

World Kidney Day 2014: Chronic Kidney Disease (CKD) and Aging

“Start The Day With A Glass Of Water!”



“Kidney Police” untuk mengkampanyekan “Start the day with a glass of water campaign”



Press Conference PERNEFRI untuk memperingati World Kidney Day 2014



Pada tanggal 13 Maret 2014 lalu, kita memperingati hari ginjal sedunia dengan tema “Chronic Kidney Disease (CKD) and aging”. Peringatan hari ginjal sedunia ini sudah dimulai sejak tahun 2006, yaitu setiap hari Kamis minggu kedua di bulan Maret atas inisiasi bersama International Society of Nephrology (ISN) dan International Federation of Kidney Foundations (IFKF). Dalam memperingati World Kidney Day 2014 ini, ISN dan IFKF juga mengkampanyekan “Start the day with a glass of water!” kepada seluruh dunia.

Peringatan hari ginjal sedunia memiliki misi untuk meningkatkan kepedulian masyarakat terhadap ginjalnya yang akan mempengaruhi status kesehatannya secara keseluruhan dan untuk mengurangi frekuensi dan dampak dari penyakit ginjal serta masalah kesehatan yang disebabkan secara global. Ginjal tidak akan berfungsi tanpa adanya air. Mengonsumsi segelas air merupakan langkah awal untuk mencegah terjadinya kerusakan ginjal dan menjaga ginjal tetap sehat. Minum air dalam jumlah yang dibutuhkan dapat membantu berlangsungnya proses pembuangan sisa-sisa metabolisme melalui urin. Inilah yang menjadi pesan dari kampanye “Start the day with a glass of water!”

“Chronic Kidney Disease (CKD) and aging” dipilih menjadi tema hari ginjal sedunia tahun 2014 dikarenakan masih banyaknya penduduk yang tidak menyadari bahwa fungsi ginjal akan semakin menurun seiring dengan bertambahnya usia. Studi yang dilakukan para peneliti di John Hopkins University bahkan memperkirakan lebih dari 50%

penduduk yang berusia 75 tahun ke atas memiliki penyakit ginjal. Selaras dengan tema yang diusung oleh World Kidney Day tahun 2014 ini, National Kidney Foundation (NKF) di Amerika Serikat merekomendasikan skrining rutin setiap tahun terhadap penyakit ginjal bagi mereka yang berusia di atas 60 tahun. Skrining ini dapat berupa pemeriksaan albumin urin, yang dapat mendeteksi kerusakan ginjal secara dini dan atau pemeriksaan kimia darah untuk mengetahui fungsi ginjal. NKF juga merekomendasikan skrining rutin per tahun bagi mereka yang memiliki risiko tinggi terkena penyakit ginjal seperti pasien diabetes, hipertensi dan atau memiliki keluarga dengan riwayat gagal ginjal.

Hari ginjal sedunia diperingati secara serentak di berbagai belahan dunia sebagai bentuk dukungan dan kepedulian terhadap kesehatan ginjal. Tiap negara memiliki cara yang berbeda-beda pula untuk merayakan hari ginjal sedunia ini. Di Hongkong, China misalnya, sekitar 800 pasien dengan penyakit ginjal beserta tenaga medis berkumpul bersama-sama untuk mengikuti acara perayaan World Kidney Day 2014 di Kowloon Park. Uniknya, acara perayaan ini tidak hanya berupa seminar mengenai kesehatan ginjal namun juga persembahan drama dan paduan suara. Berbeda dengan di China, Nepal merayakan hari ginjal sedunia ini dengan “walkathon of life”, yaitu berjalan maraton sebagai bentuk solidaritas untuk meningkatkan kepedulian akan kesehatan ginjal.

Di Indonesia, salah satu cara untuk memperingati hari ginjal sedunia adalah melalui press conference World Kidney Day 2014, di mana dalam acara tersebut ketua

Perhimpunan Nefrologi Indonesia (PERNEFRI), dr.Dharmeizar, SpPD-KGH menganjurkan orang-orang yang mempunyai faktor risiko untuk terjadinya penyakit ginjal kronik seperti usia diatas 50 tahun, mempunyai hipertensi dan DM, riwayat hipertensi dan DM dalam keluarga, serta batu saluran kencing untuk kontrol ke dokter ahli penyakit dalam secara teratur. Hal ini selaras dengan NKF yang juga menganjurkan skrining rutin terhadap kesehatan ginjal.

Pada kesempatan yang sama Dr. dr. Parlindungan Siregar, SpPD-KGH mengemukakan langkah-langkah menjaga kesehatan ginjal, yaitu menjaga badan tetap bugar dan aktif berolah raga, menjaga kadar gula darah dan tekanan darah tetap terkendali, mengonsumsi makanan sehat dan menjaga berat badan tetap ideal, mengonsumsi air yang cukup (Usia < 65 Tahun : 2000 mL/24 jam; Usia > 65 tahun : 1000 mL/24 jam), tidak merokok, tidak mengonsumsi obat anti inflamasi non steroid (OAINS) dalam jangka panjang, serta memeriksa fungsi ginjal secara berkala apabila memiliki 1-2 faktor risiko penyakit ginjal.

PERNEFRI juga memperingati World Kidney Day dengan mengadakan seminar dan talkshow seperti PERNEFRI Korwil Jawa Barat yang mengadakan talkshow “World Kidney Day dan Pelayanan Kesehatan untuk Pasien Gagal Ginjal di Era Jaminan Kesehatan Nasional” pada tanggal 30 Maret 2014 lalu bertempat di Graha Sanusi Hardjadinata Unpad. Pada kesempatan itu, Menteri BUMN RI, Dahlan Iskan turut hadir untuk berbagi pengalamannya yang ternyata pernah menjalani transplantasi ginjal.

Selain PERNEFRI, berbagai

organisasi dan perhimpunan serta perusahaan-perusahaan yang memiliki kepedulian terhadap kesehatan ginjal senantiasa juga memperingati hari ginjal sedunia setiap tahunnya. Danone, seperti yang diungkapkan oleh Health Marketing Directornya, Pradono Handojo ikut ambil bagian dalam upaya meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan ginjal, salah satunya dengan meluncurkan situs www.kidney-facts.com yang berisi berbagai informasi hingga kuis interaktif mengenai kesehatan ginjal. Situs ini adalah situs

pertama dalam bahasa Indonesia yang merupakan kontribusi nyata dari Danone Research. Danone juga menyelenggarakan berbagai aktivitas yang melibatkan peran serta masyarakat seperti kompetisi mendesign banner, kompetisi menulis, kompetisi foto hingga twitpic. Yang unik, Danone juga mengaktifkan “Kidney Police” di beberapa stasiun bus Trans Jakarta dan perkantoran yang bertujuan untuk mengkampanyekan “Start the day with a glass of water campaign” dengan membagikan aqua di saat orang-orang akan memulai hari mereka. **ST**