

Menjaga pasokan cairan dalam tubuh, terutama dengan minum air, akan membantu sistem pencernaan Kamu, meningkatkan kesehatan kulit, serta meningkatkan kualitas tidur. Gejala Dehidrasi kebanyakan disebabkan kurang minum.

## Gejala Dehidrasi

Untuk itu Kamu juga harus mengenali gejala dimana seseorang dikatakan mengalami dehidrasi, Berikut gejala yang bisa Kamu ketahui jika tubuh kekurangan cairan:

### 1. Sakit kepala

Rasa sakit kepala ini akan berbeda-beda sensasinya di setiap orang. Sakit kepala akibat dehidrasi bisa terasa ringan bahkan bisa terasa sangat berat, Ketika tubuh Kamu tidak memiliki cukup cairan, otak Kamu bisa berkontraksi atau mengecil sementara. Hal itu akan membuat otak Kamu 'menarik' diri dari tulang tengkorak yang menyebabkan rasa sakit tersebut.

### 2. Warna urine kuning pekat

Jika Kamu cukup minum air, warna urine Kamu akan berwarna kuning terang transparan. Namun jika Kamu melihat warna urine kuning pekat, itu sungguh tidak baik. Segera minum



air!

### **3. Bau mulut**

Ketika Kamu haus, mulut akan memberi sinyal. Dan orang lain juga bisa kena imbasnya. Dehidrasi dapat membuat mulut Kamu kurang memproduksi saliva, yang mana dapat membuat bakteri tumbuh lebih cepat dan membuat mulut Kamu mengeluarkan bau yang tidak enak.

**Baca Juga :** [Jeruk Nipis, Obat Alami Asam Urat](#)

### **4. Kulit kering**

Gejala Dehidrasi yang keempat. Ketika Kamu tidak memiliki cukup cairan di dalam tubuh, Kamu tidak akan memiliki pasokan darah yang cukup yang mana bisa membuat kulit Kamu kering.

### **5. Mudah lelah**

Ketika dehidrasi, Kamu kekurangan volume darah. Nah, pada akhirnya hal tersebut akan membuat otot mudah lelah dan daya tahan menjadi semakin berkurang. Bagi Kamu yang berolahraga pun akan membutuhkan waktu yang lama untuk pemulihan. Hal itu terjadi karena kurangnya cairan dan elektrolit di dalam tubuh Kamu yang membuat oksigen lebih sulit terserap otot dan otak. Ini membuat Kamu lebih cepat merasa lelah.

Itulah Gejala Dehidrasi yang mudah diketahui, banyak minum ya sobat.