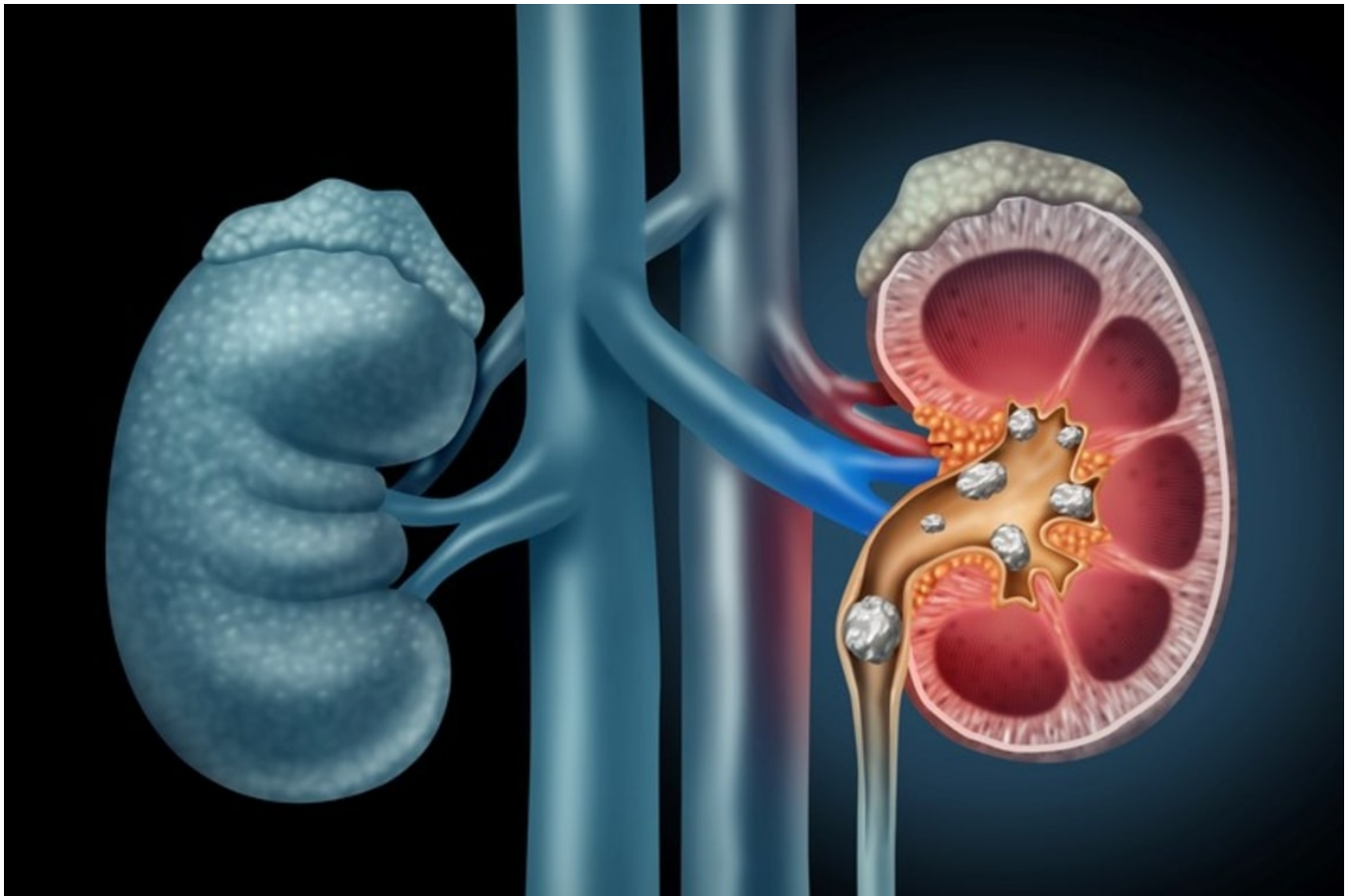


Penyakit Batu Ginjal



Sumber Foto : UW Medicine

Penyakit batu ginjal sering dialami banyak orang, dan menyebabkan penderitanya merasakan nyeri yang hilang timbul pada daerah pinggang dan gejala lainnya. Yuk kenali penyebab dan gejalanya!

Batu ginjal (*nefrolitiasis* atau *urolitiasis*) adalah endapan keras yang terbuat dari mineral dan garam yang terbentuk di dalam ginjal. Batu ginjal dapat terjadi pada saluran urin mulai dari ginjal ureter (saluran kemih yang menghubungkan ginjal dengan kandung kemih) hingga uretra. Seseorang terkadang tidak menyadari memiliki batu ginjal hingga munculnya gejala yang dapat mempengaruhi aktivitas sehari – hari.

Penyebab terjadinya batu ginjal

Batu ginjal disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor keluarga, dietari, berat badan yang berlebih, beberapa kondisi medis, dan bisa disebabkan karena konsumsi suplemen atau obat – obatan tertentu.

Batu ginjal terbentuk ketika urin mengandung lebih banyak zat pembentuk kristal seperti kalsium, oksalat, dan asam urat dari pada yang dapat diencerkan oleh urin. Pada saat yang sama, urin mungkin kekurangan zat yang mencegah kristal saling menempel sehingga membuat kondisi yang ideal untuk pembentukan batu ginjal.

Gejala yang dirasakan

Batu ginjal biasanya tidak akan menimbulkan gejala sampai batu tersebut berpindah dari ginjal ke ureter. Jika tersumbat di ureter, hal ini bisa menghalangi aliran urin sehingga menyebabkan ginjal membengkak dan

menyebabkan rasa nyeri. Gejala yang dapat dirasakan antara lain:

- Nyeri hebat pada salah satu punggung atau keduanya
- Nyeri menjalar ke perut bawah dan ke selangkangan
- Nyeri hilang timbul
- Rasa terbakar saat buang air kecil
- Urine berwarna merah muda, merah atau coklat
- Urin keruh
- Keinginan buang air kecil terus – menerus
- Mual dan muntah
- Demam jika terdapat infeksi.

Pencegahan batu ginjal

Beberapa pencegahan yang dapat Anda lakukan di rumah antara lain:

- Minum air yang cukup kurang lebih 2 liter perhari
- Kurangi konsumsi makanan yang tinggi oksalat seperti buah bit, bayam, ubi jalar, kacang-kacangan, teh, coklat, lada hitam, dan produk kedelai
- Kurangi makan mengandung tinggi garam dan protein hewani.

Pengobatan batu ginjal

Pengobatan yang diberikan sesuai dengan keluhan yang Anda rasakan dan seberapa parah keluhan Anda. dokter akan memberikan obat sesuai dengan keluhan Anda mulai dari pereda nyeri, anti mual dan obat yang dapat merelaksasikan otot di saluran kemih sehingga batu lebih mudah keluar dari saluran kemih Anda. Pembedahan mungkin akan dilakukan jika batu ginjal Anda memiliki ukuran yang cukup besar, terjadi infeksi dan rasa nyeri yang tidak teratasi dengan obat pereda nyeri.

Referensi :

- Mayo Clinic (2020). Kidney Stones
- NHS (2019). Kidney Stones A – Z
- Healthline (2021). Everything You Need to Know About Kidney Stones
- National Kidney Foundation. Kidney stones