

# Penyebab Sakit Pinggang Sebelah Kanan & Cara Mengatasinya



Source: Freepik

Sakit pinggang sebelah kanan perlu diperhatikan dan dicari tahu penyebabnya. Selain dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kondisi ini bisa menjadi tanda adanya gangguan kesehatan tertentu seperti gangguan otot.

Gangguan otot pada pinggang bagian kanan biasanya disebabkan oleh beberapa hal, seperti cedera saat olahraga atau terlalu sering mengangkat beban berat. Di mana masalah otot ini memerlukan penanganan lebih lanjut agar tidak menimbulkan komplikasi yang lebih serius.

Inilah mengapa Anda tidak boleh mengabaikan rasa sakit pada pinggang sebelah kanan. Untuk meningkatkan kewaspadaan, mari kenali berbagai penyebab sakit pinggang sebelah kanan dan cara mengatasinya berikut ini.

## **Penyebab Sakit Pinggang Sebelah Kanan**

Apa penyebab sakit pinggang sebelah kanan? Sebenarnya terdapat sejumlah penyebab sakit pinggang sebelah kanan yang perlu Anda waspadai, mulai dari cedera otot, gangguan ginjal, hingga endometriosis. Berikut penjelasan lengkapnya.

### **1. Masalah pada Ginjal**

Ginjal pada sisi kanan yang mengalami gangguan, seperti infeksi ginjal dan batu ginjal, dapat menyebabkan pinggang di bagian tersebut terasa nyeri. Selain rasa nyeri, gangguan ginjal juga turut disertai oleh gejala lain seperti tekanan darah tinggi (hipertensi), perubahan frekuensi dan warna urine, rasa nyeri saat buang air kecil, hingga pembengkakan pada tangan atau kaki.



Source: Freepik

### **2. Gangguan Otot**

Mengangkat beban berat secara berlebihan dapat meningkatkan risiko cedera dan bisa menyebabkan pinggang sebelah kanan terasa sakit apabila otot-otot di bagian kanan kaku dan menegang.

Sakit pinggang karena hal ini biasanya terjadi secara mendadak dan disertai oleh kram serta kedutan pada otot. Selain itu, cedera otot pada bagian pinggang juga dapat membuat penderitanya kesulitan untuk membungkuk atau berdiri.

### **3. Gangguan Empedu**

Kantong empedu terletak pada bagian perut sebelah kanan, tepatnya di bawah organ hati. Jika kantong empedu mengalami gangguan, maka dapat menyebabkan perut sebelah kanan terasa nyeri hingga menjalar ke pinggang.



Source: Freepik

Salah satu jenis gangguan empedu yang menyebabkan sakit pinggang sebelah kanan adalah batu empedu.

Selain rasa sakit pada pinggang sebelah kanan, batu empedu juga dapat disertai oleh gejala lain seperti:

- Nyeri perut bagian kanan atas.
- Mual dan muntah.
- Demam tinggi, terutama jika batu empedu berkembang menjadi infeksi.
- Penyakit kuning.

## 4. Penyempitan Tulang Belakang

Penyempitan tulang belakang atau *spinal stenosis* adalah kondisi yang umumnya disebabkan oleh radang sendi atau *arthritis*. Penyempitan tulang belakang ini berisiko menyebabkan gangguan bantalan saraf pada tulang belakang atau bahkan saraf terjepit sehingga membuat pinggang sebelah kanan maupun kiri terasa nyeri.

Nyeri pada pinggang akan semakin terasa ketika penderita berjalan atau berdiri dalam kurun waktu lama.

## 5. Endometriosis

Penyakit endometriosis merupakan salah satu penyebab sakit pinggang sebelah kanan pada wanita yang terjadi karena tumbuhnya jaringan endometrium di luar rahim. Endometriosis tidak hanya menimbulkan sakit pinggang saja, namun juga dapat menyebabkan nyeri pada perut bagian bawah dan punggung.



Source: Freepik

## 6. Ankylosing Spondylitis

Penyebab sakit pada pinggang sebelah kanan berikutnya adalah *ankylosing spondylitis*. *Ankylosing spondylitis* merupakan peradangan kronis yang membuat celah antara ruas tulang belakang menutup.

Gejala awal dari *ankylosing spondylitis* adalah munculnya rasa nyeri pada leher, pinggang, punggung bagian bawah, dan panggul. Bila tidak ditangani sesegera mungkin, *ankylosing spondylitis* bisa memengaruhi postur penderitanya menjadi membungkuk.

## Cara Mengatasi Sakit Pinggang Sebelah Kanan

Mengatasi sakit pinggang sebelah kanan pada dasarnya perlu dilakukan sesuai dengan penyebabnya. Namun, ada cara sederhana yang dapat Anda lakukan dengan mudah untuk mengatasi sakit pada pinggang sebelah kanan, di antaranya:

- Olahraga yoga secara rutin untuk menjaga kelenturan serta memperkuat otot-otot pinggang.
- Hindari membawa beban yang terlalu berat.
- Menjaga berat badan ideal. Berat badan berlebih dapat memberikan tekanan berlebih pada pinggang hingga menimbulkan rasa nyeri.

- Menghindari duduk terlalu lama. Jika Anda memiliki pekerjaan yang mengharuskan duduk dalam kurun waktu lama, setidaknya lakukan peregangan atau ubah posisi duduk setiap 30 menit sekali agar otot pinggang tidak kaku dan menegang.
- Memijat area pinggang yang sakit secara perlahan. Namun, cara ini hanya bisa dilakukan bila sakit pinggang sebelah kanan disebabkan oleh gangguan kesehatan ringan, seperti otot pinggang menegang.

Artikel ini bersumber dari [siloamhospitals.com](http://siloamhospitals.com)

a company of Hanwha

### **Persembahan**

**PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk**

[www.lgi.co.id](http://www.lgi.co.id)

Supported by:



*Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LGI dalam Health Corner ini  
tanpa seizin PT Lippo General Insurance Tbk*