

KARYA ILMIAH MEDIA MASSA

Kurang Minum Pemicu Batu Ginjal

Oleh

dr. Septa Surya Wahyudi, Sp.U

NIP. 197809222005011002

Dosen fakultas kedokteran

Universitas Jember



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN
TINGGI UNIVERSITAS JEMBER

FAKULTAS KEDOKTERAN

Diterbitkan Jawa pos Radar Jember (harian), Selasa 10 Mei 2016



Kurang Minum Pemicu Batu Ginjal

JEMBER – Batu ginjal merupakan salah satu penyakit yang cukup sering terjadi di Indonesia. Umumnya, penderita batu ginjal baru merasakan gejala penyakit ini setelah merasa sakit dan tidak lancar saat buang air kecil. Hal ini diungkapkan oleh dokter spesialis urologi Septa Surya Wahyudi yang praktek di RS Bina Sehat Jember.

Dokter yang praktek tiap Selasa dan Kamis ini memaparkan, batu ginjal terbentuk karena akibat adanya zat yang mengalami pengkristalan. "Batu ginjal ini juga bisa menyebabkan perdarahan, penyumbatan aliran kemih, nyeri dan infeksi," paparnya.

Menurut Septa, ada beberapa hal yang menjadi faktor risiko terjadi batu ginjal. Misalnya, kurang asupan air dan cairan, tingginya asam urat pada ginjal, serta faktor genetik atau keturunan. "Faktor pencetus paling sering penyebab batu ginjal adalah akibat kurangnya asupan air putih. Namun, faktor genetik juga bisa mening-



ISTIMEWA

KONSULTASI: Dokter Septa Surya Wahyudi, SpU saat memberikan penjelasan kepada salah satu pasien di RS Bina Sehat Jember.

kakan risiko terjadinya batu ginjal," kata Septa.

Dijelaskan, batu ginjal adalah penyakit saluran kemih dimana kotoran-kotoran dari makanan mengeras, kemudian membentuk kristal di ginjal maupun saluran kencing. Penyakit ini biasanya diderita oleh mereka yang berusia produktif (20 hingga 50 tahun). Diungkapkan, fungsi ginjal

adalah menyaring kotoran di dalam darah untuk dibuang bersama air kencing.

Gejala batu ginjal, lanjut Septa, tidak selalu mudah terdeteksi. Salah satunya tandanya adalah nyeri. Rasa nyeri sebenarnya terjadi ketika batu ginjal berjalan melewati saluran kemih. Penderita akan merasakan nyeri hebat pada punggung,

perut, atau selangkangan.

Gejala lain, kata dia, antara lain nyeri saat berkemih, ada darah dalam urin, serta mual dan muntah. "Situs nyeri paling umum yang terkait batu ginjal adalah punggung bagian bawah (di kedua sisi), perut bagian bawah dan daerah selangkangan, serta di bawah tulang rusuk," jelasnya.

Septa menambahkan, mengurangi konsumsi makanan tinggi oksalat seperti teh, kopi, kacang-kacangan, berry, sayuran berdaun gelap, jeruk,

tahu, ubi jalar, garam dan sodium bisa mempermudah tubuh membuang kalsium lebih banyak dalam urin. "Bersama kalsium, oksalat dapat membentuk kristal penyebab batu ginjal," imbuhnya. Jika Anda ingin mengetahui gejala lain dari batu ginjal segera konsultasikan lebih lanjut sebelum terlambat dengan datang ke Rumah Sakit Bina Sehat di Jl. Jayanegara No. 7 Jember atau di nomor (0331) 421713 atau (0331) 422701 ext. 111. (d/har)