

Memelihara Ginjal Tetap Sehat

Oleh: Siswanto*

Dalam kesehatan ada adagium “kesehatan bukanlah segalanya, namun segalanya tanpa kesehatan bukanlah apa-apa”. Health is not everything, but everything without health is nothing.

Kiranya adagium di atas sangat tepat, bila dikaitkan dengan paradigma sehat. Yakni bahwa mempertahankan tetap sehat melalui perilaku hidup sehat lebih penting dan bermakna dari pada mengobati setelah jatuh sakit.

Hari ini tanggal 10 Maret diperingati setiap tahunnya sebagai Hari Ginjal Sedunia (HGS) (*World Kidney Day*). HGS digagas oleh the International Society of Nephrology (ISN) dan the International Federation of Kidney Foundations (IFKF) sejak tahun 2006. Pada peringatan HGS, kita semua diperingatkan tentang pentingnya organ ginjal sebagai salah satu organ ekskresi. Organ ginjal sangat vital dalam mempertahankan fungsi tubuh secara keseluruhan (homeostasis). Oleh karena itu, memelihara kesehatan ginjal merupakan sesuatu yang penting.

Peringatan HGS mempunyai misi untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya organ ginjal terhadap kesehatan tubuh manusia dan mengurangi kejadian penyakit ginjal di seluruh dunia. Secara spesifik mempunyai tujuan (1) meningkatkan kesadaran faktor risiko penyakit ginjal kronis (PGK), (2) meningkatkan kesadaran deteksi dini PGK, (3) membudayakan perilaku pencegahan, dan (4) meningkatkan peran tenaga kesehatan dalam deteksi dini dan pengurangan faktor risiko.

Diagnosis PGK ditentukan oleh laju filtrasi glomerulus (GFR). PGK terbagi dalam lima stadium, mulai stadium 1 sampai dengan stadium 5. Stadium 5, sebagai stadium terakhir, apabila GFR kurang dari 15 ml per menit. Stadium inilah yang disebut dengan gagal ginjal (renal failure) yang harus ditolong dengan hemodialisis (cuci darah).

Ginjal, sebagai organ tubuh untuk ekskresi, berfungsi untuk membuang sampah metabolisme, menjaga keseimbangan cairan tubuh dan elektrolit, serta membuat hormon untuk pengaturan tekanan darah dan pembentukan sel darah merah. Agar tubuh tetap berfungsi dengan optimal, orang dengan gagal ginjal harus menjalani hemodialisis sebagai substitusi dari ginjal yang telah rusak.

Data Riskesdas 2013 menunjukkan angka kejadian PGK di Indonesia pada usia ≥ 15 tahun sebesar 0,25%. Penderita di pedesaan (0,3%) lebih banyak daripada di perkotaan (0,2%). Jumlah penderita diperkirakan akan semakin bertambah karena tingginya prevalensi hipertensi dan diabetes di Indonesia. Penanganan PGK di Indonesia sudah dijamin oleh program JKN melalui BPJS. Pembiayaan PGK tersebut saat ini menempati urutan nomor dua dalam penyerapan klaim BPJS.

Beban biaya hemodialisis terhadap penderita PGK cukup besar. Taruhlah sekali hemodialisis sebesar Rp. 982.600,- (klaim BPJS). Biaya hemodialisis per bulan

(dengan 3 kali hemodialisis per minggu) akan diperoleh angka Rp. 11.791.200,- Dalam setahun akan diperoleh angka sebesar Rp. 141.494.400,- Ini tentunya belum termasuk biaya out-of-pocket yang tidak dijamin oleh BPJS. Belum lagi biaya tidak langsung (*indirect cost*), akibat sakit. Biaya tidak langsung mencakup produktivitas yang hilang oleh si sakit dan juga oleh anggota keluarga yang merawat. Kalau biaya langsung (biaya perawatan) dan biaya tidak langsung dijumlahkan tentunya kerugian ekonomi akan cukup besar.

Di pihak lain, sesungguhnya PGK bisa dicegah dan dihindari dengan mencegah faktor risiko terjadinya PGK. Pelbagai faktor risiko terjadinya PGK adalah mulai dari perilaku, diet, dan kejadian penyakit yang menimbulkan komplikasi pada ginjal.

Memelihara kesehatan ginjal

Ginjal sebagai organ vital harus dipelihara agar tetap sehat. Berikut adalah beberapa tips untuk memelihara kesehatan ginjal. *Pertama*, cukupi kebutuhan cairan tubuh dengan minum air. Secara umum kebutuhan air adalah sekitar 2 liter. Apabila diasumsikan buah, sayur, sup, dan lain-lain, menyumbangkan 500 ml air, maka kebutuhan minum air adalah sekitar 1,5 liter. Tentu, kebutuhan ini bersifat relatif tergantung aktivitas seseorang. Bila banyak berkeringat tentu kebutuhan air meningkat.

Kedua, mengonsumsi makanan yang sehat. Makan makanan yang sehat, misal dengan memperbanyak buah dan sayur, akan memelihara kesehatan ginjal. Hindari makan terlalu banyak lemak dan makanan yang mengandung purin (jerohan). Lemak tidak jenuh akan menimbulkan penebalan pembuluh darah, yang ujungnya menyebabkan hipertensi. Makanan banyak mengandung purin akan meningkatkan asam urat, yang bisa mengganggu fungsi ginjal.

Ketiga, lakukan olah raga teratur. Olah raga teratur akan mempertahankan berat badan ideal dan menurunkan tekanan darah. Dengan berat badan ideal dan tensi yang normal akan menyehatkan ginjal.

Keempat, hati-hati dengan suplemen dan jamu yang mengandung bahan kimia obat. Beberapa suplemen mengandung asam amino yang tinggi. Asam amino yang tinggi tentu akan membebani ginjal. Konsumsilah suplemen sesuai dengan aturan pakai yang tertera pada kemasan. Jamu yang dicampuri dengan bahan kimia obat juga berbahaya untuk kesehatan ginjal. Bahan kimia obat yang dicampurkan sering tidak jelas dosisnya. Dan, tindakan semacam ini melanggar aturan Badan POM.

Kelima, berhentilah merokok. Zat-zat toksik dalam rokok dapat merusak pembuluh darah, yang ujungnya dapat menyebabkan hipertensi. Naiknya tekanan darah dapat menyebabkan terganggunya fungsi ginjal. Itulah sebabnya, hipertensi merupakan faktor risiko terjadinya PGK.

Keenam, jangan terlalu berlebihan konsumsi obat penghilang rasa nyeri. Konsumsi obat penghilang rasa nyeri (NSAID) yang terus menerus dalam jangka lama bisa merusak ginjal (nephrotoksik). Sebaiknya penggunaan NSAID yang lama harus berkonsultasi dengan dokter.

Ketujuh, jika menderita hipertensi atau kencing manis, maka harus dipantau fungsi ginjalnya secara berkala. Biasanya dokter yang merawat akan memantau fungsi ginjal (Renal Function Test) secara berkala. Perlu diketahui bahwa salah satu komplikasi kencing manis adalah diabetic nephropathy (kerusakan ginjal akibat diabetes).

Masyarakat luas harus mendapatkan pemahaman yang utuh dan holistik terkait dengan berbagai upaya pencegahan untuk mempertahankan ginjal tetap sehat. Adagium bahwa mencegah lebih baik dari pada mengobati adalah sangat tepat untuk mempertahankan kesehatan ginjal. Teknologi kedokteran memang selalu berkembang dalam memberikan solusi pengobatan. Namun, harus diingat bahwa teknologi sering kali beriringan dengan mahalnya biaya yang harus dikeluarkan. Dalam hal ini termasuk teknologi hemodialisis (cuci darah). Semoga masyarakat semakin sadar tentang pentingnya menjaga kesehatan ginjal.*)

[*] Dr. Siswanto, MHP, DTM. Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI

Hari Ke-Tiga, Cakupan PIN Polio 49%

Jakarta, 10 Maret 2016, Data Kementerian Kesehatan RI mencatat hasil cakupan Pekan Imunisasi Nasional (PIN) Polio 2016 sampai dengan hari ketiga pelaksanaan PIN Polio 2016, yakni Kamis 10 Maret, pukul 18.00 WIB berjumlah 49% dari total sasaran Balita usia 0-59 bulan di Indonesia. Artinya, sebanyak 11.625.117 Balita telah mendapatkan vaksin polio secara oral.

Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, dr. H. M. Subuh, MPPM, menyatakan bahwa PIN Polio 2016 masih berlangsung hingga 15 Maret 2016. Oleh karena itu, peran aktif para orang tua untuk memberikan kekebalan bagi putra-putrinya sangat diharapkan guna mendukung terwujudnya Dunia Bebas Polio.

“Bagi yang belum mendapatkan imunisasi, segeralah melapor ke kader, Posyandu, Puskesmas atau datang ke Pos PIN terdekat”, tandas dr. Subuh.

Rekapitulasi pelaksanaan PIN Polio 2016 per Provinsi hingga hari ketiga pelaksanaan, adalah: 1. D.I. Aceh (52,4%); 2. Sumatera Utara (71,9%); 3. Sumatera Barat (44,9%); 4. Bangka Belitung (57,1%); 5. Jambi (65,5%); 6. Kep. Riau (20,4%); 7. Riau (31,5%); 8. Bengkulu (29,1%); 9. Sumatera Selatan (52,1%); 10. Lampung (76,8%); 11. DKI Jakarta (36,9%); 12. Jawa Barat (56,4%); 13. Jawa Tengah (57,4%); 14. Jawa Timur (41,3%); 15. Banten (17,2%); 16. NTB (92,2%); 17. NTT (33,7%); 18. Kalimantan Barat (44,1%); 19. Kalimantan Selatan (41,2%); 20. Kalimantan Tengah (41,9%); 21. Kalimantan Timur (62,8%); 22. Kalimantan Utara (30,6%); 23. Sulawesi Barat (22,1%); 24.

Sulawesi Selatan (55,1%); 25. Sulawesi Utara (46%); 26. Sulawesi Tenggara (34,8%); 27. Sulawesi Tengah (50,8%); 28. Gorontalo (69,5%); 29. Maluku (24,8%); 30. Maluku Utara (37,8%); 31. Papua (5,5%); 32. Papua Barat (34,4%); 33. Bali (belum melaksanakan PIN Polio); 34. D.I. Yogyakarta (tidak melaksanakan PIN polio oral).

SAMBUTAN GUBERNUR LAMPUNG

SAMBUTAN GUBERNUR LAMPUNG M.RIDHO FICARDO., S.Pi, M.Si. PADA PERIGNATAN HKN KE-51

Penyerahan bantuan kepada kabkota

Penyerahan-bantuan-kepada-kabkota-dari-Gub-didampingi-Wakil-Ketua-DPRD-dan-Kepala-Dinas-Kesehatan-Prov

Ayo Cegah Stunting

Gizi Baik, Tinggi Dan Berprestasi

Bandar Lampung, 22 Januari 2016. Hari Gizi Nasional yang diperingati setiap tanggal 25 Januari Pada tahun ini kita mengangkat tema Cegah Stunting Gizi Baik, Tinggi dan Berprestasi. Tema ini diangkat mengingat masalah Stunting adalah masalah yang memerlukan perhatian kita bersama dan sering “pendek” bukan dianggap masalah.

Pendek (Stunted) adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Stunting adalah suatu kondisi pendek yang diketahui berdasarkan pengukuran Panjang Badan menurut Umur (PB/U) atau Tinggi Badan menurut Umur (TB/U) mengacu pada standar yang telah ditetapkan oleh WHO (daftar tabel lampiran 1). Stunting dibagi menjadi 2 katagori sangat pendek dan pendek

Pada tahun 2012 dunia menyepakati (WHO) agar setiap negara mengupayakan agar Stunting pada balita <5%. Secara nasional, gambaran Stunting pada balita

dapat dilihat dari 3 Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang telah dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI yaitu tentang Proporsi Pendek dan Sangat Pendek Balita

TAHUN	SANGAT PENDEK	PENDEK	JUMLAH
2007	18,8 %	18,0%	36,8%
2010	18,5%	17,1%	35,6%
2013	18,0%	19,2%	37,2%

Provinsi Lampung berada di atas rerata nasional yaitu 42,64% untuk balita sangat pendek dan pendek pada Riskesdas 2013 tersebut. Artinya dari responden yang memiliki balita didapatkan 42,64% balitanya sangat pendek atau pendek. Di tahun 2014 Kementerian Kesehatan merilis turunan dari Riskesdas 2013 yang disebut Indeks Pembangunan Kesehatan Masyarakat (IPKM) 2014. IPKM 2014 membreak down data Riskesdas 2013 di level Kabupaten Kota untuk prevalensi Balita Sangat Pendek dan Pendek adalah sebagai berikut Kabupaten Lampung Barat 34,60%, Tanggamus 39,66%, Lampung Selatan 43,01 %, Lampung Timur 43,17%. Lampung Tengah 52,68%, Lampung Utara 32,44%, Way Kanan 29,80 %, Tulang Bawang 40,99%, Pesawaran 50,81%, Pringsewu 36,99%, Mesuji 43,43%, Tulang Bawang Barat 40,08%, Bandar Lampung, 44,59%, dan Metro 47,34% Kadinkes Provinsi Lampung dr. Hj. Reihana, M.Kes menyampaikan bahwa, "Faktor penyebab Stunted merupakan suatu proses kumulatif yang terjadi sejak kehamilan, masa kanak-kanak dan sepanjang siklus kehidupan. Pada masa ini merupakan proses terjadinya stunted pada anak dan peluang peningkatan stunted terjadi dalam 2 tahun pertama kehidupan. "

Beliau juga mengatakan bahwa, "Faktor gizi ibu sebelum dan selama kehamilan merupakan penyebab tidak langsung yang memberikan kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Ibu hamil dengan gizi kurang akan menyebabkan janin mengalami intrauterine growth retardation (IUGR), sehingga bayi akan lahir dengan kurang gizi, dan mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Anak-anak yang mengalami hambatan dalam pertumbuhan disebabkan kurangnya asupan makanan yang memadai dan penyakit infeksi yang berulang, dan meningkatnya kebutuhan metabolik serta mengurangi nafsu makan, sehingga meningkatnya kekurangan gizi pada anak. Keadaan ini semakin mempersulit untuk mengatasi gangguan pertumbuhan yang akhirnya berpeluang terjadinya stunted Cara mencegah Stunting pada Balita dengan dilakukan semenjak masa kehamilan yaitu cek kehamilan secara teratur, bersalin di tenaga kesehatan dan fasilitas kesehatan, imunisasi bayi secara lengkap, ASI Eksklusif, timbang bayi dan balita setiap bulan di Posyandu, dan ajak seluruh anggota keluarga untuk berperilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Ayo Cegah Stunting, Gizi Baik, Tinggi dan Berprestasi.

Untuk informasi lebih lanjut dapat menghubungi Humas Dinas Kesehatan Provinsi Lampung

dr. Asih Hendrastuti, M.Kes (Hp. 082177016688), email: humas.kesehatanlampung@gmail.com

KETUM PERSANI LAMPUNG

Kadinkes dr Reihana, M.Kes terpilih sebagai KETUM PERSANI LAMPUNG

Bandar Lampung, Kepala Dinas Kesehatan Provinsi Lampung dr Reihana, M.Kes terpilih sebagai Ketua Umum PERSANI (Persatuan Senam Indonesia) Lampung pada Musyawarah Provinsi Luar Biasa Pengprov Persani Lampung yang diselenggarakan di Sekretariat KONI Provinsi Lampung.

Ayo Cegah Kanker

Ayo Lakukan Deteksi Dini Kanker KITA BISA SAYA BISA

Bandar Lampung 3 Februari 2016. Pada hari ini Yayasan Kanker Indonesia Cabang Utama Lampung berkerjasama dengan Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, BKKBN, Tim Penggerak PKK Provinsi Lampung, Ikatan Bidan Indonesia (IBI), Palang Merah Indonesia (PMI) Lampung dan BPJS Kesehatan Bandar Lampung melakukan aksi simpatik dalam rangka Peringatan Hari Kanker Se Dunia Tahun 2016 di sekitar Tugu Adipura Bandar Lampung pada pagi.

Aksi simpatik ini dilakukan dalam rangka melakukan Sosialisasi Hari Kanker Se Dunia yang diperingati setiap tanggal 4 Februari. Selain itu kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kepedulian masyarakat terhadap penyakit Kanker serta meningkatkan gerakan masyarakat untuk peduli terhadap penyakit kanker. Aksi simpatik ini ditujukan kepada para pengguna jalan di sekitar Tugu Gajah tersebut dengan membanggikan bunga dan leafletpencegahan kanker, stamp tangan bertulis WE CAN (KITA BISA) I CAN (SAYA BISA) sebagai bukti kita siap peduli terhadap penyakit kanker dan siap melakukan perilaku positif untuk mencegah terjadinya kanker serta melakukan deteksi dini kanker.

Data Riskesdas 2013 menyebutkan bahwa Prevalensi (Jumlah kasus kanker terhadap penduduk) Kanker berdasarkan diagnosis Dokter di Provinsi Lampung adalah sekitar 0,8/1.000 penduduk maka diperkirakan penderita kanker yang ada di Provinsi Lampung sekitar 6.000 penderita untuk semua jenis kanker. Upaya deteksi dini perlu dilakukan untuk penyakit kanker karena makin dini ditemukan maka penyakit tersebut lebih mudah ditangani.

Himbauan pada Aksi Simpatik ini adalah : Ayo Cek Kesehatan secara rutin, Hentikan Rokok, Kelola Stres, Rajin Olahraga, Istirahat Cukup dan Diet Seimbang. Perilaku sehat akan mengurangi resiko terjadinya penyakit kanker. Hal ini menjadi penting karena dari data IPKM (Indeks Pembangunan Kesehatan Masyarakat) Tahun 2014 menunjukkan Proporsi Merokok di Kabupaten Kota adalah Lampung Barat 33,07%, Tanggamus 34,86%, Lampung Selatan 31,36%, Lampung Timur

32,59%, Lampung Tengah 30,03%, Lampung Utara 30,55%, Way Kanan 32,46%, Tulang Bawang 27,29%, Pesawaran 33,76%, Pringsewu 28,17%, Mesuji 34,07%, Tulang Bawang Barat 28,02%, Bandar Lampung 31,92%, Metro 26,10% dengan rata rata Provinsi 31,33 % dan Nasional adalah 29,31%. Kebiasaan merokok merupakan faktor resiko timbulnya penyakit kanker

Kesadaran "Perilaku Baik" berupa aktifitas fisik/rajin olah raga yang merupakan perilaku yang mencegah kanker masih belum menggembirakan berdasarkan IPKM 2014 yaitu Lampung Barat 42,16%, Tanggamus 15,49%, Lampung Selatan 23,04%, Lampung Timur 33,44%, Lampung Tengah 30,39%, Lampung Utara 27,63%, Way Kanan 29,08%, Tulang Bawang 31,36%, Pesawaran 28,04%, Pringsewu 19,52%, Mesuji 12,26%, Tulang Bawang Barat 44,3%, Bandar Lampung 14,35%, Metro 19,40% dengan rata rata Provinsi 26,5% dan Nasional adalah 22,82%.

[Juara Lomba Opini HKN ke-51](#)

PARA-JUARA-LOMBA-OPINI-JURNALISTIK-HKN-KE-51-TAHUN-2015

[Audio Post](#)

Interdum et malesuada fames ac ante ipsum primis in faucibus. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Quisque vel sollicitudin dolor. Proin mollis blandit laoreet. Mauris consequat augue sit amet gravida elementum. Donec nisl tellus, scelerisque sit amet consequat et, sollicitudin vitae tellus. Nunc bibendum aliquet ornare. In porta ipsum eget feugiat placerat. Aenean vel blandit ipsum. Proin nec imperdiet arcu. Sed faucibus feugiat tortor a ornare.

Fusce posuere dolor at posuere bibendum. Cras enim nisi, auctor ac purus quis, tempus aliquet nulla. Morbi posuere felis ac dui tincidunt fermentum. Nullam quis augue vel ligula tincidunt scelerisque ac sodales velit. Etiam congue massa eget diam volutpat, nec fermentum velit malesuada. Integer suscipit risus vitae vestibulum molestie. Etiam nisi tortor, ullamcorper id nisi non, lacinia feugiat justo. Maecenas at dapibus arcu, sed rhoncus leo. Proin at congue lacus. Donec blandit convallis augue vel lobortis. Etiam sapien purus, cursus vitae est ac, ultrices malesuada tellus. Donec ultrices sit amet nisl tincidunt suscipit. Maecenas ultrices pharetra ante id scelerisque.

Sed tristique leo vitae diam tristique ultrices. Nam dapibus velit id mauris tincidunt, vel porttitor est sodales. Vestibulum in ullamcorper arcu, ac viverra neque. Mauris placerat commodo vestibulum. Vestibulum malesuada

mauris id feugiat tincidunt. Vestibulum ultrices, libero aliquet viverra ultricies, velit orci semper diam, ullamcorper dictum libero turpis vitae quam. Vestibulum rutrum id lorem at aliquam. Cras nec nisi rhoncus, aliquet metus non, consequat massa.