



Ketahui Apa Itu Batu Ginjal dan Cara Penanganannya

Pernah merasakan sakit hebat di bagian punggung bawah atau samping tubuh yang datang secara tiba-tiba? Terkadang, rasa sakit tersebut bisa menjadi pertanda adanya masalah pada ginjal.

Batu ginjal terjadi akibat mineral dan garam yang mengkristal dalam ginjal. Penyebab kondisi ini juga beragam pada setiap individu. Untuk mengetahui lebih lanjut, simak pada penjelasan berikut ini.

Apa itu Batu Ginjal?

Batu ginjal atau nefrolitiasis adalah kondisi ketika mineral dan garam mengendap di dalam ginjal, membentuk batu yang bisa menyebabkan nyeri hebat hingga komplikasi serius pada saluran kemih. Ukurannya bervariasi, mulai dari sekecil butiran pasir hingga sebesar kelereng, dan bisa tetap berada di ginjal atau berpindah ke saluran kemih. Jika tidak ditangani dengan baik, batu ginjal dapat menyebabkan infeksi, penyumbatan urine, dan komplikasi lainnya.

Kondisi ini terbentuk akibat kristalisasi zat-zat dalam darah yang tidak larut dan mengendap di dalam ginjal. Pada tahap awal, batu memiliki ukuran kecil dan tidak menimbulkan gejala. Apabila batu tersangkut ke ureter, batu dapat menyumbat aliran

urin dan menyebabkan ginjal membengkak.

Faktor Penyebab

Batu ginjal terbentuk akibat ketidakseimbangan zat dalam urine yang menyebabkan kristalisasi. Beberapa faktor risiko utama meliputi:

- **Dehidrasi**
Kuranginya asupan cairan membuat urine lebih pekat dan meningkatkan risiko terbentuknya batu.
- **Pola Makan Tinggi Oksalat dan Protein**
Konsumsi bayam, coklat, kacang-kacangan, dan protein hewani secara berlebihan dapat memicu terbentuknya batu ginjal.
- **Gangguan Metabolik**
Kondisi seperti hiperkalsiuria (kadar kalsium tinggi dalam urine) dan hiperurisemia (kadar asam urat tinggi) meningkatkan risiko batu ginjal.
- **Infeksi Saluran Kemih (ISK)**
Bakteri tertentu dapat memicu pembentukan batu jenis struvite.
- **Faktor Genetik**
Riwayat keluarga dengan kondisi ini meningkatkan

kemungkinan seseorang mengalaminya.

Gejala Batu Ginjal

Tanda-tanda kondisi ini bervariasi tergantung ukuran dan lokasinya. Beberapa gejala yang umum terjadi meliputi:

1. Nyeri hebat di pinggang atau perut bawah (kolik renal)
2. Nyeri saat buang air kecil
3. Adanya darah dalam urine
4. Mual dan muntah
5. Urine keruh atau berbau menyengat

Pengobatan Batu Ginjal

Penanganan batu ginjal bergantung pada ukuran dan jenis batu. Metode yang digunakan meliputi :

1. Terapi Konservatif

Untuk batu kecil (<5 mm), biasanya dapat keluar sendiri dengan:

- Minum banyak air (>2,5 liter/hari)
- Obat pereda nyeri
- Alpha-blocker seperti tamsulosin untuk membantu keluarnya batu ureter distal

2. Prosedur Minimal Invasif

Jika batu terlalu besar atau menyebabkan nyeri hebat, dokter mungkin menyarankan:

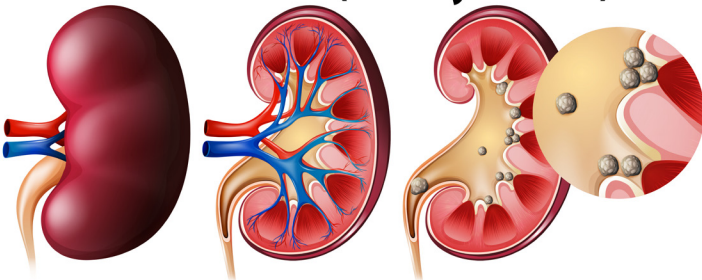
- ESWL (Extracorporeal Shock Wave Lithotripsy): Gelombang kejut untuk menghancurkan batu berukuran <20 mm.
- URS (Ureteroscopy): Endoskopi kecil untuk mengeluarkan batu yang terjebak di ureter.
- RIRS (Retrograde Intrarenal Surgery): Menggunakan ureteroskop fleksibel untuk menangani batu yang lebih besar atau di lokasi sulit.

3. Operasi

Pada kasus yang lebih kompleks, pilihan tindakan meliputi:

- PCNL (Percutaneous Nephrolithotomy): Operasi untuk batu dengan ukuran >20 mm.
- Laparoskopi: Bedah dengan sayatan minimal untuk pemulihan lebih cepat.
- Bedah terbuka: Dilakukan pada kasus yang sangat sulit atau jika metode lain tidak berhasil.

Renal Calculi (Kidney Stones)



Pencegahan

Penyakit ini dapat dicegah dengan melakukan beberapa hal di bawah ini.

- Minum cukup air hingga 2,5 liter per hari
- Batasi konsumsi garam dan protein hewani berlebihan
- Sesuaikan pola makan dengan jenis batu ginjal (misalnya, kurangi makanan tinggi oksalat untuk batu kalsium oksalat)
- Kontrol kondisi metabolik seperti kadar asam urat tinggi atau kelebihan kalsium



Cegah Penyakit Batu Ginjal

Menjaga kesehatan ginjal merupakan hal yang sangat penting. Penyakit ini dapat dicegah dengan melakukan pola hidup sehat dan kebiasaan baik seperti cukup minum air, pola makan seimbang, dan menjaga berat badan ideal.

Apabila Anda mengalami gejala-gejala di atas, segera lakukan konsultasi dengan dokter spesialis urologi untuk mendapatkan penanganan yang tepat di Rumah Sakit Medistra.

Dokter Spesialis Kami



**dr. Maulidina Medika
Rahmita, Sp.U**
Spesialis Urologi

Jadwal Praktek

Rabu : 14.00 - 16.00 WIB
Kamis : 18.00 - 20.00 WIB
Jumat : 18.00 - 20.00 WIB
Sabtu : 13.00 - 15.00 WIB



Kenali Penyebabnya Sejak Dini untuk Menjaga Ginjal Tetap Sehat

Ginjal adalah organ di dalam tubuh yang bekerja tanpa henti untuk menyaring sisa metabolik dalam darah, menjaga keseimbangan cairan tubuh, dan mengatur tekanan darah.

Sayangnya, dengan gaya hidup modern, banyak orang mulai mengabaikan asupan makanan dan minuman yang membuat ginjal rusak. Sekitar 850 juta orang di dunia mengalami berbagai jenis gangguan ginjal.

Penyakit metabolik, termasuk diabetes dan hipertensi yang sebagian besar disebabkan oleh gaya hidup yang tidak tepat, merupakan penyebab gangguan ginjal terbanyak di dunia.

Selain itu, penyakit radang ginjal (*glomerulonefritis*), penyakit batu ginjal dan saluran kemih, penyakit autoimun seperti lupus, kelainan bawaan seperti penyakit ginjal polistik, konsumsi obat-obatan yang nefrotoksik (merusak ginjal) juga dapat berujung pada penyakit ginjal kronik dan gagal ginjal.

Beruntungnya, penyakit ini sering kali bisa dicegah atau ditunda perkembangannya dengan deteksi dini dan perubahan gaya hidup. Oleh karena itu, penting untuk memahami cara menjaga kesehatan ginjal agar organ ini tetap bekerja dengan baik.

Cara Menjaga Kesehatan Ginjal

Menjaga kesehatan ginjal sangat penting untuk mencegah penyakit ginjal kronis dan penyakit lainnya. Berikut adalah langkah-langkah menjaga kesehatan ginjal yang bisa diterapkan.

1. Terapkan pola makan sehat

Memilih makanan yang bergizi dan seimbang berperan penting dalam menjaga kesehatan ginjal. Untuk mencegah tekanan darah tinggi, sebaiknya batasi konsumsi garam.

Selain itu, hindari makanan yang mengandung lemak jenuh dalam jumlah tinggi dan perbanyak asupan buah, sayuran, serta biji-bijian utuh. Tidak hanya bermanfaat bagi ginjal, pola makan sehat juga mendukung kesehatan jantung secara keseluruhan.

2. Jaga hidrasi tubuh

Memastikan tubuh terhidrasi dengan baik sangat penting agar ginjal dapat bekerja secara optimal. Air berperan dalam menyaring zat sisa dari tubuh serta menjaga keseimbangan cairan. Disarankan untuk mengonsumsi minimal delapan gelas air putih setiap hari, atau menyesuainya dengan kebutuhan masing-masing individu, sekitar 30 ml/kg/hari.

3. Lakukan aktivitas fisik

Berolahraga secara teratur tidak hanya membantu menjaga berat badan tetap stabil, tetapi juga mendukung kontrol tekanan darah dan kadar gula darah. Cukup dengan berjalan kaki, bersepeda, atau berenang selama 30 menit sehari sudah memberikan manfaat besar bagi kesehatan ginjal.





Jika memiliki kondisi medis tertentu, sebaiknya konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter sebelum memulai rutinitas olahraga baru.

4. Hindari penggunaan obat tanpa resep secara berlebihan

Mengonsumsi obat pereda nyeri seperti ibuprofen atau sebagian antibiotik dalam waktu lama bisa berdampak negatif pada kesehatan ginjal. Pastikan untuk berkonsultasi kepada dokter sebelum mengonsumsi obat apa pun agar lebih aman bagi kesehatan tubuh.

5. Lakukan pemeriksaan kesehatan

Mengidentifikasi masalah ginjal sedini mungkin adalah langkah penting dalam pencegahan serta pengelolaan penyakit ginjal kronik.

Seseorang dengan risiko tinggi seperti penderita diabetes, hipertensi, memiliki riwayat penyakit ginjal dalam keluarga, menderita penyakit autoimun, obesitas, riwayat batu saluran kemih, dan sebagainya sebaiknya menjalani pemeriksaan fungsi ginjal secara rutin.

Pemeriksaan sederhana melalui tes urine (urine albumin to creatinine ratio) dan darah (creatinine dan eGFR) dapat membantu mendeteksi gangguan ginjal pada tahap awal sehingga perawatan dapat segera dilakukan.

Jaga Kesehatan Ginjal Sejak Dini

Menjaga kesehatan ginjal sangat penting untuk memastikan organ ini berfungsi optimal dan mencegah penyakit ginjal kronik yang dapat berujung pada gagal ginjal dengan berbagai komplikasinya, termasuk kematian. Deteksi dini gangguan ginjal pada orang-orang yang berisiko tinggi merupakan salah satu upaya utama untuk mengurangi beban akibat penyakit ginjal.

Jangan ragu untuk melakukan konsultasi dengan dokter spesialis ginjal dan hipertensi di Rumah Sakit Medistra untuk mendapatkan perawatan yang sesuai. Rumah Sakit Medistra juga menyediakan layanan medical check up untuk melakukan pemeriksaan rutin dan deteksi dini.

Dokter Spesialis Kami



dr. Ni Made Hustrini,
Sp.PD-KGH
Spesialis Penyakit Dalam

Jadwal Praktek
Senin : 17.00 - 19.00 WIB
Kamis : 17.00 - 19.00 WIB

ESWL, Prosedur Aman dan Efektif untuk Mengatasi Batu Ginjal

ESWL (*Extracorporeal Shock Wave Lithotripsy*) adalah prosedur medis tanpa pembedahan yang digunakan untuk mengatasi batu ginjal tanpa perlu melakukan operasi besar.

Prosedur ESWL memberikan gelombang kejut berenergi tinggi yang difokuskan ke area ginjal atau saluran kemih. Gelombang ini bertujuan untuk menghancurkan batu menjadi fragmen kecil sehingga dapat dikeluarkan dari tubuh bersama dengan urin.

Proses ESWL

Sebelum menjalani prosedur ini, dokter akan melakukan pemeriksaan diagnostik seperti urografi ginjal dan rontgen untuk menentukan ukuran, lokasi, dan karakteristik batu ginjal.

Dokter juga akan memastikan pasien tidak memiliki kondisi medis tertentu yang dapat meningkatkan risiko komplikasi selama atau setelah prosedur.

Bila ditemukan adanya batu ginjal yang besarnya kurang dari 2 cm, dokter akan melakukan prosedur ESWL. Dalam beberapa kondisi tertentu, pasien akan diberikan anestesi sebelum menjalankan prosedur ini.

Selama prosedur dilakukan, berikut adalah prosesnya:

1. Pasien akan diminta untuk berbaring dan dokter akan memeriksa letak batu ginjal melalui USG atau sinar-X.
2. Pada saat prosedur ini, pasien bisa mendengarkan bunyi letupan atau ketukan kecil. Suara tersebut terjadi karena mesin memberikan gelombang yang kuat untuk memecah batu ginjal.
3. Prosedur memakan waktu sekitar 60 menit atau lebih, tergantung pada ukuran batu ginjal.

Setelah prosedur selesai, pasien dianjurkan istirahat selama satu hari sebelum melanjutkan aktivitas dan minum air putih yang cukup. Dokter akan memberikan obat anti nyeri dan beberapa obat lainnya kepada pasien.

Kontraindikasi ESWL

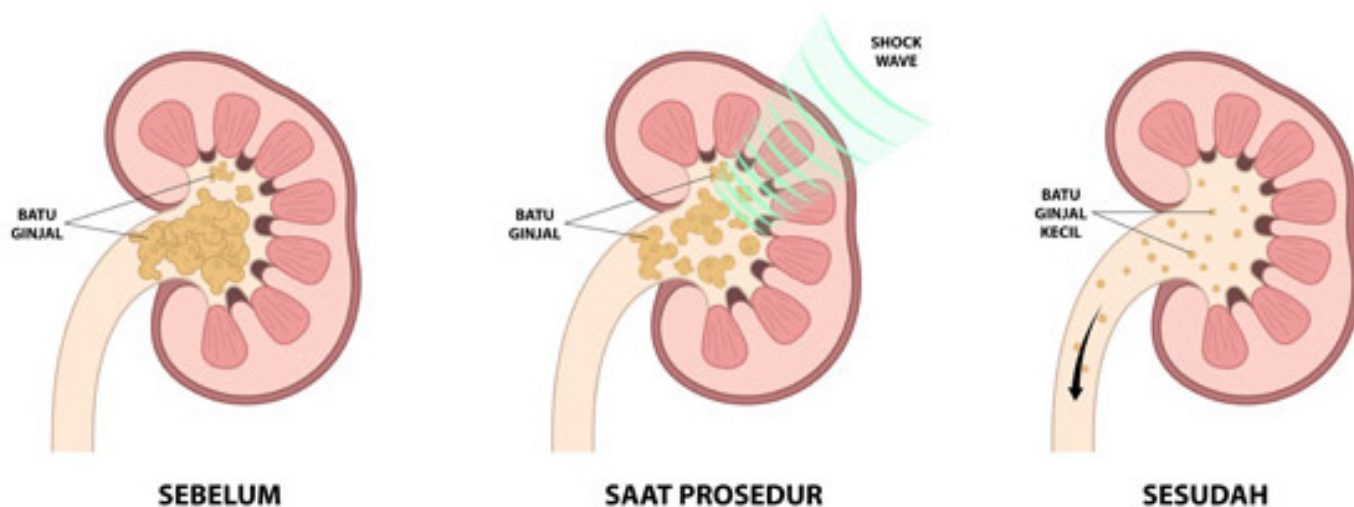
Tidak semua pasien dapat menjalani ESWL. Berikut adalah beberapa kondisi yang menjadi kontraindikasi:

- > **Kehamilan** : Gelombang kejut dapat membahayakan janin.
- > **Infeksi saluran kemih** : Infeksi yang sedang berlangsung dapat meningkatkan risiko komplikasi.
- > **Gangguan perdarahan** : Pasien dengan gangguan pembekuan darah atau yang mengonsumsi obat pengencer darah lebih rentan mengalami perdarahan.
- > **Hipertensi berat atau tidak terkontrol** : Dapat meningkatkan risiko hematoma pada ginjal.
- > **Ukuran batu >2 cm** : Batu berukuran besar kurang efektif diatasi dengan ESWL.
- > **Pasien dengan alat pacu jantung** : Gelombang kejut dapat mengganggu fungsi alat tersebut.



ESWL (*Extracorporeal Shock Wave Lithotripsy*)

EXTRACORPOREAL SHOCK WAVE LITHOTRIPSY



Komplikasi ESWL

Meskipun ESWL merupakan prosedur yang aman, beberapa komplikasi ringan hingga sedang dapat terjadi, antara lain:

1. Infeksi

Pasien berisiko mengalami infeksi setelah prosedur, termasuk infeksi saluran kemih (ISK), bakteremia, atau bahkan sepsis pada kasus berat.

2. Batu Tertinggal

Batu yang tidak sepenuhnya hancur dapat menyebabkan penyumbatan di ureter atau saluran kemih.

3. Kolik Ginjal

Nyeri hebat di area ginjal yang terjadi akibat keluarnya fragmen batu melalui saluran kemih.

4. Kencing Berdarah

Tangani Batu Ginjal dengan ESWL

ESWL adalah prosedur untuk mengatasi batu ginjal dan saluran kemih secara efektif dan tanpa pembedahan

Penting untuk diketahui bahwa ESWL tidak cocok untuk semua orang, sehingga pemeriksaan dan evaluasi medis yang menyeluruh tetap diperlukan.

Apabila Anda ingin melakukan konsultasi terkait penyakit batu ginjal dan seputar prosedur ini, Anda bisa melakukan janji temu dengan dokter spesialis urologi di Rumah Sakit Medistra.

Dokter Spesialis Kami



dr. Adistra Imam
Satjakoesoemah, Sp.U, FICS
Spesialis Urologi

Jadwal Praktek
Selasa : 13.00 - 15.00 WIB



Information & Registration
 ☎ (021) 5210-200 📞 0817-5210-200