6 Kendalikan stres
Stres berhubungan dengan kenaikan tekanan darah dimana tekanan darah tinggi akan mengganggu fungsi ginjal.



7 Lakukan pemeriksaan fungsi ginjal
Lakukan pemeriksaan fungsi ginjal melalui Medical Check Up (MCU) apalagi jika memiliki kondisi yang berisiko terhadap ginjal seperti memiliki tekanan darah tinggi dan diabetes.



Warna Urine Menentukan Kesehatan Anda

Apakah anda sudah cukup minum air hari ini? Periksa kadar dehidrasi anda berdasarkan warna urine.

Putih bening
Tanda bahwa **anda mungkin sedang minum banyak air** atau memiliki asupan cairan yang lebih. Ini merupakan indikasi baik dan hidrasi yang baik.

Kuning muda
Tanda urine yang normal dan sehat. Ini menunjukkan bahwa **anda cukup tehridrasi** dan kesehatan anda dalam kondisi baik.

Kuning tua
Menunjukkan bahwa anda perlu minum lebih banyak air untuk mempertahankan hidrasi yang baik. Biasanya ini adalah tanda bahwa **anda mungkin kurang minum**.

Kuning cokelat
Tanda bahwa anda **perlu segera meningkatkan asupan cairan anda**. Warna ini mungkin juga dipengaruhi oleh makanan tertentu yang anda konsumsi.

Cokelat gelap
Tanda **masalah kesehatan**, seperti masalah hati, perdarahan dalam saluran pencernaan, atau pengaruh obat-obatan tertentu. **Segera konsultasi ke dokter**.



Jaga Kesehatan Ginjal Anda

RUMKIT TK III DR. REKSODIWIRYO PADANG
JL. DR. WAHIDIN NO.1, GANTING PARAK GADANG, KEC. PADANG TIMUR KOTA PADANG, SUMATERA BARAT

More Information? Follow us at:
WA : 085364238118
Instagram : rumkit.reksodiwiryo

1 APA ITU GINJAL?

Ginjal adalah salah satu organ yang berfungsi untuk menyaring zat-zat tidak berguna (sisa metabolisme) dari darah dan membuangnya bersama dengan air dalam bentuk urine.



BAGAIMANA CARANYA MENJAGA KESEHATAN GINJAL KITA?

1 **Penuhi kebutuhan cairan**
Minum air minimal 8 gelas, kebutuhan bertambah bila ada aktivitas, berkeringat, kehilangan cairan tubuh.



2 JAGA POLA MAKAN

Perbanyak makan sayur, buah, biji-bijian, dan kurangi asupan garam dan gula untuk menghindari tekanan darah tinggi dan diabetes. Sebagian besar masalah pada ginjal berawal dari tekanan darah tinggi dan diabetes. Jagalah pola makan anda.



3 OLAHRAGA SECARA RUTIN

Lakukanlah olahraga ringan yang disukai setiap hari minimal 30 menit untuk mempertahankan berat badan ideal dan mengendalikan tekanan darah.



4 JANGAN SEMBARANGAN MENGONSUMSI OBAT DAN HERBAL

Berhati-hatilah dalam mengonsumsisi obat - obatan terutama jangka waktu yang penghillang nyeri penghilang nyeri dapat lama karenaial. Konsultasikan ke dokter untuk obat yang dikonsumsi untuk jangka panjang.



5 HINDARI ROKOK

Rokok berpengaruh terhadap kondisi aliran darah sehingga dapat menyebabkan aliran darah melambat dan jantung memompa lebih keras yang akhirnya dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah. Tekanan darah yang meningkat akan menyebabkan fungsi ginjal terganggu.

