

# Hati-hati, 8 Kebiasaan Sehari-hari Ini Bisa Bikin Ginjal Rusak Tanpa Disadari



**Jakarta** – Anggapan bahwa penyakit ginjal hanya menyerang kelompok lanjut usia kini tidak lagi relevan. Tren kesehatan belakangan ini menunjukkan peningkatan kasus gangguan ginjal pada usia produktif, bahkan remaja. Fenomena antrean pasien muda di unit hemodialisa (cuci darah) rumah sakit menjadi peringatan nyata bagi masyarakat Indonesia.

Kerusakan ginjal sering kali tidak terjadi dalam semalam. Kondisi ini umumnya merupakan akumulasi dari gaya hidup dan kebiasaan "sepele" yang dilakukan berulang-ulang selama bertahun-tahun. Masalah utamanya, ginjal adalah organ yang sangat adaptif. Kerusakan fungsi sering kali tidak menimbulkan gejala fisik apa pun hingga kondisinya sudah parah atau mencapai tahap gagal ginjal.

Berdasarkan tinjauan medis terbaru, berikut adalah delapan kebiasaan sehari-hari yang berpotensi merusak ginjal jika terus dibiarkan.

## 1. Terlalu Sering Minum Obat Pereda Nyeri

Kebiasaan mengonsumsi obat antinyeri yang dijual bebas (seperti jenis ibuprofen atau aspirin) setiap kali merasa pusing atau pegal sedikit, ternyata berisiko tinggi.

Obat-obatan golongan anti-inflamasi non-steroid (NSAID) ini bekerja dengan mengurangi aliran darah ke ginjal. Jika dikonsumsi dalam jangka panjang atau dengan dosis yang tidak sesuai anjuran dokter, obat ini dapat menyebabkan kerusakan jaringan ginjal secara permanen.

## **2. Konsumsi Garam Berlebihan**

Garam atau natrium memang dibutuhkan tubuh, namun dalam jumlah terbatas. Masalahnya, lidah masyarakat Indonesia cenderung akrab dengan makanan gurih yang tinggi garam.

Asupan garam yang berlebih akan memaksa ginjal bekerja ekstra keras untuk membuang kelebihan natrium tersebut. Hal ini memicu retensi cairan dan tekanan darah tinggi (hipertensi). Hipertensi yang tidak terkontrol merupakan salah satu penyebab utama kerusakan pembuluh darah di ginjal.

## **3. Hobi Makan Makanan Olahan**

Makanan instan, makanan kaleng, sosis, hingga daging olahan memang praktis, tetapi menyimpan bahaya bagi ginjal. Makanan jenis ini umumnya sarat dengan natrium dan fosfor buatan sebagai pengawet.

Studi menunjukkan bahwa fosfor dari makanan olahan lebih mudah diserap tubuh dibandingkan fosfor dari sumber alami, sehingga lebih cepat membebani ginjal. Penumpukan zat ini dapat mengganggu keseimbangan mineral dalam tubuh dan merusak jaringan ginjal.

## **4. Kurang Minum Air Putih**

Ini adalah kebiasaan paling sederhana namun sering diabaikan. Ginjal membutuhkan air yang cukup untuk memproduksi urine dan membuang racun sisa metabolisme tubuh.

Saat tubuh mengalami dehidrasi, urine menjadi pekat dan mineral di dalamnya mudah mengendap menjadi batu ginjal. Selain itu, kurang minum menghambat kemampuan ginjal membersihkan darah dari zat-zat berbahaya.

## **5. Konsumsi Gula dan Minuman Manis**

Tren minuman kekinian dengan kadar gula tinggi menjadi sorotan serius di dunia kesehatan. Konsumsi gula berlebih adalah pemicu utama diabetes tipe 2. Perlu diketahui, diabetes merupakan penyebab nomor satu kasus gagal ginjal di seluruh dunia.

Kadar gula darah yang tinggi secara terus-menerus akan merusak unit penyaring darah (nefron) di dalam ginjal. Mengurangi asupan gula bukan hanya soal mencegah diabetes, tetapi juga investasi jangka panjang untuk kesehatan ginjal.

## **6. Kurang Tidur**

Kualitas tidur ternyata berhubungan langsung dengan fungsi ginjal. Fungsi ginjal diatur oleh siklus bangun-tidur tubuh. Saat kita tidur, beban kerja ginjal menurun dan jaringan organ memiliki waktu untuk memulihkan diri.

Orang yang memiliki pola tidur buruk atau sering begadang dalam jangka panjang berisiko mengalami penurunan fungsi ginjal yang lebih cepat dibandingkan mereka yang memiliki waktu istirahat cukup.

## 7. Gaya Hidup Kurang Gerak (Sedentari)

Duduk terlalu lama di depan meja kerja atau malas berolahraga berkontribusi pada masalah metabolisme. Kurang aktivitas fisik dapat meningkatkan tekanan darah dan kadar gula darah, yang keduanya merupakan faktor risiko utama penyakit ginjal.

Aktivitas fisik rutin membantu menjaga sirkulasi darah tetap lancar, termasuk suplai darah menuju ginjal, sehingga organ ini dapat bekerja optimal.

## 8. Merokok

Selain merusak paru-paru dan jantung, rokok juga musuh bagi ginjal. Kandungan racun dalam rokok memperlambat aliran darah ke organ vital, termasuk ginjal. Bagi mereka yang sudah memiliki riwayat diabetes atau darah tinggi, kebiasaan merokok akan mempercepat proses kerusakan ginjal secara signifikan.

## Pencegahan Sejak Dini

Kerusakan ginjal sering disebut sebagai *silent killer* karena minimnya gejala awal. Oleh karena itu, mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat dan melakukan pemeriksaan kesehatan rutin (medical check-up) setidaknya setahun sekali adalah langkah pencegahan terbaik. Mengetahui kondisi fungsi ginjal sejak dini jauh lebih baik daripada harus menjalani pengobatan seumur hidup akibat gagal ginjal.

## Metadata Artikel

**Focus Keyphrase:** Penyebab gagal ginjal, kebiasaan merusak ginjal, kesehatan ginjal, gejala penyakit ginjal, bahaya kurang minum, bahaya sering minum obat, makanan pemicu sakit ginjal, pencegahan gagal ginjal, cuci darah usia muda, gaya hidup sehat.

**Slug:** kebiasaan-sehari-hari-penyebab-ginjal-rusak

**Meta Description:** Waspada, kerusakan ginjal sering terjadi tanpa gejala. Simak 8 kebiasaan sehari-hari yang bisa memicu gagal ginjal permanen, mulai dari konsumsi obat hingga gula berlebih.