



Ismail Fathoni
**PATIENT OF
THE YEAR 09**

“ Kita Adalah
Apa Yang
Kita Pikirkan ”

HIGHLIGHTS

Mencapai Berat Badan Kering Ideal

Dalam ilmu gizi, perbandingan antara berat badan dan tinggi badan memberikan gambaran status gizi seseorang

baca selengkapnya di halaman 5...



Efek Minuman Bersoda Bagi Kesehatan

Minuman bersoda termasuk jenis minuman yang sangat digemari oleh masyarakat. Namun efek dari “softdrink” ini ternyata belum banyak diketahui.....

baca di halaman 6...

SALAM REDAKSI

Akhirnya, dialife bisa kembali hadir di tengah kita. Layaknya tahun baru, Semua mempunyai resolusi, begitu juga dialife. Kami berharap bisa memberikan suguhan yang makin menarik untuk para pembaca setia dialife. Tak hanya itu, kami juga berharap bisa semakin terdepan dalam memberikan informasi seputar kesehatan ginjal bagi para pembaca.

Pada tahun yang baru ini dialife, kembali menghadirkan berbagai informasi yang menarik untuk disimak. Pada artikel utama edisi ini kami mengangkat profil *Diatrans Patient Of The Year 2009* yang merupakan program tahunan dari Yayasan Ginjal Diatrans Indonesia untuk mengapresiasi pasien yang dinilai berhasil dalam menjalani terapi dialisis. Simak Profil singkat dan rahasia sukses mereka. Selain itu pada edisi ini juga diulas seputar berat kering dan bagaimana cara mencapainya pada rubrik nutrisi yang diasuh oleh ahli gizi YGDI, Syarif Darmawan.

Ulasan menarik lainnya adalah mengenai efek dari minuman bersoda bagi tubuh kita. Adakah efeknya pada ginjal anda? simak jawabannya pada halaman 6.

Bulan Maret juga merupakan bulan ginjal karena pada bulan ini diperingati Hari Ginjal Sedunia. Untuk tahun ini temanya adalah "*Protect Your Kidney, Control Diabetes*". Tentunya kami tidak mau ketinggalan dalam memberikan *teaser* kegiatan ini beserta foto - foto kemeriahan nya dari seluruh dunia. Selamat menikmati..

KIDNEYPEDIA

Nancy Spaeth, 51 tahun bertahan dengan Gagal Ginjal Terminal.

Siapa yang mengira bahwa ada pasien gagal ginjal kronik yang sejak tahun 1959 sampai saat ini masih tetap bertahan. Dialah Nancy Spaeth, pasien gagal ginjal kronik yang juga sebagai perawat. Ia melakukan hemodialisis setelah terpilih oleh "Life and Death Committee" pada tahun 1966 di Seattle. Saat itu, alat hemodialisis masih sederhana dan terbatas. Ia harus rela menyediakan 8 jam pada malam hari di rumah dan di pusat cuci darah sampai dengan tahun 1972. Memasuki dekade 1980-an Nancy bisa melakukan hemodialisisnya selama 4 jam sebanyak 3 kali dalam seminggu. Nancy merupakan salah satu pasien gagal ginjal kronis terlama. Dalam hidupnya ia melakukan berbagai kegiatan bahkan bersifat sosial. Saat ini, ia memiliki sebuah yayasan yang bergerak membantu masyarakat dan pasien gagal ginjal tentang informasi hingga memotivasi mereka. Ia mengajak pasien untuk terus bertahan hidup dan mencapai kualitas hidup optimal seperti yang juga pernah dilakukannya. Nancy pernah pula melakukan terapi peritoneal dialisis selama beberapa tahun dan menjalani 4 kali operasi transplantasi. Nah, kalau nancy mampu bertahan dan bisa mencapai kualitas hidup yang sangat baik, kita juga pasti bisa bukan?



TIM REDAKSI

Pemimpin Redaksi :
M.F. Aguslemi
Sekretaris Redaksi :
Alvina Judiantin
Contributor :
Dr. Fransisca
Syarif Darmawan

Redaksi :
Dr. Imelda
Denny Mahardy
Yanuarsyah Pratama
Sigit Nugroho

BULETIN DIALIFE

Yayasan Ginjal Diatrans Indonesia
Jl. Raya Jatiwaringin no H3 Jakarta
Timur, 13620
Telp : 021 861 40 30
FAX : 021 866 155 07
EMAIL : redaksi@sayangginjal.org
WEBSITE : www.sayangginjal.org

Redaksi menerima kiriman tulisan, artikel dan info seputar kesehatan. Redaksi berhak mengubah tulisan sesuai dengan kebutuhan. Saran dan kritik dilayangkan ke alamat redaksi.

Ismail Fathoni

KONSISTENSI SEMANGAT HIDUP



Berbaring dengan selang yang menghubungkan tubuhnya dengan mesin hemodialisa. Namun, seurat senyum masih tergambar di wajahnya. Pak Is begitu ia biasa dipanggil. Pria kelahiran Jakarta 45 tahun lalu ini langsung terkesan sangat ramah. Senyumnya mengembang ketika saya menjabat tangannya saat berkenalan. "Saya pikir adik Mbak Alvina (pegawai YGDI), habis mirip," katanya diiringi tawa renyahnya mengawali perbincangan

Ia sangat terkejut ketika saya datang untuk mewawancarainya karena terpilih sebagai Pasien Terbaik Yayasan Ginjal Diatrans Indonesia (YGDI) tahun 2009. "Waduh, saya udah kaya artis nih diwawancara segala," selorohnya. Ismail memang dikenal sebagai seorang yang mudah akrab oleh rekannya maupun perawat YGDI. Pria yang berprofesi sebagai wiraswasta ini memiliki pengetahuan yang luas dan semangat yang tinggi. "Semangat merupakan kunci untuk saya bisa terus bertahan," ujarnya. Ia pun mengungkapkan semangatnya begitu besar karena dukungan penuh keluarganya untuk terus berjuang melakukan yang terbaik.

Hipertensi yang dideritanya sejak tahun 2000-an menjadi penyebab awal vonis Gagal Ginjal Terminal menjelang penghujung tahun 2006. "Saya juga heran, baru tahu kalo darah tinggi bisa jadi gagal ginjal," papar pria keturunan Jawa Sunda

tersebut. Diakuinya informasi tentang penyebab gagal ginjal yang masih sangat minim menjadi salah satu kendala orang-orang yang mengidap penyakit awal GGT untuk mengantisipasinya. Kurangnya sosialisasi dan informasi tersebut menjadi harapannya kepada berbagai pihak terkait untuk kedepannya.

Ayah dari Nova Ismail dan Nova Apriliantina Ismail ini masih beraktivitas seperti biasa. Ia kerap mengantarkan sembako dagangannya ke rumah pelanggannya menggunakan sepeda motor. "Saya kalau di rumah pake motor, Mas. Tapi kalau mau HD saya naik kendaraan umum," katanya



sembari mengulum senyumnya. Tak hanya itu, ia pun selalu berangkat sendirian untuk hemodialisis di Klinik YGDI Jatiwaringin dari rumahnya di Cibinong. "Itu juga salah satu cara saya meyakinkan diri saya

bahwa saya baik-baik saja. Kalau saya lagi gak enak badan baru saya ditemani anak atau istri saya, itu pun jarang sekali," ungkapnya.

"Berpikir positif dan berusaha untuk melakukan semampu kita, karena kita adalah apa yang kita pikirkan. Kalau saya berpikir negatif melulu gak bakalan nyaman, yang ada malah sakit terus kan?" ungkapnya ketika ditanya apa yang dilakukannya untuk menjaga kondisinya agar tetap fit dan memiliki kualitas hidup yang baik.

Disiplin Dan Rajin Konsultasi Menjaga kondisinya agar tetap prima dan sesuai dengan petunjuk medis merupakan salah satu hal yang paling penting bagi pasien Gagal Ginjal Terminal. Hal tersebut merupakan salah satu langkah yang dilakukan oleh Ismail. "Pak Is memang disiplin dalam menjaga kondisi. Dia selalu tepat waktu menjalani kewajibannya HD," ungkap Diana, salah satu perawat YGDI. Ismail mengungkapkan pentingnya waktu ketika dia menjalankan HD. "Waktu dalam jadwal merupakan juga hal yang amat penting, karena durasi melakukan HD kan sudah ditentukan idealnya berapa. Saya hanya berusaha untuk sesuai dengan waktu ideal tersebut," lontar Ismail mantap.

Diana pun mengungkapkan Ismail selalu datang sebelum jadwal HD miliknya. Selain itu, Ismail juga melakukan tiap langkah prosedur yang harus dijalani pasien dari persiapan hingga selesai HD secara baik.

"Saya terbiasa untuk sampai sini (Klinik YGDI) minimal setengah jam sebelum jadwal rutin saya, karena perjalanan saya dari rumah di Cibinong kan jauh. Jadi sampai sini bisa istirahat dulu, ngambil napaslah," ujarnya diiringi senyum lebar. Sosok suami dari Sutini ini pun disiplin dalam menjauhi segala pantangan yang harus dihindarinya. "Pantangan memang saya hindari, biar gak repot sendiri. Selain itu, jadinya berat saya tidak meningkat terlalu jauh dari target dan batasan ideal," katanya lagi.

Konsultasi dengan perawat dan dokter acapkali ia lakukan untuk mengetahui perkembangan dirinya.

Selain itu, konsultasi juga membantunya untuk mengetahui pantangan apa saja yang harus ia hindari dan sudah berada pada level aman untuk ia konsumsi. Diana mengungkapkan bahwa Pak Is merupakan salah satu pasien yang paling rajin konsultasi dan bertanya kondisinya.

Dampak dari disiplin dan rajin konsultasi tersebut memang berbuah hasil. Ia memiliki kondisi yang baik dan dapat beraktivitas dengan baik. Ia bisa menjalankan usaha warung sembako miliknya dengan istrinya tanpa pembantu. "Pak Is juga jualan pulsa, mas. Sambil HD dia masih bisa ngelayanin pelanggannya," papar Diana lagi. Di akhir perbincangan ia pun berpesan kepada sesama pasien untuk selalu berpikir positif dan tak mudah putus asa. Hal tersebut yang dijalannya agar kondisinya tetap prima dan mencapai kualitas hidup yang ideal dengan ketentuan medis.

MEREKA JUGA TERBAIK...



SUKRA. 44 TH

Walaupun diharuskan untuk cuci darah semangat bapak ini tidaklah surut. Setelah berhenti bekerja banyak hal yang dilakukannya dirumah. Membuat lemari dan rak dari kayu bahkan hiasan seperti vas dari bahan gypsum yang dilapisi hiasan dari kulit telur merupakan bentuk kreatifitas Sukra. Di sela-sela kesibukannya bukan berarti Sukra tidak menjaga kualitas hidupnya. "Olah raga ringan dipagi hari yang penting tidak terlalu lelah," katanya. Menjaga makan dan minum pun dilakoninya, dan agar Hbnya tidak turun ia mensiasati dengan mengkonsumsi hati ayam.

"Selalu berfikir positif. Tuhan menciptakan penyakit pasti ada obatnya, hanya saja belum ketemu," pesannya untuk sesama pasien diiringi tawa.



A. SAZLY. 65 TH

Divonis Gagal Ginjal Kronik tidak membuat beliau putus asa. Ibadah tiada henti membuatnya terus bersemangat. Kegiatan pun dikurangi agar tidak terlalu lelah. Bermain dengan cucunya dan olahraga kecil pagi hari adalah aktifitasnya sehari-hari. Saat ini aktifitas diluar rumah sudah tidak lagi dijalannya, mengingat usianya yang sudah lanjut dan penglihatan sudah mulai berkurang. Janganlah merasa berkecil hati dikarenakan harus melakukan hemodialisa, ibadah kepada Allah SWT adalah kunci kehidupan yang dapat membuat kita terus bersemangat hidup. "Menjaga pola makan merupakan hal yang penting. Jangan menurut kata hati orang, makan-makan bergizi daging dan hati ayam dapat meningkatkan kualitas HB," paparnya.



SRI UMI. 65 TH

Divonis Gagal Ginjal Kronik Tidak membuat ibu tujuh anak ini berkecil hati. Dzikir yang tiada henti dan ibadah sholat yang kuat membuat ibu Sriumi dari dijadwalkan 2x seminggu menjadi 1x seminggu, ini juga tidak lepas dari disiplin dirinya dalam mengkonsumsi makan dan minum. Tidak pernah memakan apa yang tidak boleh dimakan, dan minum sesuai dengan takarannya. Hal ini membuat ibu Sri Umi terlihat tetap sehat dan dapat beraktifitas layaknya ibu rumahtangga lainnya. Memasak, membersihkan rumah dan pergi pengajian pun ia lakoni. Traveling keluar kota pun bisa dijalani dengan aman apalagi jadwal HDnya hanya 1x seminggu membuatnya tidak terlalu repot mencari tempat HD diluar kota. "Rajin kontrol ke dokter, dan jangan mengikuti hawa nafsu," tandasnya membuka kiat sukses miliknya.



Syarif Darmawan,
Konsultan Gizi YGDI

Mencapai Berat Badan Kering Ideal (bag 1)

Berapa beratnya Pak ? tanya seorang perawat kepada salah seorang pasien HD yang baru tiba. Sembilan puluh kilogram jawab si pasien. Pertanyaan tersebut selalu ada sebelum pelaksanaan HD. Sebenarnya, berapa sih berat badan yang tepat ? apa manfaatnya ? dan bagaimana mencapai berat badan yang ideal ?

Dalam pandangan ilmu gizi, perbandingan antara berat badan dan tinggi badan akan memberikan gambaran status gizi seseorang. Status gizi seseorang dapat memberikan gambaran mengenai status kesehatan fisik seseorang. Jika seseorang memiliki status gizi yang baik, maka status kesehatannya akan baik pula dan dapat melindungi dirinya dari serangan penyakit yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari.

Untuk mengetahui status gizi seseorang dapat menghitung berat badan (dalam satuan kg) dibagi dengan tinggi badan kuadrat (dalam satuan meter/m²). Untuk pasien HD yang digunakan adalah berat badan kering. Jika nilai yang diperoleh adalah 18 sampai 23, maka dapat dikatakan orang tersebut memiliki status gizi yang



baik. Bila angka yang didapat di bawah dari 18, maka status gizi mereka adalah kurang (atau biasa disebut dengan kurus/**malnutrisi**). Sedangkan bila angka yang didapat di atas dari 23, maka status gizi mereka berlebih (atau biasa yang disebut dengan gemuk. Sebagai contoh bila seseorang memiliki tinggi badan 167 sentimeter (cm) dan berat badan 60 kilogram (kg), maka status gizinya adalah $60 / (1,67)^2 = 21,51$ (status gizi baik).

Bagi pasien HD biasanya akan menemui kesulitan dalam menentukan berat badan ideal/ berat badan kering. Penentuan berat badan ideal dapat dihitung dengan cara tinggi badan (dalam satuan cm) dikurangi dengan 100. Hasilnya kemudian dikurangi atau

ditambah dengan 10 persen dari hasil yang diperoleh. Sebagai contoh, seorang pasien yang memiliki tinggi badan 167 centimeter (cm), maka berat badan idealnya adalah $(167 - 100) \pm 10\% = 67 \pm 6,7 = 60,3$ sampai 73,7. Artinya jika tinggi badannya adalah 167 cm, maka berat badan idealnya berada pada kisaran 60,3 sampai 73,7 kg. Berat badan basah yang terlalu tinggi dapat dikurangi secara bertahap dengan pantauan dokter. *(bersambung)*

HINDARI ANEMIA
PADA GANGGUAN GINJAL DENGAN

Hemapo
3000 IJ

KUALITAS TERJAMIN

www.kalbe.co.id

Nephrisol™
UNTUK GANGGUAN GINJAL

Protein dengan komposisi asam amino esensial dan non esensial yang sesuai

www.kalbe.co.id



Dr. Kristiana Fransisca

Apa Yang Anda Ketahui Tentang Minuman Bersoda ?



Minuman bersoda yang bila dikonsumsi menimbulkan kenikmatan tersendiri kepada penggemarnya. Namun, ternyata ada efek dan akibat yang ditimbulkan tidak

senikmat saat meneguk kesegarannya. Apa penyebabnya?

Minuman bersoda merupakan hal yang tidak asing saat ini. Banyak produk-produk minuman bersoda yang beredar dan lazim dikonsumsi oleh masyarakat. Sayangnya sedikit orang yang mengetahui dampak buruk yang diberikan oleh minuman menyegarkan tersebut.

Minuman bersoda mengandung Phosphoric acid. Jadi, bila mengonsumsi soda berlebihan, akan menimbulkan ketidakseimbangan fosfor. Akibatnya, tubuh kekurangan kalsium yang berakibat melemahnya susunan tulang," ungkap DR. Primal Kaur, Direktur Pusat Osteoporosis Fakultas Kesehatan Universitas Temple, Philadelphia. Zat itu dapat menyebabkan ketidakseimbangan tubuh saat membutuhkan kalsium sehingga menghalangi tubuh mengonsumsi kalsium. Hal itulah yang menyebabkan tulang kekurangan zat kalsium.

Kadar fosfor (P) yang berlebih dalam tubuh akan menyebabkan pengambilan kalsium (Ca) dari tulang dan gigi untuk harus mencapai perbandingan Ca : P = 2:1. Kalsium akan mencari keseimbangan dirinya secara otomatis bila kadar kalsium kurang memadai maka akan kalsium diambil dari tulang. Akibatnya,

lama kelamaan akan terjadi pengeroposan tulang (Osteoporosis). Selain itu ada pula fakta yang menyatakan, "Bagi penderita yang mengonsumsi softdrink manis akan menaikkan risiko asam urat setinggi 35% tiap kali penyajian," ujar salah satu peneliti dari Universitas British Columbia, Hyon K Choi, MD, PhD.

Kandungan fruktosa dalam minuman softdrink dapat meningkatkan asam urat yang sampai saat ini mekanismenya belum diketahui. Asam urat disebabkan purin yang berlebihan di dalam tubuh. Penyakit asam urat terjadi ketika cairan tubuh sangat jenuh terhadap asam urat karena kadarnya yang tinggi. Bila kondisi organ normal, tapi produksi asam urat berlebih, kadar asam urat dalam darah meninggi. Akibatnya, asam urat akan mudah mengkristal bila purin tidak dimetabolisme secara sempurna. "Pemikiran selama ini, makanan tinggi purin meningkatkan risiko asam urat. Setelah dikonsumsi akan langsung menuju ke saluran pencernaan.

Sebenarnya, hasil pemrosesan fruktosa oleh hati yang harus menuju saluran tersebut. Secara normal, asam urat ini sebenarnya akan dibuang melalui kotoran (feces) dan air seni (urin). Ketika sistem mekanisme tubuh tidak berjalan lancar, senyawa ini terakumulasi dalam darah dengan jumlah besar, dan akan membentuk kristal-kristal berbentuk jarum. Kristal-kristal ini akan terkonsentrasi pada persendian, seperti kaki, lutut, siku atau tangan, dan mengakibatkan radang sendi (arthritis) serta kaku. Bila asam urat terkumpul pada ginjal dapat memicu pembentukan batu asam urat (tofi) dan mengakibatkan kerusakan ginjal. (Dari Berbagai Sumber)

SI MINO

created by: Agoes Manadji (pasien HD)



KUIS sayangginjal

hadiah menarik menanti anda !!

Berapa persen rekomendasi kadar ureum yang harus dikeluarkan saat hemodialisa ?

a. 65 % b. 50% c. 55 %

(Informasi dapat dicari di www.sayangginjal.org)

Pemenang :

Jawaban Edisi Lalu :
C . 2,4 Liter

1. Murtiasih (08159527xxx), 2. Wahyu Yuslam (0878848008xxx),
3. Sri Sulasmia (081513175xxx)

- ✓ Jawaban dikirim melalui SMS ke nomor: 0856 8300 645 selambat-lambatnya 30 Maret 2010.
- ✓ Untuk menjawab ketik: NAMA (spasi) JAWABAN (spasi) ALAMAT LENGKAP
- ✓ Jawaban yang benar akan diundi dan 3 pemenang akan mendapatkan hadiah menarik.



World Kidney Day 2010

Lindungi Ginjalmu, Kontrol Diabetes



Untuk ke lima kalinya, dunia memperingati Hari Ginjal Sedunia pada 11 Maret 2010 mendatang.

Peringatan hari Ginjal Sedunia ini diprakarsai oleh dua organisasi ginjal dunia

yaitu *International Society of Nephrology (ISN)* dan *International Federation Of Kidney Foundation (IFKF)* yang bertujuan untuk meningkatkan kepedulian dunia akan penyakit gagal ginjal. Dalam perjalanannya gerakan ini mendapatkan sambutan yang positif oleh komunitas peduli ginjal di seluruh dunia dan sebagian besar komunitas ginjal di tiap negara tidak mau ketinggalan untuk memanfaatkan moment WKD sebagai ajang untuk edukasi ginjal kepada masyarakat luas.

Tema yang diambil pada tahun adalah “ *Protect Your Kidneys, Control Diabetes*”. Penyakit diabetes, bersama dengan hipertensi merupakan penyebab utama gagal ginjal kronik. Setidaknya saat ini sekitar 246 juta di seluruh dunia terkena diabetes, dan jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 380 juta di tahun 2025. dalam hal jumlah penderita, Indonesia sendiri menurut WHO merupakan negara ke 4 terbesar di dunia dengan penderita mencapai 16 juta jiwa.

Apa itu Diabetes ?

Diabetes adalah penyakit dimana tubuh tidak dapat menghasilkan insulin secara normal atau insulin yang diproduksi oleh pankreas tidak dapat dimanfaatkan oleh tubuh. Insulin adalah hormon yang mengatur kadar gula dalam tubuh. Terdapat dua tipe

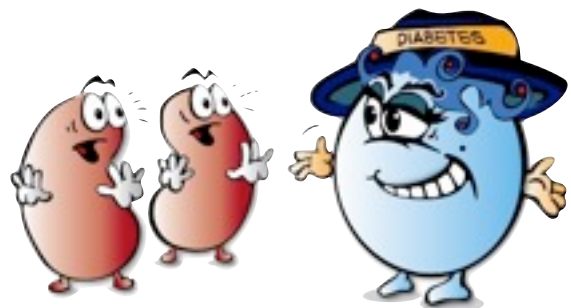
diabetes yaitu tipe 1 dan 2. Tipe 1 apabila pankreas tidak cukup menghasilkan insulin banyak terjadi pada anak - anak atau remaja, sedangkan tipe 2 terjadi apabila tubuh tidak dapat memanfaatkan insulin yang diproduksi oleh pankreas. Kebanyakan diabetes tipe 2 ini didiagnosa pada orang dewasa usia diatas 40 tahun, namun dapat juga kurang dari usia tersebut terutama terjadi pada populasi yang prevalensi diabetesnya tinggi.

Apa Hubungan antara Diabetes dan Ginjal Kita ?

Ginjal kita terdiri dari filter - filter kecil untuk menyaring “sampah” dalam darah. Kelebihan kadar gula darah dalam jangka panjang akan merusak filter filter tersebut sehingga secara pelan tapi pasti akan merusak fungsi ginjal kita.

Apa Yang Harus Dilakukan Untuk Mencegah nya ?

Diabetes belum dapat disembuhkan, namun menjaga agar kadar gula darah dalam tubuh tetap dalam level normal akan sangat membantu mencegah kerusakan ginjal. Hal ini dapat dilakukan dengan kombinasi diet yang terkontrol, aktivitas olahraga yang memadai dan terapi obat - obatan.

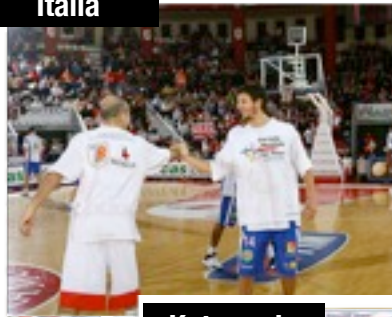


World Kidney Day 2010 Semarak World Kidney Day Day di seluruh dunia

Bangladesh



Italia



Korea



Australia



Katmandu



Brazil



Mexico



India



Malaysia



Peru



Qatar



Taiwan



Iran



Wales, UK



Uruguay

