

PENCEGAHAN Gagal Ginjal Kronis



Rajin beraktivitas fisik
& Berolahraga agar
badan tetap bugar

Menjaga kadar gula
darah tetap normal



Menjaga tekanan
darah tetap normal



Menjaga berat badan ideal



Minum air putih (2L /hari)



Tidak Merokok



Periksa fungsi ginjal
secara berkala



Tidak konsumsi obat anti
nyeri dalam jangka panjang
tanpa anjuran dokter



METODE 3J

Diet 3J merupakan
pengaturan pola makan yang
tepat ditentukan dari 3J yaitu:

1 JADWAL

3 kali makan besar
dan 2 kali selingan



2 JUMLAH

Jumlah kalori yang
masuk ke dalam
tubuh maksimum
1500kkal/hari



3 JENIS

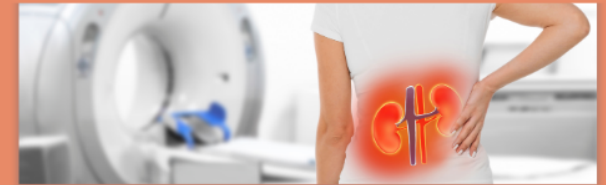
perhatikan apa
saja yang tidak
diperbolehkan dan
yang dibatasi



Sumber : p2ptm.kemkes.co.id

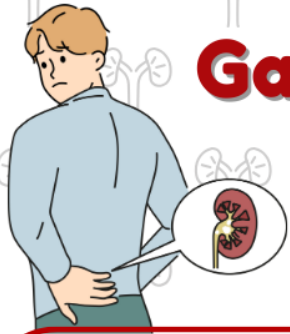


AKREDITASI KARS
PARIPURNA



PENCEGAHAN Gagal Ginjal Kronis

**TIM PKRS
RSUD MARDI WALUYO
KOTA BLITAR**



Gagal Ginjal Kronis

Gagal ginjal kronik (GGK) merupakan kerusakan ginjal baik struktur atau fungsinya yang berlangsung selama 3 bulan atau lebih. Kerusakan ginjal menyebabkan terjadi penumpukan limbah, racun dan cairan dalam tubuh.

Pada dasarnya, tubuh manusia mampu mencuci darah secara otomatis, tapi bila terjadi masalah pada ginjal, ginjal akan kehilangan fungsinya. Kondisi ini memerlukan tindakan terapi cuci darah atau **Hemodialisis** sebagai pengganti peran ginjal

Gejala Gagal Ginjal Kronis



Tekanan darah tinggi



Perubahan frekuensi & jumlah buang air kecil dalam sehari



Adanya darah dalam urine



Lemah serta sulit tidur



Kehilangan nafsu makan



Sakit kepala



Tidak dapat berkonsentrasi



Gatal-gatal



Sesak napas



Mual dan muntah



Bengkak pada kaki, pergelangan kaki, dan kelopak mata waktu pagi hari

Faktor Risiko Gagal Ginjal

Faktor yang dapat diubah



Hipertensi



Konsumsi obat pereda nyeri



TYPE 02

Diabetes Mellitus Tipe 2



NAPZA



Radang Ginjal

Faktor yang tidak dapat diubah



Riwayat Keluarga Penyakit Ginjal



Kelahiran Prematur