



**Kuning pucat.** Jika warna urine Anda seperti ini, itu normal dan mengindikasikan bahwa jumlah kebutuhan cairan dalam tubuh Anda sudah tercukupi.

**Kuning terang dan kuning transparan.** Ini juga adalah warna yang normal dan menunjukkan bahwa tubuh Anda terhidrasi dengan baik.

**Warna kuning madu pucat.** Warna ini masih dianggap normal, tapi bisa juga tubuh Anda perlu mendapat asupan air lebih.

**Kuning.** Warna kuning pada urine menunjukkan bahwa tubuh tidak terhidrasi dengan baik. Tubuh Anda kurang cairan.

**Kuning gelap.** Jika urine Anda berwarna kuning gelap seperti ini, itu pertanda kurang sehat. Jumlah cairan yang dikonsumsi tubuh Anda tidak cukup sehingga harus segera ditambah.

**Kuning gelap ke-oranye-oranye.** Ini tandanya Anda menderita dehidrasi. Segera periksakan ke dokter.

Sumber referensi:  
 Kidney Australia - Drink water instead factsheet  
 Armstrong et al.; Urinary indices of hydration status; Int J Sport Nutr. (1994)  
 Armstrong et al.; Urinary indices during dehydration, exercise and rehydration; Int J Sport Nutr. (1998)

#LahanUntukKehidupan  
[www.lahanuntukkehidupan.id](http://www.lahanuntukkehidupan.id)

