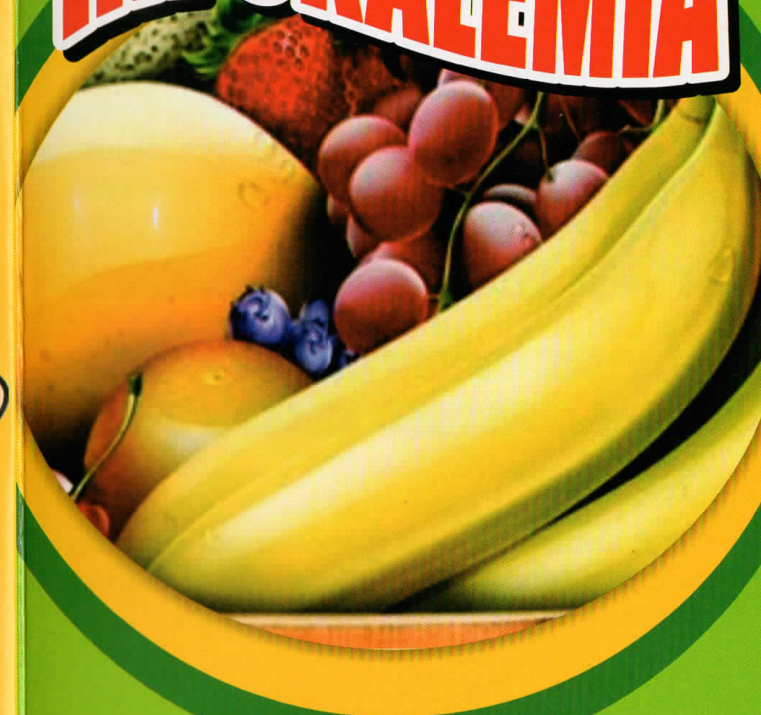




MENGENAL HIPOKALEMIA



APAKAH ADA TANDA ATAU GEJALA BILA MENDERITA HIPOKALEMIA ?

- Pasien penderita hipokalemia seringkali tidak mengalami gejala penyakit hipokalemia, terutama mereka dengan hipokalemia ringan.
- Gejala yang hadir sering dari penyebab hipokalemia dan bukan pada hipokalemia itu sendiri.
- Gejala hipokalemia yang biasa dijumpai adalah:
 1. Debaran jantung yang tidak teratur, bisa ringan sampai berat. Dan pada kasus yang berat bisa menyebabkan henti jantung dan lumpuhnya otot paru yang berakibat kematian.
 2. Gejala lain adalah lemah otot, kejang, kram, atau lemes, tidak nyaman didaerah tangan, rasa haus yang berlebihan, sering kencing dan rasa bingung.
 3. Depresi

MENGAPA BISA TERJADI HIPOKALEMIA ?

- Hipokalemia bisa terjadi sebagai akibat dari :
1. Asupan makanan kurang mengandung kalium
 2. Kehilangan kalium dari tubuh : diare, kecing berlebihan, muntah-muntah, berkeringat berlebihan
 3. Penyakit tertentu
 4. Obat-obatan : obat kencing, obat asma, insulin, dll

APA YANG HARUS DILAKUKAN BILA MENGALAMI HIPOKALEMIA ?

Hipokalemia bisa sangat berbahaya dan mematikan. Oleh karena itu bila mendapati tanda-tanda hipokalemia :

1. Segera memeriksakan diri ke dokter atau sarana kesehatan terdekat untuk memastikannya
2. Informasikan kepada dokter pemeriksa semua jenis obat-obatan yang sering dikonsumsi
3. Pada kasus hipokalemia yang berat harus dirawat di rumah sakit untuk mendapat pengobatan melalui infus yang terukur



INSTALASI DIALISIS
RSUP DR SARDJITO

Jl. Kesehatan No 1 Sekip, Yogyakarta 55284
Telp. (0274) 587832/ 631190

SEMOGA LEKAS SEMBUH

RSUP Dr. SARDJITO - YOGYAKARTA

"Mitra Terpercaya Menuju Sehat"

UNIT PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT (UPKRS)
RSUP Dr. SARDJITO

Jl. Kesehatan No. 1 Sekip, Bulaksumur, Yogyakarta 55284
Telp. (0274) 587832 / 587333 / 631190 ext. 359
Email : pkr.sardjitohospital@gmail.com

APAKAH KALIUM ITU ?



• Kalium atau potassium yang memiliki simbol (K), adalah mineral yang sangat penting untuk membuat semua sel, jaringan, dan seluruh organ dalam tubuh manusia bisa berfungsi dengan baik.

• Mineral ini juga merupakan elektrolit, yaitu zat yang akan melaksanakan fungsi listrik dalam jantung, otot dan pencernaan sehingga dapat bekerja dengan normal.

DARI MANA TUBUH KITA MENDAPATKAN KALIUM INI ?

Pada umumnya orang mendapat asupan kalium adalah dari diet sehat. Makanan sumber kalium selain pisang adalah :



- 1. Kentang**
Kentang berukuran medium memiliki kandungan kalium sekitar 542 miligram dan mendorong antioksidan beta karoten.
- 2. Kacang**
Satu cangkir kacang putih kaya kalium sebesar 1.189 miligram. Satu cangkir kacang kapri memiliki 707 miligram kalium. Satu cangkir kacang kedelai memiliki kandungan kalium 970 miligram.
- 3. Kurma**
Setiap butir buah kurma memiliki kandungan kalium sebesar 167 miligram. Buah kering yang kaya serat ini mampu mengalahkan kalium pada pisang.
- 4. Yogurt**
226 gram yogurt rendah lemak memiliki kandungan kalium sebesar 531 miligram. Namun, waspadalah saat mengonsumsi yogurt dengan kandungan buah di dalamnya. Pastikan buah tersebut tidak kaya gula.
- 5. Alpukat**
Satu buah alpukat mengandung lebih dari dua kali kandungan kalium pada pisang. Yakni sebanyak 975 miligram
- 6. Saus tomat**
Secangkir saus tomat berisi 800 miligram kalium. Namun, perlu dipastikan saus tersebut tanpa tambahan sodium dan gula.
- 7. Ikan**
sekitar 85 gram ikan halibut dalam kemasan memiliki kalium sebanyak 449 miligram. Makanan laut yang baik selain halibut adalah salmon dan kerang.

- 8. Aprikot kering**
Aprikot kering kaya kandungan kalium sebesar 257 miligram per porsi seperempat cangkir.
- 9. Melon**
Seporsi melon yang segar kaya kalium sebesar 358 miligram. Untuk kandungan yang setara dengan pisang maka satu buah melon bisa dikonsumsi.
- 10. Pepaya Buah**
berwarna cerah ini memiliki kandungan kalium 264 miligram untuk potongan sekitar 2,5 sentimeter.

BERAPA KADAR KALIUM YANG NORMAL DALAM TUBUH KITA ?

Kadar kalium ideal dalam tubuh kita adalah :
3,5 – 5,0 mEq/L.

APA YANG DIMAKSUD HIPOKALEMIA ?

Hipokalemia adalah keadaan dimana kadar kalium kurang dari 3,5 mEq/L

BAGAIMANA CARA MENGETAHUI HIPOKALEMIA ?

Untuk mengetahui kadar kalium, perlu pemeriksaan laboratorium dengan mengambil sedikit darah dari tubuh

