




PAPDI
Perhimpunan Dokter
Spesialis Penyakit Dalam Indonesia

KENALI PENYAKIT GINJAL KRONIK

WORLD 
KIDNEY DAY
12 MARET 2020

1



Penyakit ginjal kronik (PGK) adalah suatu kondisi dimana terjadi kerusakan struktur dan penurunan fungsi ginjal. Kondisi ini menyebabkan ginjal tidak dapat mengeluarkan sisa hasil metabolisme tubuh berupa zat-zat racun seperti ureum dan kreatinin dari dalam darah untuk dikeluarkan bersama-sama kedalam urin


2



Sebagian besar PGK tidak ada gejala, sehingga orang dengan PGK tidak mengetahui mereka mengidap penyakit ini dan **tidak melakukan pengobatan yang tepat**

3


Faktor risiko PGK yaitu :

- 
- Diabetes
 - Tekanan darah tinggi
 - Penyakit jantung
 - Riwayat keluarga dengan penyakit ginjal
 - Batu ginjal
 - Penyakit autoimun
 - Kegemukan

Orang yang memiliki satu atau lebih faktor risiko PGK diharapkan dapat **melakukan pemeriksaan berkala** fungsi ginjal



4

5



Untuk mengetahui seseorang menderita PGK yaitu dengan **melakukan pemeriksaan darah** (kreatinin) dan urin (albuminuria)

sumber : www.cdc.gov

 @PerhimpunanPAPDI  @pbpapdi
www.papdi.or.id



PAPDI
Perhimpunan Dokter
Spesialis Penyakit Dalam Indonesia

6

Tips menjaga ginjal tetap sehat

8 Golden Rules for Healthy Kidneys

- 1 Aktivitas fisik yang cukup
- 2 Kontrol tekanan darah
- 3 Kontrol gula darah
- 4 Jaga berat badan tetap ideal dan makan makanan yang sehat
- 5 Minum air yang cukup
- 6 Tidak merokok
- 7 Tidak mengonsumsi obat-obatan secara bebas tanpa resep dokter
- 8 Melakukan pemeriksaan fungsi ginjal terutama apabila berisiko mendapatkan gangguan ginjal

