Gagal Ginjal di Usia Muda Kenapa Bisa? Berikut 5 Faktor dan Penjelasannya

Category: LifeStyle
25 Juli 2025

Gagal Ginjal di Usia Muda Kenapa Bisa? Berikut 5 Faktor dan Penjelasannya

Prolite – Permasalahan gagal ginjal yang terjadi pada usia muda memang merupakan permasalahan serius yang perlu ada cara untuk mengatasinya.

Penanganan orang yang mempunyai masalah ini memang tidak mudah apalagi di usia yang masih muda.

Kondisi ini terjadi ketika ginjal tidak dapat menjalankan fungsinya dengan baik dalam menyaring limbah dan racun dari darah, sehingga menimbulkan berbagai komplikasi kesehatan.

Beberapa penyebab gagal ginjal di usia muda, seperti pola hidup yang tidak sehat hingga faktor genetik, bisa membuat kondisi ini makin rentan dialami oleh generasi muda.

Dilansir dari , hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi atau proporsi ginjal kronis pada kelompok usia produktif (35-44 tahun dan 25-34 tahun) sangat rendah, masing-masing hanya 0,11% dan 0,07%.

Data menunjukkan bahwa pada kelompok usia 25-34 tahun, proporsi pasien yang menjalani cuci darah akibat gagal ginjal kronis meningkat drastis dari 19,29% pada tahun 2018 menjadi 31,4% pada tahun 2023.

Sebagai langkah antisipasi, penting bagi kamu untuk memahami risiko gagal ginjal sejak dini. Namun, kamu tidak hanya harus memperhatikan hal ini saja lho.

Untuk memahami lebih lanjut mengenai penyebab gagal ginjal di usia muda serta cara mencegahnya, simak ulasan lengkapnya di sini.

1. **Kekurangan Cairan Tubuh**

Dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh menyebabkan ginjal bekerja lebih keras dalam menyaring racun. Ketika tubuh terus-menerus mengalami kekurangan cairan, risiko gangguan ginjal akan meningkat, terutama jika kebutuhan cairan tidak tercukupi secara rutin. Kebanyakan dari usia produktif pun kini lebih memilih untuk meminum minuman dengan kandungan pemanis buatan dan tidak rutin dalam mengonsumsi air putih.

2. **Diabetes**

Seringnya mengonsumsi minuman dengan pemanis misalnya teh dan kopi kekinian dengan kandungan gula tinggi dapat pula meningkatkan risiko diabetes dan mempengaruhi gagal ginjal di usia muda.

Diabetes merupakan salah satu penyebab utama gagal ginjal. Tingginyakadar gula darah dalam tubuh dapat merusak pembuluh darah kecil di ginjal.

3. **Polycystic Kidney Disease (PKD)**

PKD adalah penyakit ginjal genetik yang menyebabkan terbentuknya kista di dalam ginjal. Kista ini dapat memperbesar ukuran ginjal dan merusak jaringan ginjal yang sehat, sehingga mengakibatkan gagal ginjal pada usia yang

lebih muda.

4. **Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi memberikan tekanan berlebih pada pembuluh darah di ginjal, yang lama-kelamaan dapat mengakibatkan kerusakan pada ginjal. Kondisi ini merupakan faktor utama penyebab gagal ginjal kronis di berbagai kelompok usia, termasuk usia muda. Pola makan yang tidak sehat karena sering mengonsumsi fast food, merokok dan kurangnya olahraga menjadi penyebab hipertensi di usia muda dan menjadi faktor-faktor yang perlu diantisipasi.

5. **Penggunaan Obat NSAID Jangka Panjang**

Obat NSAID, seperti *ibuprofen* dan *aspirin*, jika dikonsumsi dalam jangka panjang dapat merusak jaringan ginjal. Mengonsumsi obat anti nyeri ini tanpa anjuran dokter meningkatkan risiko gangguan ginjal dan gagal ginjal.

Cara Mencegah Gagal Ginjal Sedari Dini

1. Rajin Beraktivitas Fisik
2. Menjaga Kadar Gula Darah Tetap Normal
3. Menjaga Tekanan Darah Tetap Normal
4. Menjaga Berat Badan Ideal
5. Minum Air Putih 8 – 10 Gelas Per Hari
6. Tidak Merokok
7. Periksa Fungsi Ginjal secara Berkala
8. Tidak Konsumsi Obat Anti Nyeri Tanpa Anjuran Dokter

Bagaimana dengan penjelasan di atas, untuk menjaga ginjal agar tetap sehat dan berfungsi dengan semestinya lakukan pengecekan secara berkala, menjaga pola hidup sehat, mengonsumsi makanan bergizi.