Fungsi Air Putih Sebagai Teman Belajar! Dijamin Meningkatkan Konsentrasi dan Ingatan!

Pretty young woman with sketched strong and muscled arms

Untuk dapat bekerja dengan maksimal, kebutuhan cairan tubuh harus tercukupi. Hal ini dapat dilakukan dengan minum cukup air putih setiap harinya. Sekitar 50-70 persen tubuh manusia terdiri dari cairan, sehingga kamu butuh banyak minum air putih setiap harinya untuk memenuhi kebutuhan tubuh tersebut.

Jika tubuh kekurangan cairan, maka tubuh akan mudah lelah dan tidak dapat bekerja dengan baik. Otak juga paling butuh cairan agar dapat bekerja dengan baik. Kekurangan cairan pada otak dapat menyebabkan penurunan fungsi otak.

Tentunya, kamu sebagai pelajar tidak mau mengalami penurunan fungsi otak bukan? Otak akan sangat kamu butuhkan dalam menjalani hidup kamu terutama untuk belajar dan bersekolah. Karena itu, kamu jangan sampai lupa untuk memenuhi kebutuhan cairan dengan minum air putih.

Ternyata, air putih memiliki banyak manfaat bagi tubuh kamu ya? Kamu jangan sampai lupa untuk minum air putih cukup setiap harinya. Selain untuk kesehatan otak, air putih juga memiliki banyak khasiat untuk kesehatan organ kamu lainnya. Jadi kamu tidak akan rugi dengan banyak minum air putih.

Jadikanlah air putih sebagai temanmu ketika kamu belajar. Sebelum mulai belajar, ambil air putih dalam satu botol atau gelas kamu, letakkan di meja belajar kamu agar kamu tidak lupa untuk meminumnya akibat terlalu fokus belajar. Hal ini akan mencegah kamu mengalami dehidrasi sehingga dapat terus belajar secara efektif. Tetap semangat belajar ditemani air putih ya!