

Hari Ginjal Sedunia 2016:

Mengedepankan Hidup Sehat Sejak Sekarang



Tema yang diangkat Hari Ginjal Sedunia 2016 (*World Kidney Day/WKD*) adalah “Kidney Disease & Children: Act Early to Prevent It” dan diperingati pada hari Kamis minggu kedua bulan Maret setiap tahunnya. Perhimpunan Nefrologi Indonesia (PERNEFRI) mengartikan tema global ini di Indonesia sebagai ‘Kesehatan Ginjal & Anak: Hidup Sehat Sejak Sekarang’. Tema ini menjadi semacam ajakan kepada seluruh lapisan masyarakat, orang tua, petugas kesehatan, pemerintah dan pembuat kebijakan untuk menyatukan langkah guna meningkatkan kesadaran dan mengatasi

penyakit ginjal pada anak. Hal ini sesuai dengan kondisi lokal yang dihadapi anak Indonesia.

“Kali ini WKD lebih difokuskan pada kesehatan ginjal terutama pada anak,” papar **Dr. Dharmeizar, SpPD-KGH** sebagai Ketua PERNEFRI. Penyakit ginjal kronik di Indonesia hampir sama dengan negara-negara ASEAN, dan orang tua harus memiliki pengetahuan mengenai deteksi dini penyakit ginjal dan membiasakan anak untuk melakukan berbagai aktivitas fisik agar kesehatan mereka tetap terjaga baik.

“Untuk menjaga fungsi ginjal, lakukan

hidup sehat dengan kurangi asupan garam, kurangi asupan lemak, miliki berat badan seimbang, olahraga teratur (30-45 menit perhari 4-5 kali seminggu), stop merokok, konsumsi air 8 gelas per hari (bila fungsi ginjal masih baik), serta kontrol faktor risiko seperti diabetes, hipertensi,” sarannya lebih lanjut. Dari data Riskesdas (2013), didapatkan persentase hipertensi di Indonesia mencapai 26,5% yang artinya satu dari empat penduduk menderita hipertensi. Jumlah penyakit ginjal kronik di Indonesia dari stadium 1 hingga 5 mencapai 12,5% yang berarti kurang lebih 30 juta penduduk.

Sesuai data *World Children Report 2012 UNICEF*, Indonesia berada di urutan pertama dalam persentase anak dengan obesitas yaitu 12,2% yang dua kali lebih tinggi dibandingkan Malaysia (6%). Selain itu sesuai the 6th Annual Report of Indonesia Renal Registry 2013, sekitar 54% pasien HD di Indonesia berusia produktif yaitu 55 tahun. Sedangkan pada tahun 2014, sedikit berbeda, kelompok usia terbanyak adalah usia 45-54 tahun (30,26%).

DR. Dr. Sudung O Pardede, SpA(K) menambahkan, “Tenaga kesehatan juga perlu memikirkan kemungkinan terjadi penyakit ginjal pada saat pasien anak datang dan dokter perlu juga meningkatkan pemahaman deteksi kelainan ginjal pada anak sedini mungkin.” Tingginya data obesitas pada anak di Indonesia mungkin



disebabkan oleh salah kaprahnya orang tua atau masyarakat yang menilai sehat atau tidaknya anak tergantung dari gemuk tidaknya badan anak tersebut. Selain itu ada anggapan, anak yang berbadan gemuk menandakan sehat. Kelebihan berat badan anak yang tidak terkontrol dapat saja menyebabkan obesitas dan saat dewasa akan meningkatkan risiko menderita penyakit, yang salah satunya adalah penyakit ginjal.

“WKD 2016 ini merupakan yang ketujuh kalinya Danone AQUA mendukung peringatan WKD di Indonesia. Kami juga ikut serta mengampanyekan gaya hidup sehat dengan menciptakan program SMART (Seribu Hari Pertama Kehidupan, Makan dan Minum Sehat, Aktivitas Fisik, Resik, dan Tidak Merokok),” jelas **Dr. Aninda Perdana, BMedSc** selaku *Health Marketing Manager* Danone AQUA. Program tersebut merupakan salah satu solusi sebagai pencegahan faktor risiko penyakit ginjal, seperti obesitas, diabetes dan hipertensi.

Meningkatkan Pemahaman Pentingnya Hidrasi Sehat

Indonesia Hydration Working Group (IHWG) pertama kalinya menyelenggarakan ‘*Indonesian Hydration and Health Conference*’ (IH2C) dengan tema “From Medical Research to Public Policy” pada tanggal 16-18 Maret 2016 lalu di Jakarta. Konferensi ini mengangkat beragam topik dari pentingnya hidrasi hingga hasil-hasil riset terkait hidrasi yang diharapkan dapat memberikan rekomendasi pembuatan kebijakan dan meningkatkan pengetahuan para dokter, dan tenaga kesehatan lainnya.

“Pendidikan dan pengetahuan seputar hidrasi ini harus disebarluaskan ke berbagai tingkatan masyarakat. Dari kegiatan ini juga diharapkan dapat menghasilkan beberapa kesepakatan agar penyakit-penyakit yang terkait dengan dehidrasi dalam jangka lama dapat dicegah atau diprediksi,” jelas **DR. Dr. Ratna Sitompul, SpM(K)** selaku Dekan FK Universitas Indonesia pada pembukaan acara ini.

Sebagai Perwakilan dari Kementerian Kesehatan, **Dr. Lily Sulistyowati, MM** (Dirjen Penyakit Tidak Menular) memaparkan ‘Penyakit Tidak Menular dan Hubungannya dengan Pola Hidrasi Masyarakat Indonesia’. Indonesia memiliki beban ganda masalah gizi dan Indonesia juga termasuk ke dalam 17 negara di dunia dengan 3 masalah gizi pangan. Terdapat balita pendek (37,2%), balita kurus (12,1%), kegemukan pada balita (11,9%), dan kegemukan pada individu di atas usia 15 tahun (28,9%). “Data tersebut bisa menjadi

faktor-faktor risiko terjadinya penyakit tidak menular di masa yang akan datang.”

Salah satu pakar hidrasi yang berkesempatan membagi pengetahuannya adalah **Isabelle Guelinckx, PhD, MSc, RD** yang merupakan peneliti dari Hydration and Health Department Danone Nutricia Research yang memaparkan “Bagaimana Meningkatkan Konsumsi Air Bagi Masyarakat”.

Selaku Ketua IHWG, **DR. Dr. Budi Wiweko, SpOG (K)**, menjelaskan IH2C ini terinspirasi dari kegiatan serupa yang dilakukan di Eropa. Kali ini digelar di Indonesia untuk berbagi pengetahuan karena air merupakan faktor nutrisi yang seringkali terlupakan, padahal air terlibat dalam status kesehatan seseorang. “Di konferensi ini juga disampaikan perkembangan ilmu hidrasi di Indonesia, bagaimana mengetahui status hidrasi, mengukur seseorang dehidrasi atau tidak yang dikaitkan dengan penyakit-penyakit, sehingga diharapkan dapat menjadi kesepakatan yang bisa mendorong pemerintah untuk membuat kebijakan,” papar dr. Wiweko saat di hadapan media.

Terdapat beberapa penelitian yang dilakukan di Indonesia, antara lain *Fluid Intake Study* Indonesia (untuk mengetahui asupan cairan pada ibu hamil dan menyusui), Analisis Status Hidrasi Haji dan Umroh, Perilaku Hidrasi Sehat Anak Untuk Mengurangi Risiko PTM, dan *Fluid Intake Study* pada anak (masih dalam tahap finalisasi). “Salah satu hasil penelitian,



pada ibu hamil membutuhkan tambahan cairan 300 ml, dan 500-600ml untuk ibu menyusui,” jelas **Dr. Shanty Olivia, SpOG**. Sedangkan hasil penelitian dehidrasi pada jemaah haji Indonesia yang menjalankan ibadah haji tahun 2015 mencapai 37%.

Riset lainnya adalah pengembangan Aplikasi Kuala24 (Kalkulator Asupan Gula 24 Jam). Aplikasi ini nantinya dapat digunakan sebagai alat hitung untuk memperkirakan asupan/kandungan gula sehari-hari secara kuantitatif selama 24 jam yang didapatkan dari makanan dan minuman. Aplikasi ini berbasis android dan diharapkan dapat menimbulkan *awareness* pentingnya pola hidup sehat, yaitu diet rendah gula.

Peluncuran Buku

Acara IH2C ini semakin lengkap dengan peluncuran buku berjudul “Mitos atau Fakta, Air dan Hidrasi” yang ditulis oleh Prof. DR. Ir. Hardinsyah, MS; Prof. DR. Dr. Parlindungan, SpPD-KGH; DR. Dr. Budi Iman Santoso, SpOG(K); dan DR. Dr. Sudung O Pardede, SpA(K). “Diharapkan buku ini dapat membuat masyarakat menyadari akan pentingnya menjaga status hidrasi tetap baik guna menjaga kesehatan tubuh. Selain itu, buku ini juga mengupas apa yang benar dan apa yang kurang tepat seputar hidrasi agar masyarakat terhindar dari pemahaman yang kurang tepat pula. Dikatakan fakta, bila hal-hal tersebut berdasarkan bukti penelitian,” jelas **DR. Dr. Budi Iman Santoso, Sp. OG(K)**. HA