

Buletin Bina Ginjal

Edisi 19
tahun 2009

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.

"CIMINO"



Memiliki kulit tangan yang mulus merupakan dambaan semua wanita. Namun bagi seorang pasien ginjal, khususnya yang menjalani cuci darah semua itu hanyalah impian. Mau tak mau demi memudahkan proses cuci darah, tangan seorang pasien ginjal harus dipasang *cimino*, yaitu penyambungan pembuluh darah vena dan arteri.

Tak pernah kuduga sebelumnya akan menjalani takdir seperti ini. Seorang ibu rumah tangga yang merangkap sebagai PNS di KUA kota Semarang serta diselingi dengan diselingi dengan jadwal cuci darah rutin setiap hari rabu dan sabtu pagi.

Mungkin selama ini aku terlalu disibukkan dengan aktifitas hingga kurang memperhatikan kondisi kesehatan. Jarang minum dan berolah raga adalah hal yang kuanggap lumrah, ditambah dengan pekerjaan yang menuntutku duduk dalam waktu lama seakan membuat kondisi tubuhku makin menurun. Sampai suatu hari bulan Agustus 1999, badan ini mulai terasa lemas, selalu berkeringat dan mual-mual. Awalnya kukira hanya sekedar masuk angin biasa, namun hal tersebut terus berulang bahkan nafsu makanpun kian berkurang.

Aku memeriksakan diri ke RS Dr. Kariadi Semarang. Hasil pemeriksaannya sangat mengejutkan, ternyata tekanan darahku tinggi dan

bentuk kedua ginjalku juga sudah tidak normal lagi, salah satu ginjalku mengalami pembengkakan dan yang satu lagi malah mengecil.

Dua bulan kemudian, aku menjalani cuci darah pertama di RS Tlogorejo Semarang melalui akses pembuluh darah di lipat paha atau istilahnya *femora!* Saat itu kondisi tubuh sangat kurus dengan keadaan kedua ginjal telah mengecil. Setelah cuci darah yang kedua, barulah saya dipasang *cimino* pada tangan kiri.

Namun entah kenapa, pembuatan *cimino* yang dilakukan pada tanganku, baik disebelah kanan maupun kiri selalu saja mengalami kegagalan dan tak pernah bisa berfungsi lama. Sekarang adalah *cimino* kelima dan semoga menjadi yang terakhir. Akibatnya bentuk tanganku sudah tidak semulus dulu, karena bekas torehan pisau bedah dan jahitannya masih terlihat begitu jelas.

".....Selama sembilan tahun aku bersahabat dengan cimino yang setia mendampingiku, walaupun beberapa kali mengalami kegagalan....."

Sungguh beruntung aku memiliki suami yang selalu setia mendampingi. Namun, perasaan tak tenang memang tidak bisa hilang dari pikiran melihat dampak yang terjadi pada anak-anakku. Prestasi mereka di sekolah merosot seiring dengan merosotnya kesehatanku pada waktu itu. Aku berusaha bangkit dan menerima semua ini. Aku tak boleh menyesali apa yang telah terjadi.

Biarpun begitu, aku masih harus bersyukur memiliki posisi sebagai PNS dengan Fasilitas ASKES yang memberi bantuan biaya pengobatan dan perawatan seluruhnya hingga kini tak terasa sudah sembilan tahun aku menjalani cuci darah. Sembilan tahun adalah waktu yang tidak sebentar, apalagi bagi pasien cuci darah sepertiku. Selama sembilan tahunpun aku bersahabat dengan *cimino* yang setia mendampingiku, walaupun beberapa kali mengalami kegagalan, aku tak pernah bosan untuk menjalani pemasangan ulang *cimino*. Biarpun terasa sakit, aku tetap rela menjalani semua ini. Karena berkat adanya *cimino* ditangan proses cuci darah menjadi lancar.

Asmarani - RSTL Semarang



" Help Your self By Helping Others "

Tidak ada manusia yang ingin sakit
tidak ada yang mau terbaring di rumah sakit
Kita menghargai sehat ketika sakit
Jalankan selalu pola hidup sehat
Agar jiwa dan badan tetap sehat

Tidak ada satupun menginginkan sakit ginjal
Namun bila nasib tidak sejalan upaya dan akal
Tanpa dikehendaki menderita gagal ginjal
Lindungi diri dan keluarga dari beban ekonomi mahal
Ketika cuci darah akibat ginjal yang gagal

Program Jaminan Pembiayaan Cuci Darah
Untuk anda dan mereka terkasih
Hanya dengan membayar 600 ribu rupiah
Tiga tahun ditanggung biaya cuci darah
Lindungi diri dan keluarga sambil beramal ibadah

Bila anda tidak melakukan cuci darah
Ucapkan syukur alhamdulillah
Karena Tuhan memberikan berkah
Pengeluaran biaya 600 ribu rupiah
Didonasikan kepada mereka yang kurang rupiah

Lindungi diri dan keluarga sejak awal
Dari kemungkinan gagal ginjal terminal
Sambil menolong penderita ekonomi gagal
Agar kita dan mereka terhindar penderitaan kekal
Mari berbuat untuk kemanusiaan dan beramal
(Amir Karamoy - Jakarta)

Menu
Sehat



Pizza



Bahan-bahan :

- 1 1/4 sendok teh yeast kering
- 1 1/2 cangkir air hamgat
- 2 sendok makan minyak sayur
- 1 sendok makan gula
- 2 cangkir tepung terigu putih
- 3 ons pasta tomat rendah kalsium
- 1/4 sendok teh bawang putih bubuk
- 2 sendok teh kaldu bubuk
- 1/4 kg daging sapi cincang
- 1/4 sendok makan lada hitam
- 1/4 sendok makan lada bubuk
- 1/4 cangkir bawang bombay, cincang
- 6 ons keju mozarella, parut kasar

Pantun Ku

*Apakah mengkudu paling disukai
badak*

*Walaupun hanya dimakan sedikit
Apakah aku tak boleh bertindak
Walaupun masih menanggung penyakit*

*Membaca buku belumlah selesai
Didalam kelas dimarahi guru
Penyakit menahun tak kunjung usai
Cuci darah dua kali seminggu*

*Asinan durian beraroma wangi
Banyak dicari turis dalam negeri
Makanan dan minuman serba dibatasi
Bahkan konsumsi buahpun sangat
diawasi*

*Kucing belang mengejar kelinci
Melihat tikus sedang berlari
Oh, memang duniaku seperti ini
tetap harus bersabar sampai nanti...*

Asmarani - Semarang

Cara membuatnya :

1. Larutkan yeast dalam 1 cangkir air hangat, masukan 1 sendok minyak sayur, gula dan tepung lalu uleni sehingga membentuk adonan. Simpan dalam wadah yang cukup besar, tutup, sisihkan.
2. Campur pasta tomat, 1/2 gelas air, bubuk bawang putih, kaldu bubuk dan sisa minyak sayur dalam panci kecil dan panaskan sekitar 5 menit.
3. Tumis bawang bombay bersama daging cincang hingga kecoklatan. Masukan lada bubuk, garam.
4. Siapkan loyang pizza ukuran 17 x 14 inci, olesi minyak sayur permukaannya. Tipiskan adonan sehingga melapisi seluruh permukaan loyang. Lapisi adonan dengan saos, lalu beri tumisan daging cincang dan terakhir parutan keju. Panggang selama 20 menit hingga adonan dan keju menjadi kecoklatan.
5. Angkat dan potong menjadi 12 bagian

Nilai gizi persaji :

- | | |
|----------------------|----------------------|
| • Kalori : 201 | • Sodium : 75 mg |
| • Protein : 11 g | • Potassium : 176 mg |
| • Karbohidrat : 19 g | • Phosphor : 115 mg |
| • Lemak : 9 g | • Kalsium : 118 mg |
| • Kolesterol : 25 mg | • Serat : 1.4 g |

Kita dapat merasakan detaknya setiap saat. Namun kita belum terlalu mengenalnya, apa dan bagaimana jantung kita sebenarnya.

Anatomi :

Jantung adalah sebuah organ berongga dengan dinding berotot yang kerjanya memompa darah keluar lewat pembuluh darah dengan cara berkontraksi ototnya dengan irama berulang. Ukuran jantung manusia kurang lebih sebesar kepalan tangan kita. Terletak pada rongga dada sebelah kiri dibalik tulang iga dan diselaputi oleh lapisan pelindungnya. Sekitarnya dikelilingi oleh organ paru-paru.

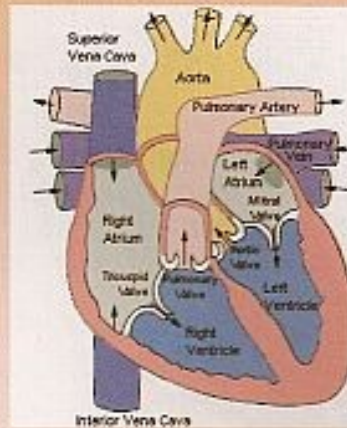


Secara internal, jantung terbagi menjadi 4 ruang, yaitu serambi kanan dan kiri serta bilik kanan dan kiri. Dibagian atasnya terdapat muara 4 pembuluh darah yang cukup besar

untuk mengalirkan darah dari jantung atau keluar jantung, yaitu vena cava, aorta, arteri pulmonari dan vena pulmonari. Otot pada dinding jantung juga terdapat pembuluh-pembuluh darah kecil untuk mengalirkan darah yang membawa zat makanan ke dalam otot jantung.

Apakah Sakit Jantung Koroner Itu?

Sakit jantung koroner biasanya ditandai dengan nyeri dada sebelah kiri yang menjalar kepinggung atau ketangan kiri kadang disertai dengan sesak napas atau dada seperti tertindih. Hal ini disebabkan karena pembuluh-pembuluh darah yang biasanya mengalirkan darah ke otot-otot jantung tersumbat atau mengeras, sehingga asupan darah ke sel otot jantung berkurang atau bahkan sama sekali tidak ada. Penyebab penyumbatan pembuluh darah tersebut bisa karena penumpukan lemak, hipertensi, diabetes atau dapat juga ditimbulkan karena kebiasaan hidup yang tidak sehat seperti merokok, sering makan makanan tinggi lemak dan tidak olah raga.



Cara Kerjanya :

Mula-mula darah dari seluruh tubuh mengalir masuk ke serambi kanan jantung melalui vena cava, lalu terus masuk ke bilik kanan. Dari sana darah di dorong keluar dari bilik kanan dan masuk ke paru-paru

melalui arteri pulmonalis. Dalam paru-paru, darah yang membawa zat karbon akan ditukar dengan zat oksigen, kemudian dialirkan kembali kedalam jantung bagian serambi kiri melalui pembuluh vena pulmonalis lalu ke bilik kiri. Dari bilik kiri darah yang sudah mengandung banyak oksigen tadi dipompa keluar jantung melalui pembuluh aorta ke seluruh tubuh. Dengan demikian seluruh sel akan menjadi segar mendapat zat oksigen yang terbawa oleh darah dari jantung.

Apa Hubungan antara Penyakit Jantung dan Gagal Ginjal?

Penyakit jantung dan Gagal Ginjal adalah 2 faktor risiko yang dapat ditimbulkan oleh diabetes dan hipertensi. Keduanya dapat merusak pembuluh darah ke ginjal. Pada keadaan tersebut harus dicegah jangan sampai terlalu banyak cairan masuk kedalam tubuh, karena kelebihan cairan akan menambah beban pada jantung dan berakibat meningkatkan tekanan darah.

Penambahan beban pada jantung juga sangat berpengaruh pada fungsi jantung secara keseluruhan.

Pasien gagal ginjal cenderung juga mengalami anemia, atau berkurangnya sel darah merah. Anemia dalam jangka waktu lama juga akan membuat otot pada ruang bilik kiri membesar. Akibatnya akan membuat jantung semakin lemah memompanya.

Tips Menyayangi Jantung Anda :

- Jangan merokok. Nikotin dalam rokok akan menaikkan adrenalin yang memicu tekanan darah menjadi naik, pembuluh darah menyempit dan denyut bertambah cepat.
- Kontrol tekanan darah dan jangan lupa minum obat sesuai saran dokter bila tekanan darah anda tinggi.
- Olah raga teratur dapat menguatkan otot jantung dan mengurangi resiko penyakit jantung.
- Konsultasikan dahulu dengan dokter anda sebelum memilih jenis olah raganya. Mulailah dengan jalan kaki 3-4 kali seminggu selama 30 menit.
- Pola makan sehat. Hindari makanan tinggi kolesterol dan berkadar garam tinggi.
- Kontrol kadar gula darah bila anda memiliki diabetes.

Tanya :

Dok, saya pasien cuci darah sudah 4 tahun. 2 bulan belakangan ini, saya sering nyeri dada kiri seperti di remas-remas ketika sedang dicuci darah. Apa penyebabnya dan bagaimana mengatasinya? Terima kasih

(Bulan - Tabanan)

Jawab :

Ibu Bulan yang terhormat, pasien dengan penyakit ginjal kronis termasuk yang menjalani cuci darah mempunyai resiko tinggi untuk kena jantung koroner apalagi bila disertai dengan faktor resiko seperti darah tinggi, kencing manis, merokok ataupun anemi/ kurang darah. Gejala koroner akut ditandai dengan nyeri dada dibagian tengah atau kiri dada seperti diremas, tertekan, terbakar atau tertindih benda berat. Hal ini terjadi karena pasokan oksigen ke jantung berkurang atau karena terjadi sumbatan pembuluh darah pada otot jantung. Gejala yang ibu rasakan mungkin memang karena ada masalah jantung atau bisa karena saat cuci darah kecepatan aliran darah melewati alat dialyzer terlalu tinggi atau bisa juga penarikan cairan terlalu banyak pada saat cuci darah berlangsung. Segeralah konsultasikan keluhan ibu pada dokter yang merawat dan dokter pasti akan segera mengevaluasi dan menanganinya lebih lanjut.

(Dr. Sutarke SpPD)

Tanya :

Salam sejahtera, saya pasien HD sudah 4 tahun, tapi sering merasakan ketidaknyamanan ketika tekanan darah saya naik sewaktu menjalankan HD, kadang hingga 180/110. Apakah penyebabnya dan bagaimana mengatasinya dok? terima kasih.

(mega - Gunung batu)

Jawab :

Kenaikan tekanan darah saat menjalani HD memang bisa terjadi pada sebagian pasien, walaupun jarang kadang kenaikan tekanan darah bisa terjadi secara mendadak pada awal HD. penyebab kenaikan tekanan darah saat menjalani HD bisa disebabkan beberapa faktor seperti perbaikan kemampuan jantung dan respon/refleks pembuluh darah akibat penurunan volume air dalam tubuh, perubahan kadar elektrolit darah khususnya natrium ataupun akibat respon hormonal. Mengingat penyebabnya bermacam-macam, maka untuk mencari penyebabnya perlu suatu evaluasi terhadap data-data pelaksanaan HD selama ini dan analisa lebih lanjut. Untuk itu akan lebih baik saudara melaporkan dan mendiskusikan keadaan ini kepada perawat HD atau dokter yang bertugas.

(Dr. Adhitiawardana SpPD.KGH)



 **Dari Redaksi**

Ingin baca Buletin Bina Ginjal dari edisi pertama ? Silahkan kunjungi website Burung Manyar versi bahasa Indonesia di www.burungmanyar.nl Jangan lupa pula untuk berkomentar, bercerita atau berbagai apa saja di milis Buletin Bina Ginjal di buletinbinaginjal@yahoogroups.com Halaman Buletin Bina Ginjal ini terselenggara atas kerjasama Buletin Bina Ginjal dengan Yayasan Burung Manyar.

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.

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

Lomba ditutup sampai akhir Februari 2009

Buletin Bina Ginjal. Penasehat : Prof. DR. Rully Roesti SpPDKGH. Penanggung Jawab : Ir. Sigit Wiriyatmo

Pimpinan Redaksi : dr. Susi Oktowati. Tim Redaksi : Ririn, Sandra, Syfa. Distribusi : Ibu Wati

Alamat Redaksi : Jl. Haji Yasin XIII Rt 07/02 No. 413 Bandung 40162 Telp. 08982182598.

E-mail buletinbinaginjal@yahoogroups.com, syfa.morel@gmail.com

Redaksi menerima tulisan pembaca dengan tema relevan, selain itu redaksi juga menerima kerjasama berupa pencantuman logo atau bentuk lainnya. Untuk berangganan SMS ke 081573017919 (Bu Sunarti Sukiyatno)

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