

# Agar Ginjal Tidak Rusak, Ikuti 8 Cara Menurunkan Kreatinin Ini

Tingginya kadar kreatinin dalam darah bisa menjadi sinyal bahwa ginjal tidak berfungsi sebagaimana mestinya. Jika tidak segera ditangani, banyak penyakit mengerikan yg bisa menyerang, salah satunya penyakit gagal ginjal.

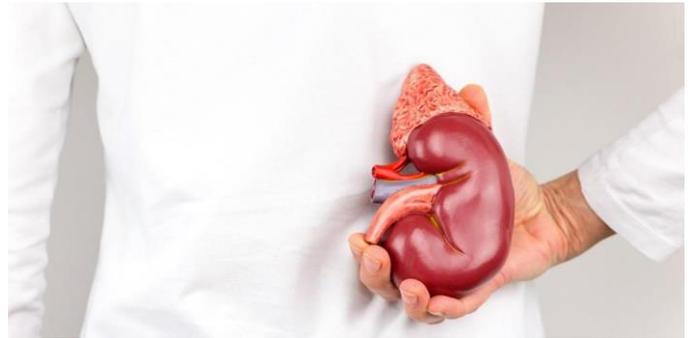
21 Okt 2020

Oleh: [Fadli Adzani](#)

Ditinjau oleh [dr. Reni Utari](#)

**Salah satu cara menurunkan kreatinin di dalam tubuh adalah mengurangi olahraga berat.**

Cara menurunkan kreatinin tentunya sangat dibutuhkan untuk menjaga ginjal terus sehat dan berfungsi dengan baik. Sebab, tingginya kadar kreatinin dalam darah bisa menimbulkan banyak penyakit yang mengancam nyawa. Kenali beragam cara menurunkan kreatinin berikut ini untuk menjaga kesehatan ginjal.



## Cara menurunkan kreatinin yang mudah dilakukan di rumah

Terdapat berbagai cara menurunkan kreatinin yang ternyata mudah dilakukan di rumah. Kreatinin adalah produk limbah yang diproduksi oleh otot. Saat kadar kreatinin di dalam darah tinggi, maka ginjal menyaring dan membuangnya lewat urine. Jika seseorang memiliki masalah ginjal, maka kreatinin dapat menumpuk di dalam darah. Tentu saja, Anda tidak mau hal ini terjadi, bukan?

Beberapa cara menurunkan kreatinin di bawah ini tidaklah sulit dilakukan di rumah.

Mari kenali cara-caranya, untuk ginjal yang lebih sehat!

### 1. Mengurangi olahraga berat

Cara menurunkan kreatinin yang pertama adalah berolahraga. **Berolahraga secara teratur** adalah aktivitas menyehatkan untuk tubuh. Walau demikian, **jika olahraga berat dilakukan secara berlebihan, kadar kreatinin dalam darah bisa meningkat.**

Sebuah penelitian mengungkapkan, berolahraga terlalu intens bisa meningkatkan kreatinin sebagai respons dari kerusakan otot saat berolahraga.

Berkonsultasilah dengan dokter mengenai olahraga yang cocok dan seberapa intens harus melakukannya.

### 2. Menghindari suplemen kreatin

Biasanya, atlet dan olahragawan mengonsumsi suplemen kreatin untuk menambah kadar kreatinin di dalam tubuh, untuk meningkatkan performa fisik dan otot.

Jika Anda memiliki masalah pada ginjal dan berniat untuk menurunkan kadar kreatinin, **hindari mengonsumsi suplemen kreatin.**

### 3. Menjaga hidrasi tubuh

*Minum air yang teratur*

Dehidrasi bukanlah kondisi medis yang patut disepelekan. Selain bisa membuat haus, pusing, dan lemah, dehidrasi dapat mengancam kesehatan jantung dan organ penting lainnya. Bahkan, dehidrasi juga mampu meningkatkan kadar kreatinin dalam tubuh.

**Mengonsumsi air putih yang cukup** adalah cara paling tepat untuk mencegah dehidrasi, agar tubuh terhindar dari kadar kreatinin tinggi.



### 4. Mengurangi porsi protein

Cara menurunkan kreatinin selanjutnya adalah **mengurangi porsi protein.** Banyak penelitian yang membuktikan, mengonsumsi protein dalam jumlah berlebihan bisa meningkatkan kadar kreatinin secara temporer. Salah satu makanan berprotein yang harus dikurangi adalah **daging merah.**

Jika Anda sering mengonsumsi daging merah dan makanan berprotein tinggi (seperti produk susu) lainnya, jangan kaget kalau kadar kreatinin di dalam tubuh menjadi tinggi.

### 5. Mengonsumsi makanan berserat

*Makanan berserat, kunci normalnya kadar kreatinin*

Cara menurunkan kreatinin selanjutnya adalah **mengonsumsi makan berserat**, seperti buah dan sayuran. Studi membuktikan makanan berserat (buah dan sayuran) bisa menurunkan kadar kreatinin tinggi pada penderita penyakit ginjal kronis.

Walaupun penelitian lebih lanjut masih diperlukan, tidak ada salahnya mengonsumsi makanan berserat yang menyehatkan itu.



## 6. Mengonsumsi tanaman salvia

Masyarakat Tiongkok percaya, tanaman salvia miltiorrhiza bisa mengobati gagal ginjal dan menurunkan kadar kreatinin. Akan tetapi, penggunaan salvia miltiorrhiza memiliki efek samping seperti gatal-gatal hingga sakit perut.

## 7. Mengurangi natrium

**Pola makan yang kaya akan natrium** bisa menyebabkan tekanan darah tinggi dan retensi air. Hal ini **menyebabkan tingginya kadar kreatinin dalam tubuh**. Maka dari itu, kurangilah pola makan yang mengandung natrium agar ginjal Anda tetap berfungsi baik.

## 8. Minum teh herbal

**Teh herbal seperti kamomil, dandelion, atau daun jelatang** bisa berperan sebagai diuretik. Meminum salah satu teh ini bisa membantu Anda mengurangi kadar kreatinin lewat urine saat buang air kecil.

## Penyebab kreatinin tinggi

Selain masalah pada ginjal, masih ada penyebab kreatinin tinggi lainnya yang perlu diketahui. Jika sudah memahami cara menurunkan kreatinin, mengetahui penyebab kreatinin tinggi juga sangatlah penting, agar Anda bisa menghindarinya di masa mendatang.

Berikut ini adalah penyebab kreatinin tinggi:

- Pengobatan tertentu, seperti mengonsumsi obat antiinflamasi nonsteroid dan antibiotik seperti trimethoprim
- Mengonsumsi suplemen kreatin
- Mengonsumsi makanan berprotein tinggi terlalu sering
- Olahraga berat
- Gangguan fungsi ginjal
- Tekanan darah rendah
- Dehidrasi

Selain beberapa faktor di atas, ada **penyakit yang menyebabkan kadar kreatinin tinggi**, yaitu:

- Diabetes
- Tumor
- Infeksi seperti hepatitis B dan C, HIV, sifilis
- Lupus

Jika Anda mengidap beberapa penyakit di atas, tes darah atau urine harus rutin dijalani agar bisa mengetahui kadar kreatinin di dalam darah.

## Bagaimana cara mengetahui kadar kreatinin?

Kadar kreatinin di dalam tubuh dapat diketahui melalui tes darah ataupun urine. Keduanya memiliki prosedur yang berbeda. Sebab, kadar normal kreatinin dalam darah dan urine juga berbeda.

- Tes darah kreatinin  
Dokter akan mengambil darah Anda untuk menjadi sampel yang bisa diperiksa lebih lanjut di laboratorium. Kadar normal kreatinin dalam darah adalah 0,6-1,2 miligram per deciliter (mg/dL) untuk pria dewasa dan 0,5-1,1 (mg/dL) untuk wanita dewasa.
- Tes urine kreatinin  
Dokter akan meminta Anda untuk mengambil sampel dari setiap urine yang Anda keluarkan saat buang air kecil, dalam waktu 24 jam.

## Catatan dari SehatQ

Selain mengetahui cara menurunkan kreatin di atas, tes darah dan urine untuk mengetahui kadar kreatinin dalam tubuh sangatlah penting dilakukan. Sebab, jika terlalu “santai” dan tidak memusingkannya, bisa saja Anda terbuai dan digerogoti kadar kreatinin tinggi dalam tubuh.

Itulah sebabnya, sebaiknya terus berkonsultasi dokter mengenai kadar kreatinin Anda, supaya ginjal tetap sehat dan terhindar dari segala macam penyakit.

<https://www.sehatq.com/artikel/agar-ginjal-tidak-rusak-ikuti-8-cara-menurunkan-kreatinin-ini>