

Buletin Bina Ginjal

Edisi Ke-2

Oktober 2005

Pengganti ongkos cetak Rp. 1.500,-

Buletin Bulanan Himpunan Bina Ginjal

Wahana (non profit) ini diptakan oleh Perhimpunan Bina Ginjal (PBG), sebagai forum komunikasi penderita ginjal / keluarga yang berisi cerita pengalaman penderita ginjal, tips serta informasi kesehatan dari penderita dan para pakar. Semoga buletin ini dapat memotivasi, meningkatkan semangat dan kualitas hidup khususnya bagi penderita ginjal.

Dunia Belum Berakhir

Baik cuci darah (hemodialisis), cuci perut (peritoneal dialysis) maupun cangkok ginjal (transplantasi ginjal) tentu bukan kondisi yang menyenangkan bagi siapapun. Karena Gagal ginjal sendiri memang bukan suatu pilihan, namun setiap orang toh harus menghadapi beragam situasi yang lengkap dengan segala konsekwensinya. Baik menjalani maupun tidak, kita tetap akan dihadapkan pada konsekwensi-konsekwensi dalam hidup. Mari kita coba membalikkan cara berpikirnya, yang tadinya mungkin kita menganggap bahwa cuci darah itu sesuatu yang sudah tidak dapat ditawar dan kita 'terpaksa' harus menjalaninya untuk bisa bertahan hidup, namun sekarang bagaimana kalau kita coba membalikkan pernyataan itu menjadi *kita akan tetap menjalani hidup dan mengikuti terapi cuci darah atau terapi pengganti ginjal lainnya sebagai salah satu episodenya?*

Seperti pengalaman Pak Dadan Ruhiyat, seorang pasien HD di RS Dustira, Cimahi. Diusianya yang ke-33 tahun ia tampak segar, tidak terlihat seperti orang 'penyakitan'. Padahal 4 tahun lalu ketika ia mendengar keterangan dari dokter yang menyatakan bahwa ia terkena Gagal Ginjal Terminal (GGT) serta harus menjalani HD teratur, ia sempat *shock*, bagaikan terkena badai petir yang menghempas tubuhnya ke dalam jurang. "Kenapa harus saya dok..". Tanya Pak Dadan tak percaya. Dengan berjalannya waktu, kesabaran untuk menerima kenyataanpun mulai tumbuh dan ia tetap mau menjalankan HD dengan teratur. Ia mengakui dengan

menjalankan HD teratur 2 kali seminggu tubuh terasa semakin sehat, seolah mendukung harapannya kepada Sang Pencipta, agar ia diberikan kesembuhan dan bisa hidup normal kembali tanpa cuci darah. Pak Dadan percaya kelak bila suatu saat ada 'mukjizat' dari Allah, tidak ada satupun manusia yang bisa menghalanginya. "Tapi walaupun begitu kita tetap harus bisa melanjutkan hidup dan mewujudkan harapan serta cita-cita yang tertunda dengan menjalankan HD secara rutin". Begitu semangat yang ingin ditulkannya.



"Kita tetap harus bisa melanjutkan hidup dan mewujudkan harapan serta cita-cita yang tertunda." (Pak Dadan Ruhiyat)

Lain lagi halnya dengan penuturan Pak Usep Karsoma, seorang pasien HD di RS Dustira juga. Meskipun baru 6 bulan menjalankan HD, kakek 51 tahun ini senantiasa memiliki pemikiran positif dan melihat segala hal dengan sudut pandang yang menyenangkan. Bagaimana tidak, baginya HD adalah hiburan, disamping ia merasa menjadi bagian dari sebuah keluarga besar diantara petugas medis dan sesama pasien HD, hal ini juga dapat menimbulkan sugesti agar tubuhnya tetap sehat.

Seperti halnya pasien lain, Pak Usep pun masih mempunyai harapan bisa sembuh kembali.



"... Kita harus berjiwa tabah dan tidak mengeluh ataupun kesal serta tetap berdoa kepada Allah SWT..."
Prinsip Pak Usep Karstema

Prinsip hidupnya mengatakan bahwa agar tercapainya kesembuhan kita harus berjiwa tabah, tidak mengeluh ataupun kesal serta tetap berdoa kepada Allah SWT, karena mungkin ini jalan yang harus kita jalani.

Memang, tidaklah mudah menerima keputusan harus menjalani cuci darah. Tidak mudah untuk memainkan peran menjadi pasien gagal ginjal terminal dengan cuci darah teratur sepanjang hidupnya. Disamping keluhan-keluhan kompleks yang timbul, masalah terbesar yang sering dihadapi bagi sebagian pasien adalah 'biaya'.

Tanpa bermaksud mengesampingkan masalah 'biaya', mengutip nasihat dokter Rully, katanya, cuci darah itu ibarat menyikat gigi. Kita mungkin akan bisa hidup tanpa menyikat gigi selama sehari-hari. Konsekwensinya mungkin baru akan terasa beberapa hari kemudian. Mungkin kita akan mengalami bau mulut, gangguan pencernaan dan lain-lain. Tapi, dengan menyikat gigi sendiri, bukan berarti kita terbebas dari masalah. Karena sikat gigi juga bisa menimbulkan luka di gusi misalnya, dan kita pun harus meluangkan waktu dan uang untuk membeli pasta dan sikat gigi. Tapi hal itu tidak untuk dicemaskan, bukan. Memilih untuk menyikat gigi maupun tidak, kita tetap akan dihadapkan pada konsekwensinya masing-masing dan dunia adalah serangkaian pilihan-pilihan yang tiada berhenti sampai tiba kematian, kelak.

Tapi, tentu saja, masalah ginjal yang rusak memang tidak bisa disetarakan dengan masalah bau mulut karena tidak menggosok gigi. Disamping keluhan yang lebih kompleks, masalah terbesar yang sering dihadapi pasien GGT yang harus menjalani cuci darah rutin

adalah biaya. Namun cobalah untuk kembali menelusuri jalan panjang yang kita tempuh hingga kita berada pada titik tempat kita berdiri hari ini.

Setiap manusia terlahir tanpa banyak pilihan yang dia ambil. Tiada satupun yang bisa menawar dimana dan dalam kondisi apa dia dilahirkan. Tiada yang mampu mengira-ngira berapa banyak rezeki yang mungkin dia habiskan di dunia ini. Karena memang semua sudah berada dalam takarannya masing-masing. Ada kalanya, seseorang diberi jatah hidup 100 tahun, 50 tahun, atau bahkan hanya 1 detik di dunia ini. Dan bila saat itu tiba sehebat apapun ilmu yang dimiliki manusia untuk mempertahankannya, tetap tidak akan dapat merubah ketetapan yang sudah digariskannya.

Begitu pula sebaliknya. Walaupun berkumpul semua makhluk di muka bumi, bermaksud mengak... kehidupan seseorang, tetap tidak akan dapat terjadi bila rezeki umur yang ditetapkan atas dirinya masih berlangsung. Jadi, umur itu sebetulnya tidak bisa diidentikkan dengan kepemilikan kita terhadap uang maupun pengobatan yang kita jalani. Yakinlah bahwa satu-satunya alasan kita masih bisa bernafas hingga detik ini, bukan karena cuci darah ataupun obat-obatan, melainkan karena Allah masih menghendaki kita untuk hidup dan mewarnai dunia ciptaannya dengan harapan, cita-cita dan karya-karya kita atau apapun bentuknya.

Bagaimana Rasanya Cuci Darah

Cuci darah mempunyai proyeksi yang berbeda bagi setiap pasien. Sesuatu menjadi nikmat atau menjadi musibah memang tergantung dari bagaimana kita melihatnya. Berikut tuturan diantara mereka:

"Hemodialisa adalah aktifitas rutin yang harus kita jalani dengan taat dan disiplin tinggi."

(Pak Dadan Ruhiyat, RS Dustira)

"Hemodialisa adalah hiburan yang menimbulkan sugesti dalam penyembuhan saya."

(Pak Usep Karstema, RS Dustira)

Bagaimana menurut Anda??

(Ungkapkan pendapat Anda dan kirim ke-Sekretariat Buletin BinaGinjal)

Cap Cay

Ala Bu Nenieng (RS. Dustira)



Bahan-bahan :

Wortel ¼ kg diiris tipis, Kembang kol, Jagung semi 2 ons diiris tipis, Pak coy 2 ikat dan 1 tangkas, Kembang tahu, Telor ayam 1 butir

Bumbu-bumbu :

Merica, garam, tomat, bawang putih, bawang merah. Semua bumbu dihaluskan menjadi satu.

Cara memasak :

1. Tumis bumbu yang telah dihaluskan dengan sedikit minyak.
2. Masukkan sayuran yang sudah disiapkan. Masak sampai empuk, tambahkan garam dan penyedap rasa secukupnya.
3. Setelah sayur agak empuk, masukkan sebutir telur ayam diatas sayuran yang sudah mendidih, masak sampai telur matang.
4. Siap dihidangkan.

Kurangi Kaliumnya Dong....

Rendam sayuran dan buah yang sudah dipotong-potong ke dalam air hingga ± 15 menit, lalu buang airnya. Ulangi hal ini sampai 3 kali. Setelah itu sayuran dan buah siap diolah...

Tips MOTIVASI



Rinin

Tidak punya uang untuk cuci darah? Itu mungkin masalah yang harus dihadapi. Bukan hanya oleh pasien HD itu sendiri, tapi juga keluarga, tetangga, masyarakat, bahkan negara. Tapi bukan berarti kita menyerah dan diam atas masalah tersebut.

• Cobalah mencari informasi mengenai lembaga-lembaga yang bisa membantu meringankan beban biaya. Niatkan saja sebagai penyempurna ikhtiar dan serahkan segala keputusan kepada Allah yang menjamin rezeki. Yakinlah kalau rezeki itu tidak akan

- Lakukan apa saja yang memungkinkan untuk dilakukan sesuai dengan kemampuan kita sendiri. Bila masih bisa berjalan, lakukan dengan cara berjalan. Bila masih bisa duduk, lakukan sesuatu dengan duduk (misal: menulis, membaca, merajut, menjahit, melukis dll). Bila masih bisa berpikir, ungkapkan pikiran itu pada siapapun. Biarkan dunia tahu, betapa berwarna-nya dunia yang kita miliki. Lalu sekali lagi, serahkan hasilnya pada Allah. Niatkan semata-mata hanya sebagai penyempurna ikhtiar.
- Tuhan sebagai sahabat bagi siapapun, namun tidak semua orang mendapatkan kesempatan untuk merasakannya. Anggap saja, saat-saat seperti ini sebagai pintu menuju kedekatan kita kepada Tuhan. Mengadulah kepada-Nya. Nikmati setiap rasa apapun dan sadari sebagai anugerah dari-Nya. Bergantunglah pada-Nya dan bayangkan bahwa pada saat yang sama dengan rasa sakit yang kita rasakan, kita sedang dibersihkan dan diampuni dosanya.
- Pahami bahwa setiap hal yang mendekatkan kita kepada Tuhan adalah 'nikmat', walaupun berupa rasa sakit. Dan segala yang menjauhkan kita dari-Nya adalah 'musibah', walaupun berupa kekeluasaan dalam harta maupun kesehatan. Jadi, apakah sakit ini akan menjadi nikmat atau musibah?..... Kita sendiri yang menentukan.
- Menjadi tegar bukan berarti membohongi diri sendiri. Kadang kita merasa sangat tidak berdaya dan ingin marah atau menangis. Tidak perlu ditutupi. Kalau mau menangis, menangis saja. Tawa dan tangis itu juga kan nikmat, jadi, tidak perlu merasa malu untuk menikmati setiap tangisan.
- Pandanglah diri kita sebagai alasan berputarnya dunia ini. Kita yang menentukan warnanya karena kita adalah bagian darinya. Setiap kita adalah pemimpin. Banyak makhluk Allah yang membutuhkan kita, yang mungkin akan terselamatkan melalui usaha yang kita lakukan. Mungkin anak-anak kita, suami, istri, adik, kakak, orang tua atau makhluk Tuhan lainnya. Semua membutuhkan kita, karena kita istimewa dan Allah telah memilih kita untuk menjadi pemimpin di dunia.

(Penulis adalah pasien HD RS Dustira, sebagai penulis utama Buletin Bina Ginjal)

Hati-hati dengan Belimbing



Belimbing buah segar yang menggemaskan. Tapi jangan salah, akibat asam oxalat tinggi selain kalsium yang dikandungnya, buah ini dapat menimbulkan keracunan pada persyarafan bagi pasien gagal ginjal.

Tingkat keracunan dapat terjadi dari yang ringan sampai berat yaitu cegukan, mual, muntah, kebas atau mati rasa pada ujung jari, otot kaku, pusing, kejang bahkan bisa sampai hilang kesadaran.

Bila ada kasus ini cepat hubungi unit HD Anda untuk segera dilakukan **Hemodialisis**.

Mengenal YADUGI

Yayasan Peduli Ginjal atau YADUGI didirikan oleh Dr. Rully Roesti SpPD KGH pada tanggal 25 Maret 1999. Cita-citanya adalah membantu pasien-pasien cuci darah untuk mendapatkan layanan cuci darah dengan harga murah tapi tidak 'murahan', dengan kata lain tetap berkualitas.

Selain itu YADUGI juga mempunyai program cuci darah GRATIS pada pasien **GAGAL GINJAL AKUT**.

Untuk mewujudkan cita-cita tersebut maka YADUGI bekerja sama dengan PT. ASKES terutama dalam pengadaan mesin HD. Akibatnya hingga saat ini YADUGI sudah mempunyai *provider* unit HD yang tersebar di wilayah DKI, Bandung, Bogor dan Jawa Tengah, antara lain:

- RS. Jakarta, Jakarta
- RS. Tebet, Jakarta
- RS. Kartika Pulo Mas, Jakarta
- RS. Prikasih, Jakarta
- RS. SariAsih, Tangerang
- RS. PMI, Bogor
- RS. Al-Islam, Bandung
- RS. Muhammadiyah, Bandung
- RS. Islam, Klaten
- RSU. Pemerintah Kota Semarang
- RS. Panti Wilasa Citarum, Semarang

Sumber: Ibu Erin (Jl. Cipaganti 29, Telp. 022-2040663)



Tanya Dr. Rully Yuk...

Dr. Rully Yth,

Saya sudah menjalani cuci darah selama 6 bulan, awalnya Hb saya bagus, 10,2 r-% setelah mendapat transfusi darah. Lama kelamaan semakin menurun sampai 7,5 gr%. Padahal saya sudah mendapat vitamin penambah darah. Apa yang harus saya lakukan?

(Pak Encep, unit HD-PH)

Pak Encep Yth,

Cuci darah adalah salah satu terapi pengganti fungsi ginjal, yaitu menggantikan fungsi membuang cairan dan membuang racun di darah.

Fungsi ginjal lainnya yang tidak bisa tergantikan antara lain adalah penghasil hormon eritropoetin, yaitu untuk merangsang sum-sum tulang membuat hemoglobin dalam sel-sel darah merah.

Jadi untuk meningkatkan hormon tersebut harus diberikan substitusi hormon eritropoetin untuk mengantikannya. Selain itu juga diberikan vitamin zat besi serta asupan protein yang cukup.

Bila diberikan darah tambahan (transfusi), sel darah merah di dalam tubuh usianya pun akan lebih pendek akibat adanya penumpukan ureum.

(Dr. Rully Roesti SpPD KGH)

•Buletin Bino Ginjal. •Penasehat: Dr. Rully Roesti SpDKGH. •Penimpin Redaksi: Sigit.

•Redaksi : dr.Susi, Rinrin, Sandra, Sari S.D, Ny.Sunarti Sugiatno, Ibu Priyono

•Redaksi menerima tulisan maupun gambar dengan tema yang relevan. Alamat Redaksi : Jl. Cipaganti No.29 Bandung

Tlp : (022) 204 0663 Fax : (022) 204 0663 email : plg@nuansa.com

•Redaksi juga menerima kerja sama berupa pencantuman logo dan profil lembaga bagi para donatur.

•Langganan (termasuk ongkos kirim) Rp.30.000/ tahun.

• Untuk berlangganan SMS ke No.081573017919