Experts

Air Mineral vs Air Tapis dalam Perjuangan Ginjal

Thu, 01/08/2026 - 15:08

Air merupakan nadi kehidupan yang mengalir merentas peradaban manusia dan menjadi saksi kepada evolusi biologi yang membentuk kewujudan kita di planet hijau ini. Sejarah hubungan manusia dengan sumber air bermula daripada pencarian mata air murni di celah batuan sehinggalah kepada penciptaan teknologi penapisan sofistikated yang mencerminkan aspirasi modenisasi terhadap ketulenan mutlak.

Falsafah yang melatari pemilihan antara air mineral semula jadi dengan air minuman yang ditapis sebenarnya mencerminkan pertembungan antara keinginan kembali kepada fitrah alam dengan kepercayaan terhadap keupayaan sains untuk menyucikan segala kotoran. Hakikatnya air bukan sekadar pelarut universal bagi sisa metabolik tubuh tetapi ia adalah perantara yang mengekalkan keseimbangan homeostasis dan memastikan kelangsungan fungsi organ yang paling kritikal iaitu buah pinggang.

Apabila kita meninjau dari sudut pandang sains material dan fisiologi, air mineral semula jadi yang bersumberkan akuifer bawah tanah membawa bersamanya khazanah geologi berupa kalsium, magnesium, dan bikarbonat. Kandungan mineral ini bukan sekadar tambahan rasa tetapi merupakan elemen elektrolit yang menyokong fungsi saraf serta kekuatan struktur tulang manusia. Bagi individu yang memiliki organ penyaring yang sihat kehadiran mineral ini sebenarnya membantu mengurangkan risiko pembentukan batu karang jenis kalsium oksalat dengan cara mengikat oksalat di dalam saluran usus sebelum ia sempat memudaratkan sistem urinari. Sebaliknya, teknologi penapisan seperti osmosis berbalik menawarkan sebuah visi tentang air yang bebas daripada segala bentuk kontaminasi kimia dan biologi namun, ia turut menyingkirkan mineral yang menjadi identiti asal air tersebut. Air yang ditapis ini menjadi pilihan utama dalam landskap sosiologi masyarakat Malaysia kontemporari yang kian bimbang terhadap kualiti air paip serta kesan pencemaran industri yang tidak menentu.

Perspektif keagamaan sering kali menekankan konsep kebersihan yang bukan sahaja bersifat zahir tetapi juga batin di mana air dianggap sebagai alat penyucian yang paling utama. Agama Islam misalnya meletakkan air pada kedudukan yang sangat mulia sebagai sumber kehidupan yang perlu dihargai dan tidak boleh dibazirkan. Keseimbangan yang ditekankan dalam ajaran agama selari dengan prinsip kesederhanaan dalam pengambilan mineral melalui air minuman. Manusia diingatkan supaya tidak berlebih lebihan dalam sesuatu perkara termasuklah dalam urusan pemakanan dan pemilihan sumber air. Kesedaran spiritual ini mendidik jiwa agar menghargai setiap titisan rezeki yang mengalir sama ada ia datang secara terus daripada perut bumi yang kaya dengan mineral atau melalui saringan akal manusia yang mencari keselamatan daripada kemudaratan kuman.

Namun begitu, realiti klinikal mewajibkan kita untuk bersikap kritis terhadap status kesihatan individu sebelum menjatuhkan hukuman tentang jenis air yang terbaik. Bagi para pejuang yang sedang berhadapan dengan penyakit ginjal kronik atau kegagalan buah pinggang kebergantungan kepada air yang ditapis melalui sistem osmosis berbalik bukan lagi satu pilihan gaya hidup tetapi satu keperluan kelangsungan nyawa. Hal ini demikian kerana buah pinggang yang telah terjejas fungsinya

tidak lagi mampu mengawal bebanan pelarut yang tinggi dengan berkesan sekali gus menjadikan kandungan natrium atau kalium yang sedikit dalam air mineral sebagai satu ancaman serius kepada keseimbangan elektrolit darah. Di sinilah sains saraf dan nefrologi bertemu untuk menjelaskan bahawa ketiadaan mineral dalam air ditapis sebenarnya memberikan ruang bernafas kepada organ yang sedang lemah tersebut untuk terus menjalankan tugasannya tanpa tekanan tambahan.

Implikasi sosiologi terhadap masyarakat kita menyaksikan bagaimana air mineral sering kali dicitrakan sebagai simbol status dan kesihatan premium manakala air ditapis dianggap sebagai penyelesaian praktikal bagi setiap isi rumah. Perbezaan harga dan aksesibiliti ini mewujudkan stratifikasi sosial dalam pemilihan sumber hidrasi yang paling mendasar. Walau bagaimanapun, kesedaran budaya tentang kepentingan penghidratan yang mencukupi melangkaui jenis air yang dipilih sebenarnya adalah kunci utama kepada kesejahteraan ginjal. Masyarakat perlu dididik bahawa kehebatan sesuatu jenis air tidak akan memberikan kesan jika jumlah pengambilannya tidak mencukupi untuk menghasilkan air kencing yang jernih dan sihat. Peranan air sebagai penyeimbang asid dan bes dalam badan juga menunjukkan betapa hebatnya rekayasa alam yang menyediakan air beralkali secara semula jadi untuk meneutralkan sisa metabolik asidosis yang terhasil daripada diet moden yang tidak seimbang.

Refleksi mendalam terhadap topik ini membawa kita kepada satu kesimpulan bahawa kebijaksanaan manusia terletak pada keupayaan untuk menyesuaikan keperluan tubuh dengan sumber yang tersedia. Kita tidak seharusnya terperangkap dalam dogma bahawa satu jenis air adalah ubat kepada segala penyakit atau sebaliknya. Sejarah penemuan air mineral di Eropah yang dianggap sebagai air ajaib dan pembangunan sistem penapisan di Amerika yang menjanjikan keselamatan mutlak sebenarnya adalah dua sisi mata wang yang sama dalam usaha manusia untuk mencapai kesempurnaan kesihatan. Ketertiban dalam menguruskan sumber air ini mencerminkan kematangan sesebuah peradaban dalam menghargai ekosistem alam yang kian rapuh diserang oleh modenisasi yang melampaui batas.

Sebagai penutup marilah kita melihat setiap gelas air yang kita nikmati sebagai sebuah naratif tentang ketahanan dan kasih sayang alam kepada manusia. Pilihan antara air mineral yang kaya dengan hikmah bumi atau air ditapis yang melambangkan ketelitian intelek manusia perlulah berpaksikan kepada kesedaran tentang had kemampuan tubuh masing masing. Keagungan buah pinggang sebagai organ yang bekerja tanpa henti dalam keheningan tubuh kita menuntut satu bentuk penghargaan yang nyata melalui pemilihan sumber hidrasi yang bijaksana. Semoga dengan pencerahan ini masyarakat kita bukan sahaja menjadi lebih cerdik dalam memilih tetapi juga lebih bersyukur atas nikmat air yang masih mengalir murni di tanah air yang tercinta ini.



Oleh: Mohammad Baihaqi Hasni
E-mel: baihaqi@umpsa.edu.my
Penulis adalah Guru Bahasa Kanan, Pusat Bahasa Moden (PBM), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).
Rencana ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak menggambarkan pendirian rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

- 202 views

View PDF