

Kebiasaan yang Harus Dihindari agar Terbebas dari Batu Ginjal

Pada pembahasan kali ini kita akan mengupas tentang kebiasaan yang harus dihindari agar [terbebas dari batu ginjal](#). Apa itu Batu ginjal? Seperti dikutip dari situs [alodokter.com](#) penyakit batu ginjal atau yang disebut nefrolitiasis adalah suatu kondisi ketika terbentuknya material keras yang menyerupai batu yang berada dalam ginjal. Material tersebut terbentuk berasal dari sisa zat-zat limbah di dalam darah yang disaring oleh ginjal kemudian mengendap dan mengkristal seiring berjalannya waktu.

Pada umumnya dari sebagian besar kasus, penyakit batu ginjal banyak dialami oleh mereka yang berusia antara 30-60 tahun. Diperkirakan 10 persen wanita dan 15 persen pria pernah menderita penyakit ini selama hidup mereka.

Penyebab dari endapan batu didalam ginjal adalah makanan atau masalah kesehatan lain yang mendasarinya. Berdasarkan jenisnya, batu ginjal dibagi menjadi empat, yaitu batu kalsium, batu asam urat, batu struvit, dan batu sistin.

Bagaimana Batu Ginjal Bisa Terbentuk?

Menurut penjelasan dari [hellosehat.com](#) secara alami, ginjal bertugas membersihkan darah setiap hari dengan menyaring zat-zat limbah yang terdapat di dalam darah tersebut dan selanjutnya dibuang dalam bentuk urine.

Permasalahannya adalah terkadang zat-zat limbah tersebut mempunyai kadar yang terlalu banyak jika dibandingkan dengan cairan yang berfungsi sebagai pelarut, sehingga tidak dapat sepenuhnya terbuang dan mengendap di dalam ginjal. Endapan tersebutlah yang lama-kelamaan menumpuk dan mengkristal sehingga membentuk batu didalam ginjal.

Faktor penyebab lainnya adalah ginjal kekurangan bahan yang berfungsi mencegah endapan kristal yang menggumpal yang akan membentuk batu. Endapan batu di dalam ginjal bisa disebabkan oleh makanan atau masalah kesehatan lainnya.

Batu ginjal yang dapat disebabkan oleh makanan adalah batu kalsium dan batu asam urat, batu kalsium sendiri disebabkan oleh tingginya kadar kalsium di dalam urine. Jenis batu ginjal ini biasanya yang paling umum terjadi.

Tingginya kadar kalsium juga bisa disebabkan oleh kelenjar paratiroid yang terlalu aktif. Sedangkan batu asam urat terbentuk akibat tingginya kadar asam urat di dalam urine yang disebabkan oleh makanan berkadar purin tinggi.

Batu ginjal dapat menimbulkan nyeri walaupun ukurannya kecil dan bahkan berupa pasirpun, rasa nyeri tersebut dirasakan ketika ia bergerak dari ginjal dan turun menuju saluran pembuangan urine.

Seperti yang dikutip dari situs [klikdokter.com](#) yang ditulis oleh dr. Karin Wiradarma Menurut Riskesdas 2013, penderita batu ginjal diindonesia berkisar 1%, sedangkan di Amerika jumlahnya lebih besar lagi, penderita batu ginjal berjumlah sekitar 12%.

Berdasarkan penelitian, jika kita pernah mengalami penyakit batu ginjal ini walaupun sekali. Maka kemungkinan besar 50% akan kembali menyerang kita dalam 10 tahun kemudian, jika kita tidak menjaga hal-hal yang menyebabkan batu ginjal tersebut terjadi.

Oleh karena itu, kita harus menghindari kebiasaan yang kerap tanpa kita sadari dapat memicu timbulnya batu ginjal. Menurut dr. Karin Wiradarma ada 6 kebiasaan yang menyebabkan kita terkena batu ginjal.

1. Kurang Minum

Jika kita banyak minum maka urine kita tidak menjadi kental dan bahkan bisa melarutkan garam yang berpotensi membentuk batu ginjal, sehingga menurunkan resiko terbentuknya batu ginjal. Demikian sebaliknya, kurang minum akan menyebabkan kita beresiko mengalami penyakit batu ginjal. Tak perlu banyak-banyak, cukup minum air putih setidaknya 8 gelas perhari.

Kita dapat memeriksa kadar dari air yang kita minum, apakah cukup atau belum dengan memperhatikan warna urine. Untuk mengetahui bahwa meminum air putih sudah mencukupi, kita bisa memastikan bahwa urine berwarna kuning tua atau kuning terang.

2. Sering Mengonsumsi Suplemen Kalsium

Menurut penelitian, mengonsumsi suplemen kalsium secara berlebihan dapat meningkatkan resiko penyakit batu ginjal. Untuk memenuhi kebutuhan kalsium kita, hendaknya mengonsumsi suplemen kalsium sewajarnya saja sesuai dengan kebutuhan. Adapun makanan yang tinggi kalsium adalah susu, yoghurt, keju, brokoli, dan ikan teri.

3. Terlalu banyak konsumsi vitamin C

Mengonsumsi vitamin C yang berdosisi tinggi dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit batu ginjal. Vitamin C memang baik untuk kesehatan tapi tentunya masih dalam batas kewajaran. Adapun batas wajar mengonsumsi vitamin C kurang lebih 500 mg perhari.

4. Gemar Menyantap Makanan Asin

Memakan makanan asin dapat meningkatkan kadar sodium didalam urine dan juga dapat menghambat penyerapan kalsium kembali ke dalam tubuh. Hal tersebut akan menyebabkan kalsium yang menumpuk di dalam urine dan dapat menyebabkan terbentuknya batu kalsium pada saluran kemih.

Kuncinya adalah hindari makanan yang mengandung garam yang tinggi, seperti kripik, makanan kaleng, makanan yang diproses (sosis, ham, bacon), kecap asin, serta makanan yang mengandung pengawet dan MSG.

5. Terlalu Banyak Mengonsumsi Makanan Tinggi Oksalat

Agar kita bisa terhindar dari terbentuknya batu ginjal yang berjenis oksalat, kurangilah mengonsumsi makanan tertentu yang memiliki kandungan oksalat yang tinggi. Adapun makanan tersebut adalah bayam, ubi, bit, kacang kedelai, tempe, tahu, kelembak, kacang, gandum, soba, cokelat, dan kopi.

Batasi makanan yang mengandung zat oksalat tinggi untuk dikonsumsi. Karena jika sudah beresiko mengalami penumpukan batu kalsium dalam ginjal, maka makanan tinggi oksalat ini dapat meningkatkan kadar kalsium dalam urin.

6. Sering Makan Daging

Ternyata terlalu banyak mengonsumsi daging juga bisa menyebabkan batu ginjal, karena terlalu banyak mengonsumsi daging bisa membuat urine menjadi asam, hal tersebut memudahkan terjadinya batu ginjal berjenis asam urat dan oksalat.

Boleh saja kita mengonsumsi daging, tentunya masih dalam batas kewajaran. Karena untuk mendapatkan protein bisa melalui sumber makanan lain, seperti telur, tahu, tempe, dan susu.

Itulah beberapa kebiasaan yang menyebabkan munculnya batu ginjal yang tidak kita sadari. Oleh karena itu hindarilah kebiasaan-kebiasaan tersebut dan jalankan pola hidup sehat, agar kita bisa terhindar dari penyakit ginjal.

Gejala Batu Ginjal

Pada umumnya semua penyakit ginjal tidak memiliki gejala awal yang dapat diduga. Karena batu tersebut memiliki ukuran yang sangat kecil dan biasanya akan keluar bersamaan dengan urin.

Kecuali batu tersebut sudah berukuran besar dari diameter ureter, karena bisa menghalangi kencing seseorang. Bahkan pada kasus yang lainnya, kencing penderita batu ginjal akan berubah menjadi seperti darah karena gesekan di dinding ureter. Ureter adalah saluran yang menyambungkan ginjal dengan kandung kemih. Berikut ini akan dijelaskan beberapa gejala penyakit batu ginjal:

1. Terasa sakit pada sisi dan belakang tubuh terutama di bawah tulang rusuk (bagian punggung)

Jika anda menderita penyakit batu ginjal, anda akan merasakan sangat nyeri dan menyiksa terutama dibagian punggung tepatnya dibawah pinggul. Tempat ini adalah dimana ginjal berada.

2. Nyeri yang menyebar ke perut bagian bawah dan pangkal paha

Setelah terasa nyeri diantara tulang rusuk dan tulang pinggang maka akan menjalar ke perut, daerah kemaluan dan pada pangkal paha.

3. Sakit saat buang air kecil

Seseorang yang mengidap batu ginjal akan merasakan sangat nyeri dan menyiksa disaluran kencing ketika buang air kecil. Hal ini karena ketika saluran kemih dipakai untuk berkemih, batu ginjal akan menekan saluran kemih, sehingga anda akan merasakan sakit yang luar biasa. Anda harus cepat-cepat mengambil tindakan untuk segera berobat dan meminta saran dari dokter, jika tidak maka hal tersebut akan terus terejadi.

4. Darah dalam urin

Darah dalam urin atau sering juga disebut dengan istilah hematuria adalah gejala batu ginjal paling umum. Munculnya darah tersebut berasal dari luka yang disebabkan oleh batu ginjal ketika melewati saluran kencing atau ureter. Batu ginjal yang keluar akan menyebabkan luka dan mengiritasi ureter, biasanya darah akan ikut keluar ketika buang air kecil.

Urin Anda mungkin terlihat merah muda, merah atau coklat tergantung pada beratnya pendarahan. Darah dalam urin merupakan gejala serius dari penyakit batu ginjal.

5. Urin berwarna keruh

Warna urin pada orang normal yang tidak mempunyai kondisi medis tertentu adalah bening atau kuning, namun bagi mereka yang mempunyai penyakit batu ginjal maka warna urin bisa berwarna keruh dan sangat berbau.

Jika warna urin sudah berubah menjadi keruh dan mempunyai gejala batu ginjal lainnya, disarankan untuk segera ke dokter untuk mendapatkan pengobatan atau penangan yang tepat.

Penyebab dari warna keruh tersebut adalah virus dan bakteri yang masuk ke tubuh seseorang dapat menginfeksi ginjal sehingga fungsinya sebagai penyaring urin tidak dapat dilakukan sebagaimana mestinya. Urin yang dapat disaring ginjal saat keluar akan berwarna bening, sedangkan ketika ginjal tidak dapat menyaring urin maka urin akan berwarna keruh.

6. Urin mengeluarkan bau tidak sedap

7. Mual dan muntah

Ketika batu ginjal bergerak ke ureter dan menghalangi aliran urin, hal tersebutlah yang menyebabkan rasa sakit yang hebat. Rasa sakit tersebut memicu rasa mual dan muntah.

Jika anda merasa tidak enak badan dan sering merasa mual dan muntah, apalagi jika disertai dengan gejala lainnya maka anda harus mengunjungi dokter untuk mendapatkan pengobatan dan penangan lebih lanjut.

8. Hyperuria

Ini adalah kondisi dimana kita ingin buang air kecil lebih sering dari biasanya. Hal ini tergantung kondisi bagaimana batu ginjal menghalangi jalan uretra. Inilah salah satu gejala awal batu ginjal.

9. Susah Buang Air Kecil

Ciri ciri punya penyakit batu ginjal akan merasa susah saat buang air kecil. Batu ginjal yang telah membesar dapat menghambat saluran kecing dan membuat anda susah saat berkemih. Kondisi ini juga bisa dirasakan oleh ibu hamil yang terkena batu ginjal. Normalnya ibu hamil akan sering buang air kecil, tapi ketika umur kehamilannya sudah besar justru akan merasa sulit saat buang air kecil.

10. Demam dan menggigil jika terjadi infeksi

Jika penderita batu ginjal mengalami infeksi ginjal, maka urine tampak keruh dan berbau tidak sedap, suhu badan akan naik, badan lemas, menggigil, dan demam tinggi.

Pada umumnya gejala batu ginjal bisa berupa nyeri yang dialami di bagian pinggang, perut bagian bawah, maupun selangkangan. Gejala lainnya adalah muntah-muntah, menggigil maupun demam.

Beberapa gejala yang mungkin timbul adalah rasa sakit saat buang air kecil, urine berbau tak biasa dan darah dalam urine. Selain itu, perih ketika buang air kecil juga bisa menjadi pertanda batu ginjal.

Namun, bagi Anda yang mengalami kesulitan untuk kencing dan tidak bisa mengeluarkannya, jangan mengambil kesimpulan bahwa Anda mengalami batu ginjal. Biasanya hal tersebut terjadi karena posisi ginjal yang berubah, atau menjadi lebih turun.

Cara Mencegah Penyakit Batu Ginjal

1. Memperbanyak Minum Air Putih

Diet yang paling penting adalah air untuk mencegah terbentuknya batu ginjal, karena komponen yang membentuk batu ginjal menjadi lebih mudah luruh bersama buang air kecil. Dalam satu hari penderita batu ginjal disarankan untuk buang air kecil sekitar 2,5 liter.

Oleh karena itu, harus bisa mengkonsumsi lebih banyak dari jumlah tersebut. Jika mempunyai banyak aktivitas atau cuaca sedang panas, disarankan untuk memperbanyak konsumsi air agar bisa lebih sering buang air kecil.

2. Kurangi Mengonsumsi Garam

Kurangilah konsumsi garam secara berlebihan, konsumsi garam secara berlebihan akan memicu pembentukan batu ginjal karena meningkatkan jumlah kalsium dalam urine. Jumlah kalsium yang meningkat di dalam urine ini akan menyebabkan terbentuknya batu ginjal.

Oleh karena itu bagi mereka yang suka dengan makanan asin, mulai saat ini mengkonsumsi makanan asin secukupnya saja. Tidak berlebihan dalam memakan makanan asin. Begitu juga jika memasak makanan, hendaknya memakai garam secukupnya yang penting makanan sudah terasa sedap.

3. Membatasi Konsumsi Protein Hewani

Untuk mencegah terbentuknya batu ginjal kita juga harus membatasi dalam mengkonsumsi protein hewani, seperti daging sapi, daging ayam, telur, dan makanan laut. Karena hal tersebut akan meningkatkan kadar asam urat sehingga menyebabkan terjadinya batu ginjal.

Mengapa protein hewani harus kita kurangi? Karena protein hewani dapat meningkatkan resiko batu asam urat pada ginjal. Protein hewani ini mengandung purin. Purin adalah senyawa yang ditemukan pada protein hewani yang 'dipecah' menjadi asam urat dalam urin dan dapat menyebabkan pembentukan batu asam urat di dalam ginjal.

Makanan yang mengandung purin tinggi adalah organ daging sapi, seperti hati, jantung, ginjal. Untuk daging, Anda harus menghindari daging sapi muda dan daging babi asap. Sedangkan makanan laut yang harus Anda hindari adalah teri, sarden, ikan kembung, ikan kod, ikan haring, kerang, dan udang.

Hindari makanan ini jika Anda memang sudah memiliki risiko batu ginjal. Asam dalam protein hewani ini juga dapat meningkatkan kalsium dan mengurangi ekskresi sitrat dalam urin, yang bisa berujung pada peningkatan resiko batu kalsium di dalam ginjal. Untuk mencegah kambuhnya batu asam urat dan batu kalsium, batasi protein hewani sampai 6 ons per hari.

4. Olahraga dengan Teratur

Kurang berolahraga selain bisa membuat otot mudah kaku, secara tidak langsung bisa memicu obesitas yang dapat menyebabkan batu ginjal. Lakukan aktivitas olahraga secara teratur, tidak perlu berolahraga dengan latihan berat. Lakukan saja latihan-latihan yang ringan seperti aerobik, jogging atau olahraga ringan lainnya.

5. Batasi Makanan yang Mengandung Oksalat

Oksalat (asam yg mengandung satuan COO₂) yang berlebihan dapat membentuk kristal penyebab batu ginjal. Oleh karena itu agar terhindar dari penyakit batu ginjal, hendaknya kita mengurangi makanan yang banyak mengandung oksalat.

Sedangkan bagi mereka yang sudah terkena penyakit batu ginjal hendaknya mereka menghindari sama sekali makanan yang banyak mengandung oksalat. Adapun makanan yang mengandung oksalat adalah bayam, strawberry, cokelat, gandum, biji-bijian dan teh.

6. Mengurangi Takaran Kalsium

Biasanya tubuh tidak akan menyerap kalsium jika melebihi dari kebutuhan tubuh kita. Namun pada kondisi tertentu misalnya hipercalciuria, kelebihan kalsium akan dibuang melalui ginjal dalam bentuk air kencing. Untuk mencegah terjadinya penyakit batu ginjal, disarankan untuk membatasi asupan kalsium maksimal 800 mg/hari untuk pria dan 1.200 mg/hari untuk wanita.

7. Tingkatkan Asupan Asam Sitrat

Untuk mencegah terjadinya penyakit batu ginjal, kita disarankan untuk meningkatkan asupan asam sitrat. Asam sitrat adalah sejenis asam organik yang lazim kita temukan pada sejumlah jenis buah dan sayuran. Biasanya menjadi satu dengan asam askorbat organik. Hal itulah sebabnya kita disarankan untuk mengonsumsi sayur atau buah asli ketimbang berbentuk suplemen.

Asam sitrat justru bekerja melawan pembentukan batu ginjal dan juga mencegah batu ginjal yang sudah membentuk dan bertambah ukuran. Hal ini berdasarkan hasil dari Korean Journal of Urology tahun 2014 bertajuk "Medical and dietary therapy for kidney stone prevention."

8. Tambah Asupan Magnesium

Magnesium mempunyai peran penting dalam pembentukan tulang otot dan pembentukan energi. Magnesium juga berperan penting dalam mencegah terbentuknya batu ginjal. Ketika bekerja pada pembentukan tulang berpadu dengan kalsium dan oksalat, sehingga dengan menambah magnesium maka semakin banyak oksalat yang tidak lepas dan terlarut dalam urin.

Sejumlah pakar masih mencoba meneliti lebih lanjut bagaimana magnesium bekerja mencegah batu ginjal. Namun faktanya mereka yang rutin mengonsumsi makanan sumber magnesium seperti jamur, alpukat dan kacang-kacangan akan mengalami penurunan resiko penyakit batu ginjal.

9. Natrium/sodium

Untuk mencegah timbulnya batu ginjal, pastikan anda menghindari makanan yang mengandung sodium tinggi. Karena natrium yang biasanya terkandung dalam garam, dapat meningkatkan resiko batu kalsium (zat oksalat dan zat fosfat) dengan menyebabkan ginjal Anda mengeluarkan lebih banyak kalsium dalam urin.

Untuk membatasi natrium menjadi 2.300 miligram per hari, hindari makanan khas sodium tinggi, seperti makanan cepat saji, sup kalengan, sayuran kalengan, makanan acar, makanan beku olahan, dan makanan ringan.

Tidak hanya itu saja, carilah sumber sodium yang tersembunyi pada daftar bahan makanan, seperti monosodium glutamat, natrium alginat, natrium nitrat atau nitrit, baking powder, baking soda dan disodium phosphate.

10. Menghindari Minuman Ringan/Berkafein

Untuk mencegah terjadinya batu ginjal, kita harus menghindari minuman ringan (soft drinks) dan juga minuman yang mengandung kafein tinggi. Di dalam minuman yang berkafein ada kandungan asam fosfat yang bisa memicu pembentukan batu ginjal terjadi secara lebih mudah. Jadi agar kita terhindar dari penyakit batu ginjal hendaknya kita beralih ke air putih yang jelas lebih aman dan dianjurkan.

Untuk terhindar dari batu ginjal kita harus bisa menghindari kebiasaan-kebiasaan yang menyebabkan terjadinya batu ginjal. Hindarilah mengonsumsi beberapa makanan secara berlebihan, memang terkadang untuk memenuhi keinginan dan hasrat biasanya kita akan mengonsumsi sesuatu tanpa kontrol.

Oleh karena itu kontrolah mulai sekarang hal yang bisa menyebabkan kita mendapatkan penyakit batu ginjal. Ginjal adalah komponen terpenting dalam tubuh kita untuk bisa mengolah darah dengan baik, lebih baik kendalilah keinginan sesaat demi masa depan yang lebih baik.

Selain menghindari dan mencegah agar tidak terkena penyakit batu ginjal, kita juga harus bisa mengenali gejala-gejala yang terjadi pada penyakit batu ginjal. Fungsinya adalah untuk mencegah lebih lanjut agar penyakit yang diderita bisa kita antisipasi sejak dini, jika memang terkena penyakit tersebut segeralah konsultasi dan berobat pada dokter atau berobat ditempat alternatif yang terpercaya.

Saran yang paling penting adalah perbanyak minum air putih dan olah raga, selain itu hindarilah minuman ringan atau minuman yang berkafein secara berlebihan. Lebih baik memperbanyak minuman air putih yang banyak disarankan oleh dokter, agar kesehatan bisa terawat dengan baik.

Demikianlah pembahasan tentang kebiasaan yang harus dihindari agar terbebas dari batu ginjal. Mudah-mudahan artikel ini bisa memberikan manfaat dan pengetahuan tentang cara menghindari kebiasaan yang menyebabkan datangnya penyakit batu ginjal.

Sumber:

<http://obatpenghancurbatuginjal.info/cara-mencegah-batu-ginjal-agar-tidak-kambuh-lagi> (Cara Mencegah Batu Ginjal)

<https://www.pengesehat.com/batu-ginjal-gejala-penyebab-pengobatan.htm>

<https://www.nitips.com/penyebab-dan-ciri-ciri-penyakit-batu-ginjal> (Penyebab Penyakit Batu Ginjal)

<https://www.deherba.com/8-cara-gampang-untuk-mencegah-batu-ginjal.html>

Adopsi dari: <http://www.mujee.web.id/kesehatan/batu-ginjal/>

--o0o--