

Sebaiknya jangan abaikan kondisi tekanan darah tinggi yang dialami terus-menerus. Sebaiknya segera lakukan pemeriksaan pada rumah sakit. Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol menjadi salah satu gejala adanya gangguan pada ginjal. Apa alasan tekanan darah tinggi atau hipertensi dapat menyebabkan gagal ginjal? Nah, tidak ada salahnya simak ulasan dalam artikel ini, mengenai kaitan hipertensi dan gagal ginjal!

- Hipertensi adalah penyebab utama kedua gagal ginjal
- Sistem peredaran darah dan ginjal bergantung satu sama lain untuk menunjang kesehatan tubuh
- Ginjal berperan dalam penyaringan racun dan cairan ekstra dari darah dengan memanfaatkan banyak pembuluh darah di dalam ginjal selama proses penyaringan tersebut
  - Ketika pembuluh darah mengalami kerusakan, nefron yang berfungsi menyaring darah tidak optimal dalam menerima oksigen dan nutrisi yang dibutuhkan agar berfungsi dengan baik
  - Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol menyebabkan pembuluh darah di sekitar ginjal menyempit, melemah, atau mengeras
  - Pembuluh darah yang rusak ini tidak mampu memberikan cukup darah ke jaringan ginjal sehingga dapat terjadi gagal ginjal

**Pada penderita hipertensi, terdapat beberapa gejala yang patut dicurigai sebagai kondisi penurunan fungsi ginjal, antara lain:**

- Berkurangnya jumlah urin atau kesulitan buang air kecil
- Edema (timbunan cairan), yang ditandai dengan pembekakan, terutama pada tungkai bawah

**Terdapat beberapa pemeriksaan laboratorium yang dapat dilakukan untuk mendeteksi adanya penurunan fungsi ginjal, yaitu:**

- Urin rutin untuk mendeteksi gangguan pada ginjal dan saluran kencing
- Mikroalbumin untuk mendeteksi dini kebocoran pada glomerulus ginjal
- Urea-N, Kreatinin, dan Cystatin-C merupakan penanda gangguan fungsi ginjal
- Pemeriksaan USG ginjal juga umum dilakukan untuk mengetahui kondisi struktur ginjal

**Bila penderita hipertensi yang telah mengalami kerusakan ginjal, ada beberapa tindakan yang dapat dilakukan agar kondisi ginjal tidak semakin memburuk:**

- Periksa ke dokter secara teratur
- Minumlah obat yang diresepkan dokter
- Usahakan untuk memonitor tekanan darah
- Jaga pola makan sehat untuk kondisi hipertensi dan gagal ginjal sesuai anjuran dokter dan ahli gizi
- Lakukan olahraga ringan, seperti berjalan, setidaknya selama 30 menit setiap hari
- Pemantauan berkala fungsi ginjal dengan pemeriksaan laboratorium sesuai arahan dokter

*Ditulis oleh :**dr. Prenali Dwisthi Sattwika, Sp.PD**Dokter Spesialis Penyakit Dalam Rumah Sakit Khusus Bedah An Nur Yogyakarta*