



Homepage / Pena Kesehatan

Ketika Urin Menjadi Alat Ukur Kesehatan, Begini Pandangan Peneliti

Penalutim March 11, 2024
Pena Kesehatan 154 Views



Penalutim.com, Surabaya - Cairan pada urin dihasilkan dengan cara **memfiltrasi** (menyaring) **darah**. Proses ini dilakukan di ginjal. Ingat konsep berikut *asupan-darah-ginjal-urin*. Apapun yang kita konsumsi akan diserap oleh usus halus dan kemudian masuk ke darah dan diedarkan ke seluruh jaringan tubuh. Sel tubuh akan melakukan metabolisme dan sisa-sisa metabolisme tersebut selanjutnya di eksresi melalui ginjal dan akhirnya keluar menjadi urin.

Karena proses ini satu rangkaian maka apapun yang terjadi pada darah akan terlihat pada urin. Jika demikian, berarti urin dapat menjadi indikator kesehatan kita. Apa saja yang bisa kita amati dengan mudah. Tentunya volume, pH, warna, bau.



Volume Urin

Jumlah volume urin menggambarkan kecukupan air dalam tubuh. Sederhananya jika tubuh kekurangan asupan cairan maka volume darah juga akan turun sehingga mengakibatkan volume urin menurun. Uniknyanya tubuh memiliki mekanisme stabilisasi. Penurunan volume pada darah ini akan memaksa ginjal melakukan kompensasi pemenuhan cairan dengan cara reabsorpsi cairan. RS. Siloam, dalam situsnyanya dikatakan normalnya orang dewasa harus memiliki volume urin sekitar 600–2000 ml/hari [1]. Adanya penurunan volume dan frekuensi miksi yang signifikan harus menjadi perhatian terutama pada anak-anak.

pH Urin

Perubahan asupan makanan, aktivitas, metabolisme, dan pengobatan dapat mengubah pH pada darah. Manifestasinya dapat kita lihat pada pH urin. Ambil kertas pH meter universal dan cek.

Dikatakan normal jika berada pada skala 4,5–8 demikian yang dituliskan di Healthline dan Alodokter [2]. Terlalu

Warna Urin

Biasanya warna pada urin akan terpaut pada kadar pH. Semakin asam (pH makin rendah) warna urin akan cenderung pekat. Kuning cenderung ke pekat biasanya karena kondisi dehidrasi. Konsumsi obat tertentu juga mengubah warna urin.

Namun, jangan kaget jika setelah konsumsi buah naga dan warna urin berubah. Hal ini wajar karena buah naga mengandung Betalain dan Antosianin yang larut dalam air. Akan berkurang-hilang dengan sendirinya.

Solusi Mudah

Mudah dan cepat jika kondisi urin memang hanya masalah fisiologis. Memperbaiki asupan cairan yang masuk dapat dengan mudah mengembalikan urin ke rentang normal. Cukupi kebutuhan cairan dengan konsumsi air mineral. Orang dewasa setidaknya butuh 2000–2500 ml/hari. Olahraga dan keseimbangan tidur juga baik untuk fungsi ginjal kita. Jangan banyak begadang!

Penulis : *Baharuddin-Head of Medical Biochemistry University of Surabaya
Gedung MA, Fakultas Kedokteran Universitas Surabaya
baharuddin@staff.ubaya.ac.id
National Books Author | Researcher | Lecturer*

Kesehatan Urin

Follow Us

Previous post
Bupati dan Wabup Lutim Hadiri Pawai Ogoh-Ogoh Tahun Baru Saka 1946

Next post
Bangun Taman Triple Seven Park, Bupati Lutim : Terimakasih Atas Partisipasinya PT Vale

Don't Miss

Hadiri Kampanye 3R, Ketua PKK Paparkan Program...

HPSN 2024, Pemkab Lutim Kampanye 3R dan Serahkan...

Viral, Musisi Wasuponda Gelar Aksi Sosial Bantu...

