Rahasia Menjaga Ginjal Tetap Sehat dan Aktif



Ginjal merupakan salah satu organ vital dalam tubuh yang bekerja tanpa henti untuk menyaring darah, membuang limbah, dan menjaga keseimbangan cairan. Letaknya berada di sisi kanan dan kiri tubuh, tepat di bawah tulang rusuk. Meski berperan sangat penting, ginjal sering kali luput dari perhatian hingga fungsinya terganggu.

Padahal menjaga kesehatan ginjal bukan hal yang sulit. Dengan beberapa kebiasaan sehat sederhana, kamu bisa merawat ginjal agar tetap bekerja optimal. Yuk, kenali cara-cara merawat ginjal berikut ini agar kamu bisa terhindar dari penyakit serius di kemudian hari.

1. Cukupi Kebutuhan Air Putih

Minum cukup air putih setiap hari sangat penting untuk membantu proses penyaringan darah dan pembuangan limbah melalui urine. Selain itu, asupan air yang cukup juga membantu memperlancar sirkulasi darah ke ginjal dan mencegah pembentukan batu ginjal.

2. Batasi Konsumsi Garam

Terlalu banyak garam bisa menyebabkan tekanan darah tinggi yang pada akhirnya merusak pembuluh darah di ginjal. Jika dibiarkan, tekanan darah tinggi dapat menghambat aliran darah ke ginjal dan menurunkan fungsinya.

3. Pertahankan Berat Badan Ideal

Obesitas meningkatkan risiko terkena penyakit seperti diabetes dan hipertensi, yang keduanya berdampak buruk pada ginjal. Dengan menjaga berat badan tetap ideal, kamu ikut melindungi fungsi ginjalmu.

4. Hindari Rokok dan Alkohol

Merokok mempersempit pembuluh darah, termasuk yang menuju ginjal, sedangkan alkohol berlebihan mengganggu keseimbangan cairan dan meningkatkan tekanan darah.

5. Rutin Olahraga dan Aktif Bergerak

Aktivitas fisik membantu mengontrol tekanan darah, berat badan, dan kadar gula semua faktor penting untuk menjaga kesehatan ginjal.

6. Batasi Gula dan Jaga Gula Darah Tetap Stabil

Gula darah tinggi bisa merusak pembuluh darah kecil di ginjal. Diabetes adalah salah satu penyebab utama gagal ginjal kronis.

7. Hati-Hati Konsumsi Obat Jangka Panjang

Beberapa jenis obat, seperti antibiotik atau pereda nyeri, bisa berdampak buruk pada ginjal jika dikonsumsi terlalu sering tanpa pengawasan medis.

8. Tidur yang Cukup dan Teratur

Kurang tidur dapat memengaruhi metabolisme tubuh dan memperburuk tekanan darah, yang pada akhirnya mempengaruhi kerja ginjal.

Referensi:

Surma, S. & Więcek, A. (2022). Alcohol and Health. Is Regular Drinking of Small Doses of Alcohol Really Good for Your Health? Archives of Medical Sciences. Atherosclerotic Diseases, 7, e49–e59.

Stookey, J. D., & Kavouras, S. A. (2020). Water Researchers Do Not Have a Strategic Plan for Gathering Evidence to Inform Water Intake Recommendations to Prevent Chronic Disease. Centers for Disease Control and Prevention. Chronic Kidney Disease (CKD).

National Kidney Foundation. Healthy Hydration and Your Kidneys.

Goldman, L. Healthline (2023). 8 Ways to Keep Your Kidneys Healthy.

Rowles, A. Healthline (2023). How to Prevent Blood Sugar Spikes.