

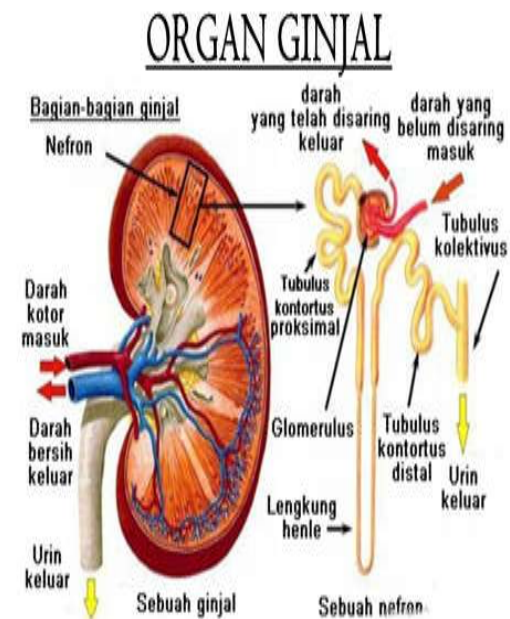
Kenali Gejala & Pencegahan Penyakit Ginjal

dr. Jufriza Fathoni, MARS



GINJAL

- ❖ Organ berbentuk seperti kacang merah, berjumlah 2 buah, berat ± 150 gr
- ❖ Letak **retroperitoneal** sebelah dorsal cavum abdominale
→ Pada posisi berdiri letak ginjal kanan lebih rendah



FUNGSI GINJAL

1. Membuang zat yang berbahaya / racun dari dalam tubuh (zat kimia, obat, makanan, dll)
2. Mengatur keseimbangan cairan, garam, mineral
3. Memproduksi hormone
4. Mengatur keseimbangan asam basa & elektrolit dalam tubuh
5. Menghasilkan seny. aktif dari Vit D

GANGGUAN GINJAL

- ✓ Sisa metabolisme tubuh menumpuk & cairan berlebih
- ✓ Gejala ringan - berat
- ✓ Bila tidak ditangani → ancam jiwa

Faktor Resiko Penyakit Ginjal

- Jantung, Hipertensi, Diabetes
 - Berusia di atas 45 tahun
 - Mengalami dehidrasi
 - Mengalami infeksi parah
- Konsumsi obat-obatan tertentu / jamu / jengkol
 - Batu pada saluran ginjal

Jenis Penyakit Ginjal

- Infeksi ginjal → berawal dari ISK
- Batu ginjal → penimbunan garam & mineral
- Penyakit polycystic ginjal → genetik
 - Gagal ginjal akut
 - Gagal ginjal kronis

Gejala Penyakit Ginjal

Tergantung jenis penyakit & apakah penyakit tersebut mengakibatkan penurunan fungsi ginjal

- Nyeri pinggang
- Bengkak pada seluruh tubuh
- Tekanan darah tinggi
- Rasa lelah berlebihan & tubuh terasa sangat lemas
- Insomnia / sulit tidur di malam hari
- Mual, muntah, hilang nafsu makan & penurunan berat badan
- Demam, menggigil

Gejala Penyakit Ginjal

- Volume urine, frekwensi buang air kecil berkurang, urine berdarah
- Urine berbusa
- Kulit kering, rasa gatal pada seluruh tubuh tanpa sebab yang jelas
- Kejang berulang / kram pada otot terutama otot kaki
- Cegukan yang susah reda
- Sesak nafas
- Kesadaran yang menurun
- Gangguan irama jantung

Klasifikasi Gagal Ginjal

- ❖ AKUT → Mendadak (< 3 bulan)
Penanganan baik ~ Sembuh
Penanganan buruk ~ PGK
- ❖ KRONIK → Penurunan fungsi ginjal, progresif,
irreversible, lebih dari 3 bulan

Stadium kerusakan ginjal

STADIUM I (LFG : >90 ml/menit)

Kerusakan ginjal, LFG Normal/turun. Belum ada gejala.

STADIUM II (LFG : 60-89 ml/menit)

Kerusakan ginjal dengan penurunan fungsi ginjal. Belum ada gejala

STADIUM III (LFG : 30-59 ml/menit)

Penurunan LFG sedang. Gejala : letih, mual, pusing, nafsu makan menurun.

STADIUM IV (LFG : 15-29 ml/menit)

Penurunan LFG berat. Kerusakan ginjal dengan penurunan berat fungsi ginjal.

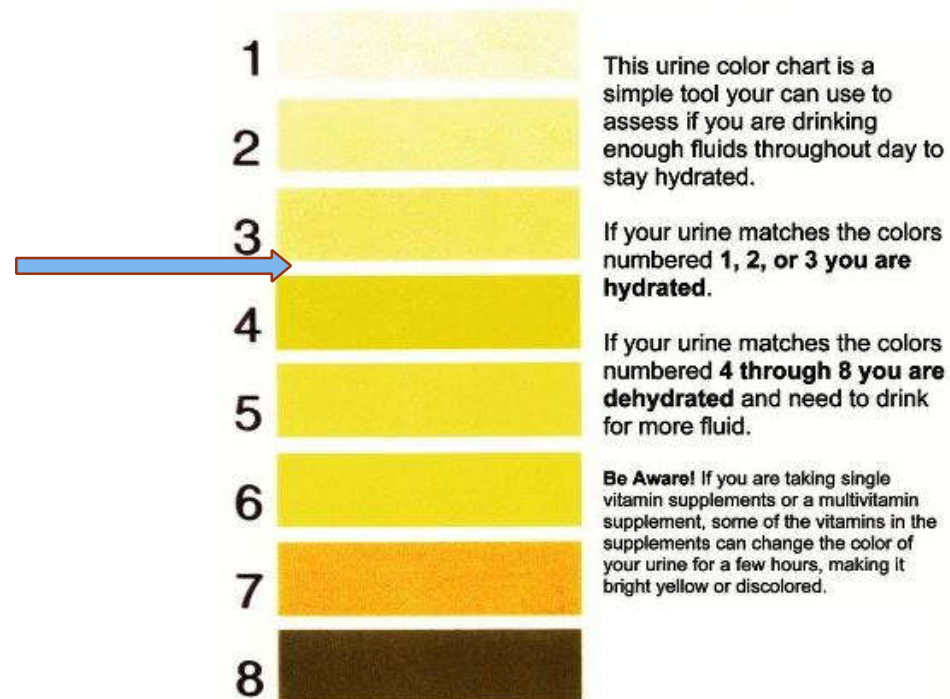
STADIUM V (LFG : < 15ml/menit)

Gagal ginjal tahap akhir.

Mendeteksi Penyakit Ginjal

1. Tes Urinalisa
2. Tes darah → Ureum, kreatinin
Creatinin clearance
GFR
3. USG
4. Foto rontgen

Am I Hydrated? Urine Color Chart



Pengobatan Penyakit Ginjal

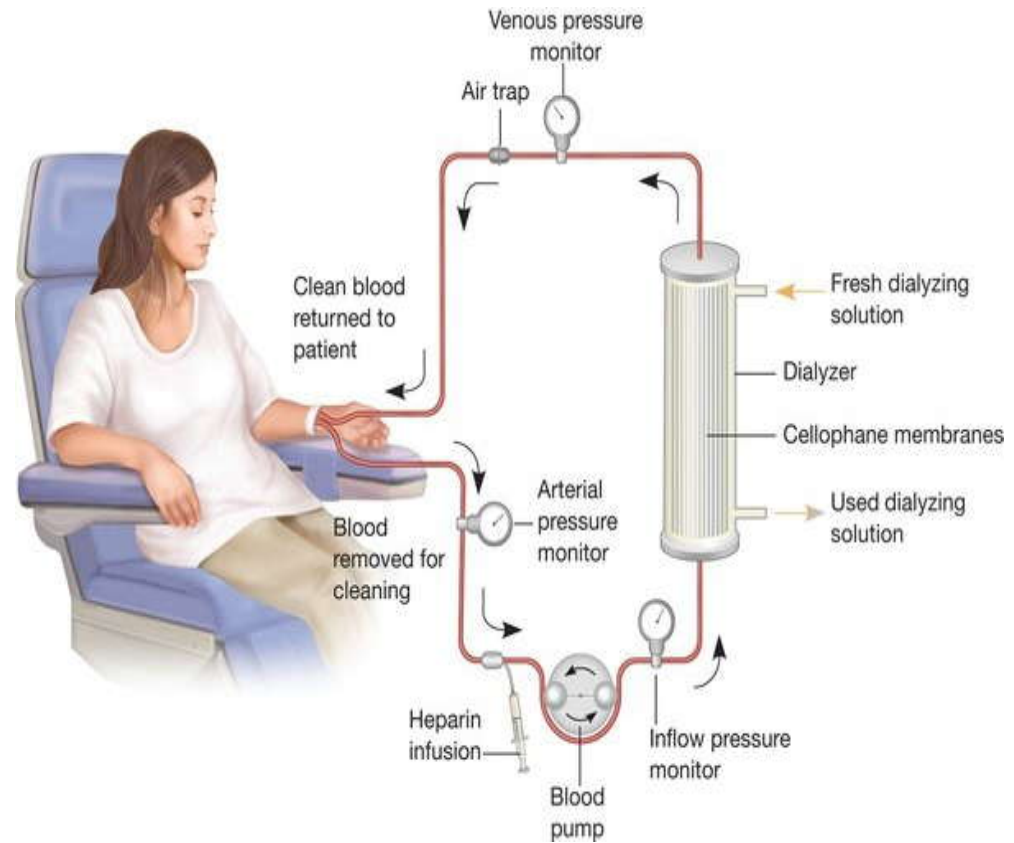
1. Obat-obatan
2. Diet sesuai penyakit ginjal
3. Tindakan operatif
4. Terapi pengganti ginjal

Terapi Pengganti Ginjal

Stadium Akhir / Terminal :

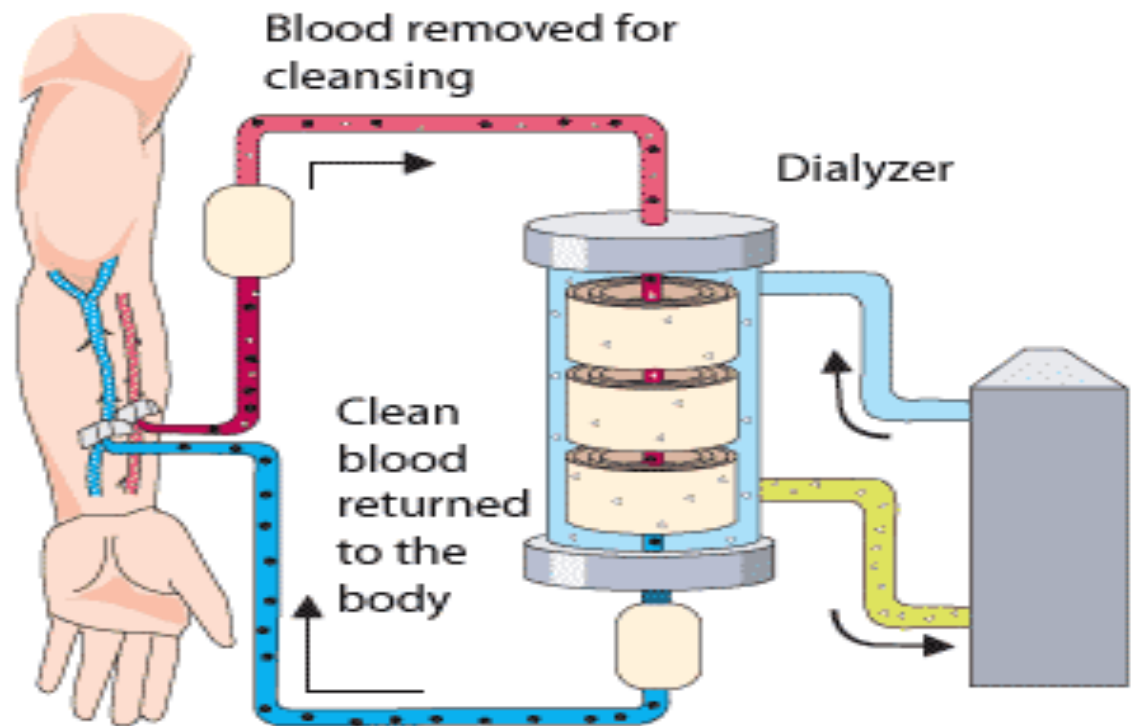
1. Hemodialisis
2. Peritoneal dialysis
3. Transplantasi ginjal

*Hemodialisis
dikenal secara
awam dengan
istilah 'cuci darah'.*



Proses

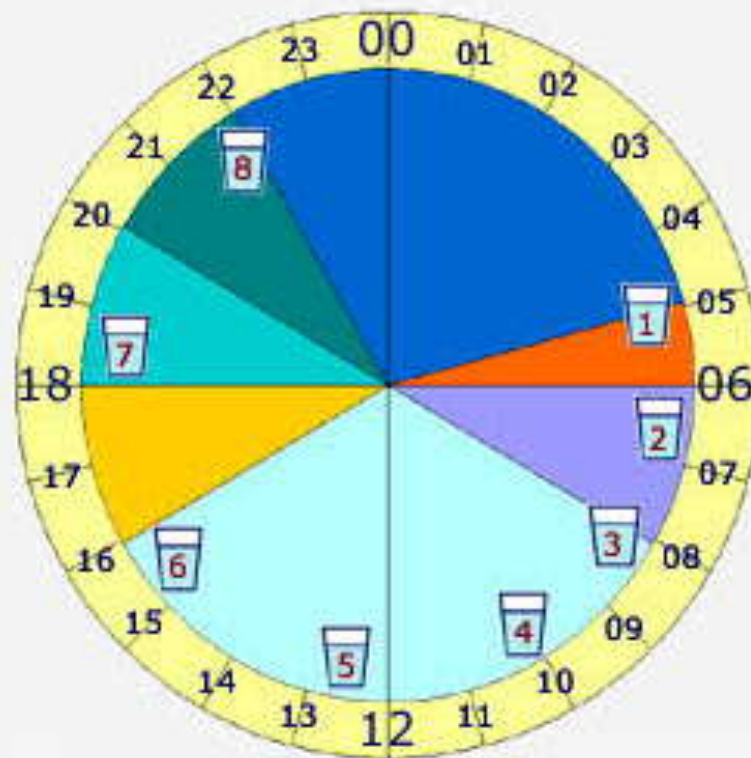
Darah dialirkan ke luar tubuh >>> disaring di dalam ginjal buatan (dialyzer) >>>> dialirkan kembali ke dalam tubuh.



Pencegahan Gagal Ginjal

- ☐ Pola makan sehat, minum air min. 2 liter/hari
- ☐ Menghindari merokok dan minuman keras
- ☐ Berolahraga secara teratur, menjaga berat badan ideal
- ☐ Berhati-hati dalam mengkonsumsi obat-obatan tertentu/ jamu-jamuan
- ☐ Tidak menahan BAK
- ☐ Lakukan pemeriksaan MCU secara rutin
- ☐ Berobat ke dokter, bila mengalami sakit

Jadwal Minum 8 Gelas Air Sehari



1. Bangun pagi
2. Sarapan
3. Sebelum aktivitas
4. Menjelang siang
5. Makan siang
6. Menjelang sore
7. Makan malam
8. Sebelum tidur