

# Bina Ginjal

Edisi ke-12

Wahana non profit ini diciptakan oleh sekelompok pasien ginjal, sebagai forum komunikasi pasien ginjal/ keluarganya yang berisi cerita pengalaman pasien ginjal, tips serta informasi kesehatan dari penderita dan para pakar. Semoga buletin ini dapat memotivasi, meningkatkan semangat dan kualitas hidup khususnya bagi pasien ginjal.

## RAHASIA ILLAHI

Oleh : Sari Shinta Dewi (RSKG)

Tidak terasa 8 tahun sudah aku menjalani kehidupan ini dengan bantuan Hemodialisis. Aku akan berbagi cerita pengalaman hidup "Terindah" karena harus menjalani cuci darah pada pembaca Buletin Bina Ginjal ini, semoga dapat bermanfaat untuk semuanya.

Awal babak baru kehidupanku dimulai tanggal 15 Oktober 1999, hari Jum'at pukul 12.00 siang di RSHS Bandung, pertama kali aku divonis untuk cuci darah. Kondisiku kala itu sangatlah mengkhawatirkan, bagaimana tidak dengan tubuh gemuk karena bengkak - bengkak, lemah tak berdaya, penglihatan tidak jelas, bibir bengkak dan luka, selalu terasa mual, pusing - pusing, seujur tubuh kulitku mengering dan gatal - gatal. Pokoknya yang ada dibenakku saat itu adalah pikiran antara semangat bertahan atau menyerah sekalian semacam putus asa gitu. Rasanya aku sudah pasrah saja untuk menghadap sang Maha Kuasa, tetapi keluarga dan dokter menyemangati aku untuk mencoba pengalaman baru dengan cuci darah. Walaupun dalam hati dengan keras menolak untuk menjalani hemodialisa, karena sebelumnya aku sudah pernah membaca buku kesehatan tentang apa itu cuci darah sampai aku tahu betul akibat dari menjalani cuci darah, semuanya aku tahu ..., sehingga saat itu aku tidak mau untuk cuci darah.

Sampai akhirnya keluargaku memberikan sebuah nasehat yang sangat berharga untuk diriku, "Jika aku terus tidak mau untuk cuci darah, pasrah tidak berbuat apa - apa, tidak berikhtiar untuk menjalani kehidupan ini, berarti aku sudah bunuh diri, bunuh diri adalah dosa", karena kata - kata itulah akhirnya aku mau menjalani cuci darah.

Cuci darah atau bahasa kedokterannya Hemodialisis, sangatlah menyakitkan bagi diriku. Karena aku harus ditusuk dengan jarum selama 4 jam dibagian selangkangan paha dan satu jarum suntik yang lain menempel di lengan kanan atau kiriku secara bergantian. Rasanya pegal, sakit, nyeri, kesal, gatal, mual, pusing semuanya kurasakan. Jika diriku tidak sabar dan tidak ingat dengan pesan dari dr. Rully Roesli tentang 4 S (Sabar, Shalat, Semangat dan Sehat), maaf kalau keliru yach Dok ... ! Rasanya sudahlah Good bye my family, friends, and my life.

Rumah Sakit Khusus Ginjal Ny. R.A Habibie menjadi rumah keduku di akhir tahun 1999, dengan keramahan dan profesionalisme semua, tim work RSKG dimulai dari Satpam, CS, POS, Tata usaha, Apoteker, Teknisi, Perawat sampai Dokter siap melayani semua curhat para "peserta cuci darah", juga tak kalah pentingnya kerjasama sesama "peserta" sebagai orang yang senasib membuat hidupku menjadi lebih berwarna. Kalau pensil berwarna ada dua belas warna maka aku menganggap cuci darah sebagai warna ketiga belasnya menarik bukan...?

Hari - hari kuliah ku dilalui bersama jadwal cuci baju, cuci piring sampai cuci darahku, wah... pokoknya padat banget kegiatanku pembaca ...!. Orang - orang di kampus sangat mendukung banget untuk dapat menyelesaikan perkuliahan ini.



YAYASAN PEDULI GINJAL  
(YADUGI)

Kantor Pusat : Jl. Bahmatera No. 8 Bandung 40115 Telp. (022) 4214994  
Kantor Galang : Jl. Numpang Prapatan Raya No. 75 Jakarta 12798.  
Tlp/Fax : (021) 79195866

Tugas - tugas yang menumpuk disusul mulainya praktek lapangan yang mengharuskan aku tampil sebagai seorang guru profesional di SMP Negeri 22 yang notabene belum begitu paham tentang keadaan sebenarnya. Hal ini membuatku harus menaikkan kesabaran dan semangatku satu level lagi lebih tinggi. Susah...! itu jelas karena ternyata tidak semudah membalikkan telapak tangan atau memakan cabe langsung bisa mengatasinya. Benda bening yang keluar dari pelupuk mataku ini masih belum berhenti mengalir dan selalu menjadi teman akrab disaat semangatku turun sampai level paling rendah. But my family leave no stone unturned to put up with my problem Alhamdulillah.

Akhirnya kuliahku usai sudah dengan IPK 3,11 dan menduduki peringkat 10 besar di jurusanku Universitas Pendidikan Indonesia, saya bangga walau tidak bisa mencapai predikat tertinggi. Ternyata Rahasia Illahi kedua terungkap sudah betapa Allah sangat menyayangi disaat yang sehat ada yang tidak bisa menyelesaikan kuliahnya, aku yang punya kelebihan dapat melaluinya. Pembaca mungkin bertanya apa Rahasia Illahi pertamanya ...? Jawabannya adalah kemudahan rezeki, karena banyak dari saudara kita yang tidak bisa menjalani cuci darah karena kesempitan rezekinya. Thanks God to take care of my life.

Tahun 2003 Allah mengujiku dengan banyak kenikmatan karena selain aku diwisuda pada bulan Oktober, Allah telah mempertemukan aku dengan *some one special in my heart*. That surprise ...!. Benar adanya janji Allah apabila umatnya pandai bersyukur maka Allah akan menambah nikmat itu dengan tidak disangka - sangka. Kalau pembaca bertanya bagaimana perasaanku saat itu tak terungkap jawabannya, pokoknya Alhamdulillah ...!. Kini warna pensil kehidupanku tidak lagi tiga belas tapi sudah empat belas, dalam hatiku apakah warna kehidupanku akan bertambah lagi ...?, tidak ada yang tahu yang jelas aku menjalani tanpa beban apa - apa, sehingga ringan dibawanya.

Awal bulan November 2003, saya menerima lamaran dari keluarga *some one special* tersebut. Pada akhirnya tali kasih itu diwujudkan di tanggal 6 Juni 2004, Allahu Akbar inilah Rahasia Illahi yang ketiga dan warna kehidupanku bertambah lagi satu. Kini ujian kenikmatan itu sedang aku jalani apakah aku dapat melaluinya dengan sukses .... semoga.  
(Bersambung kehalaman 2)



# Telur

## INFO GIZI



Gambar: www.unissat.com

Telur mungkin adalah sumber protein terbaik di bumi, ia mengalahkan susu, daging atau kedelai dalam hal kandungan protein. Kebanyakan orang takut makan telur, khususnya kuning telur karena khawatir kadar kolesterolnya naik, padahal kuning telur mengandung choline yang akan melindungi hati dan fungsi otak. Beberapa fakta mengenai telur membuatnya sangat direkomendasikan bagi pasien gagal ginjal yang menjalani dialisis.

Telur mengandung berbagai nutrisi penting, diantaranya protein, vitamin A, D, E, dan B, fosfor dan zinc, namun berkadar lemak dan kalori yang rendah. Satu butir telur hanya mengandung 71 Kkal, 5 gram lemak dan hanya terdiri dari lemak jenuh. Tanpa mengandung lemak tak jenuh, yang memicu kenaikan kolesterol, inilah yang membuat telur sangat disarankan saat seseorang menjalani diet.

Telur sebagai sumber protein yang juga digunakan sebagai standarisasi dari sumber protein yang lain. Protein berfungsi untuk memperbaiki seluruh sel organ tubuh. Protein sendiri terdiri dari 20 zat asam amino yang berbeda-beda, 9 di antaranya tidak diproduksi oleh tubuh kita sendiri, namun di sisi lain telur mengandung 9 zat penting dan asam amino, yang berfungsi meningkatkan kadar protein dalam tubuh.

### Mencegah penyebaran *Food-Borne Pathogen*, *E. Coli*.

Putih telur memiliki peran yang sangat penting untuk mencegah penyebaran bakteri. Menurut penelitian oleh peneliti di Jepang, adalah zat peptide pada putih telur yang mampu mengikat bakteri *E. Coli*, sehingga dapat mencegah penyebarannya.

### Baik bagi mata

Pada telur terdapat *Lutein* dan *Zeaxanthin*, dua zat ini membantu menjaga kesehatan mata dan melindungi mata dari efek ultraviolet sinar matahari, selain itu juga 2 zat ini mengurangi risiko terkenanya penyakit *Age Related Macular Degeneration*, yaitu salah satu penyebab kebutaan bagi orang yang berusia diatas 65 tahun

(Sumber : Kalbe.co.id)

(Sambungan dari halaman 1)

Anemis, tidak nafsu makan, sesak, bengkak di tangan akibat tusukan jarum, mual, pusing, tekanan darah yang tidak stabil dan sakit tulang kerap kurasakan. Alhamdulillah sampai saat ini masih dapat diatasi dengan perasaan slap menerima keadaan terburuk sekalipun dan selalu mencari solusinya. Kalau mengenai "nyodok" atau cuci darah di luar jadwal alias *over time* selama 6 tahun 6 bulan aku mengalaminya sebanyak empat kali, hal itu terjadi karena yang ke - 1 kurang ilmunya tentunya tentang cuci darah, yang ke - 2 karena kecapean mengetik mengerjakan skripsiku sehingga sampai sesak nafas dan 2 kali karena akibat pendarahan hebat (*bleeding*) menstruasi yang berkepanjangan, sehingga Hb - ku mencapai 3 dan harus transfusi darah.

Di Akhir cerita Rahasia Illahi ini demikian aku beri judul, diharapkan pembaca dapat mengenang, mengkaji dan mensyukuri betapa banyak rahasia hidup kita yang tidak kita ketahui apakah berupa kesenangan, ataupun kesedihan yang pada intinya penuh makna dan berarti dan yang paling penting dari semuanya adanya keyakinan bahwa "Jika Allah berkehendak, yang tidak mungkin akan menjadi kenyataan". Ini terbukti dengan kisah hidupku. Semoga bermanfaat dan selamat berjuang kepada saudara - saudaraku pasien cuci darah khususnya dan saudara - saudaraku yang sedang sakit pada umumnya untuk meningkatkan level hidup kita kederajat yang paling tinggi di mata Allah SWT Yang Maha Kasih dan Maha Sayang.

"Dan, sungguh akan Kami berikan cobaan kepada kalian, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah - buahan. Dan, berikanlah berita gembira kepada orang - orang yang sabar, (yaitu) orang - orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan, 'Innalillahi wa inna ilaihi raji'un'. Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Rabbnya, dan mereka itulah orang - orang yang mendapat petunjuk". (Al-Baqarah : 155 - 157).

### Digelar lagi!!!!!!!

Lomba penulisan Cerita Pegalaman  
Kirim cerita menarik anda yang berkaitan dengan  
Gagal Ginjal Terminal pada redaksi. Kisah lucu,  
menarik, mengharukan, apaaaa aja.  
Batas akhir penyerahan tulisan diperpanjang sampai  
3 September 2007  
Cepetaaan....



### KUPON PEMESANAN BINDER

**Rp.50.000,00**



Mengingat tingginya ongkos kirim dan keterbatasan dana, binder bulletin Bina Ginjal kini dapat anda miliki dengan mentransfer Rp. 50.000,00 ke rekening Bina Ginjal dan kirimkan bukti

pembayaran dengan kupon ini ke alamat redaksi. Miliki dan jadikanlah bagian dari keluarga besar Buletin Bina Ginjal.



Judul buku : Aku hampir lumpuh, buta, dan gila  
 Penulis : A. Djoko Witarko  
 Cetakan : Pertama, Jakarta 2007  
 Penerbit : Puspa Suara, Anggota Ikapi  
 Tebal : 122 halaman

Kesembuhan adalah impian semua pasien, disaat kita sehat mungkin kita belum dapat memahami arti dari pentingnya sebuah kesehatan, tetapi pada saat kita sakit justru kita lebih dapat memahami dan menghargai akan pentingnya sebuah kesehatan itu sendiri. Mungkin pernyataan itulah yang ingin disampaikan oleh Pak Antonius Djoko Witarko dalam buku terbarunya "Aku hampir lumpuh, buta, dan gila". Buku ini berkisar tentang pengalaman hidupnya yang selama ini mengidap penyakit Gagal ginjal terminal (GGT).

Bapak dari 3 orang anak ini memiliki banyak pengalaman selama lebih dari 7 tahun, sejak ia mendapati kenyataan hidup sebagai pasien gagal ginjal kronis. Pertama kali divonis mengidap penyakit gagal ginjal, ketika ia berumur sekitar 40 tahun, sempat tak bisa menerima kenyataan dan lari dari kewajiban cuci darah. Ia tak mau hidup selamanya bergantung pada sebuah mesin hemodialisis. Ia sempat goyah, marah, dan pikirannya pun mengembara kemana-mana bahkan ia merasa Tuhan tak ada untuknya. Sulit sekali rasanya bagi Bapak Djoko Witarko untuk bisa menerima realita hidupnya.

Sampai akhirnya ia ditemukannya dengan jalan buntu, ia sudah tak bisa mengelak untuk menolak proses cuci darah. Ia harus rutin menjalani proses cuci darah 2 kali seminggu. Semuanya berjalan lancar, namun apa yang terjadi?

Ternyata setelah proses cuci darah dilakukan pun, bapak ini masih saja dihinggapi dengan berbagai macam gangguan, mulai dari gangguan pencernaan, susah buang air kecil, sesak nafas, mendadak tuli sebelah, hepatitis C akibat dari tranfusi darah, keadaan fisik yang mulai berubah dan juga masih banyak komplikasi lain.

Yang lebih parahnya, ia sempat merasakan susah untuk berjalan, matanya pun nyaris buta akibat dari salah penggunaan obat. Kalium yang berlebihpun telah mengakibatkan bapak ini mengalami kegilaan yang membuatnya merasa kesulitan untuk mengendalikan pikiran, perkataan, dan juga sikap. Namun kini semuanya sudah nampak lebih baik. Bapak Djoko Witarko sudah dapat kembali beraktivitas layaknya orang sehat. Begitu banyak pula kegiatan yang dilakukan bapak ini, untuk mengisi lembaran baru hidupnya. Semua ini berkat adanya dorongan, informasi, dan 'ruang' yang diciptakan oleh seluruh anggota keluarga. Bapak ini beranggapan bahwa sakit yang ia alami bukan sakit yang mendahului kematian, tapi sakit yang mengawali kelahiran. Kelahiran akan pemahaman baru, juga kesadaran baru kearah sesuatu yang lebih besar dan lebih tinggi setiap saat dengan perasaan sukacita. (hlm.114)

Menurut saya buku ini sangat bagus, karena didalamnya terdapat begitu banyak cerita menarik yang membuat terdapat ini berdecak kagum. Saya begitu merasakan emosi dan semangatnya yang begitu menggebu. Bapak Djoko Witarko pun mampu menyajikan dengan akurat keadaan fisik dan kejiwaan para penderita gagal ginjal, sesuai dengan aslinya. Perlu anda ketahui, pada halaman 103, anda dapat membaca sebuah karya bagus memukau. Tulisannya ini berhasil memenangkan salah satu penghargaan utama dalam lomba penulisan pengalaman cuci darah yang diselenggarakan oleh Buletin Bina Ginjal Tahun 2006. Tak lupa dalam buku ini pun, Bapak Djoko Witarko memberikan begitu banyak tips dan kiat-kiat memperoleh kesehatan bagi penderita gagal ginjal yang lain, hal ini tentu saja dapat membuat pembaca tak bisa melepas buku ini hingga halaman terakhir, sungguh luar biasa....

Bapak Djoko Witarko mencoba menyisipkan berbagai macam istilah-istilah kedokteran, yang mungkin terasa asing ditelinga orang awam. Dan anda pun akan membaca pengulangan-pengulangan jalan cerita, yang membuat anda sedikit bingung. Namun secara keseluruhan buku ini layak untuk dibaca. Semoga saja buku "aku hampir lumpuh, buta, dan gila" ini dapat memberikan spirit baru, kepada para keluarga, dan terutama kepada pasien gagal ginjal itu sendiri. Selamat membaca....

Oleh : Natasha Bellania Pertiwi

**MENU SEHAT**

**ROLADE ISI KEJU**



Sajian kita kali ini adalah penganan ringan yang tinggi kadar protein dan kalsiumnya. Makanan seperti ini bisa menjadi selingan yang sehat bagi pasien HD maupun CAPD, terutama yang mempunyai kesulitan dalam mengkonsumsi makanan "berat" dalam jumlah banyak

**BAHAN:**

- 6 butir telur
- 125 gram gula pasir
- 100 gram margarin, dicairkan
- vanili
- 100 gram tepung terigu
- 1/2 sendok teh baking powder

**ISI :**

- 300 ml susu
- 50 gram gula pasir
- 40 gram maizena
- 2 kuning telur
- 150 gram krim keju, kocok
- dark cherry

**CARA MEMBUAT :**

1. Kocok telur bersama gula pasir sampai mengembang dan kaku. Masukkan vanili, tepung terigu dan baking powder sambil diayak.
2. Terakhir masukan margarin cair aduk rata, tuang di atas loyang yang telah dioles margarin dan dialasi kertas roti.
3. Oven sampai matang, keluarkan kue lalu gulung kue sambil di bungkus kertas roti,...dinginkan.
4. Sementara itu buat isinya, masak susu bersama gula dan maizena sambil di aduk hingga meletup-letup. Tambahkan kuning telur, aduk rata lalu angkat. Tambahkan keju krim yang telah dikocok, aduk rata, dinginkan.
5. Olesi kue dengan krim. Susun dark cherry di atasnya, gulung sambil dipadatkan

## INFO KESEHATAN ASCITES

Ascites adalah suatu kondisi dimana cairan turun dan berkumpul di dalam rongga perut bagian bawah, mengakibatkan perut membesar dan tampak buncit. Ascites pada pasien hemodialisis terjadi karena beberapa faktor yang berhubungan dengan penyakit yang menyertainya, seperti sirosis pada penyakit hati kronis, penyakit gagal jantung, keganasan, TBC peritonitis, gizi buruk dan kondisi yang berhubungan dengan hemodialisisnya sendiri atau bahkan pada beberapa kasus tidak diketahui penyebabnya.

Pada kondisi normal, cairan berlebih akan dikeluarkan melalui proses HD, namun bila masukan cairan terlalu banyak, beban jantung akan lebih berat ketika menjalani HD sehingga dalam kasus tersebut biasanya tidak semua cairan dapat dikeluarkan, hal ini bila terus berlanjut dapat mengakibatkan terjadinya penumpukan cairan di rongga perut yang tidak dapat lagi dikeluarkan melalui proses HD. Keadaan ini bisa lebih parah lagi bila pasien mengalami kurang nafsu makan, sehingga kadar albumin dan proteinpun berkurang.

Kadangkala ascites sulit dibedakan dengan kegemukan biasa. Pada ascites yang mungkin tampak adalah adanya perut yang membesar ke samping pada saat posisi berbaring, sedangkan pada posisi baring miring perut yang membesar tersebut akan bergeser ke sisi yang terendah. Bila perut ascites ditepuk akan terlihat seperti gelombang air dalam perut.

### Apa Yang Harus Dilakukan ?

Bila terdapat perubahan bentuk perut seperti ciri-ciri di atas, konsultasikan pada dokter Anda. Dokter akan memeriksa untuk memastikan Ascites dengan pemeriksaan penunjang seperti USG. Bila terdapat ascites yang sudah menimbulkan gangguan sesak nafas karena desakan cairan ke diaphragma serta nafsu makan yang berkurang karena cepat merasa kenyang dan rasa penuh di perut, maka dokter akan mengambil tindakan 'punksi' atau pengeluaran sebagian cairan perut menggunakan jarum. Dokter akan mengirimkan sampel darah dan cairan perut pasien untuk pemeriksaan laboratorium guna mencari penyebabnya. Setelah diketahui penyebabnya dokter akan memberi pengobatan yang sesuai dengan penyebab dan kondisi pasien.

### Tips Untuk Mengurangi Risiko Terjadinya Ascites.

- Jangan terlalu banyak asupan cairan
- Asupan makanan dengan gizi cukup, termasuk protein (1,2 gr/kgBB)
- Dapatkan berat badan kering setiap selesai HD
- Jaga kondisi jantung agar tetap berfungsi baik

(Sumber [www.dept.washington.edu](http://www.dept.washington.edu))

## Haha - hihii...

### Untung CAPD...

Ketika itu kami bertolak dari Jakarta menuju Tanah Suci. Kebetulan jadwal istri saya melakukan pergantian cairan CAPD tepat saat kami lagi mengudara dalam pesawat terbang. Apa boleh buat, saat kami sedang mempersiapkan pergantian cairan tersebut, ada seorang pramugari yang mendatangi dan langsung menginterogasi kami. Kami berusaha menerangkan segalanya tentang CAPD dan tindakan apa yang akan kami lakukan. Tidak disangka-sangka sang pramugari merasa khawatir dan langsung melapor pada kapten pilot. Heboh jadinya. Kapten pilot menawarkan untuk dilakukan pendaratan darurat dan segera mendaratkan kami ke rumah sakit terdekat. Kami menjelaskan lebih rinci tentang apa itu pertukaran cairan CAPD sekali lagi. Alhamdulillah, Akhirnya mereka mengerti juga, bahkan saking pengertiannya, kami dipindahkan ke kelas 'bisnis' yang pastinya lebih nyaman dan dapat melakukan pertukaran cairan dengan tenang, sayapun dapat memegang kantong cairan CAPD sambil berdiri seperti 'tiang' tanpa banyak 'mata heran' memandang.

( Pak Riz - Jakarta )

## Surat Pembaca

Senang sekali tulisan saya telah dimuat oleh Redaksi Buletin Bina Ginjal dalam edisi ke-9 pada "Kolom HA.....HA.....HI.....HI....." Dan dalam Edisi ke-11 pada "Kolom Pantun." Tetapi saya masih merasa sangsi apakah betul hanya pada kedua edisi tersebut saja, sebab Buletin Bina Ginjal yang belum saya miliki di rumah adalah Buletin Bina Ginjal edisi ke-8 dan edisi ke-10.

Jika demikian halnya apakah saya dapat memohon untuk memiliki kedua edisi tersebut sebagai kelengkapan dari buletin-buletin Bina Ginjal yang saya miliki di rumah sebagai bahan koleksi pribadi.

Selamat, atas kesungguhan redaksi sehingga tampilan dan isi dari buletin Bina Ginjal semakin menarik dan lagi banyak diminati terutama oleh sesama penderita gagal ginjal sehingga merasa tidak sendirian menjalani penyakitnya dan semangat hidupnya selalu berkobar. (Mas Sanyoto RS. Tlogorejo Semarang)

*Kami juga sangat senang membaca surat-surat dari Pak Sanyoto yang semakin hari semakin berwarna. Terima kasih karena telah melampirkan perengko balasan, edisi 8 dan 10 telah kami kirimkan, semoga bermanfaat. Salam. (Red)*

Buletin Bina Ginjal, Penasehat: Prof. DR. Rully Roesti SpDCKG, Penggung Jawab : Ir. Sigit Widyatno,  
Pimpinan Redaksi: dr. Susi Oktowaty, Tim Redaksi : Robin, Erna, Sandra, Arie Andari, Sari Sinta, Promosi dan Iklan: Eideat,  
Bendahara: Ibu Sunarti Sukiyatno.

Alamat Redaksi: Jl. Halmahera No. 8 Bandung. Telp: 08882182598. Email: [bog@nuansa.com](mailto:bog@nuansa.com)  
Redaksi menerima tulisan pembaca dengan tema relevan, selain itu redaksi juga menerima kerjasama berupa pencantuman logo atau dalam bentuk lainnya. Untuk bertanggung jawab SMS ke 08122025265.

Donatur dapat langsung transfer dana melalui rekening Bank BCA Kcp.Ujung Bandung Bandung, Jabar,  
A/C: 283.035.9896 a/n. Sunarti