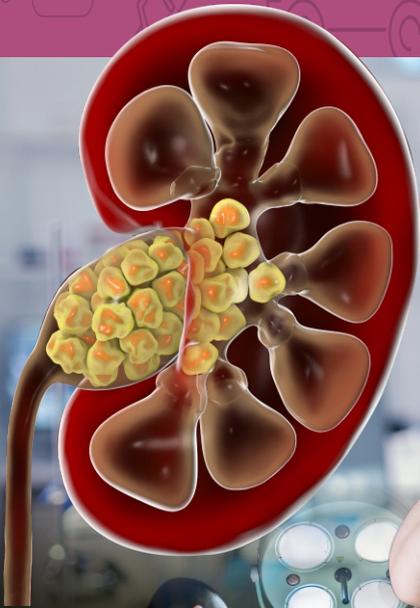


# Cara Mengatasi **BATU GINJAL** Secara Mandiri dan Secara Medis



## Cara Mengatasi Batu Ginjal Secara Mandiri dan Secara Medis

Tubuh manusia memiliki sejumlah organ vital, dan salah satunya adalah organ ginjal. Organ ginjal dalam kondisi normal memiliki banyak sekali fungsi. Mulai dari fungsinya untuk membuang racun, membuang atau menurunkan kadar garam, membuang urea (limbah yang mengandung nitrogen hasil metabolisme protein), dan lain-lain.



Berkat organ ginjal, tubuh manusia memiliki kemampuan alami untuk membuang racun dan limbah hasil metabolisme. Hanya saja pada beberapa kondisi, fungsi organ ginjal ini terganggu yang disebabkan oleh satu dan lain hal.



Gangguan pada organ ginjal pun beraneka ragam. Menurut hasil riset Kesehatan Dasar Indonesia tahun 2013. Salah satu gangguan atau penyakit pada organ ginjal yang jumlah kasusnya terbilang tinggi di Indonesia adalah penyakit batu ginjal yang dalam dunia kedokteran disebut nefrolitiasis.

Angka kasus penyakit batu ginjal diketahui lebih tinggi terjadi pada laki-laki dibandingkan pada perempuan. Lalu, apa sebenarnya yang dimaksud dengan batu ginjal atau nefrolitiasis ini? Kemudian, bagaimana mengatasi atau mengobatinya? Berikut uraiannya.





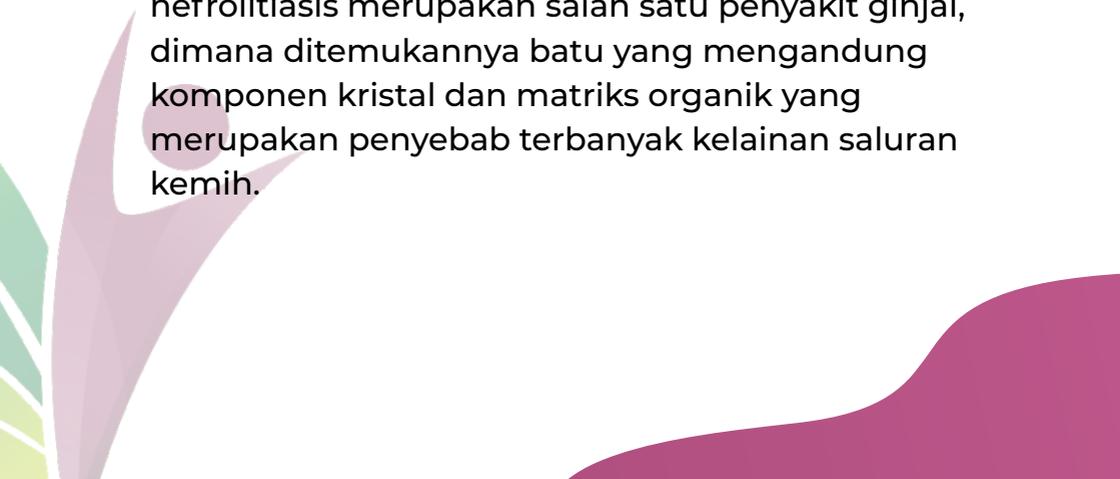
## Mengenal Penyakit Batu Ginjal

Sebelum mengetahui apa saja cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi penyakit batu ginjal. Maka hal pertama yang perlu dipahami adalah apa itu penyakit batu ginjal, jenis-jenisnya, faktor penyebabnya, dan bagaimana gejalanya.

Informasi dasar ini penting untuk dipahami, karena kebanyakan kasus batu ginjal. Pasien mengalami resiko kekambuhan (kambuh) yang cukup tinggi. Inilah kenapa pasien batu ginjal sering menjalani operasi sampai beberapa kali.

Harapannya, dengan mengetahui apa penyebabnya dan bagaimana mencegahnya. Maka pasien bisa menurunkan resiko kambuh saat penyakit batu ginjal yang pernah dialami berhasil diatasi.

Secara umum, penyakit batu ginjal atau nefrolitiasis merupakan salah satu penyakit ginjal, dimana ditemukannya batu yang mengandung komponen kristal dan matriks organik yang merupakan penyebab terbanyak kelainan saluran kemih.





Jadi, istilah “batu” di dalam penyakit ini memang untuk menyebutkan adanya batu yang terbentuk perlahan di dalam organ ginjal. Penumpukan terjadi paling sering pada kaliks atau pelvis.

Adanya batu atau kristal keras yang terbentuk di organ ginjal kemudian mengganggu aliran air seni atau urin. Sehingga salah satu gejala yang dialami pasien adalah mengalami kelainan saluran kemih. Misalnya terasa nyeri saat buang air kecil.





## Penyebab Batu Ginjal

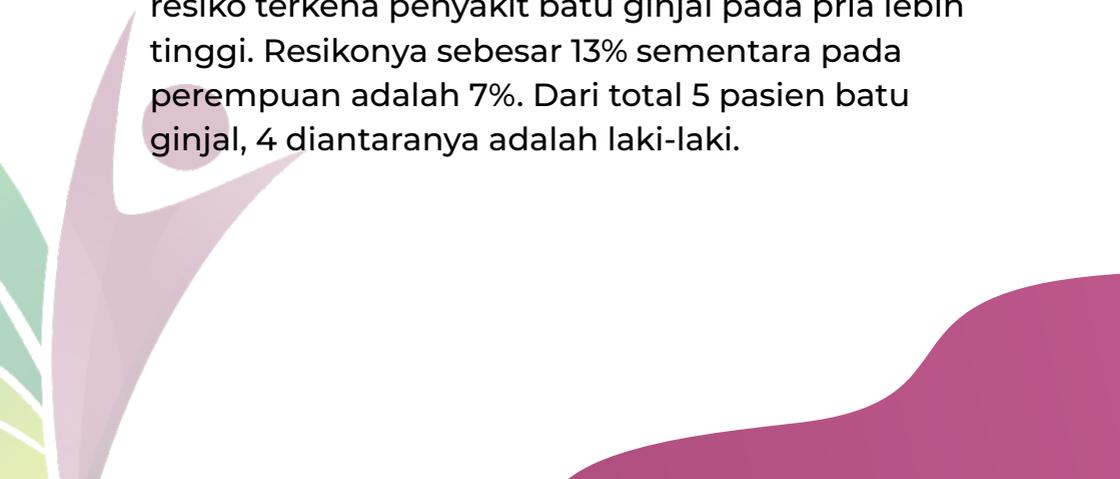
Tidak semua orang mengalami batu ginjal, hal ini terjadi karena ada banyak faktor yang menjadi pemicu munculnya penyakit ini. Secara umum, terbagi menjadi dua. Yaitu:

### 1. Faktor Intrinsik

Faktor yang pertama adalah faktor intrinsik yang merupakan faktor pemicu yang berasal dari dalam diri pasien itu sendiri. Faktor ini sifatnya tetap yang tidak bisa diubah oleh pasien atau siapapun.

Faktor intrinsik ini mencakup umur, jenis kelamin, dan keturunan. Resiko seseorang mengalami penyakit batu ginjal meningkat saat memasuki usia 30-40 tahunan. Sehingga semakin menua seseorang, resiko mengalami batu ginjal akan meningkat.

Kemudian jika dilihat dari jenis kelamin, persentase resiko terkena penyakit batu ginjal pada pria lebih tinggi. Resikonya sebesar 13% sementara pada perempuan adalah 7%. Dari total 5 pasien batu ginjal, 4 diantaranya adalah laki-laki.





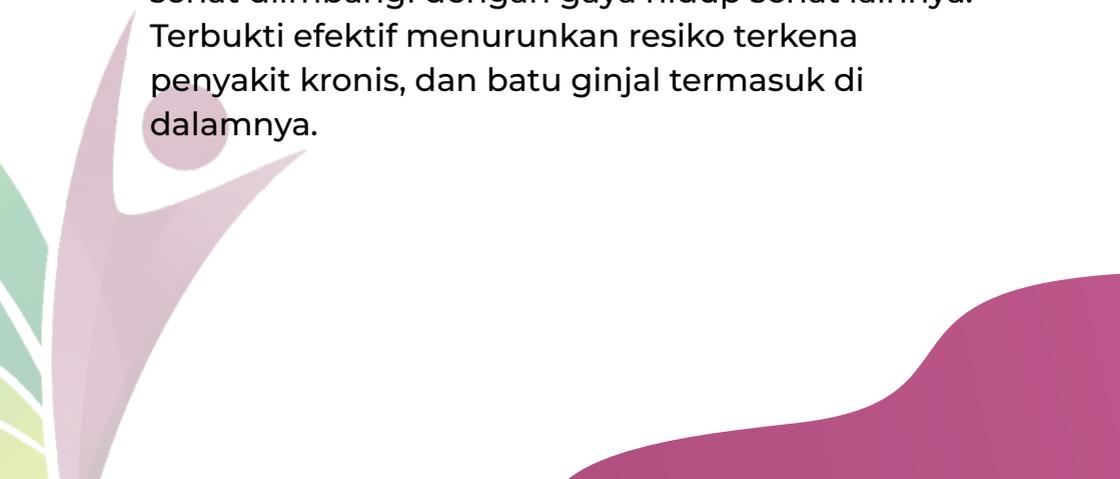
Kemudian, dari segi keturunan karena dari sebuah riset menunjukkan. Seseorang yang keluarganya memiliki riwayat batu ginjal maka anak dari keluarga tersebut punya resiko tinggi mengalami penyakit yang sama.

## **2. Faktor Ekstrinsik**

Faktor yang kedua adalah faktor ekstrinsik yakni faktor pemicu penyakit batu ginjal yang berasal dari luar diri pasien, dimana faktor ini lebih mudah untuk dikontrol untuk meminimalkan resiko.

Faktor ekstrinsik ini mencakup kondisi geografis, iklim, kebiasaan makan, zat yang terkandung dalam urin, pekerjaan, dan sebagainya. Seseorang yang tinggal di daerah atau negara tertentu memiliki resiko tinggi terkena penyakit ginjal.

Begitu juga dengan kebiasaan makan, sebab apa yang kita konsumsi pada dasarnya akan menentukan kualitas kesehatan. Pola makan yang sehat diimbangi dengan gaya hidup sehat lainnya. Terbukti efektif menurunkan resiko terkena penyakit kronis, dan batu ginjal termasuk di dalamnya.



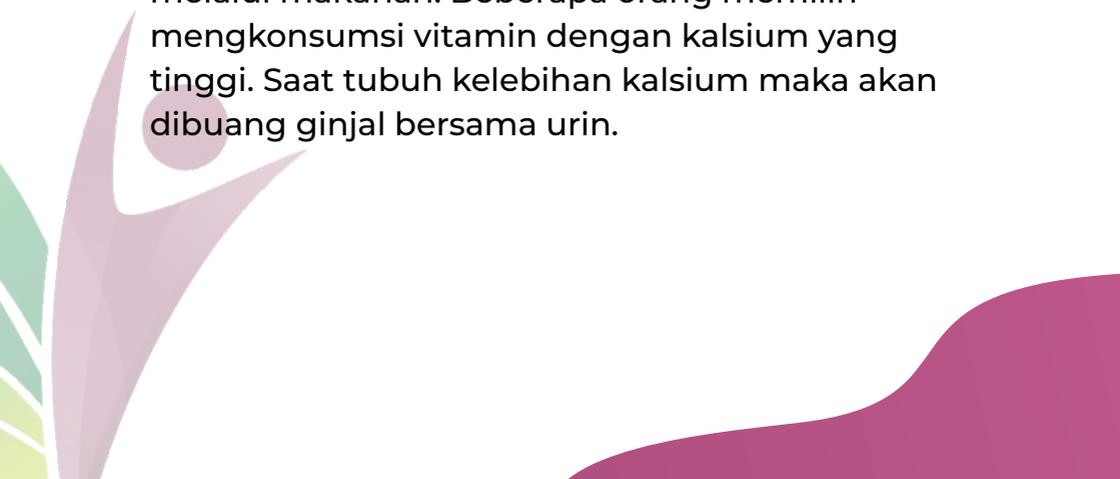


Selain dua faktor di atas, dilansir dari sumber lain penyakit batu ginjal bisa disebabkan oleh beberapa hal. Penyebab terbentuknya batu saluran kemih diduga berhubungan dengan gangguan aliran urine, gangguan metabolik, infeksi saluran kemih, dehidrasi dan keadaan lain yang masih belum terungkap.

Jika membahas mengenai penyebab penyakit batu ginjal memang akan kembali pada pembahasan fungsi organ ginjal itu sendiri. Organ ginjal mengatur pembuangan limbah dalam bentuk urin.

Pembuangan ini berfungsi untuk menjaga kadar mineral di dalam tubuh tetap normal atau dalam keadaan seimbang sesuai kebutuhan tubuh. Hanya saja karena faktor tertentu, tubuh mengalami kelebihan mineral.

Contohnya, adalah kebutuhan kalsium. Tubuh memang memerlukan kalsium, dan bisa dipenuhi melalui makanan. Beberapa orang memilih mengkonsumsi vitamin dengan kalsium yang tinggi. Saat tubuh kelebihan kalsium maka akan dibuang ginjal bersama urin.





Kalsium yang terlalu tinggi pada urin pada akhirnya akan membentuk endapan atau selama pembuangan tidak ikut terbuang 100%. Sisa-sisa kalsium inilah yang kemudian mengendap dan mengkristal, lalu menjadi batu ginjal.



## Jenis-Jenis Batu Ginjal

Batu yang terbentuk di dalam ginjal umumnya mengandung unsur kalsium oksalat, kalsium fosfat, asam urat, magnesium-amonium-fosfat (MAP), xanthyn dan sistin. Jenis unsur yang terdapat di dalam batu pada ginjal kemudian menentukan jenis batu ginjal yang dialami.

Dalam dunia kedokteran, penyakit batu ginjal terbagi menjadi 4 (empat) jenis. Yaitu:

### 1. Batu Kalsium

Jenis yang pertama adalah penyakit batu ginjal kalsium, sehingga kandungan unsur di dalam batu didominasi oleh kalsium. Mencakup kalsium oksalat, kalsium fosfat, atau campuran dari kedua unsur tersebut.





Jenis ini diketahui yang paling sering terjadi di Indonesia dan dipicu oleh beberapa faktor. Diantaranya adalah:

**a.** Hiperkalsiuria, merupakan kondisi dimana urin yang dihasilkan tubuh mengandung kalsium yang cukup tinggi. Yakni berkisar di angka 250-300 mg/24 jam

**b.** Hiperoksaluria, merupakan ekskresi oksalat urin yang melebihi 45 gram per hari. Keadaan ini banyak dijumpai pada pasien yang mengalami gangguan pada usus.

**c.** Hiperurikosuria, merupakan kondisi dimana kadar asam urat di dalam urin yang melebihi 850 mg/24 jam.

**d.** Hipositraturia, merupakan kondisi dimana urin yang dikeluarkan tubuh mengandung sitrat. Sitrat diketahui berfungsi untuk menghalangi ikatan kalsium dengan oksalat dan kemudian bisa memicu terbentuknya batu.



## 2. Batu Struvit

Jenis yang kedua adalah batu ginjal struvit, yaitu terbentuknya batu pada organ ginjal karena adanya infeksi di saluran kemih. Misalnya infeksi akibat bakteri yang berasal dari organ intim dan masuk ke saluran kemih.

Sebut saja seperti ISK (Infeksi Saluran Kemih), yang perlahan bisa membuat batu terbentuk pada organ ginjal. ISK yang bertahan cukup lama dan tidak tertangani dengan tuntas bisa berakhir menjadi batu ginjal.





### 3. Batu Asam Urat

Jenis penyakit batu ginjal berikutnya adalah batu asam urat, jenis ini membentuk batu antara 5-10% dari keseluruhan batu ginjal yang terbentuk. Jenis ini diketahui dialami oleh pasien a gout, penyakit mieloproliferatif, pasien dengan obat sitostatika dan urikosurik.

Resiko meningkat bagi pasien yang mengalami kegemukan, kecanduan alkohol, dan menjalani diet tinggi protein. Selain itu, faktor lain yang bisa memicu terbentuknya batu asam urat adalah urine terlalu asam ( $\text{pH} < 6$ , volume urine  $< 2$  liter/hari atau dehidrasi dan hiperurikosuria.

### 4. Batu Cystin

Terakhir adalah batu cystin. Batu ginjal jenis ini memiliki kasus yang sedikit. Batu ini terbentuk pada mereka yang memiliki kelainan secara turunan yang menyebabkan ginjal menghasilkan asam amino (cystinuria) tertentu dalam jumlah banyak,





## Gejala Umum yang Dialami Pasien

Pasien yang mengalami pembentukan batu pada organ ginjal dipastikan akan mengalami gejala. Sebab sekecil apapun batu yang terbentuk, tubuh akan menunjukkan responnya. Respon inilah yang disebut dengan gejala.

Adapun gejala pada penyakit batu ginjal, biasanya tergantung pada ukuran batu ginjal yang terbentuk. Hanya saja secara umum, gejala yang muncul antara lain:

**a.** Mengalami nyeri pada punggung atau nyeri kolik yang hebat. Nyeri kolik ditandai dengan rasa sakit yang hilang timbul di sekitar tulang rusuk dan pinggang kemudian menjalar ke bagian perut dan daerah paha sebelah dalam.

**b.** Mengalami nyeri hebat biasa diikuti demam dan menggigil.

**c.** Kemungkinan adanya rasa mual dan terjadinya muntah dan gangguan perut.

kemih. Jika ini terjadi maka resiko terjadinya infeksi saluran kemih menjadi lebih besar.





**d.** Adanya darah di dalam urin.

**e.** Adanya gangguan buang air kecil,

**f.** Penderita juga sering BAK (Buang Air Kecil) atau malah terjadinya penyumbatan pada saluran

Gejala yang dialami pasien akan bervariasi, dari sebagian besar kasus batu ginjal. Pasien dengan batu yang ukurannya sangat kecil tidak akan mengalami gejala apapun. Sementara pasien dengan batu berukuran lebih besar bisa mengalami sebagian besar dari gejala umum yang disebutkan.





## Cara Mengatasi Batu Ginjal

Terbentuknya batu ginjal sudah tentu akan mengganggu aktivitas buang air kecil sebab memunculkan rasa nyeri. Semakin besar ukurannya maka semakin tinggi rasa nyeri yang dialami saat berkemih. Bahkan urin yang keluar dari tubuh mengandung darah.

Lalu, bagaimana mengatasinya? Penyakit apapun di dunia ini pada dasarnya bisa sembuh. Sebab Tuhan menciptakan penyakit sekaligus menciptakan obatnya. Penyakit batu ginjal termasuk jenis penyakit yang bisa disembuhkan.

Meskipun resiko kambuh cukup tinggi, namun dengan pencegahan dan perawatan diri yang tepat resiko ini bisa ditekan. Kemudian untuk mengatasi atau mengobati batu ginjal, pada dasarnya terbagi menjadi dua.



Pertama, pengobatan mandiri yang bisa dilakukan sendiri oleh pasien di rumah. Jenis pengobatan ini hanya bisa dilakukan bagi pasien yang ukuran batu ginjalnya masih kecil. Yakni di diameter 4 milimeter atau di bawahnya. Berikut cara mengatasinya:





## 1. Perbanyak Minum Air Putih

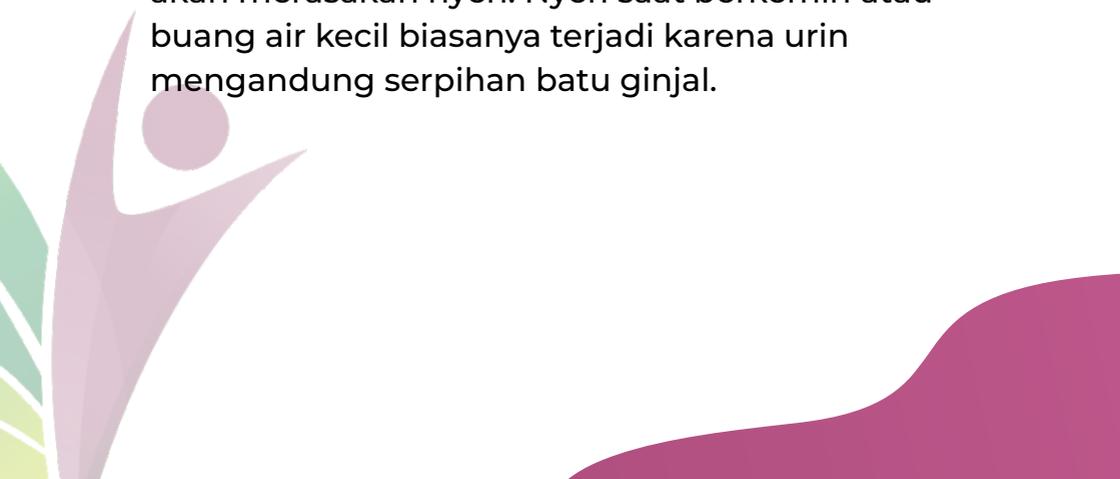
Pasien dengan batu ginjal berukuran kecil bisa memperbanyak asupan air putih sebagai proses pengobatan alami. Kenapa? Sebab batu yang terbentuk pada dasarnya bisa terkikis perlahan saat ginjal menghasilkan urin.

Sehingga batu yang terkikis tadi akan keluar dalam bentuk serpihan, dan serpihan ini terkandung di dalam urin. Semakin banyak minum air putih maka keinginan berkemih akan meningkat. Hal ini akan memaksimalkan proses pengikisan batu ginjal.

Hanya saja, usahakan minum air putih secukupnya sesuai kebutuhan tubuh. Dimana pada orang dewasa dianjurkan untuk minum setidaknya 8 gelas air putih setiap harinya. Jika bingung bisa dikonsultasikan dulu dengan dokter.

## 2. Minum Obat Pereda Nyeri

Pasien batu ginjal selama proses pengobatan tentu akan merasakan nyeri. Nyeri saat berkemih atau buang air kecil biasanya terjadi karena urin mengandung serpihan batu ginjal.





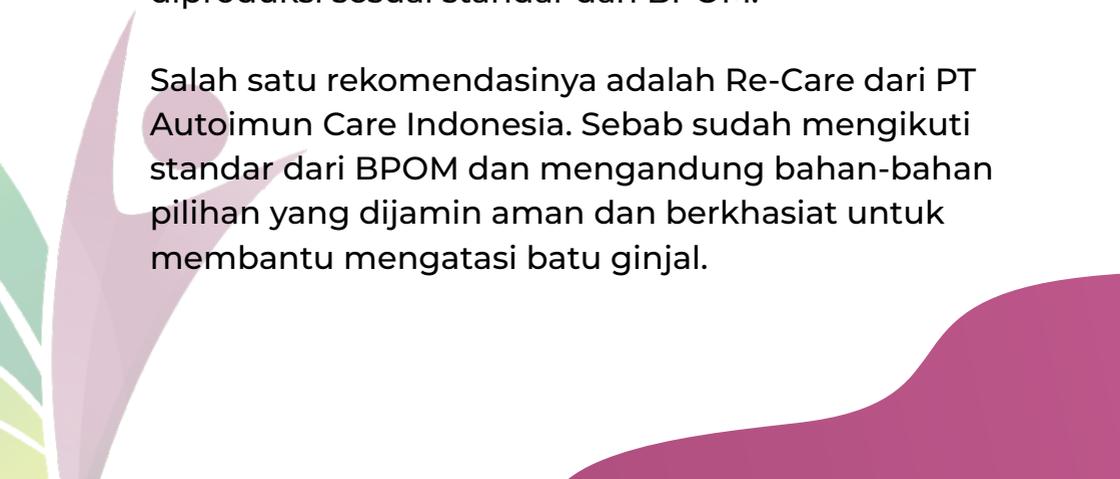
Membantu meredakan rasa nyeri tersebut dan membuat proses berkemih lebih nyaman. Pasien bisa mengonsumsi obat pereda nyeri yang idealnya dibeli dan dikonsumsi berdasarkan resep yang diberikan oleh dokter.

### **3. Minum Herbal**

Cara ketiga untuk mengatasi batu ginjal secara alami dan mandiri di rumah adalah minum herbal. Hasil penelitian menunjukkan ada beberapa jenis herbal yang bisa membantu meluruhkan batu ginjal agar keluar bersama urin.

Misalnya tempuyung dimana yang diambil adalah daunnya. Daun tempuyung diketahui mengandung senyawa bioaktif flavonoid yang dipercaya bisa mengatasi batu ginjal.

Namun, jika merasa khawatir tentang dosisnya dan mungkin ada tidaknya efek samping. Dianjurkan untuk mengonsumsi herbal yang sudah diproduksi sesuai standar dari BPOM.



Salah satu rekomendasinya adalah Re-Care dari PT Autoimun Care Indonesia. Sebab sudah mengikuti standar dari BPOM dan mengandung bahan-bahan pilihan yang dijamin aman dan berkhasiat untuk membantu mengatasi batu ginjal.



Pengaturan komposisi bahan dan juga penentuan dosis sudah disesuaikan dengan standar yang berlaku. Sehingga pasien yang mengkonsumsinya tidak perlu khawatir lagi mengenai resiko kelebihan dosis (overdosis).

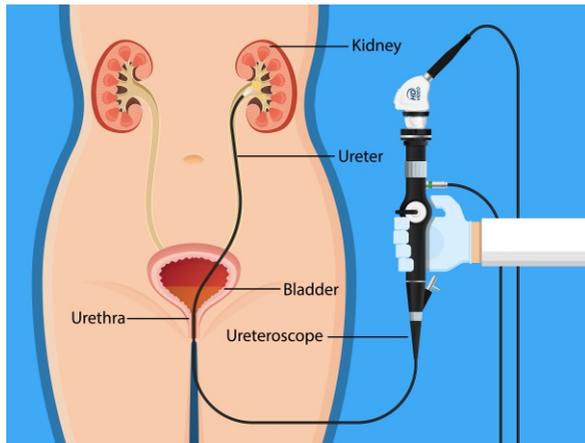
Sementara untuk pasien yang memiliki batu ginjal berukuran besar, maka dianjurkan untuk menjalani pengobatan medis. Tentunya dimulai dengan memeriksakan diri terlebih dahulu ke dokter untuk mengetahui tindakan medis apa yang perlu dilakukan.

Secara umum, prosedur atau tindakan medis yang digunakan para dokter untuk mengatasi batu ginjal antara lain:

## 1. Ureteroskopi

Tindakan medis yang pertama adalah ureteroskopi dimana prosedur dijalankan dengan alat bernama ureteroskop. Alat ini berupa selang kecil yang bagian ujungnya dilengkapi dengan kamera.

Dimasukan ke tubuh pasien dengan membuat sayatan kecil dan kemudian saat menemukan lokasi terbentuknya batu ginjal. Maka batu tersebut akan dipecah menjadi bagian-bagian kecil atau serpihan.



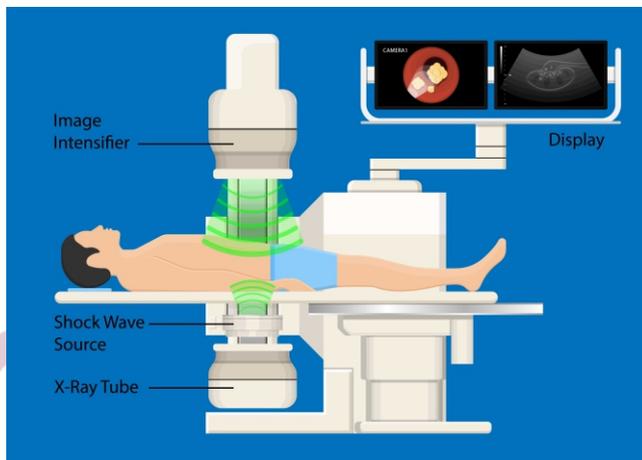
Selanjutnya, serpihan ini secara alami akan keluar dari tubuh pasien bersama urin. Ukurannya yang sudah dibuat kecil tidak akan menimbulkan rasa nyeri saat keluar bersamaan dengan urin.

## 2. Extracorporeal Shock Wave Lithotripsy (ESWL)

Tindakan medis yang kedua adalah Extracorporeal Shock Wave Lithotripsy atau ESWL. ESWL menggunakan alat khusus yang mengeluarkan gelombang suara dengan frekuensi tinggi.

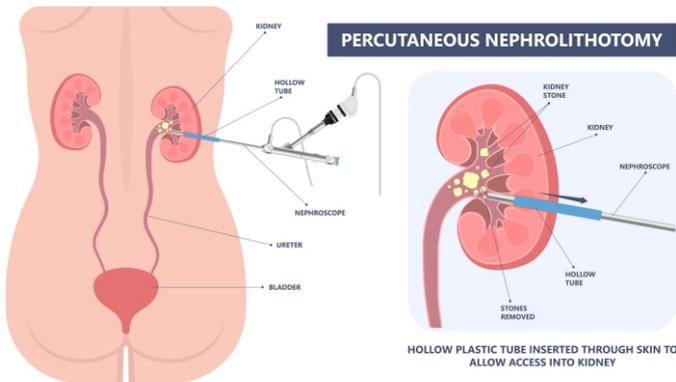
Alat ini akan didekatkan ke bagian tubuh pasien, lebih tepatnya diarahkan ke lokasi dimana batu ginjal terbentuk. Kemudian suara dengan frekuensi tinggi yang dihasilkan akan membuat getaran di lokasi terbentuknya batu.

Perlahan batu ginjal akan retak, terkikis, dan menjadi pecahan atau serpihan kecil. Selanjutnya akan sama seperti prosedur sebelumnya, dimana serpihan batu ginjal akan dibiarkan keluar secara alami bersama dengan urin.



### 3. Percutaneous Nephrolithotomy

Berikutnya adalah tindakan medis bernama Percutaneous Nephrolithotomy. Merupakan tindakan medis yang bertujuan memecah batu ginjal yang berukuran besar, misalnya diameternya mencapai 2-3 sentimeter.



Prosedur ini menggunakan alat medis yang disebut nefroskop dan membantu memecah batu ginjal menjadi pecahan kecil. Dokter kemudian bisa mengangkat batu ginjal secara langsung. Baik sebagian maupun seluruh batu ginjal tersebut.

Tindakan Percutaneous Nephrolithotomy akan dianjurkan dan dilakukan oleh dokter. Apabila metode ESWL di poin sebelumnya tidak memungkinkan untuk dilakukan. Alasan utamanya, adalah karena diameter batu ginjal yang cukup besar.

#### **4. Pembedahan Terbuka**

Tindakan medis yang terakhir adalah pembedahan terbuka, sesuai dengan namanya tindakan ini dilakukan dengan melakukan pembedahan atau operasi. Prosedur selanjutnya adalah memotong atau mengangkat batu ginjal yang terbentuk.

Untuk kemudian dikeluarkan dari tubuh pasien. Tindakan medis ini dilakukan oleh dokter ketika menjumpai batu ginjal berukuran besar dan memiliki bentuk yang tidak beraturan. Sehingga tidak memungkinkan untuk ditangani dengan metode-metode yang dijelaskan sebelumnya.





## Perlu Segera Ditangani

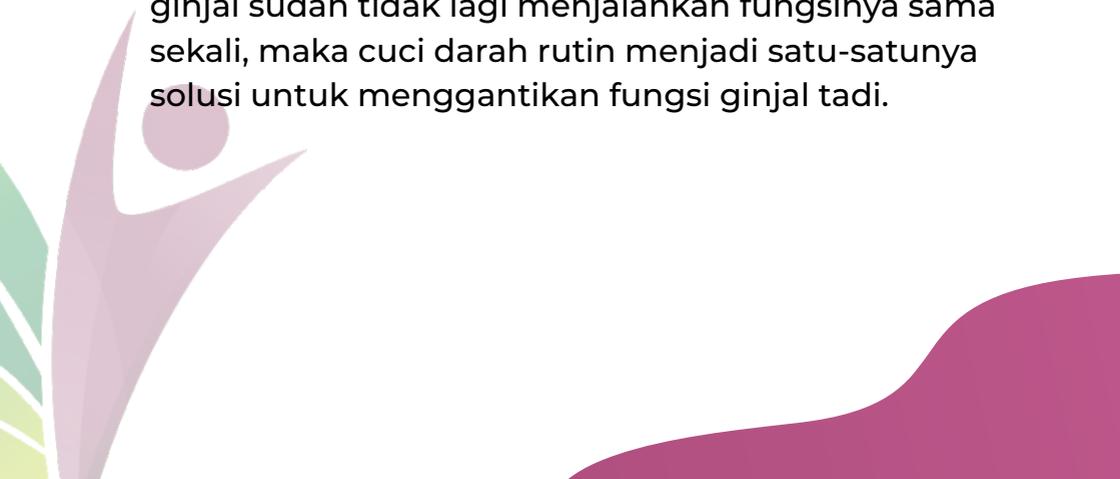
Penyakit batu ginjal memang sebaiknya segera ditangani, sebab selain mengganggu aktivitas karena rasa nyeri yang ditimbulkan saat buang air kecil. Pasien yang tidak melakukan penanganan tepat juga beresiko mengalami komplikasi.

Komplikasi pada penyakit batu ginjal kemudian terbagi menjadi dua, yaitu komplikasi akut dan komplikasi jangka panjang. Berikut penjelasan detailnya:

### **A. Komplikasi Akut**

Komplikasi akut adalah komplikasi yang sudah parah dan bisa menyebabkan resiko tinggi pada pasien. Resiko yang mungkin dapat terjadi adalah kehilangan fungsi ginjal atau gagal ginjal.

Sehingga pasien dengan status ini perlu menjalani cuci darah atau hemodialisis secara rutin. Sebab ginjal sudah tidak lagi menjalankan fungsinya sama sekali, maka cuci darah rutin menjadi satu-satunya solusi untuk menggantikan fungsi ginjal tadi.



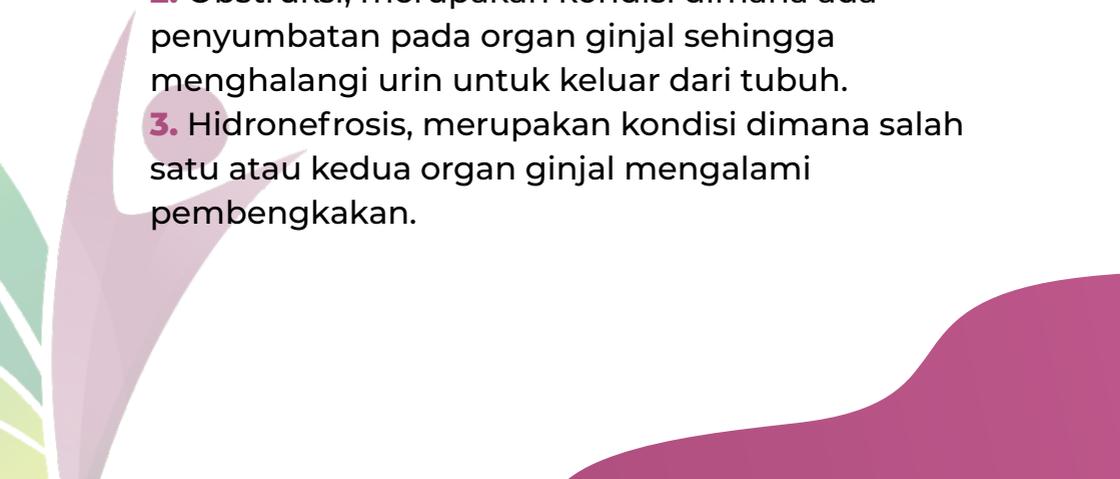


Resiko lainnya adalah pasien mengalami kematian, sebab saat fungsi ginjal benar-benar hilang. Maka pasien bisa meninggal kapan saja, sehingga batu ginjal perlu segera ditangani untuk menurunkan resiko ini.

## **B. Komplikasi Jangka Panjang**

Selain menyebabkan komplikasi akut, penyakit batu ginjal juga bisa menyebabkan komplikasi jangka panjang. Yakni komplikasi berbentuk masalah kesehatan yang berlangsung lama sampai benar-benar pasien masuk ke titik komplikasi akut.

Adapun bentuk gangguan kesehatan yang termasuk komplikasi jangka panjang dari batu ginjal antara lain:

- 1.** Struktur, merupakan kondisi dimana saluran kemih atau ureter mengalami penyempitan sehingga mengganggu aliran urin saat buang air kecil.
  - 2.** Obstruksi, merupakan kondisi dimana ada penyumbatan pada organ ginjal sehingga menghalangi urin untuk keluar dari tubuh.
  - 3.** Hidronefrosis, merupakan kondisi dimana salah satu atau kedua organ ginjal mengalami pembengkakan.
- 



## Pencegahan Penyakit Batu Ginjal

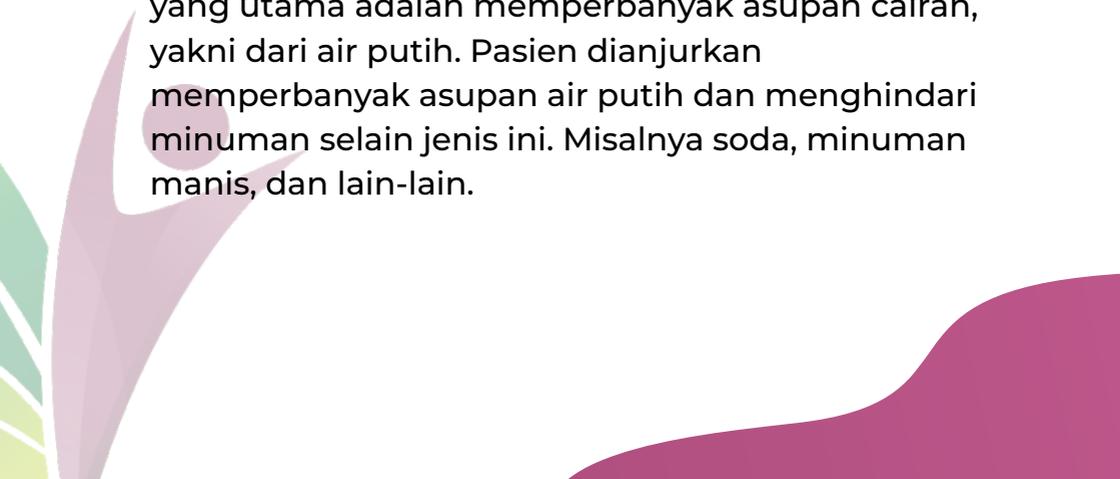
Bagi pasien yang sudah dinyatakan sembuh oleh dokter dari penyakit batu ginjal. Maka penting untuk melakukan pencegahan atau tindakan preventif. Sebab seperti yang dijelaskan di awal, pasien cenderung punya resiko tinggi untuk kambuh.

Orang yang memiliki riwayat batu ginjal dalam kurun waktu beberapa tahun kedepan memiliki resiko tinggi mengalaminya kembali. Apalagi faktor penambahan usia, ikut mempengaruhi peningkatan resiko terkena batu ginjal.

Membantu pasien untuk terhindar dari resiko kambuh, maka berikut beberapa bentuk pencegahan yang bisa dilakukan:

### **1. Perbanyak Minum Air Putih**

Pencegahan batu ginjal yang pertama sekaligus yang utama adalah memperbanyak asupan cairan, yakni dari air putih. Pasien dianjurkan memperbanyak asupan air putih dan menghindari minuman selain jenis ini. Misalnya soda, minuman manis, dan lain-lain.





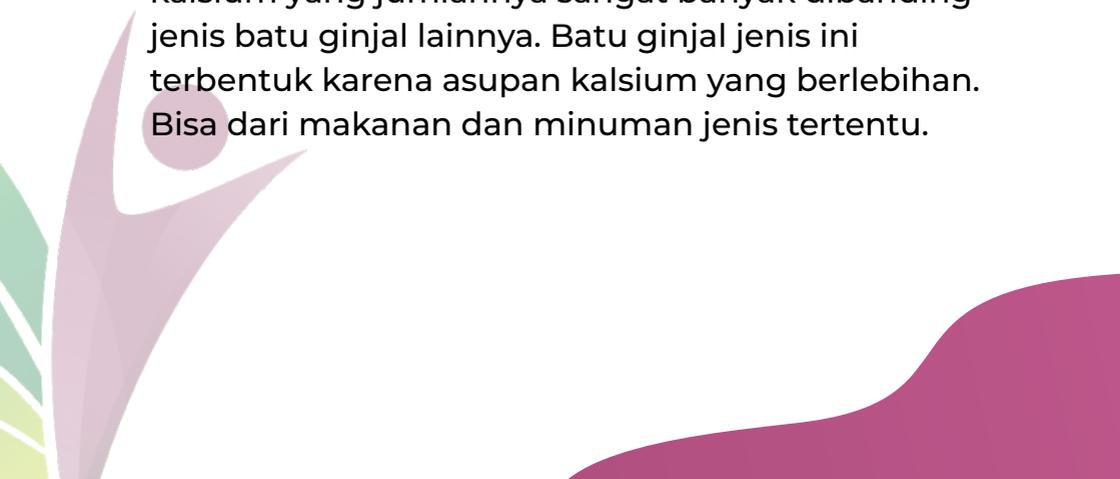
Asupan air putih yang cukup, yakni pada orang dewasa sekitar 8 gelas per hari akan membantu menjaga metabolisme tubuh. Sekaligus mendukung kinerja organ ginjal. Sehingga fungsinya bisa lebih maksimal dalam mengatur kadar mineral dalam tubuh.

Saat fungsi organ ginjal dalam kondisi terbaik, maka resiko ada endapan dari zat sisa metabolisme terbilang rendah. Apalagi, batu ginjal lebih sering dialami oleh mereka yang sering dehidrasi atau kurang minum.

Oleh sebab itu, usahakan minum air putih yang banyak sebagai upaya mencegah batu ginjal kambuh kembali. Jika sering bepergian atau aktif bekerja di kantor, sebaiknya membawa wadah minum sendiri dari rumah.

## **2. Mengatur Asupan Kalsium**

Salah satu jenis batu ginjal adalah batu ginjal kalsium yang jumlahnya sangat banyak dibanding jenis batu ginjal lainnya. Batu ginjal jenis ini terbentuk karena asupan kalsium yang berlebihan. Bisa dari makanan dan minuman jenis tertentu.





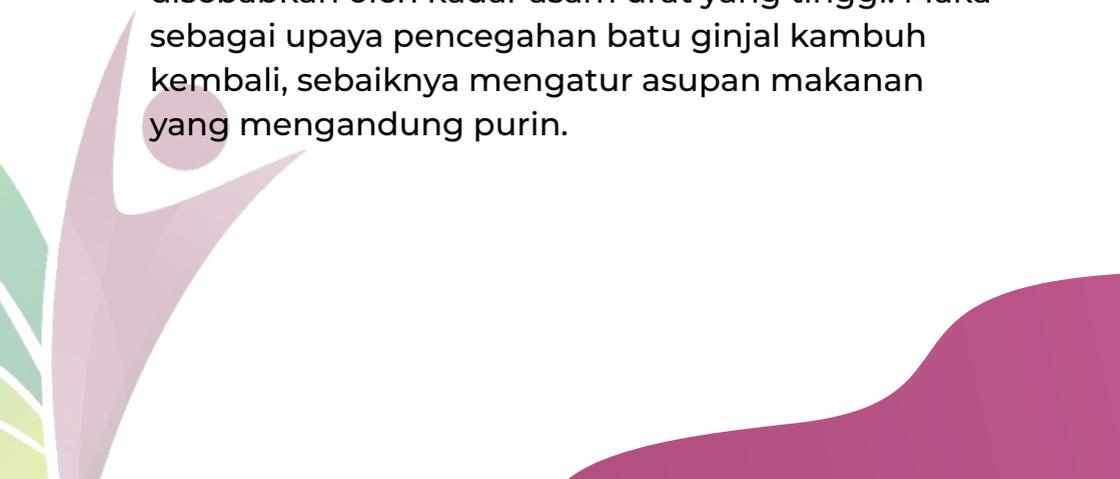
Secara alami, tubuh memang memerlukan kalsium hanya saja dalam kadar atau jumlah yang normal. Kebutuhan kalsium harian pada orang dewasa adalah 1.000-1.200 mg per hari. Sementara pada anak-anak adalah 1.300 mg per hari.

Jadi, silahkan memperhatikan asupan makanan harian. Jika dirasa tubuh mendapatkan kalsium yang cukup dari makanan dan minuman. Maka tidak perlu mengkonsumsi suplemen, sebab lebihannya akan dibuang oleh ginjal.

Semakin tinggi kadar kelebihan ini maka semakin menyusahakan kinerja organ ginjal. Oleh sebab itu, pasien dengan riwayat batu ginjal perlu mengatur asupan kalsium. Jika bingung, silahkan konsultasi dengan dokter atau ahli gizi.

### **3. Mengatur Asupan Makanan yang Mengandung Purin**

Khusus untuk pasien yang riwayat batu ginjalnya disebabkan oleh kadar asam urat yang tinggi. Maka sebagai upaya pencegahan batu ginjal kambuh kembali, sebaiknya mengatur asupan makanan yang mengandung purin.





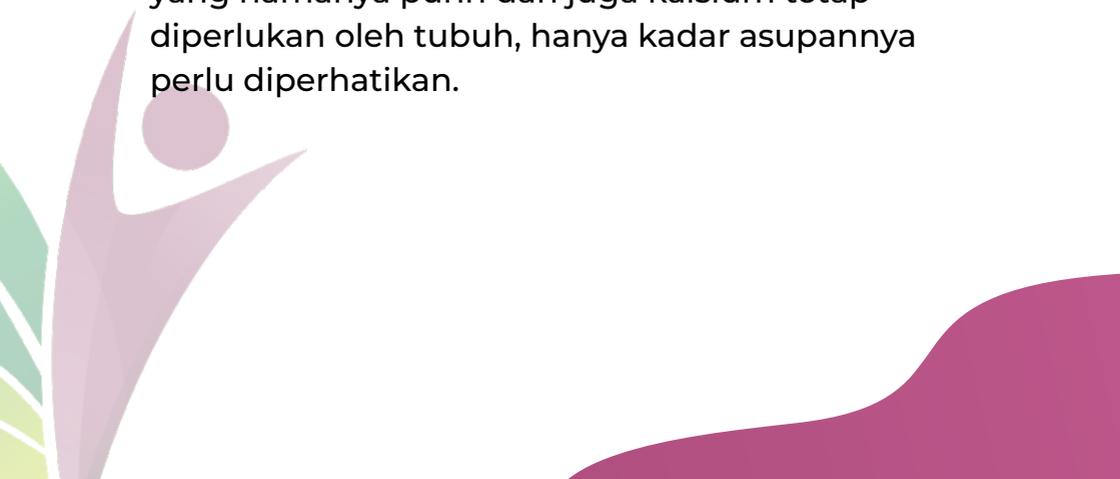
Contoh makanan tinggi purin antara lain ikan sarden, jeroan, hati, otak, kerang dan makanan lainnya karena jenis makanan ini bisa meningkatkan kadar asam urat dalam tubuh.

Selain itu mengurangi pembentukan asam urat juga bisa dilakukan dengan pemberian allopurinol karena batu asam urat terbentuk jika keasaman air kemih bertambah. Hanya saja perlu dikonsultasikan dengan dokter, untuk memastikan pasien perlu allopurinol atau tidak.

#### **4. Mengurangi Asupan Ikan dan Unggas**

Masih berhubungan dengan poin sebelumnya, bagi pasien dengan riwayat batu ginjal akibat kelebihan asam urat. Maka idealnya mengurangi asupan ikan dan unggas, dimana unggas ini termasuk ayam dan beberapa burung yang bisa dikonsumsi.

Mengurangi disini artinya membatasi, jadi bukannya tidak mengonsumsi sama sekali. Sebab yang namanya purin dan juga kalsium tetap diperlukan oleh tubuh, hanya kadar asupannya perlu diperhatikan.





Adanya riwayat batu ginjal membuat asupan keduanya perlu lebih diperhatikan lagi dibanding pada mereka yang tidak memiliki riwayat. Tujuannya tentu saja untuk mencegah pembentukan batu ginjal kembali.

Pencegahan diperlukan agar batu ginjal tidak kembali terbentuk, sehingga bisa meningkatkan kualitas hidup. Sebab tidak perlu lagi minum obat dan menjalani prosedur medis yang melelahkan sekaligus menelan biaya tinggi.

Bagi Anda yang masih berjuang mengatasi penyakit batu ginjal, maka usahakan terus semangat. Sebab penyakit ini bisa diatasi baik secara alami maupun dengan bantuan tenaga medis.

Selain itu, pasien juga bisa mempertimbangkan untuk rutin mengonsumsi Re-Care dari PT Autoimun Care Indonesia. Re-Care merupakan herbal dengan komposisi bahan pilihan dan diolah dengan teknologi terkini.



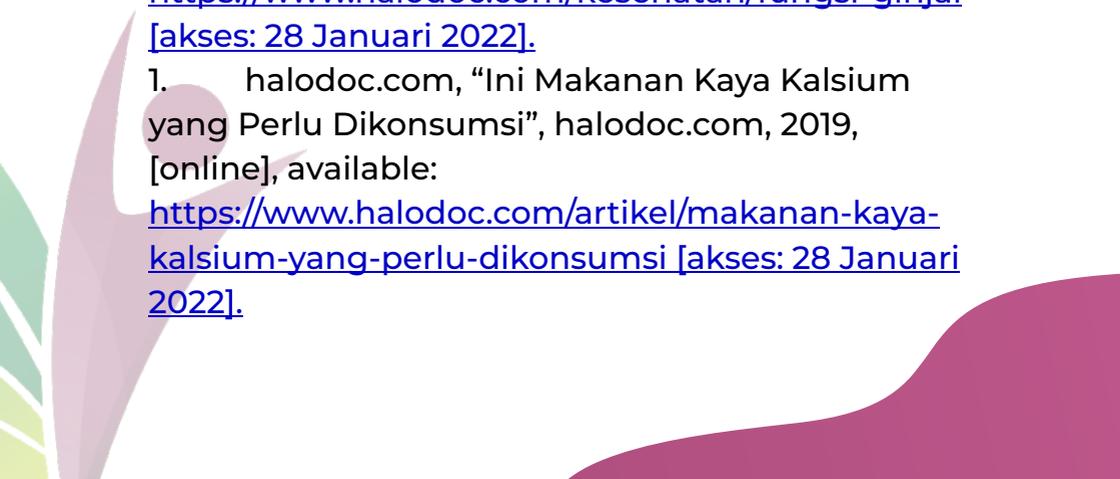
Proses pemilihan bahan, pembuatan, sampai pada pengemasan sudah mengikuti standar dari BPOM. Sekaligus sudah menyesuaikan dengan standar yang ditetapkan perusahaan untuk menjaga kualitasnya.

Info mengenai produk Re-Care maupun untuk pemesanan dan lain sebagainya bisa berkonsultasi ke kontak Customer Care. Bisa juga mencari informasinya di website resminya di <https://autoimuncare.com/> dan di sejumlah media sosial lewat akun resmi PT Autoimun Care Indonesia.





**sumber:**

1. halodoc.com, “Penyakit Batu Ginjal”, halodoc.com, 2022, [online], available: <https://www.halodoc.com/kesehatan/penyakit-batu-ginjal> [akses: 28 Januari 2022].
  2. alodokter.com, “Pengertian Batu Ginjal”, alodokter.com, 2019, [online], available: <https://www.alodokter.com/batu-ginjal> [akses: 28 Januari 2022].
  3. alodokter.com, “Ketahui Cara Menangani dan Mencegah Batu Ginjal yang Tepat”, alodokter.com, [online], available: <https://www.alodokter.com/ketahui-cara-menangani-dan-mencegah-batu-ginjal-yang-tepat> [akses: 28 Januari 2022].
  4. alodokter.com, “Hidronefrosis”, alodokter.com, 2021, [online], available: <https://www.alodokter.com/hidronefrosis#> [akses: 28 Januari 2022].
  5. halodoc.com, “Fungsi Ginjal”, halodoc.com, 2021, [online], available: <https://www.halodoc.com/kesehatan/fungsi-ginjal> [akses: 28 Januari 2022].
1. halodoc.com, “Ini Makanan Kaya Kalsium yang Perlu Dikonsumsi”, halodoc.com, 2019, [online], available: <https://www.halodoc.com/artikel/makanan-kaya-kalsium-yang-perlu-dikonsumsi> [akses: 28 Januari 2022].
- 

- 
1. hellosehat.com, “Kalsium Memang Baik Asal Jangan Berlebihan. Berapa Batas Amannya?”, hellosehat.com, 2017, [online], available: <https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/berapa-asupan-kalsium-yang-berlebih/> [akses: 28 Januari 2022].
  2. alodokter.com, “Striktur Uretra”, alodokter.com, 2021, [online], available: <https://www.alodokter.com/striktur-uretra#> [akses: 28 Januari 2022].
  3. hellosehat.com, “Penyebab dan Faktor Resiko Batu Ginjal Berdasarkan Jenisnya”, hellosehat.com, 2020, [online], available: <https://hellosehat.com/urologi/ginjal/penyebab-batu-ginjal/> [Akses: 28 Januari 2022].
  4. Hasanah, U. (2016). Mengenal Penyakit Batu Ginjal. Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera, 14(2).
  5. Fauzi, A. (2016). Nefrolitiasis Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. 5.(2).
- 
- 