

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 penderitanya dan para pakar. Semoga buletin ini dapat memotivasi, meningkatkan semangat dan kualitas hidup khususnya bagi penderita ginjal.

"Aku Sehat Karena Berpikir Sehat"



Sebagai seorang wanita karir, aku menjalani kehidupan yang padat dengan kegiatan. Namun, pada suatu hari perut ini terasa mual yang tak tertahankan sehingga keluarga membawaku ke dokter. Awalnya, aku disangka terkena maag kronis hingga dokter memberikan obat maag untuk mengatasi semua keluhan itu. Namun sampai obat habis pun, kondisi tubuh ini tetap tidak membaik. Justru lebih buruk lagi, hingga harus dirawat di rumah sakit. Hasil pemeriksaan menyatakan saya terkena gagal ginjal sehingga dokter menyarankan untuk segera cuci darah.

Tentu saja awalnya aku sedih dan menolak serta terus mencari cara menghindari cuci darah dengan obat-obatan. Sayangnya hanya bertahan delapan bulan. Kondisi tubuhku semakin menurun dan mau tak mau harus menjalani cuci darah secara rutin, terbayang olehku sirna sudah rencana ibadah haji sekeluarga. Bulan Juni 2005, aku menjalani cuci darah pertama, mulai dari sebulan sekali, seminggu sekali hingga seminggu dua kali seperti sekarang.

Dengan berjalannya waktu setelah menjalani cuci darah secara rutin ternyata tak banyak hal yang berubah. Aku berusaha menjaga kondisi tubuh agar tetap fit sehingga dapat tetap bisa menjalankan semua kewajibanku sebagai karyawan PNS di salah satu instansi.

Setiap pagi setelah bangun tidur, aku berolah raga

Setiap pagi setelah bangun tidur, aku berolah raga ringan dengan berjalan kaki. Tak perlu jauh, cukup di lingkungan sekitar rumah. Setelah itu menyantap sarapan pagi dan mengkonsumsi obat, barulah minum. Aku berusaha untuk tidak terlalu banyak beraktifitas agar dapat menghindari kelelahan yang akan mempercepat timbul rasa haus dan akan berdampak memicu kelebihan cairan yang masuk ke dalam tubuh.

"...Ketika kita merasa sakit, maka kita akan menjuai sakit, tapi kalau kita merasa sehat, maka kondisi tubuh pun akan terasa semakin sehat..."

Dulu, setelah menjalani cuci darah aku segera pulang ke rumah untuk beristirahat. Tapi semua itu tidak membuatku nyaman malah membuatku pusing. Kemudian aku mencoba untuk langsung kembali ke tempat kerja. Menyibukan otak ini dengan berfikir biasanya membuat tidurku lebih nyaman.

Sebagai pasien gagal ginjal kita perlu cara untuk meningkatkan semangat hidup, jangan merasa sakit apalagi sampai tertekan dengan keadaan, sebab semua itu hanya akan mempengaruhi pikiran. Ketika kita merasa sakit, maka kita akan menjadi sakit, tapi kalau kita merasa sehat, maka kondisi tubuh pun akan terasa semakin sehat. Karenanya, aku selalu berfikir kalau aku sehat dan tidak mau diistimewakan oleh siapapun. Dukungan keluarga, rekan kerja dan orang-orang disekitar sangat berpengaruh pada kondisi psikis seorang pasien gagal ginjal sepertiku.

Tak terasa kini sudah hampir tiga tahun aku menjalani semua ini. Di bulan Ramadhan yang penuh berkah ini, ingin rasanya aku ikut berpuasa seperti orang lain, namun malah membuat kondisiku menurun. Mungkin Allah memiliki rencana lain dibalik semua ini. Yang paling penting jangan pernah berputus asa. Tanpa berpuasa pun masih banyak ibadah lain yang bisa dilakukan, shalat, berdzikir mengaji dan masih banyak lagi amalan lainnya. Aku yakin, Allah Maha Tahu dengan keadaan hambanya.

(Ibu Yati-RSMB, diceritakan kembali oleh Syfa)



Pada awal pendiriannya, kegiatan Yayasan Peduli Ginjal (YADUGI) menyelenggarakan Program Perlindungan Cuci Darah (PPCD) dengan tujuan membantu pembiayaan bagi penderita gagal ginjal kronik yang tidak mampu untuk melakukan cuci darah.

Awalnya PPCD dirancang berdasarkan motto 'Help your self by helping others', yaitu orang sehat harus menjaga kesehatan ginjalnya agar tidak terkena gagal ginjal. Apabila terpaksa harus dilakukan cuci darah, maka PPCD akan menanggung biaya cuci darahnya. Tetapi bila sampai akhir masa pertanggung jawaban orang tersebut tidak melakukan cuci darah, iuran keikutsertaan dalam PPCD yang telah dibayarkan itu secara otomatis akan disumbangkan kepada penderita lain yang membutuhkan.

PPCD mendapat sambutan cukup antusias dari masyarakat dan pemerintah. Setelah dianggap berhasil, YADUGI menghentikan kegiatan PPCD dan mulai konsentrasi untuk mendirikan unit-unit cuci darah murah tapi tidak 'murahan'. Dengan dukungan PT ASKES INDONESIA, hingga kini sudah 10 rumah sakit yang bekerja sama dengan YADUGI, yaitu tersebar di Jabodetabek, Bandung, Semarang dan Klaten.

Program penyebaran unit cuci darah murah akan terus dikembangkan ke seluruh Indonesia bekerjasama dengan rumah sakit tiap daerah, termasuk para dokter ginjal setempat, sehingga operasional unit cuci darah di daerah sepenuhnya ditangani oleh dokter yang berada di rumah sakit setempat.

Beberapa pihak luar negeri juga ada yang menyatakan kesediaannya untuk membantu pengadaan mesin-mesin cuci darah, baik berupa donasi maupun penawaran dengan harga sangat murah.

Atas permintaan banyak pihak maka kini YADUGI menjalankan kembali program PPCD, namun berubah namanya menjadi **Jaminan Pembiayaan Cuci Darah (JPCD)**. Program ini dirancang berdasarkan mekanisme **Asuransi Kesejahteraan Sosial (ASKESOS)**. Yaitu seorang peserta JPCD akan mendapat pembiayaan cuci darah apabila terkena gagal ginjal kronik tahap akhir selama masih dalam pertanggung jawaban. Prinsipnya tetap 'Help your self by helping others', artinya sebagian keuntungan bersih JPCD akan didonasikan kepada penderita GJK (Gagal Ginjal Kronik) yang dilakukan cuci darah, terutama peserta JPCD.

Kepada keluarga yang salah satu anggotanya tengah atau pernah melakukan cuci darah, dianjurkan untuk mengikuti JPCD. Mengapa? karena JPCD dirancang untuk membantu stabilitas ekonomi keluarga, agar tidak tergoncang dimana harus membayar biaya cuci darah yang mahal. Selain itu, untuk pencegahan gagal ginjal JPCD juga menjalankan program promosi dan preventif. (sumber: www.yadugi.org)

untuk keterangan lebih lanjut hubungi kantor YADUGI, Jl. Mampang Prapatan Raya No. 75 Jakarta 12790 Telp/ Fax : (021) 79195066 atau...



Tanya Dokter Yu...

Yth, Buletin Bina Ginjal,

Saya Hawensi, pasien gagal ginjal dari Pekanbaru. Saya mau bertanya apakah CaCO_3 tidak boleh dikonsumsi bersamaan dengan Kalitake? Mohon keterangannya. Terima kasih.

(Hawensi, Pekanbaru)

Pak Hawensi yang terhormat,

Cara kerja Kalitake sangat berbeda dengan CaCO_3 . Kalau Kalitake menangkap Kalium dan dikeluarkannya lewat usus atau saluran cerna. CaCO_3 mengikat fosfat di saluran cerna serta dikeluarkannya lewat saluran cerna. Kalitake diminum segera setelah bapak makan makanan dengan kadar kalium tinggi, sedangkan CaCO_3 sebaiknya dimakan saat bapak sedang makan terutama makanan yang mengandung tinggi protein. Sekarang tergantung apa yang bapak makan. Kalaupun berbarengan tidak menjadi masalah asal sesuai tujuan. Semoga bapak Hawensi sehat selalu dan terus semangat...

(Ria Bandiara, dr. SpPD-KGH)

Resep Sehat Dari Bu Yati :

- Olah raga ringan setiap pagi dengan berjalan kaki.
- Tetap menjalankan aktifitas kantor dan berusaha sarapan pagi agar tubuh tetap fit.
- Minum obat teratur sesuai dengan anjuran dokter.
- isi perut tiap 2 jam dengan makanan apa saja untuk menghindari rasa mual. puding dengan campuran biskuit dapat mengenyangkan sekaligus mengurangi rasa haus.
- Jangan merasa sakit, tertekan atau berputus asa, karena akan mempengaruhi pikiran dan memperburuk keadaan. Selalu berpikiran sehat akan membuat tubuh semakin sehat.
- Mengatur pola tidur termasuk penting juga untuk menjaga agar selalu fit menjalankan aktifitas.



Osteoporosis

Begitu banyaknya fungsi ginjal, sehingga bila ada kelainan yang mengganggu ginjal maka berbagai penyakit dapat kita derita salah satunya adalah *Osteoporosis (Pengeroposan Tulang)*.

Apakah Osteoporosis itu?

Osteoporosis atau keropos tulang adalah suatu keadaan yang ditandai dengan menurunnya kepadatan tulang dan hilangnya hubungan struktural tulang sehingga kekuatan tulang berkurang dan resiko terjadinya patah tulang meningkat.

Bagaimana Proses Osteoporosis?

Tulang merupakan organ yang dinamis, yang selalu berubah dan mengalami pembaharuan. Terdapat 2 macam proses, yaitu proses pengeroposan tulang oleh sel tulang yang disebut *Osteoklas* dan proses pembentukan dilakukan oleh sel tulang yang disebut *Osteoblas*. Setelah proses pembentukan, akan dilanjutkan dengan proses mineralisasi tulang, sehingga tulang yang terbentuk akan kuat dan sempurna. Pada Osteoporosis proses pengeroposan terjadi berlebihan dan tidak diikuti oleh proses pembentukan yang cukup, sehingga tulang relatif lebih tipis dan rapuh (mudah patah).

Pada keadaan gagal ginjal terminal terdapat ketidakseimbangan elektrolit, dalam hal ini terdapat penurunan kadar kalsium yang

membantu proses pembentukan tulang. Salah satu penyebabnya adalah kekurangan zat vitamin D3 aktif yang seharusnya dihasilkan oleh ginjal sehat. Hal ini berdampak berkurangnya penyerapan kalsium dari pencernaan ke darah.

Bagaimana Pencegahan Osteoporosis?

Pada penyandang gagal ginjal, yang utama adalah mencegah jangan sampai proses pengeroposan tulang terlalu cepat serta terjadinya patah tulang. Upaya yang terbaik dan paling murah dan mudah, antara lain dengan :

- **Konsumsi kalsium cukup**, baik dari makanan sehari-hari maupun dari tambahan kalsium lain
- **Latihan fisik**, latihan fisik bagi penderita gagal ginjal terminal dengan cuci darah rutin bersifat spesifik dan individual. Prinsipnya dengan latihan beban dan tarikan (stretching) pada aksis tulang. Memperhatikan berat ringannya osteoporosis yang terjadi, maka dosis dan cara gerakan bersifat spesifik, misalnya renang, mengayuh sepeda statis, atau cukup dengan gerakan-gerakan tertentu diatas kursi atau tempat tidur.
- **Hindari faktor yang dapat menurunkan penyerapan kalsium serta meningkatkan proses pengeroposan tulang**. Misalnya merokok, alkohol dan obat-obatan steroid.
- **Obat-obatan**, baik yang dapat meningkatkan penyerapan kalsium, vitamin D aktif dan lain sebagainya. (Buku panduan PEROSI)



Tim Ayam Wortel



Cara Membuat

- Letakan dada ayam dalam panci dan lumuri bumbu kaldu ayam.
- Tambahkan saus tomat diatasnya, beri seledri, bawang dan wortel.
- Beri air secukupnya, tutup rapat hingga kuah mengental dan daging menjadi empuk.

Bahan-bahan :

- 18 ons dada ayam tanpa tulang dan kulit
- 1 sendok teh bumbu kaldu ayam
- 1 cangkir kecil saus tomat
- 1/3 mangkok seledri, dirajang
- 1/4 mangkok bawang merah, diiris
- 2 mangkok potongan wortel

Nilai gizi per-sajian

- | | |
|----------------------|------------------|
| • Kalori : 216 | Protein : 18 g |
| • Karbohidrat : 25 g | Lemak : 6 g |
| • Kolesterol : 36 mg | Sodium : 183 mg |
| • Potasium : 373 mg | Posphor : 187 mg |
| • Kalsium : 43 mg | Serat : 2,4 g |

Tips :

Dada ayam dapat diganti dengan bagian lain tanpa tulang dan hidangkan selagi panas.

(Sumber : www.davita.com)

Mengapa Kulit Jadi Kering?



Sebagai lapisan terluar dari tubuh manusia, kulit bagaikan perisai yang melindungi tubuh dari serangan lingkungan luar tubuh. Lingkungan luar yang tidak kondusif kerap menyebabkan kulit mengalami kekeringan, bersisik, dan tampak kusam.

Sebenarnya, kulit manusia mempunyai kemampuan untuk meremajakan diri yang berlangsung setiap 15 hingga 28 hari. Regenerasi sel tersebut kebanyakan terjadi di bagian kulit yang disebut *Dermis* atau kulit bagian dalam dan disana terdapat kelenjar minyak, urat saraf, kapiler, melenin, dan kelenjar keringat yang mengatur suhu tubuh dan untuk melindungi komponen-komponen tersebut, dermis tersusun pula oleh unsur lemak, kolagen, dan air.

Tips :

Cara Mengatasi Kulit Kering

- Hindari mandi dengan air panas
- Balurkan krim pelembab dan pelembut kulit ke seluruh tubuh segera setelah berhanduk dari mandi. Selain dapat membuat kulit lebih lembab juga dapat mengurangi rasa gatal.
- Jangan memakai krim kulit yang mengandung alkohol.
- Pilihlah sabun yang mengandung pelembab kulit dan tidak terlalu keras di kulit
- Jaga kuku jangan sampai panjang, sebab dapat melukai secara tidak sengaja ketika sedang menggaruk waktu tidur.
- Jaga kebersihan kulit, jangan lupa mandi dengan teratur.

Keadaan dermis bisa dilihat dari kondisi lapisan-lapisan di atasnya, mesodermis dan epidermis. Jika lapisan terluar kulit (epidermis) terlihat kering, itu pertanda bahwa kandungan air dalam dermis juga berkurang. Artinya, kulit kita mengalami dehidrasi sehingga mengalami kulit kering dan proses untuk regenerasi sel pun menjadi terhambat. Permasalahan kulit yang sering dialami pada pasien gagal ginjal adalah kulit kering, antara lain disebabkan oleh berkurangnya kandungan cairan dan produksi kelenjar minyak pada lapisan kulit dalam serta meningkatnya kadar ureum, yaitu sisa metabolisme tubuh yang bersifat panas, sehingga menyebabkan kulit menjadi kering dan kasar.



Dari Redaksi

Ingin baca Buletin Bina Ginjal dari edisi pertama? Silahkan kunjungi website burung manyar versi Bahasa Indonesia di www.burungmanyar.co.id Halaman Buletin Bina Ginjal ini terselenggara atas kerjasama Buletin Bina Ginjal dengan Yayasan Burung Manyar. Jangan lupa pula untuk berkomentar, bercerita atau berbagi apa saja di mills Buletin Bina Ginjal di buletinbinaginjal@yahoo.com

Punya resep favorit keluarga ???
jangan ragu untuk mengikutsertakannya di
LOMBA RESEP SEHAT
BULETIN BINA GINJAL

Berhadiah uang tunai Rp. 500.000,00

Bagi Pemenang Utama. Kirimkan Resep unggulan keluarga anda ke alamat redaksi Buletin Bina Ginjal.

1. Resep belum pernah dimuat di media apapun sebelumnya
2. Resep belum pernah menjadi pemenang lomba dimanapun.
3. Resep ini harus memenuhi standar gizi yang memadai bagi pasien Gagal Ginjal Terminal.
4. Boleh di tik/ tulis tangan, lebih baik lagi bila disertakan soft copy dan/ Foto.
5. Naskah/ Foto yang sudah masuk jadi milik redaksi dan tidak akan dikembalikan.
6. Setiap naskah masuk akan diberi bingkisan menarik

Buletin Bina Ginjal. Penasehat : Prof. DR. Rully Roesli SpPDKGH. Penanggung Jawab : Ir. Sigil Winyatno

Pimpinan Redaksi : dr. Susi Oktowaty. Tim Redaksi : Ririn, Sandra, Anie Adrian, Sari Sinta, Rinda. Distribusi : Ibu Wati

Alamat Redaksi: Jl. Haji Yasin XIII Rt 07/02 No. 413 Bandung 40162. Telp. 08882182598. 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 Kcp. Ujung Berung Bandung Jabar, A/C : 283.035.9896 a/n Sunarti