

Urine: Apa Kata Kencing Anda Tentang Kesehatan Anda

Reviu oleh: [Melissa Conrad Stöppler, MD](#)

Reviu pada 3/7/2018

Apa Kata Kencing Anda Tentang Kesehatan Anda?

Ini adalah hal yang biasa Anda mungkin tidak terlalu memikirkannya. Tetapi setiap kali Anda buang air kecil, tubuh Anda melakukan hal-hal yang luar biasa. Apa kamu tahu kenapa kamu pipis? Dan tahukah Anda terbuat dari apa urine Anda?

Mengapa Kita Buang air kecil

Pada tingkat mikroskopis, tubuh Anda terus bekerja untuk membuat Anda tetap sehat, bahkan saat Anda tidur. Proses kimiawi kompleks terjadi di seluruh tubuh, termasuk pemecahan protein yang dikenal sebagai asam amino. Saat tubuh Anda memecah asam amino, amonia akan tertinggal sebagai limbah. Itu bukan sesuatu yang Anda inginkan dalam tubuh Anda untuk waktu yang lama — amonia beracun bagi sel manusia.

Karena amonia beracun bagi tubuh Anda, Anda memerlukan cara untuk menghilangkannya. Itu terjadi sebagian di hati, di mana amonia dipecah menjadi bahan kimia yang kurang beracun, urea. Urea kemudian bergabung dengan air dan dibuang ke kandung kemih Anda melalui ginjal sebagai urin, melindungi tubuh Anda dari proses kimianya sendiri.

Terbuat dari Apa Urine?

Sederhananya, urin adalah sekitar 95% air dan 5% urea dan padatan lainnya. Tetapi urin jauh lebih kompleks daripada yang disarankan rumus sederhana ini. **Urine mengandung lima hingga 10 kali jumlah senyawa kimia yang ditemukan dalam cairan tubuh umum lainnya seperti air liur — lebih dari 3.000 senyawa kimia yang berbeda secara total. Kencing Anda mengandung sisa-sisa berbagai makanan yang Anda makan, serta produk sampingan obat, limbah bakteri, kosmetik, dan bahan kimia yang ditemukan di lingkungan Anda.**

Mengapa Mempelajari Urine?

Anda mungkin bertanya-tanya mengapa dokter Anda meminta Anda untuk buang air kecil dalam cangkir. Tes ini dapat dilakukan untuk mencari tanda-tanda penyakit atau kondisi tertentu. Tetapi juga dapat digunakan untuk memberikan informasi umum tentang kesehatan Anda.

Isi urin Anda yang tepat dapat memberi tahu dokter banyak tentang Anda. Para ahli medis menggunakan alat diagnostik yang disebut urinalisis untuk memeriksa susunan kimiawi urin Anda dengan cermat. Urinalisis dapat mengungkap tanda-tanda peringatan untuk berbagai penyakit dan kondisi, seperti hiperglikemia (gula darah tinggi), diabetes, batu ginjal, dan banyak lagi lainnya. Dalam slide berikut, pelajari lebih lanjut tentang petunjuk yang tertinggal di kencing Anda yang dapat memberi tahu Anda tentang kesehatan saluran kencing Anda.

Kencing Berdarah (Hematuria)

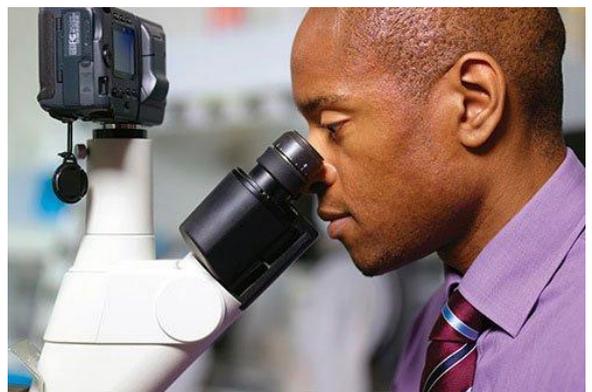
Jika Anda memiliki darah di urin Anda, warna kencing Anda bisa berubah menjadi merah, merah muda, atau coklat tua seperti cola. Para dokter menyebutnya hematuria, dan **meskipun biasanya tidak menyakitkan, itu bisa menjadi tanda masalah kesehatan yang serius.**

Penyebab Hematuria

Ada banyak sekali penyebab potensial terjadinya darah dalam urin. Beberapa di antaranya cukup serius, sementara yang lain mengancam jiwa. **Penyebab potensial urin berdarah meliputi:**

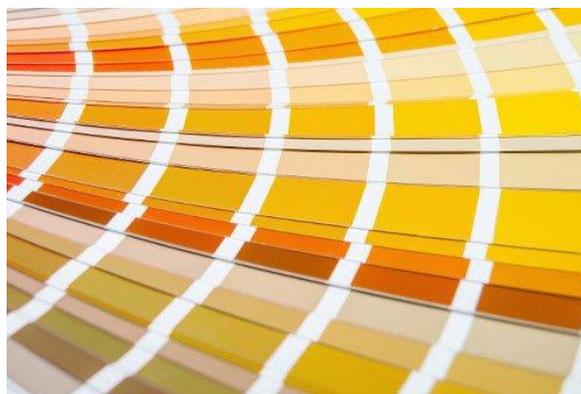
- Batu kandung kemih
- Kanker kandung kemih, ginjal, atau prostat
- Pembesaran prostat (BPH)
- Masalah ginjal, termasuk batu ginjal dan penyakit ginjal
- Obat-obatan seperti penisilin, aspirin, dan siklofosamid, yang merupakan pengobatan kanker
- Olahraga berat, terutama lari
- Infeksi saluran kemih (ISK)

Kapan pun Anda melihat kencing berdarah, tanggapilah dengan serius. Anda harus segera menghubungi dokter Anda, karena banyak penyebabnya serius.



Merah, Tapi Tidak Berdarah

Warna urine terkadang bisa menyesatkan. Terkadang kencing Anda akan menjadi merah, tetapi sebenarnya tidak berdarah. Beberapa obat dapat membuat urin menjadi merah, termasuk obat pencahar Ex-lax. Makanan merah tertentu juga dapat menodai warna urin Anda, termasuk rhubarb, bit, dan beberapa buah beri. Kebanyakan orang tidak dapat membedakannya, tetapi dokter Anda dapat menentukan apakah urin Anda tampak merah karena darah atau hal lain.



Mengapa Kencing Saya Berbau tidak biasa?

Jika kencing Anda berbau tidak biasa, mungkin ada beberapa alasan. Vitamin dapat mengubah bau urin, begitu pula obat-obatan. **Makanan tertentu terkenal bisa membuat bau kencing lebih kuat, seperti asparagus, kubis Brussel, bawang putih, kopi, dan makanan dengan banyak vitamin B-6 seperti pisang dan salmon.** Selain itu, **jika Anda tidak minum cukup air, kencing Anda bisa berbau lebih kuat dari biasanya.**

Masalah kesehatan yang serius juga bisa memengaruhi bau urine. **Infeksi pada kandung kemih atau ginjal, diabetes, dan gagal hati** semuanya dapat mempengaruhi bau. Masalah ini meninggalkan bau yang terus-menerus, jadi **jika urin Anda berubah bau dan tetap seperti itu apa pun yang Anda makan, beri tahu dokter Anda.**



Kencing Merah? Bisa jadi Infeksi Saluran Kemih (ISK)

Infeksi saluran kemih menyakitkan dan menjengkelkan seperti yg biasa terjadi. Mereka bisa membuat urin Anda terlihat merah, merah kecoklatan, atau keruh. ISK jg dpt mengubah bau kencing Anda, dan mgkin terasa terbakar saat Anda buang air kecil jika ada. Banyak penderita ISK juga merasa ingin buang air kecil lebih sering. Wanita sekitar empat kali lebih mgkin terkena ISK dibandingkan pria. Sebagian besar ISK disebabkan oleh bakteri.

Jika dicurigai ISK, dokter Anda mungkin memesan tes leukosit esterase. Metode urinalisis ini mencerminkan berapa banyak sel darah putih yg ada dlm kencing Anda — esterase adalah enzim yang diproduksi oleh sel darah putih. Jika Anda mengalami infeksi, esterase mungkin muncul di urin Anda. Tes Anda mungkin juga positif untuk nanah dalam urin (piuria), tanda infeksi lain.

ISK (termasuk infeksi kandung kemih) juga dapat membawa gejala lain. Tanda-tanda infeksi kandung kemih termasuk kelelahan, gemetar, demam, sakit punggung, dan tekanan di perut bagian bawah. Beri tahu dokter Anda jika Anda merasa mungkin menderita ISK. Jika itu penyebab masalah Anda, maka dapat diobati dengan antibiotik. Dokter Anda mungkin juga meresepkan phenazopyridine, obat yang mengurangi rasa sakit yang membakar dan iritasi pada infeksi saluran kemih.



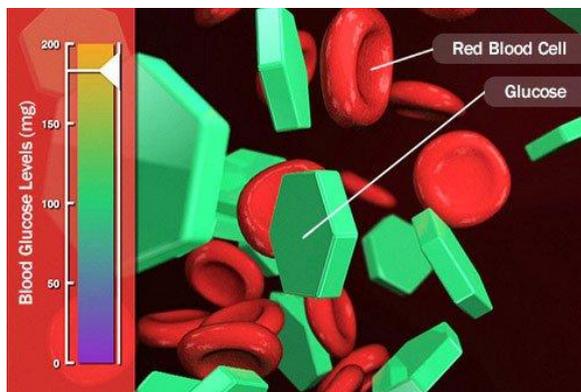
Gula Darah Tinggi (Hiperglikemia)

Salah satu dari banyak bahan kimia yg mungkin muncul dalam urin adalah glukosa, gula yg menjadi bahan bakar tubuh Anda. Berapa banyak glukosa yg ditemukan dalam kencing Anda bisa menjadi petunjuk kesehatan Anda. Itu karena ginjal Anda mulai menghilangkan glukosa melalui urin Anda jika kadar gula darah Anda terlalu tinggi.

Gula darah tinggi, juga disebut hiperglikemia, adalah gejala diabetes. Meskipun tes glukosa urin dapat menjadi indikator hiperglikemia yang membantu, biasanya dilakukan dengan tes tambahan untuk memberikan hasil yang lebih andal.

Keterbatasan Tes Glukosa Urine

Ketika tes urine Anda positif untuk glukosa tinggi, ini mungkin akurat, tetapi mungkin tidak. Beberapa faktor dapat membatalkan tes glukosa urin. Pertama, tes tersebut hanya dapat mencerminkan kadar glukosa darah Anda beberapa jam yang lalu .. Beberapa obat termasuk vitamin C dapat membatalkan tes juga. Dan saat tes sedang dievaluasi, lampu tertentu bahkan dpt mematikan hasilnya. Untuk alasan ini, Anda dapat mengharapkan pengujian lebih lanjut jika kadar glukosa tinggi ditemukan dlm urin Anda.



Apakah Bukti Diabetes Muncul di Kencing?

Meskipun glukosa adalah salah satu metode pengujian urin yang menunjukkan diabetes, itu bukan satu-satunya tanda diabetes dalam urin. Penderita diabetes mengalami kesulitan mengubah gula untuk bahan bakar yang dibutuhkan tubuh. Tubuh perlu menggunakan sumber bahan bakar yang berbeda dalam hal ini. Lemak menjadi pengganti glukosa, dan menghasilkan keton. Keton dalam jumlah kecil dalam tubuh adalah normal. Tetapi jumlah yang tinggi dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius — bahkan kematian. Istilah medis untuk keton dalam urin adalah "ketonuria". Jadi penting untuk menguji keton dalam urin Anda, terutama jika Anda memiliki **gejala diabetes lain seperti rasa haus yang tidak dapat dijelaskan, sering buang air kecil, dan tingkat rasa lapar dan kelelahan yang tidak biasa.**

Beberapa hal dapat memicu pembacaan keton tinggi pada kencing Anda tanpa diabetes. Lonjakan keton juga bisa disebabkan oleh olahraga yang berlebihan. Beberapa obat dapat menyebabkannya juga. Mengikuti diet yang sangat rendah karbohidrat atau diet tinggi lemak dapat membuat kadar keton melonjak juga.



Urine Gelap? Bisa Dehidrasi

Warna kencing Anda biasanya akan bervariasi dari bening hingga kuning tua saat Anda sehat. Semakin gelap urin, semakin sedikit air yang biasanya dikandungnya. Jadi **jika Anda mendapati urin Anda lebih gelap dari biasanya, ini bisa menandakan bahwa Anda perlu minum air.**

Namun terkadang, urin berwarna lebih gelap secara dramatis. Jika urine Anda berwarna gelap seperti sirup atau brown ale, ini bisa menjadi tanda dehidrasi parah. Tentu saja itu berarti Anda harus minum air, dan segera. Warna urin Anda kemudian akan kembali ke kisaran normal. Namun, jika tidak, temui dokter — **urin yang sangat gelap juga bisa menjadi tanda penyakit hati.**

Cara lain yang digunakan dokter untuk mendeteksi dehidrasi dari urin Anda berasal dari tes berat jenis. Tes ini membandingkan kepadatan urin Anda dgn air. Ini dapat memberikan petunjuk berguna tentang seberapa baik ginjal Anda menyaring, dan juga dapat menunjukkan dehidrasi dan hidrasi berlebihan.



Tanda Kehamilan di Urine

Bagi banyak pasangan, tes urine di rumah membawa kabar pertama tentang kehamilan. Berikut cara kerja tes kehamilan urin di rumah. Tes tersebut dirancang untuk menemukan hormon yang disebut human chorionic gonadotropin (hCG). **Plasenta Anda menghasilkan hCG dalam jumlah besar selama beberapa hari pertama saat kehamilan dimulai.**

Untuk melakukan tes kehamilan ini, Anda perlu mengumpulkan sampel urin Anda dalam cangkir. Setelah Anda buang air kecil, Anda akan menggunakan tongkat celup atau pipet tergantung pada tesnya. Beberapa tes juga memerlukan penempatan tongkat celup dalam aliran urin. Biasanya Anda hrs menunggu hingga hari pertama haid yg terlewat utk menguji urine Anda. Tes bervariasi, jadi pastikan untuk mengikuti instruksi yang diberikan untuk tes tertentu dengan hati². Ketika diambil dengan benar, tes kehamilan urin di rumah diperkirakan akurat 97% dari waktu. Tetapi tidak semua orang melakukan tes ini dengan benar. Jika hasil tes Anda negatif tetapi Anda menemukan gejala kehamilan lain seperti nyeri payudara, mual, dan menstruasi yang terlewat, berikan waktu seminggu dan tes lagi atau tanyakan kepada dokter Anda untuk tes darah.



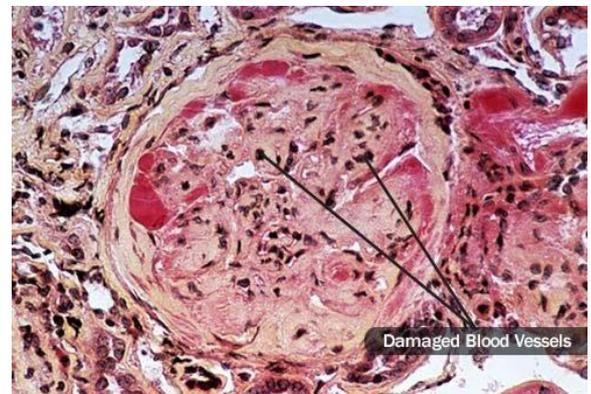
Masalah Ginjal

Ginjal Anda memproduksi urine, jadi menggunakan urine untuk menemukan masalah ginjal bukanlah hal yang mengejutkan. Memang, berbagai petunjuk kesehatan ginjal Anda bisa ditemukan dalam sampel urine.

Infeksi ginjal seperti glomerulonefritis, bakteriuria, dan pielonefritis dapat ditemukan melalui urinalisis. Begitu pula **penyakit ginjal** atheroemboli, yang terjadi ketika kolesterol dan potongan kecil lemak lainnya menyebar ke pembuluh darah kecil di ginjal. Masalah ginjal akibat kelebihan protein dalam urin (proteinuria) dapat didiagnosis dengan melihat rasio protein terhadap kreatinin dalam kencing Anda. Di lain waktu, **sampel urin dapat mengungkapkan petunjuk tentang jaringan parut ginjal (glomerulosklerosis), cedera ginjal prerenal, dan peradangan ginjal.**

Masalah ginjal yang paling parah adalah **gagal ginjal**. Gejalanya meliputi:

- Kulit kering dan gatal
- Kelelahan
- Kehilangan selera makan
- Muntah dan mual
- Kesulitan tidur dan kram di malam hari



Apa itu Glomerulonefritis?

Glomerulonefritis adalah kata besar yang mengacu pada beberapa **penyakit yang menyebabkan cedera ginjal**. Kata mengerikan itu mengambil namanya dari glomeruli, filter kecil yang digunakan ginjal untuk membersihkan darah dari kotoran.

Penyakit ini terbagi menjadi dua jenis: akut dan kronis. Cedera ginjal akut datang tiba-tiba, dan bisa disebabkan oleh infeksi tenggorokan dan kulit, serta gangguan lainnya. Ini mungkin menjadi lebih baik dengan sendirinya, tetapi tanpa perawatan medis yang tepat juga dapat menyebabkan ginjal Anda berhenti bekerja. Ada beberapa gejala glomerulonefritis akut:

- Lebih jarang buang air kecil
- Urine berwarna coklat atau berdarah
- Wajah bengkak
- Sesak napas dan batuk karena penumpukan cairan di paru-paru
- Tekanan darah tinggi (hipertensi)

Jika Anda mengalami gejala-gejala ini, segera hubungi dokter Anda.

Glomerulonefritis kronis dapat berkembang selama beberapa tahun tanpa menunjukkan gejala, dan seringkali menyebabkan gagal ginjal total. Namun, mungkin ada gejala, yang meliputi:

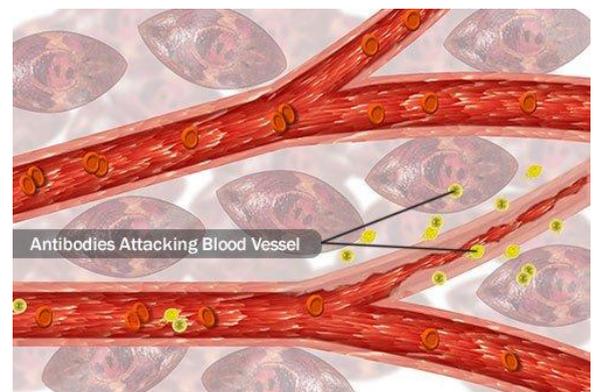
- Kencing yang terus menerus berbusa atau berbuih
- Sering buang air kecil di malam hari
- Pembengkakan pada wajah dan pergelangan kaki (edema)
- Tekanan darah tinggi
- Buang air kecil berdarah atau tinggi protein



Pembuluh Darah Meradang (Vasculitis)

Ketika pembuluh darah Anda meradang, ini dapat memengaruhi ginjal Anda. Untuk mengetahui apakah ini masalahnya, dokter akan sering minta urinalisis. Dokter Anda akan mencari tiga petunjuk untuk menentukan apakah ginjal Anda telah meradang serta pembuluh darah Anda. Mereka mencari protein tingkat tinggi (proteinuria), sel darah merah (hematuria), dan gumpalan sel darah merah (gips).

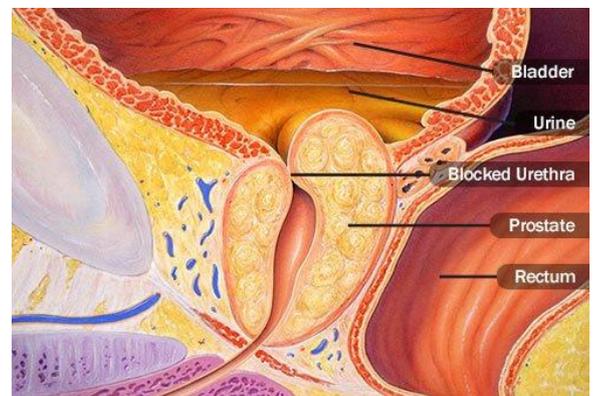
Jika dokter Anda mencurigai adanya peradangan ginjal, Anda kemungkinan akan menerima lebih banyak tes. Ini karena beberapa penyakit lain mirip vaskulitis, dan juga karena pengobatan untuk kondisi ini memiliki risiko yang serius. Satu tes lain yang mungkin dilakukan adalah biopsi ginjal. Karena prosedur ini memiliki risiko pendarahan yang kecil namun serius, kemungkinan besar Anda akan dipantau di rumah sakit selama 24 jam.



Obstruksi Saluran Kemih

Sistem saluran kemih Anda dapat terhalang di beberapa titik. Anda mungkin mengalami penyumbatan di ginjal, di saluran antara kandung kemih dan ginjal (ureter), di kandung kemih itu sendiri, prostat yang membesar, atau penyumbatan di saluran yang membawa urin keluar dari tubuh (uretra). **Dimanapun halangan tersebut, beberapa gejalanya dapat muncul di kencing Anda.**

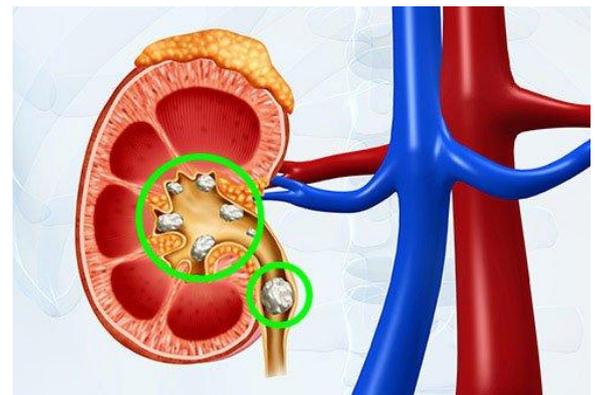
Tempat standar bagi dokter untuk mulai menilai obstruksi saluran kemih adalah dengan urinalisis. Dalam kasus gangguan ini, dokter Anda sebenarnya akan mencari urinalisis normal untuk menyingkirkan penyebab lain. Jika saluran kemih Anda tersumbat, Anda mungkin juga memperhatikan bahwa tekanan buang air kecil Anda lemah atau terganggu, atau bahwa urin tidak dapat keluar. Iulus sama sekali. Darah juga bisa muncul di kencing Anda.



Aduh! Batu ginjal

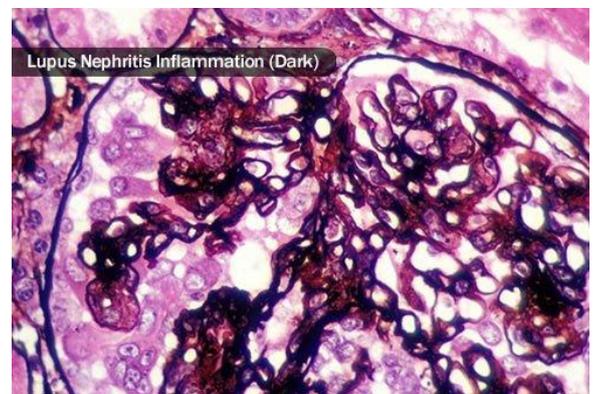
Jika Anda tidak merasa ngeri membayangkan batu ginjal, mungkin Anda tidak tahu bagaimana cara penularannya. Batu ginjal adalah serpihan material yang terbentuk di ginjal, dan dalam kasus terburuk bisa menjadi sebesar mutiara. Ini akhirnya melewati uretra, suatu proses yang seringkali sangat menyakitkan.

Sekali lagi, tanda-tanda bahwa Anda menderita batu ginjal mungkin terungkap dari kencing Anda. Jika ternyata **berdarah**, ini mungkin menandakan batu ginjal. Hal yang sama juga berlaku jika **mendung atau berbau tidak enak**. Selain itu, urinalisis dapat mengungkapkan terlalu banyak kalsium dalam kencing Anda, suatu kondisi yang dikenal sebagai hiperkalsiuria.



Nefritis Lupus

Lupus adalah **penyakit autoimun dimana tubuh Anda menyerang dirinya sendiri**. Hal ini dapat merusak jaringan tubuh yang sehat, dan ketika reaksi autoimun menyerang ginjal Anda, kondisi tersebut disebut lupus nephritis. **Penyebab kondisi ini tidak diketahui**, tetapi wanita lebih mungkin mengembangkannya daripada pria. Petunjuk untuk penyakit yang ditemukan di kencing Anda ini mungkin termasuk darah atau protein yang berlebihan. Itu sebabnya urinalisis biasa digunakan sebagai tes untuk penderita lupus.



Masalah Kantung Empedu dan Hati

Jika kencing Anda selalu berwarna gelap dan Anda selalu minum banyak air, ini mungkin mengindikasikan masalah hati atau kandung empedu. Kerusakan akibat obat-obatan tertentu seperti asetaminofen (Tylenol), kanker, batu, dan virus adalah beberapa dari banyak penyebab masalah kesehatan ini.

Kencing Anda menjadi gelap karena cairan kuning yang disebut bilirubin. Urobilinogen dan penyakit hati dan kandung empedu lainnya dapat menyebabkan bilirubin bocor dari hati ke dalam darah Anda. Jika cukup parah, ini juga dapat mengubah kulit dan mata Anda menjadi kuning, suatu kondisi yang dikenal sebagai penyakit kuning.



Apa yang Diindikasikan Kencing berwarna Biru?

Apakah urine Anda berwarna biru? Urin berwarna biru adalah indikator kunci dari kelainan bawaan yang dikenal sebagai **hiperkalsemia jinak familial**. Ini juga disebut sindrom popok biru karena warna itu meninggalkan popok bayi dengan kondisi ini. Ini **umumnya tidak berbahaya**, meskipun janin dengan dua set gen yang bertanggung jawab dapat menderita **hiperparatiroidisme primer neonatal** yang parah.



Mengumpulkan Sampel Urine

Anda mungkin pernah memberikan sampel urin sebelumnya. Tapi tahukah Anda bahwa ada cara yang salah dan cara yang benar? Meskipun itu mitos umum, urin sebenarnya tidak steril. Ini memiliki tingkat bakteri yang rendah bahkan pada orang sehat. Tetapi terlalu banyak bakteri menunjukkan potensi infeksi pada saluran kemih Anda.

Untuk menyingkirkan infeksi saluran kemih, penting untuk mencegah kesalahan membaca jumlah kelompok bakteri dalam urin Anda. Untuk melakukan ini, Anda perlu memberikan sampel dengan cara khusus. Ini disebut metode pengumpulan urin "midstream" atau "clean-catch", yang dikembangkan pada 1950-an.



Apa Itu Metode Tangkap Bersih?

Tujuan pengumpulan urin yang bersih adalah untuk menghindari kuman. Jadi langkah pertama adalah mencuci tangan dengan air sabun panas. Wanita harus mencuci area di antara labia mereka dengan duduk di toilet, menyebarkan labia di antara dua jari dan membersihkan lipatan dalam, lalu uretra tempat keluarnya urin. Menjaga labia menyebar, Anda kemudian buang air kecil ke dalam toilet, berhenti buang air kecil, pegang cangkir beberapa inci dari uretra dan isi cangkir setengahnya.

Pria punya cara berbeda. Langkah pertama tetap mencuci tangan. Kemudian bersihkan kepala penis Anda. Untuk pria yang belum disunat, tarik kulup ke belakang sebelum membersihkan kepalanya. Selanjutnya, buang air kecil sebentar dan hentikan alirannya, lalu kumpulkan air kencing di cangkir sampai setengah penuh. Dengan mengikuti metode ini, Anda dapat memastikan bahwa tim medis Anda memiliki pemahaman yang lebih akurat tentang kesehatan Anda.

Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)

© 1996-2021 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.

[Source slideshow on OnHealth](#)

https://www.medicinenet.com/urine_pee_health_color_odor_urinalysis/article.htm