

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. Tingginya kadar 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

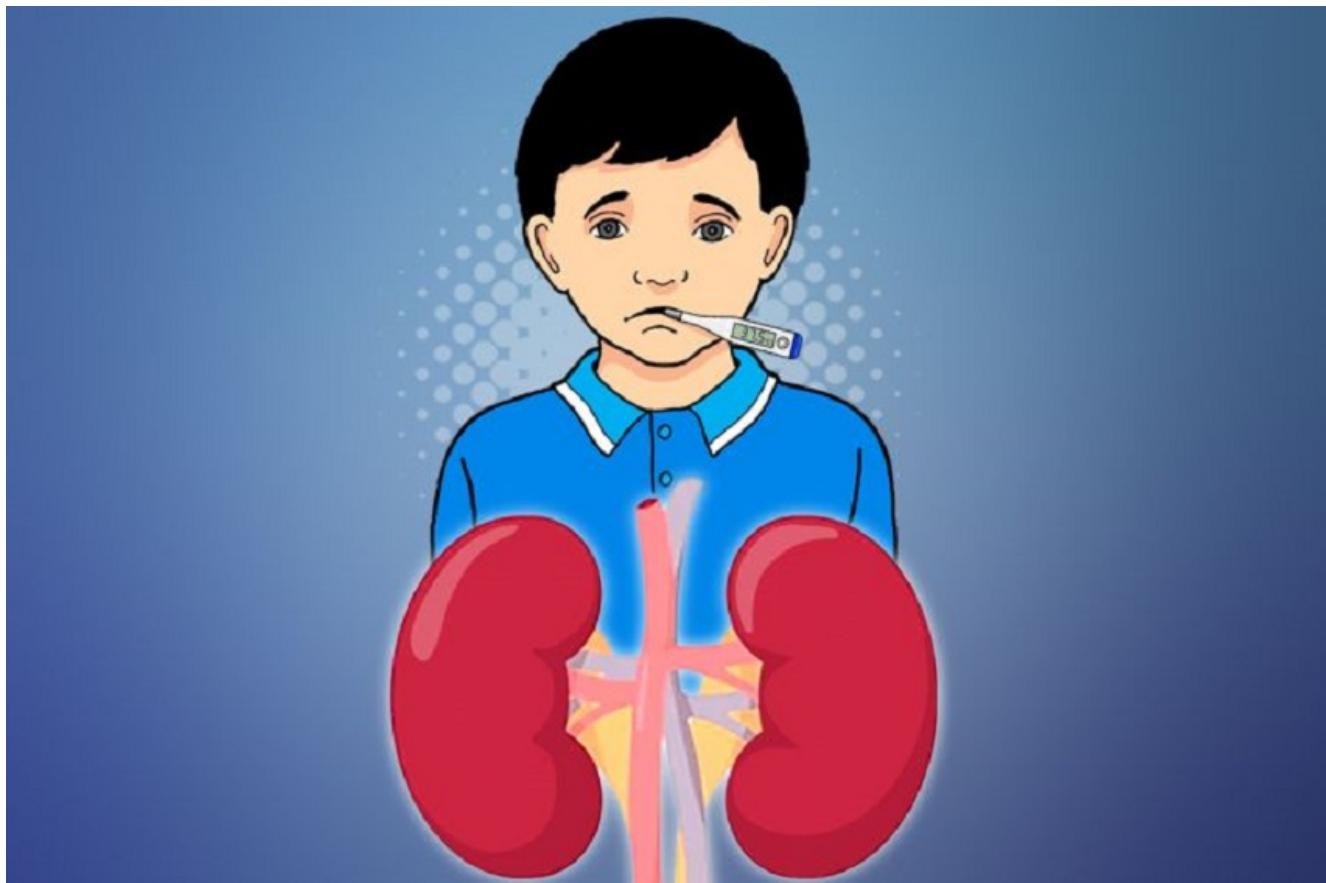
1. Rajin Beraktivitas Fisik
2. Menjaga Kadar Gula Darah Tetap Normal
3. Menjaga Tekanan Darah Tetap Normal
4. Menjaga Berat Badan Ideal
5. Minum Air Putih 8 – 10 Gelas Per Hari
6. Tidak Merokok
7. Periksa Fungsi Ginjal secara Berkala
8. Tidak Konsumsi Obat Anti Nyeri Tanpa Anjuran Dokter

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.

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

Category: LifeStyle

25 Juli 2025



Prolite – Banyak Anak Muda Kena Gagal Ginjal, Waspadai 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 Nila Sari, 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!

Wow ! Pasien Anak Cuci Darah di RSHS Mencapai 20 orang Perbulan

Category: News

25 Juli 2025



WOW ! Pasien Anak Cuci Darah di RSHS Mencapai 20 orang Perbulan

Prolite – Usai viral anak cuci darah di RSCM Jakarta kini giliran Kota Bandung yang harus selalu waspada meski tidak ada lonjakan dalam beberapa periode terakhir.

Rumah Sakit Hasan Sadikin (RSHS) Bandung mencatat adanya pasien cuci darah kisaran 10-20 orang kalangan anak perbulan.

Angga anak cuci darah di RSHS Bandung termasuk dalam angka yang normal namun hal tersebut perlu selalu di waspadai.

Dokter ginjal anak dari Rumah Sakit Hasan Sadikin (RSHS), dr. Ahmedz Widiasta, Sp.A (K), mengungkapkan, jumlah kasus penyakit ginjal kronik pada anak-anak yang memerlukan pengobatan rutin di RSHS tidak mengalami peningkatan atau penurunan yang signifikan.

“Jumlah kasus penyakit ginjal kronik pada anak-anak yang memerlukan cuci darah rutin tetap stabil, yaitu sekitar 10

hingga 20 anak per bulannya. Beberapa dari pasien-pasien tersebut telah kami rujuk ke rumah sakit daerah terdekat untuk menjalani pengobatan," jelas dr. Ahmedz, Rabu 31 Juli 2024.

Menurutnya, beberapa anak-anak yang sebelumnya menjalani cuci darah di RSHS kini telah beralih ke metode melalui perut (dialisis peritoneal).

Metode tersebut memungkinkan mereka melakukan prosedur tersebut di rumah.

"Mereka hanya perlu datang ke rumah sakit sekali untuk mengambil cairan dan obat baru," katanya.

Untuk kasus ginjal akut, yaitu gangguan ginjal yang terjadi secara tiba-tiba, dr. Ahmedz pun menyatakan bahwa jumlahnya tidak bertambah secara signifikan.

Setiap bulan, RSHS menerima sekitar 10-15 anak yang memerlukan hemodialisa.

"Sebagai rumah sakit rujukan di Jawa Barat, kami menerima kasus-kasus ginjal anak setiap bulan. Poliklinik ginjal non-hemodialisa kami melayani sekitar 250 anak usia 0-18 tahun per bulan," lanjutnya.

Kasus gagal ginjal pada anak usia dini karena mengonsumsi makanan dan minuman berlebih yang mengandung pemanis buatan dan bahan pengawet.

Banyaknya jenis minuman yang dijual di pasaran ini yang perlu di waspadai untuk kita akan bahaya pemanis dalam setiap kandungan.

Hal tersebutlah yang mengakibatkan anak usia 0-18 tahun mengalami gagal ginjal hingga harus melakukan cuci darah.

Viral 60 Anak Jalani Cuci Darah di RSCM Jakarta, Apa Penyebabnya? Berikut Penjelasannya

Category: News

25 Juli 2025



Viral 60 Anak Jalani Cuci Darah di RSCM Jakarta, Apa Penyebabnya? Berikut Penjelasannya

Prolite – Akhir-akhir ini ramai di media sosial beberapa anak menjalani cuci darah (hemodialisis) di Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM) Jakarta.

Hingga saat ini sekitar 60 anak menjalani dialisis atau cuci darah secara rutin, dengan 30 anak di antaranya menjalani hemodialisis.

Usai viralnya anak yang melakukan cuci darah, Kesehatan ginjal pada anak-anak menjadi perhatian untuk kita semua.

Sebelumnya, gangguan ginjal pada anak-anak berbeda dari pada orang dewasa, dengan kasus yang sering ditemukan adalah kelainan bawaan.

Kondisi ini biasanya tidak menyebabkan penurunan fungsi ginjal. Namun, jika terjadi sejak dalam kandungan dan bergejala saat lahir, kondisi ini umumnya akan berujung pada gagal ginjal.



Twitter @unmagnetism dan kpcdi

Namun viralnya pasien anak-anak di RSCM Jakarta untuk melakukan cuci darah karena gagal ginjal kronis.

Penyakit ini dipicu akibat jajan sembarangan, minuman kemasan, dan minuman yang mengandung banyak gula.

Dikutip dari laman resmi Kementerian Kesehatan atau Kemenkes gagal ginjal kronis adalah kerusakan ginjal baik struktur dan atau fungsinya yang berlangsung selama 3 bulan atau lebih.

Apabila kondisi perubahan fungsi ginjal terjadi mendadak atau akut dan belum mencapai 3 bulan maka disebut gangguan ginjal akut.

Penyebab terbanyak gagal ginjal kronik di Indonesia adalah penyakit diabetes mellitus/kencing manis dan hipertensi/tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol. Namun pandangan di masyarakat awam menganggap bahwa konsumsi obat darah tinggi atau obat kencing manis dalam jangka waktu lama yang justru dapat menyebabkan gagal ginjal kronik.

Selain kedua penyakit di atas, penyebab gagal ginjal lainnya adalah: infeksi ginjal berulang, penyakit autoimun, penyakit ginjal polikistik, pembesaran prostat, konsumsi obat anti inflamasi non steroid (OAINS) jangka lama dan tanpa pengawasan, sumbatan aliran urin misalnya karena batu di saluran kemih, pembesaran kelenjar prostat atau akibat penyakit keganasan misalnya kanker rahim.

Kondisi lain seperti kegemukan, penyakit jantung dan penyakit hati kronik juga dapat menyebabkan gagal ginjal kronik.

Selain itu bisa ditemukan juga adanya keluhan mual, muntah, sakit kepala, mudah merasa lelah, nafsu makan yang menurun, rasa gatal pada kulit, adanya perubahan dalam jumlah dan frekuensi buang air kecil, sembab atau bengkak pada kaki, perut yang semakin membesar, sesak nafas, kejang kejang hingga penurunan kesadaran.