



**EDUKASI GAGAL GINJAL KRONIS DI GEDUNG KEUANGAN**



**EDUKASI CUCI TANGAN DI GEDUNG KEUANGAN**



**GERAKAN MINUM AIR DI POLTEKES DENPASAR**



**SIMULASI 6 LANGKAH CUCI TANGAN DI POLTEKES DENPASAR**



**LET'S GET TO KNOW YOUR KIDNEY SD RAJ YAMUNA**



**PERNEFRI GOES TO MALL DI LEVEL 21**

Edisi Maret 2019 / I /

**\*HOT NEWS\***  
**PERINGATAN HARI GINJAL SEDUNIA TEKANKAN PROMOSI KESEHATAN DEMI GINJAL SEHAT**

DENPASAR, PKRS,- Perhimpunan Nefrologi Indonesia(Pernefri) Koordinator Wilayah Bali-NTB-NTT bekerjasama dengan Divisi Ginjal dan Hipertensi, Departemen/KSM Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Udayana – RSUP Sanglah Denpasar, melakukan serangkaian kegiatan promosi kesehatan dalam rangka memperingati Hari Ginjal Sedunia (*World Kidney Day*) yang jatuh pada hari Kamis, minggu ke-2 setiap bulan Maret, yang tahun 2019 jatuh pada tanggal 14 Maret 2019. Kegiatan promosi kesehatan tersebut berupa ceramah untuk masyarakat awam tentang kesehatan ginjal dalam kaitannya dengan penyakit gagal ginjal, dan mengajak masyarakat untuk bergaya hidup sehat. Kegiatan Pernefri ini dilakukan di Kantor Gedung Keuangan, Poltekkes, SD Raj Yamuna dan Mall Level 21. Rangkaian kegiatan tersebut menyertakan Instalasi Promosi Kesehatan Rumah Sakit (PKRS) yang turut menggandeng Komite Pencegahan dan Pengendalian Infeksi (PPI) dalam pelaksanaan edukasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) dan Cuci Tangan. Pada sambutannya dalam ceramah umum yang dilaksanakan di Mall Level 21 Denpasar tanggal 2 Maret 2019, Direktur Utama RSUPSanglah Denpasar dr. I Wayan Sudana, M.Kes dalam sambutannya pada *"Talkshow"* yang dilaksanakan di mall level 21 Denpasar tanggal 2 Maret 2019 menyampaikan tentang: Keberhasilan tim medis gabungan dari berbagai disiplin ilmu di RSUP Sanglah, yang melaksanakan tranplantasi ginjal sebanyak 15 kali dan seluruhnya berhasil. Direksi sangat mendukung pelayanan tranplantasi ginjal baik dari sistem, teknologi dan SDM sehingga ke depannya Transplantasi Ginjal akan menjadi unggulan dan pusat rujukan bagi daerah Bali, NTB, NTT dan sekitarnya. Pengembangan SDM dari segi pengetahuan dan keterampilan dengan cara mengikuti pelatihan baik di dalam maupun luar negeri dengan tujuan agar mendapatkan ilmu dan teknologi terbaru dalam tranplantasi ginjal.

**Redaksi**

Pelindung :Direktur Utama  
 Penasehat :Direktur Medik & Keperawatan  
 Direktur Keuangan  
 Direktur SDM & Pendidikan  
 Penanggung jawab :Direktur Umum & Operasional  
 Redaktur :Kepala Instalasi PKRS  
 Komite Medik  
 Editor :Dini Yulia  
 Ni Kadek Sadnyani  
 Grafis & Layout: I Nym Iwan Paramartha  
 Fotografer : I Nym Iwan Paramartha  
 Sekretariat : Ni Wayan Rahayuni

Kritik dan saran ditujukan ke  
 Instalasi PKRS  
 Jalan Diponegoro Denpasar Bali (80114)  
 Telepon. (0361) 227911-15, (ext: 433,193)  
 Email: pkrssanglah19@gmail.com  
 Website: [www.sanglahhospitalbali.com](http://www.sanglahhospitalbali.com)  
 (info kesehatan)

Di akhir sambutannya Bapak Direktur mengajak agar masyarakat tidak perlu takut dan ragu, silahkan melakukan tranplantasi ginjal di RSUP Sanglah Denpasar. Tema Germas dan Cuci tangan berkaitan dengan tugas instalasi PKRS sebagai salah satu pelaksana kegiatan Promosi Kesehatan Rumah Sakit bersama direksi dan PPA (Professional Pemberi Asuhan) untuk menyampaikan informasi/edukasi kesehatan ke masyarakat khususnya dalam acara ini sasarannya adalah masyarakat yang berada di luar rumah sakit. Pelaksanaan PKRS dengan memberdayakan masyarakat bertujuan agar masyarakat memiliki pengetahuan, kemauan, dan kemampuan untuk mencegah dan atau mengatasi masalah kesehatan yang dihadapi. Melalui kegiatan *PERNEFRI Goes to SCHOOL* (SD Raj Yamuna), *CAMPUS* (Poltekkes), *OFFICE* (Gedung Keuangan), *MALL* (Mall Level 21) memperingati *World Kidney Day* tahun 2019 yang mengambil tema *"Kidney Health for Everyone and Everywhere"*, diharapkan dapat menjadi wadah untuk mewujudkan masyarakat yang lebih sehat pada umumnya dan kesehatan ginjal masyarakat yang lebih baik pada khususnya serta melakukan kegiatan pencegahan yang terjangkau terhadap terjadinya penyakit ginjal.

Subscribe to our  
**YouTube Channel : PKRS SANGLAH**

**DUAL (Edukasi Visual)**



BY: dr.Rusdi

**14<sup>TH</sup> MARCH 2019**

**World Kidney Day**

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
 GERMAS Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

**4** *Kepuasan Anda Kebahagiaan Kami*

## Apa itu Gagal Ginjal Kronis?

Gagal ginjal kronis adalah penurunan fungsi ginjal di bawah batas normal. Bila Anda menderita gagal ginjal kronis, itu artinya ginjal Anda tidak dapat menyaring kotoran, tidak mampu mengontrol jumlah air dalam tubuh, juga kadar garam dan kalsium dalam darah. Zat-zat sisa metabolisme yang tidak berguna akan tetap tinggal dan mengendap di dalam tubuh sehingga lambat laun dapat membahayakan kondisi pasien. Gagal ginjal kronis adalah penyakit umum yang berkaitan dengan proses penuaan.

Gagal ginjal kronis biasanya terjadi tiba-tiba dan pertumbuhannya secara bertahap. Penyakit ini berlangsung lambat dan biasanya tidak muncul hingga pasien menunjukkan gejala parah dan membahayakan kesehatannya. Semakin tua usia seseorang, maka risikonya semakin tinggi. Diperkirakan 1/5 dari pria dan 1/4 dari wanita berusia 65-74 tahun memiliki kecenderungan yang lebih kuat untuk terkena penyakit ini. Anda dapat menurunkan peluang terkena penyakit ini dengan mengurangi faktor risiko Anda. Gagal ginjal kronis biasanya terjadi tiba-tiba dan pertumbuhannya secara bertahap. Penyakit ini berlangsung lambat dan biasanya tidak muncul hingga pasien menunjukkan gejala parah dan membahayakan kesehatannya. Gagal ginjal kronis sering kali tidak menunjukkan gejala pada tahap awal dan berkembang secara perlahan-lahan. Namun, umumnya tanda dan gejala tahap akhir dari penyakit gagal ginjal kronis adalah:

- \* Mual dan muntah
- \* Kulit gatal
- \* Sesak napas
- \* Sakit perut
- \* Masalah mulut
- \* Gangguan tidur
- \* Perasaan lemah dan lesu
- \* Hilangnya nafsu makan
- \* Frekuensi buang air kecil yang meningkat, terutama di malam hari
- \* Mati rasa, kesemutan, terbakar kaki panas dan tangan
- \* Kram otot dan kejang otot
- \* Menurunnya ketajaman mental
- \* Tekanan darah tinggi yang sulit dikontrol
- \* Nyeri pada dada karena penumpukan cairan di sekitar jantung
- \* Pembengkakan pada pergelangan kaki, kaki, atau tangan

### Apa saja tes yang biasa dilakukan untuk gagal ginjal kronis?

Dokter akan mengambil sampel darah serta tes urin untuk menentukan apakah terdapat kerusakan pada ginjal atau tidak. Selain itu, akan dilakukan tes lain pula untuk memastikan kondisi ginjal Anda. Dokter akan menggunakan sinar-X untuk memeriksa ukuran ginjal yang mungkin menjadi penyebab ginjal rusak, selain adanya gangguan lain, gangguan pada saluran urine, batu ginjal atau tumor ginjal.

### Apa saja pilihan pengobatan untuk gagal ginjal kronis?

Untuk mengobati dan menghambat perkembangan penyakit ginjal kronis, pasien perlu menjalani sejumlah diet, pengobatan, mengontrol olahraga dan aktivitas yang dapat memperparah penyakit ini, dialisis atau transplantasi ginjal juga dapat dilakukan atas saran dokter.

### Apa saja perubahan gaya hidup atau pengobatan rumahan yang dapat dilakukan untuk mengatasi gagal ginjal kronis?

Beberapa perubahan gaya hidup dan pengobatan rumahan yang mungkin dapat membantu Anda mengatasi gagal ginjal kronis adalah:

1. Ikuti petunjuk diet yang disarankan oleh ahli kesehatan Anda, termasuk menyeleksi cairan yang masuk ke dalam tubuh.
2. Gunakan obat sesuai dengan arahan dokter. Jangan melewatkan pengobatan atau penggunaan dosis obat-obatan.
3. Catat berat badan harian Anda. Catat jumlah cairan yang Anda minum dan jumlah urin yang Anda keluarkan apabila dokter memintanya.
4. Perhatikan asupan makanan. Konsumsi makanan bernutrisi seimbang, hindari garam berlebih, serta makanan berlemak.
5. Olahraga secara teratur namun hindari aktivitas berat.
6. Hubungi dokter segera jika Anda mengalami demam, menggigil, sakit kepala, otot terasa sakit, napas pendek, mual, muntah dan dada terasa sakit.



## TRANSPLANTASI GINJAL DI RSUP SANGLAH



Transplantasi ginjal atau kita kenal dengan sebutan cangkok ginjal adalah salah satu layanan unggulan dari RSUP Sanglah Denpasar. Transplantasi ginjal adalah operasi untuk mentransfer ginjal yang sehat dari pendonor kepada penerima (*recipient*). Penerima biasanya adalah pasien yang mengalami gagal ginjal kronis. sejauh ini RSUP Sanglah sudah melaksanakan 15 kali tranplantasi ginjal. Ginjal adalah organ yang berfungsi untuk membuang kotoran dari darah. Jika ginjal tidak berfungsi dengan benar, kotoran akan menumpuk pada darah dan dapat mengakibatkan komplikasi pada tubuh.

Organ ginjal memiliki fungsi untuk menyaring dan membuang zat sisa, cairan, mineral, dan racun yang ada di dalam tubuh melalui urine. Saat fungsi ginjal menurun, zat yang seharusnya dibuang akan menumpuk di dalam tubuh. Jika masalah ini tidak ditangani, dapat berakibat fatal. Transplantasi ginjal merupakan 1 dari 3 terapi pengganti ginjal pada penderita gagal ginjal kronis tahap akhir, selain cuci darah dan *Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis (CAPD)*, atau yang dikenal dengan cuci darah lewat perut. Dinamakan terapi pengganti ginjal karena ginjal yang sudah rusak akibat gagal ginjal kronis tidak dapat membaik, tetapi dapat digantikan kerjanya. Pada transplantasi ginjal, ginjal yang sudah rusak akan digantikan kerjanya oleh ginjal donor yang cocok. Salah satu penelitian mengatakan bahwa transplantasi ginjal dapat memperpanjang hidup seseorang bila dibandingkan dengan cuci darah dan *CAPD*.

### Prosedur Transplantasi Ginjal

Pasien akan diminta berbaring di atas tempat tidur dan akan diberikan suntikan anestesi (bius) umum di ruang operasi. Ketika kesadaran pasien sudah menurun, dokter urologi akan membuat sayatan di bagian bawah perut. Proses operasi akan dilakukan bersamaan dengan pendonor, yang diawali dengan mengambil ginjal dari pendonor. Organ ginjal dari donor kemudian akan dipasang tanpa mengangkat ginjal lama, kecuali terdapat penyakit seperti infeksi, batu ginjal, kanker, sindrom nefrotik, kista ginjal, atau hipertensi yang dapat memicu terjadinya komplikasi. Setelah ginjal yang baru sudah terpasang, dokter akan menyambung pembuluh darah baru (biasanya dari daerah tungkai) ke pembuluh darah di perut, agar ginjal baru mendapatkan pasokan darah dan berfungsi secara normal. Pada tahap akhir, dokter akan menyambungkan saluran kemih (*ureter*) dari ginjal baru ke kandung kemih. Pemasangan *stent* di *ureter* baru dapat dilakukan untuk membantu melancarkan aliran urine selama 6-12 minggu pasca tindakan. Saat organ ginjal sudah terpasang dengan sempurna, sayatan akan ditutup dengan jahitan. Secara keseluruhan, tindakan operasi ini akan memakan waktu 3 jam. Selama operasi, tekanan darah, denyut jantung, dan kadar oksigen dalam darah akan terus dimonitor.

### Sesudah Transplantasi Ginjal

Setelah efek anestesi mulai menurun, pasien akan merasakan nyeri pada bagian sayatan. Dokter akan memberikan obat pereda nyeri untuk meringankan rasa sakit. Pasien perlu dirawat setidaknya seminggu di rumah sakit untuk observasi dan memastikan tidak ada efek atau komplikasi tertentu pasca transplantasi. Setelah pulang, pasien akan diminta untuk beristirahat di rumah selama 3-8 minggu sebelum diperbolehkan melakukan aktivitas kembali seperti biasa. Pasien akan diminta untuk menghindari aktivitas fisik berat atau mengangkat benda berat, hingga dokter mengizinkan.



Biasanya organ ginjal yang baru akan langsung bekerja. Namun, terkadang ada juga yang memerlukan waktu hingga beberapa hari, sehingga pasien masih perlu menjalani cuci darah hingga ginjal bekerja secara normal. Untuk menekan potensi penolakan organ ginjal donor, pasien akan diberikan obat *immunosupresan*, seperti *ciclosporin*, *kortikostreoid*, *azathioprine*, *mycophenolate mofetil*, atau *tacrolimus*. *Immunosupresan* merupakan obat yang menekan sistem kekebalan tubuh. Bila tidak ditekan, sistem kekebalan tubuh dapat menyerang organ ginjal donor yang dianggapnya sebagai benda asing. Kontrol rutin perlu dilakukan, sambil terus mengonsumsi obat-obatan yang diresepkan. Dokter juga dapat memberikan obat antibiotik, antivirus, atau antijamur untuk mencegah timbulnya infeksi akibat kekebalan tubuh yang ditekan.

Sumber: Tim Transplantasi Ginjal RSUP Sanglah Denpasar