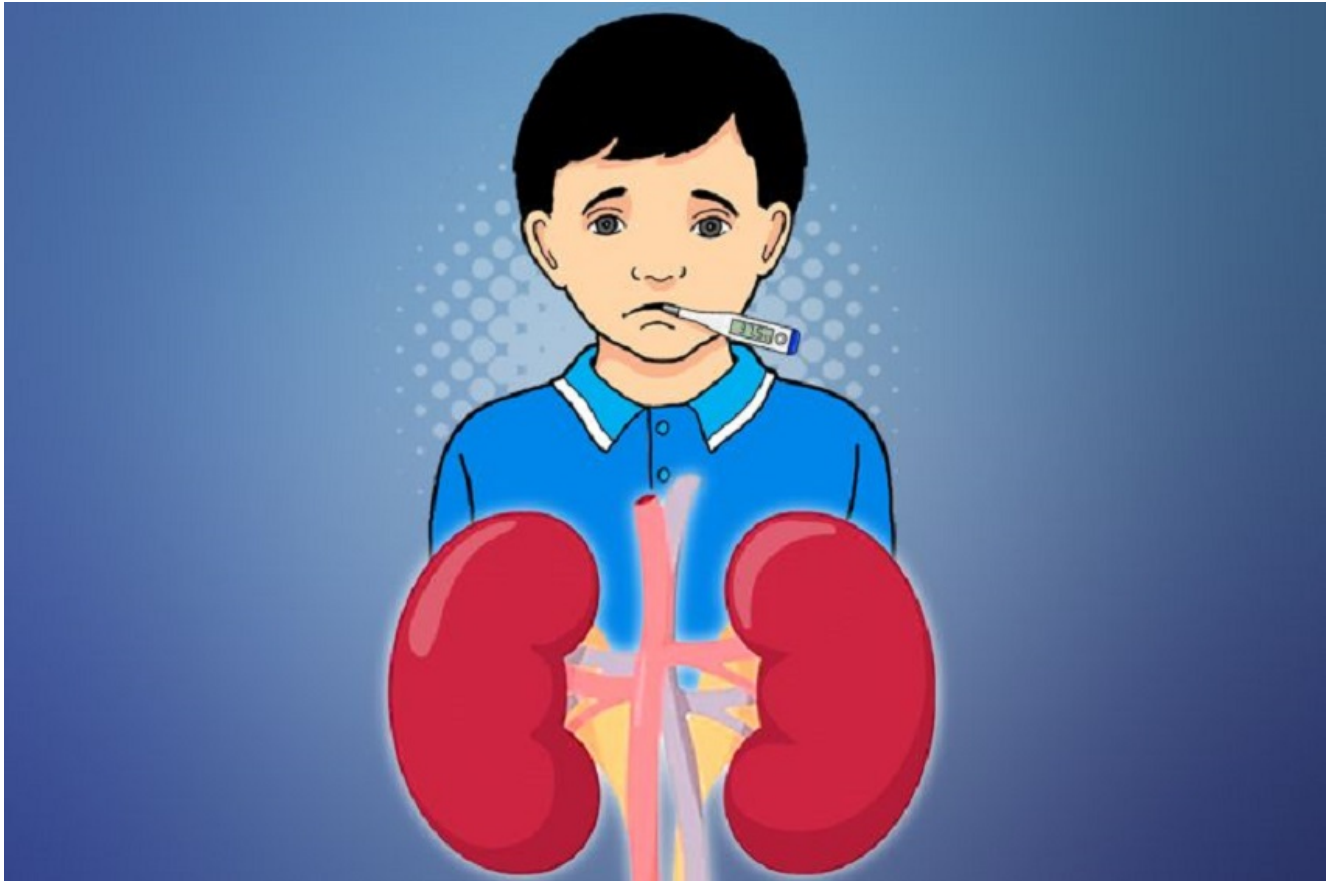


# Banyak Anak Muda Kena Gagal Ginjal, Waspada! 4 Tanda-tandanya!

Category: LifeStyle

14 Maret 2025



## Prolite – Banyak Anak Muda Kena Gagal Ginjal, Waspada! 4 Tanda-tandanya!

Siapa bilang gagal ginjal cuma menyerang orang tua? Faktanya, makin banyak anak muda yang mengalami penyakit ini. Data dari BPJS Kesehatan menunjukkan bahwa dalam lima tahun terakhir, biaya perawatan penyakit ginjal kronis melonjak drastis, dari Rp 6,5 triliun di tahun 2019 menjadi Rp 11 triliun di tahun 2024! Itu artinya, jumlah penderita gagal ginjal semakin meningkat, termasuk di kalangan usia muda.

Kebiasaan pola hidup yang buruk seperti konsumsi garam berlebihan, kurang minum air putih, dan pola makan tidak sehat jadi pemicu utama rusaknya ginjal secara perlahan.

Sayangnya, banyak orang nggak menyadari bahwa ginjal mereka bermasalah sampai kondisinya sudah cukup parah. Makanya, yuk kenali tanda-tandanya sebelum terlambat!

## **Penyebab Gagal Ginjal: Garam Berlebih dan Kurang Minum Air**



Ketua Umum Pengurus Besar Perhimpunan Nefrologi Indonesia (PERNEFRI), dr. Pringgodigdo Nugroho, menegaskan bahwa konsumsi garam berlebihan dan kurang minum air putih adalah dua faktor utama penyebab penyakit ginjal kronik.

Kebanyakan makan garam bisa bikin tubuh menarik lebih banyak cairan ke dalam pembuluh darah, yang akhirnya memicu hipertensi. Jika dibiarkan, tekanan darah tinggi bisa merusak ginjal. Idealnya, konsumsi garam sebaiknya nggak lebih dari 2 gram per hari atau sekitar satu sendok teh garam dapur.

Kurang minum air juga nggak kalah berbahaya! Kekurangan cairan dalam tubuh bisa menyebabkan infeksi saluran kemih berulang, peradangan, hingga pembentukan batu ginjal yang bikin ginjal makin tertekan. Kalau sudah begini, ginjal bisa mengalami kerusakan permanen.

Karena penyakit ginjal sering kali berkembang tanpa gejala yang jelas, penting banget buat kita mengenali tanda-tanda awalnya supaya bisa segera dicegah.

### **1. Sesak Napas Tanpa Sebab yang**

# Jelas

Pernah merasa sesak napas tiba-tiba padahal nggak habis olahraga atau melakukan aktivitas berat? Bisa jadi itu pertanda ginjalmu mulai bermasalah!

Ketika ginjal nggak bekerja dengan baik, cairan bisa menumpuk di tubuh, termasuk di paru-paru. Akibatnya, kamu jadi kesulitan bernapas. Menurut dr. Dina Nilasari, PhD, SpPD-KGH, jika seseorang mengalami sesak napas sebagai gejala gagal ginjal, itu artinya penyakitnya sudah memasuki tahap kronis dan kemungkinan besar harus menjalani cuci darah secara rutin.

Jadi, kalau kamu sering mengalami sesak napas tanpa alasan yang jelas, jangan dianggap remeh! Segera periksa ke dokter sebelum terlambat.

## 2. Urin Berbusa

Pernah lihat urinmu berbusa seperti sabun cuci piring? Jangan anggap remeh, karena ini bisa jadi tanda ginjal mulai mengalami kebocoran protein.

Normalnya, ginjal harus bisa menyaring limbah tanpa membiarkan protein ikut bocor ke urin. Tapi kalau ginjal mulai rusak, protein yang harusnya ada dalam darah malah keluar bersama urin, menyebabkan busa yang nggak hilang-hilang.

Menurut dr. Dina, kalau busa dalam urin nggak langsung hilang dan terus muncul, itu pertanda ada gangguan ginjal yang serius. Jangan tunggu sampai parah, segera lakukan pemeriksaan ke dokter jika kamu mengalami gejala ini!



### 3. Terkadang Muncul Tanpa Gejala

Gagal ginjal adalah salah satu penyakit yang diam-diam menyerang. Banyak orang nggak sadar kalau ginjalnya bermasalah karena di tahap awal sering kali nggak ada gejala yang jelas.

Kamu mungkin nggak merasa nyeri di pinggang atau sakit perut, tapi diam-diam ginjalmu bisa saja mengalami penurunan fungsi secara perlahan. Itulah kenapa pemeriksaan kesehatan rutin itu penting banget! Jangan nunggu sampai gejalanya sudah parah baru ke dokter.

Menurut dr. Dina, penyakit ginjal berbahaya karena banyak penderitanya nggak merasa ada yang salah sampai fungsi ginjalnya benar-benar turun drastis. Makanya, meskipun merasa sehat-sehat saja, tetap lakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, ya!

### 4. Gejala Diabetes dan Hipertensi

Tahukah kamu kalau diabetes dan hipertensi bisa meningkatkan risiko gagal ginjal? Kalau kamu punya riwayat dua penyakit ini, wajib banget lebih waspada!

Beberapa gejala diabetes yang harus diperhatikan:

- Sering merasa haus
- Buang air kecil lebih sering dari biasanya
- Mudah lelah
- Luka yang sulit sembuh

Sementara itu, hipertensi sering kali nggak menunjukkan gejala yang jelas, tapi kalau sudah parah bisa menyebabkan:

- Sakit kepala
- Pusing
- Penglihatan kabur
- Nyeri dada

Kalau kamu mengalami gejala-gejala ini, segera periksa ke dokter. Jangan sampai penyakit ini berkembang menjadi gagal ginjal yang lebih sulit ditangani!

## **Jangan Anggap Remeh, Yuk Jaga Ginjalmu dari Sekarang!**



Gagal ginjal bukan lagi penyakit orang tua. Makin banyak anak muda yang terkena karena pola hidup yang kurang sehat. Konsumsi garam berlebihan dan kurang minum air putih adalah dua penyebab utama yang bisa memperparah kondisi ginjal kita.

Makanya, yuk mulai hidup lebih sehat! Kurangi konsumsi garam, perbanyak minum air putih, dan lakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Jangan sampai ginjal kamu rusak tanpa kamu sadari. Lebih baik mencegah daripada mengobati, kan?

Nah, setelah baca artikel ini, yuk bagikan ke teman-temanmu juga! Biar makin banyak yang sadar akan pentingnya menjaga kesehatan ginjal. Stay healthy, ya!