

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 penderita ginjal.



"...Hikmahnya saya jadi punya banyak waktu istirahat dan lebih sering menghabiskan waktu untuk berkumpul dengan keluarga..." (M. Hamzah)

Setelah lebih dari 15 tahun bekerja pada sebuah BUMN di Pulau Sumatera akhirnya awal tahun 2004 permintaan saya untuk pindah ke Bandung dikabulkan. Yang terpikir saat itu hanya bisa dekat dengan keluarga di Bandung, karier belakangan.

Kesibukan saat menjelang kepindahan saya adalah klimaks dari serangkaian kegiatan perpisahan ditambah operasional sehari-hari yang sarat dengan lembur hingga larut malam bahkan terkadang sampai dini hari. Paginya masuk kantor seperti biasa tanpa peduli kejadian malamnya karena merasa olahragawan yang selalu fit.

Namun sayangnya fisik mengalami kemunduran, walaupun rajin berolah raga dan minum air putih setiap pagi hingga satu liter dalam satu menit, tak ketinggalan rajin merokok (2 bungkus rokok sehari). Malam sering susah tidur, dada terasa sesak dan sulit bernafas. Akhirnya saya menemui dokter ahli jantung dan dianjurkan untuk segera dirawat karena tensi mencapai 180/130 dan kepala terasa berat. Semula saya menolak, namun karena malam itu sesak nafas bertambah berat terpaksa masuk ke rumah sakit juga.

Diagnosa pertama diduga serangan jantung namun setelah dikaji lebih dalam ternyata dokter memvonis saya sakit gagal ginjal. "Jeder"...bagaikan mendengar suara geledak di siang bolong. Rasa bingung bercampur sedih. Rasanya ingin menanggapi takdir ini, ditambah pembatasan yang tidak biasa termasuk tidak boleh bawa kendaraan, tidak boleh jalan kaki sepanjang 100 m, kemana- mana harus pakai

“ Ayat-ayat Ginjal “

sopir, minum tidak boleh banyak, makan juga harus diatur, apalagi hobi olah raga harus ditinggalkan jauh-jauh. Ada Apa Ini??

Merasa tidak puas saya lari ke dokter ahli ginjal yang paling top di kota Palembang, namun hasil kesimpulannya sama Sebagai masa transisi makan saya diatur oleh ahli gizi. Baru 3 hari berlangsung sudah mulai mual, muntah, tidak bisa tidur dan semakin sesak nafas, bahkan saya sempat 2 hari tidak sadarkan diri, karena racun di tubuh sudah sangat tinggi. Hingga akhirnya harus segera cuci darah.

Kunci dari semua ini selain beribadah dan beramal sebagai umat beragama, tak lain adalah kedekatan keluarga serta rekan kantor yang selalu turut monitor fisik saya. Mereka membantu saya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari, sehingga saya selalu punya obsesi tiap tahun tentang apa yang harus dipenuhi dalam kehidupan ini.

Seiring dengan berjalannya waktu akhirnya dengan ikhlas saya terima 'amanah' ini sebagai bagian dari introspeksi saya selama kerja di Sumatera.

Jika dulu sering pulang larut dan bangun pagi kesiangan subuhnya karena kecapaian, sekarang sebaliknya hampir setiap pagi membangunkan anak-anak tepat waktu subuh. Setelah pindah ke Bandung pun jarang sekali pulang malam. Hikmahnya saya jadi lebih sering menghabiskan waktu untuk berkumpul dengan keluarga.

Yang paling membahagiakan adalah rencana memiliki adik kecil sebelum pindahan, namun Alhamdulillah Allah SWT mengabulkannya di tahun 2004. beberapa bulan setelah dinyatakan gagal ginjal. Kami dikaruniai bayi laki-laki sehat, lucu, lincah dan menjadi pelipur lara yang tiada ternilai. Saat ini ia sudah hampir 3 tahun dan senantiasa menjadi penyambut setia pulang kantor, bahkan menjadi dorongan spirit untuk mendidik, membesarkan dan menyekolahkan tentunya seizin Maha Pencipta.

(Bersambung ke halaman 4...)

Menu Sehat

Omelet Jamur Bumbu Merica



Tips Memasak :

- Pilih merica bubuk dengan kandungan natrium rendah
- Masak dadar telur dengan sesekali menggoyang penggorengan dan mengangkat sedikit tepinya supaya bagian yang cair, yang masih mentah bisa berada dibawah, sehingga bisa matang
- Kurangi lemak dan kolesterol dengan menggunakan penggorengan anti lengket serta margarin rendah lemak

Konapa Tubuhku Jadi Begini

Pada keadaan normal, bila kita minum sejumlah cairan maka setelah beberapa saat tubuh akan mengeluarkannya lewat urin, kotoran, keringat ataupun dari pemaasan. Tubuh hanya mampu menyimpan cairan sebanyak 65 % dari total berat badan yang tersebar luas pada jaringan dan sel tubuh. Faktor lain seperti suhu udara sekitar dan jumlah kegiatan dapat mempengaruhi jumlah cairan yang keluar atau tetap didalam tubuh. Namun pada keadaan gagal ginjal terminal dimana ginjal tidak dapat membantu mengeluarkan cairan lewat urin maka cairan tubuh akan tertimbun dalam pembuluh-pembuluh darah. Karena melebihi daya tampungnya maka cairan disana akan merembes keluar pembuluh dan menempati ruang atau jaringan tubuh yang longgar dan berada lebih bawah. Hal itulah yang dapat terlihat menjadi lebih besar daripada ukuran biasanya, alias bengkak. Bahasa kedokterannya disebut *Oedem* (Baca *Udema*). Ibarat sebuah botol yang berdiri tegak, sesuai dengan hukum gravitasi air akan menempati bagian bawah botol dan bila botol ditidurkan maka airpun berada dibagian bawah mengikuti bentuk botol dalam posisi tidur. Demikian juga tubuh manusia, bila posisi berdiri lama maka cairan akan tertimbun di kaki.

Sedangkan pada posisi berbaring maka cairan berlebih akan menempati ruangan di rongga perut sehingga terlihat buncit perutnya atau dapat juga tertimbun pada rongga dada yang dapat menyebabkan sesak nafas. Hal ini disebabkan

Bahan-bahan :

- 2 sdk teh mentega/ margarine, sisihkan
- 1/2 cangkir jamur kancing segar, iris kecil
- 2 sdk makan bawang Bombay, iris halus
- 3 butir telur ayam
- 1 sdk teh saus tomat
- 2 sdk makan *whip cream* keju
- 1/4 sdk teh merica

Nutrisi persaji :

- Kalori 199
 - Protein 11 g
 - Karbohidrat 4 g
 - Lemak 15 g
 - Kolesterol 341 mg
 - Sodium 276 mg
 - Kalium 228 mg
 - Fosfor 167 mg
 - Kalsium 55 mg
 - Serat 6 g
- (24 mg with low cholesterol egg product)

Cara Memasak :

1. Lelehkan 1 sendok kecil mentega atau margarine ke penggorengan dengan panas sedang, tumis jamur dan bawang bombay, hingga harum dan matang, masukan merica, angkat dan sisihkan
2. Dalam mangkuk, kocok telur dengan saus, panaskan mentega di penggorengan lalu dadarkan tipis merata di permukaan penggorengan.
3. Ketika sisi bawah telur telah matang, beri topping dengan jamur dan bawang yang telah ditumis, beri semprotan *whipcream* keju diatasnya, lanjutkan hingga telur betul-betul matang.
4. Angkat dari kompor dan lipat menjadi setengah, beri tambahan merica bubuk bila suka, bagi menjadi dua porsi dan sajikan (*sumber : www.davita.com*)

karena paru-paru terisi cairan dan jantung bebannya juga bertambah karena kandungan cairan yang berlebih pada darah.

Tanda-tanda udema:

- Pembengkakan yang dapat terjadi dimana saja, misalnya wajah, kelopak mata, perut, tangan dan kaki
- Perasaan kaku pada persendian, wajah atau mata
- Bila bagian tubuh yang bengkak ditekan, tidak langsung kembali pada kondisi normal (Rata) dan membentuk lekukan bekas penekanan
- Gatal pada bagian tubuh yang bengkak, karena kulit menjadi lebih teregang dan kering
- Terasa kaku, tebal dan linu pada persendian alat gerak yang bengkak
- Berat badan bertambah
- Tekanan darah naik

Tips Atasi Udema

- Kurangi kadar garam pada makanan, karena kadar garam yang tinggi dapat menahan cairan dalam tubuh
- Mengetahui berapa jumlah air yang boleh dikonsumsi per-harinya serta mentaati jumlah tersebut
- Mengonsumsi obat tekanan darah secara teratur sesuai anjuran dokter
- Melakukan aktifitas ringan dan tidak menetap pada satu kondisi dalam waktu lama (berbaring, duduk atau berdiri)
- Pada pasien hemodialisis, udema dapat diatasi dengan penarikan cairan pada proses HD sesuai dengan jumlah kelebihan cairan dalam tubuh. Sedangkan pada pasien CAPD penarikan cairan dapat diatur dengan menggunakan jenis dan dosis cairan pencuci yang sesuai.

Ku Terima Takdirku Dengan Ikhlas

Bagiku anugerah dan cobaan datang dari Yang Maha Kuasa harus disyukuri dan dijalani dengan penuh ketabahan setulus hati....

Saya tinggal di sebuah desa yang kecil diujung timur pulau Dewata bersama suami dan 4 orang anak. Tanpa ada kata lelah kami terus berusaha untuk mencukupi kebutuhan hidup, membeli rumah tempat tinggal, menyekolahkan 4 anak serta menanggung 2 orang adik suami saya.

Takdir berkata lain, suatu hari suami menderita sakit. Panas, batuk, sesak napas dan tensi darahnya makin tinggi, pada awalnya suami sering mengeluh sakit kepala, habis obat kambuh lagi, padahal jarak desa kami 14 km dari kota dan butuh setengah jam untuk mencapai dokter disana, kami berusaha mencari pengobatan yang ada di sekitar desa, akhirnya kami dapatkan dukun pijat yang telah dipercaya banyak orang, suami merasa terbantu oleh pijatannya.

Empat tahun berselang penyakit suami kembali kambuh, segala jenis obat yang dipromosikan pernah kami coba, 30 orang dukun dipenjur Bali telah kami datangi, pemuka agama Budha 'SING SE' pun pernah kami kunjungi, namun semua itu hasilnya nihil adanya, hingga seorang dokter berkata bahwa suami harus dilakukan 'cuci darah', sesuatu yang terdengar sangat menakutkan, mulanya kami mengira cuci darah seperti mencuci baju, maklum kami orang desa yang kurang informasi.

Di desa kami ada orang kaya yang menderita gagal ginjal, setelah menjual tanah ia mengatakan pada anaknya, "Nak tolong belikan bapak mesin cuci darah agar bapak masih bisa melihat indahnya dunia!". Namun Tuhan berkata lain, dalam perjalanannya menuju RS. Sanglah yang berjarak 65 km, saat ia meminta makan dan saat itu pula ia menghembuskan nafas terakhirnya, dari kejadian itu kami hanya bisa pasrah. Cuci darahpun kami terpaksa jalani karena kondisi suami makin melemah, tubuhnya makin membengkak dan sesak nafas mendera tubuhnya, untuk berjalanpun tak dapat ia lakukan, setelah menjalani cuci darah dua kali dalam seminggu kondisi tubuh suami semakin pulih dan membaik.

Kini timbul masalah baru, kami tidak mau sekolah anak-anak putus karena cuci darah suami. Ketika suami enggan cuci darah, dr. Rudi yang baik hati bertanya "kenapa Anda tidak mau cuci darah?". "Jika suami saya hanya satu atau dua tahun cuci mungkin masih bisa, tapi bila seumur hidup? Itu yang jadi kendala dan pertimbangan kami dok", itu kata-kata yang saya ucapkan. Dr. Rudi menganjurkan " Kalau tidak segera cuci darah pasti suami akan dipanggil sang pencipta!

Pengumuman

Bagi Peserta Lomba Penulisan Cerita Pengalaman II berikut ini, diharapkan untuk dapat mengirimkan photo copy KTP dan alamat lengkap ke meja redaksi, karena alamat yang disertakan pada naskah tidak lengkap.

1. I Gusti Nyoman Sukendri
2. Kristina Pangkung
- 3 Ir. H. Yasril Ilyas

Terima kasih atas partisipasinya.

Untuk meringankan keuangan, kami disarankan untuk mengurus surat keterangan agar mendapat pengobatan gratis.

banyak pengalaman hidup yang tersusun dalam ingatan di saat suami terus melakukan cuci darah, seperti peristiwa terhimpit oleh utang di bank. Ketika uang saya hanya tersisa Rp. 1.500,- yang hanya cukup membeli nasi untuk suami saat mengantarnya cuci darah. Ketika pasien lain meminjamkan Rp. 25.000,- untuk biaya pemeriksaan laboratorium. Ketika meminjam uang dari adik tiri, hingga menjual barang apapun yang kami punya saat itu. Mencari pekerjaanpun sulit kami dapatkan dengan hanya sedikit waktu yang kami miliki. Sementara itu surat kemiskinan sudah didapat.

Kami sangat bangga dan berterimakasih dengan pelayanan di RS. Sanglah yang tidak membedakan kaya dan miskin serta membantu kami untuk mendapatkan bantuan dana. meskipun hati kecil kami was-was dan bertanya, sampai kapan tanggungan ini mengalir. Tak terbayangkan jika suatu hari nanti, surat keterangan miskin tidak lagi berarti untuk mendapatkan bantuan cuci darah...

Selalu pasrah dan ikhlas dengan segala kemungkinan yang akan menimpa keluargaku. Air mata yang sering mengalir menjadi simbol rasa syukurku dan percaya Tuhan sayang pada aku sekeluarga karena telah memberi semua cobaan hidup ini. Akupun yakin Tuhan mempunyai rencana yang begitu baik dibalik ini semua. Berdoa dan berikhtiar selalu kami kerjakan serta tak lupa akupun berharap semoga para dermawan berhati mulia dapat terketuk hatinya dan mau mengalirkan sebagian rizkinya untuk menolong pasien gagal ginjal yang butuh cuci darah seperti suami.

(Peserta Lomba Penulisan Cerita Pengalaman II:
I Gusti Nyoman Sukendri, Bali)

Lomba Tipta resep Masakan

Buletin Bina Ginjal mengajak anda untuk berkreasi menciptakan resep masakan untuk pasien gagal ginjal terminal. Resep masak ini akan diuji coba dan diukur kadar gizinya oleh ahli gizi. Lomba ini terbuka bagi siapa saja.

Ketentuan Lomba:

1. Resep belum pernah dimuat di media apapun sebelumnya
2. Resep belum pernah menjadi pemenang lomba di manapun
3. Resep ini harus memenuhi standar gizi yang memadai bagi pasien Gagal Ginjal Terminal
4. Boleh diketik atau tulis tangan, lebih baik lagi bila disertakan foto pengirim dan foto masakannya
5. Kirimkan naskah atau foto ke Jl. Halmahera No. 8 atau melalui e-mail ke ytawotkoisus@yahoo.com sebelum tanggal 30 Juli 2008
6. Naskah/ foto yang sudah masuk jadi milik redaksi dan tidak akan dikembalikan

Diabetes Pada Gagal Ginjal

Diabetes atau penyakit gula, merupakan salah satu penyakit yang menyebabkan Gagal Ginjal Kronis. Hampir 44% pasien Gagal Ginjal Kronis di Amerika, mengalami kegagalan ginjal dari sebab diabetes.

Penyakit Ginjal yang disebabkan diabetes dapat berkembang selama bertahun-tahun. Pada beberapa orang, fungsi penyaringan pada ginjal malah meningkat melebihi normal pada tahun-tahun pertama diabetes mereka.

Setelah beberapa tahun, orang yang mulai mengalami kerusakan ginjal akan mengalami kebocoran sedikit protein albumin dalam urin mereka. Hal ini disebut *Microalbuminuria*. Bila kegagalan mulai meningkat, akan lebih banyak albumin yang terbuang, hal ini disebut *Macroalbuminuria* atau *Proteinuria*. Secara umum, kerusakan ginjal dapat terjadi pada tahun ke-10 dari mulai terjangkitnya diabetes, tapi tidak sedikit pula yang dapat bertahan tanpa kerusakan ginjal hingga lebih dari 25 tahun.

Kontrol yang baik, merupakan kata kunci bagi pasien diabetes agar tidak mengalami gagal ginjal.

Karenanya pasien diabetes disarankan untuk :

- Mengecek kadar gula darah secara berkala.
- Menjalani diet dan pemakaian insulin sesuai dengan saran dari dokter.
- Mengecek tekanan darah secara berkala, tekanan darah haruslah stabil berkisar antara 130/80.
- Bila terjadi kenaikan tekanan darah, penggunaan obat penurun darah yang dianjurkan dokter dapat memperlambat proses kerusakan ginjal.
- Mengecek kadar eGFR (kadar fungsi saringan ginjal) setidaknya sekali setahun untuk mengukur kerja ginjal.
- Mengukur kadar protein dalam urin setidaknya sekali setahun untuk mengetahui apakah ginjalnya mengalami kerusakan/tidak.
- mengkonsultasikan pada dokter/ahli gizi, apakah perlu membatasi protein dalam konsumsi sehari-hari bila terjadi gejala kerusakan ginjal.

Dengan kontrol yang tepat dan kestabilan gula darah serta tekanan darah, diharapkan dapat mengurangi resiko Gagal Ginjal Terminal atau memperlambat proses kerusakan ginjal yang mungkin terjadi.

(Sumber : Internet)

Manusia Pertama Yang Berhasil Menjalani Transplantasi Organ



Pada tahun 1950, Ruth Tucker, seorang wanita berusia 49 tahun, mengalami Gagal Ginjal Kronis. Seorang ahli bedah Amerika bernama Richard Lawler dari Universitas Loyola

di Chicago memasang sekeping ginjal dari cadaver (tubuh yang sudah meninggal) pada Tucker. Walaupun tubuh Tucker mengalami

(Sambungan dari hal. 1 Ayat-ayat Ginjal)

Berbagai pengobatan alternatif yang ditawarkan sudah saya coba, bahkan tawaran cangkokpun datang dari kantor. Akan tetapi dengan tidak mengurangi rasa hormat ilikad baik mereka, saya tidak menerimanya. Dengan pertimbangan tertentu di samping rasa syukur pada Allah SWT, karena saya masih diberi kesempatan bekerja, beraktifitas, mampu berkendara sendiri baik roda 4 atau 2, bahkan masih sanggup dilugaskan ke luar kota.

Kunci dari semua ini selain beribadah dan beramal sebagai umat beragama, tak lain adalah kedekatan keluarga serta rekan kantor yang selalu turut monitor fisik saya. Mereka membantu saya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari, sehingga saya selalu punya obsesi tiap tahun tentang apa yang harus dipenuhi dalam kehidupan ini.

Walaupun penampilan fisik saya lebih tua dari umur sebenarnya, kulit menghitam, HB dan trombosit yang selalu rendah, tidak akan habis untuk memikirkannya selain menerima kenyataan. Tidak ada apa-apanya bila dibandingkan Nabi Ayub belasan tahun mengalami sakit lebih

penolakan terhadap ginjal barunya beberapa saat kemudian, tapi wanita ini telah menjadi manusia pertama yang mampu bertahan dengan transplantasi organ.

Dengan mulai berkembangnya obat-obatan anti penolakan tubuh (immunosuppressant) yang mengurangi reaksi antibodi terhadap benda/jaringan asing dalam tubuh, keberhasilan transplantasi ginjal mulai meningkat. Kini, orang-orang yang mendapat transplantasi ginjal dari donor yang masih hidup (biasanya kerabat dekat) mencapai angka kemampuan bertahan hidup hingga 80%.

(Sumber : Internet)

parah dengan luka diseluruh tubuh, namun beliau masih rajin beribadah. Rasa syukur tak ternilai dianugrahi seorang istri yang setia mendampingi dan pandai mengurus rumah tangga. Saya senantiasa mohon kepada Allah SWT agar istri dan anak-anak diberi kesehatan, kekuatan dan ketabahan. Biarlah saya saja yang merasakan 'Amanah' ini (saya anggap bukan cobaan tapi amanah). Insya Allah dengan rasa keikhlasan ini dapat menjadikan penghapus dosa-dosa saya selama masa hidup. Amien...

(M. Hamzah, Bandung)



YAYASAN PEDULI GINJAL (YADUGI)

Kantor Pusat : Jl. Halmahera No. 8 Bandung 40115 Telp. (022) 4214994

Kantor Cabang : Jl. Mampang Prapatan Raya No. 75 Jakarta 12700

Tlp/Fax : (021) 7919306

Buletin Bina Ginjal. Penasehat : Prof. DR. Rully Roesti SpFDKGH. Penanggung Jawab : Ir. Sigit Wiryatmo

Pimpinan Redaksi : dr. Susi Oktowaty. Tim Redaksi : Ririn, Sandra, Arie Adrian, Sari Sinta

Bendahara : Ibu Sunarti Sukiyatno. Distribusi : Ibu Wati

Alamat Redaksi : Jl. Haji Yasin XIII Rt 07/02 No. 413 Bandung 40162. Telp. 08982182598. Email buletinbinaginjal@yahoo.com

Redaksi menerima tulisan pembaca dengan tema relevan, selain itu redaksi juga menerima kerjasama berupa pencantuman logo atau dalam bentuk lainnya.

Untuk berlangganan SMS ke 081573017919 (Bu Sukiyatno)

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