

5 Cara Merawat Ginjal agar Sehat & Cegah Penyakit Ginjal



Ginjal adalah organ vital yang berfungsi menyaring darah, membuang limbah, dan menjaga keseimbangan cairan tubuh. Jika tidak dijaga, fungsi ginjal bisa menurun dan menimbulkan masalah serius. Banyak penyakit ginjal apa saja yang berkembang tanpa gejala pada tahap awal, sehingga penting menjaga kesehatan ginjal sejak dini.

Berikut ini adalah 5 cara merawat ginjal yang sederhana namun efektif untuk mencegah gejala ginjal bermasalah:

1. Minum Air Putih yang Cukup

Asupan cairan yang cukup membantu ginjal bekerja optimal dalam membuang racun dan sisa metabolisme. Kurang minum air bisa menyebabkan dehidrasi dan meningkatkan risiko batu ginjal. Biasakan minum 8-10 gelas air putih setiap hari untuk menjaga fungsi ginjal tetap sehat.

2. Batasi Konsumsi Garam

Asupan garam berlebih dapat meningkatkan tekanan darah. Tekanan darah tinggi merupakan salah satu faktor utama penyebab penyakit ginjal kronis. Mengurangi makanan asin seperti mie instan dan makanan olahan membantu menjaga aliran darah ke ginjal tetap lancar.

3. Jaga Kadar Gula Darah

Kadar gula darah tinggi tidak hanya menyebabkan diabetes, tetapi juga bisa merusak pembuluh darah kecil di ginjal. Kondisi ini dapat memicu ciri penyakit ginjal seperti bengkak atau adanya protein dalam urine. Konsumsi makanan tinggi serat, kurangi gula tambahan, dan lakukan aktivitas fisik rutin untuk menjaga gula darah tetap stabil.

4. Hindari Konsumsi Alkohol Berlebihan

Konsumsi alkohol berlebih mengganggu keseimbangan cairan dan elektrolit dalam tubuh. Alkohol juga dapat memperburuk tekanan darah tinggi yang berdampak pada kesehatan ginjal. Batasi konsumsi alkohol, atau sebaiknya hindari sama sekali, agar ginjal tetap berfungsi optimal.

5. Hentikan Kebiasaan Merokok

Rokok mengandung zat kimia yang merusak pembuluh darah, termasuk aliran darah ke ginjal. Hal ini membuat ginjal tidak mendapat suplai darah yang cukup untuk bekerja dengan baik. Menghentikan kebiasaan merokok, termasuk vape, akan membantu mencegah munculnya gejala ginjal bermasalah.

Jika Biotizen mengalami gejala ginjal seperti nyeri saat buang air kecil, urine berbusa atau bercampur darah, atau pembengkakan di tubuh, segera lakukan pemeriksaan medis. **Deteksi dini sangat penting** karena banyak penyakit ginjal tidak menimbulkan gejala jelas pada awalnya.

Referensi

Kementerian Kesehatan RI. 2021. *Hidup Berkualitas dengan Mencegah dan Mengendalikan Penyakit Ginjal*.

Kementerian Kesehatan RI. 2024. *Mengenal Gagal Ginjal, Sebuah Panduan untuk Hidup Sehat*.

National Kidney Foundation. *Alcohol and Your Kidneys*.

National Kidney Foundation. *Healthy Hydration and Your Kidneys*.

National Kidney Foundation. *High Blood Pressure and Chronic Kidney Disease*.