

PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG MENJAGA KESEHATAN GINJAL

Retno Ambarwati, Y. Wahyunti K
Akademi Keperawatan Giri Satria Husada Wonogiri
E-mail: ambaretno74@gmail.com

Abstrak

Ginjal adalah salah satu organ terpenting dalam tubuh, ginjal memainkan peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan tubuh yang komprehensif antara lain : mengatur keseimbangan cairan dalam tubuh, mengendalikan konsentrasi garam dalam darah, keseimbangan basa asam dalam darah, dan ekskresi limbah seperti urea dan limbah nitrogen lainnya dalam darah. Penyakit ginjal termasuk dalam 10 penyebab kematian di Indonesia, mencapai 42.000 per tahun. Sebagian besar penyebab penyakit ginjal adalah diabetes, peradangan ginjal, dan hipertensi . Pencegahan gagal ginjal dapat diawali dengan membatasi gula, mengurangi garam, cukup minum air putih, menghindari makanan, pengawet, rasa dan warna, dan menghindari alkohol, tembakau dan rajin olahraga. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja dalam melakukan pencegahan penyakit ginjal seperti mengkonsumsi jajanan sehat dan pola nutrisi yang baik dengan melakukan edukasi gizi pada remaja. Metode yang digunakan dengan ceramah, diskusi, video edukasi melalui pesan Whatsapp. Kegiatan pengabdian dilakukan melalui metode penyuluhan kesehatan untuk memberikan pemahaman dan wawasan kepada peserta kegiatan yaitu remaja usia 11 - 18 tahun anggota posbindu remaja, dukuh Pedakan, desa Bener, Kecamatan Ngrampal, kabupaten Sragen. Hasil : Rerata nilai pengetahuan remaja mengalami peningkatan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan dari jumlah rerata jawaban benar 9,652174 (64,3%) kategori kurang menjadi 12,3913 (82,6%) kategori baik.

Kata kunci: pengetahuan, Remaja, kesehatan ginjal, pola nutrisi

Abstract

The kidneys are one of the most important organs in the body, the kidneys play a very important role in maintaining comprehensive body health including: regulating fluid balance in the body, controlling salt concentration in the blood, acid-base balance in the blood, and excretion of waste such as urea and other nitrogenous waste in the blood. Kidney disease is one of the 10 causes of death in Indonesia, reaching 42,000 per year. Most of the causes of kidney disease are diabetes, kidney inflammation, and hypertension. Prevention of kidney failure can be started by limiting sugar, reducing salt, drinking enough water, avoiding food, preservatives, flavors and colors, and avoiding alcohol, tobacco and exercising regularly. The purpose of this community service is to increase the knowledge of adolescents in preventing kidney disease such as consuming healthy snacks and good nutritional patterns by providing nutritional education to adolescents. The methods used are lectures, discussions, educational videos via Whatsapp messages. Community service activities are carried out through health education methods to provide understanding and insight to activity participants, namely adolescents aged 11-18 years, members of the adolescent posbindu, Pedakan hamlet, Bener village, Ngrampal district, Sragen district. Results: The average value of adolescent knowledge increased after health education was conducted from the average number of correct answers of 9.652174 (64.3%) in the poor category to 12.3913 (82.6%) in the good category

Keywords: knowledge, adolescents, kidney health, nutritional patterns

1. PENDAHULUAN

Ginjal adalah salah satu organ terpenting dalam tubuh, ginjal memainkan peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan tubuh yang komprehensif antara lain : mengatur keseimbangan cairan dalam tubuh, mengendalikan konsentrasi garam dalam darah, keseimbangan basa asam dalam darah, dan ekskresi limbah seperti urea dan limbah nitrogen lainnya dalam darah. Selain itu, ginjal memainkan peran dalam mempertahankan keseimbangan tubuh, elektrolit, dan produksi hormon dan enzim yang mengendalikan tekanan darah. ketika ginjal tidak berfungsi untuk menyebabkan masalah kesehatan terkait dengan gagal ginjal kronis. Penyakit ini merupakan masalah penting bagi kesehatan dan kesejahteraan anak-anak dan remaja serta dewasa (Kul et al., 2013) dalam (Musniati, Sari, Aini, Nurjanah & Siregar, 2024).

Hasil riskesdas tahun 2018, menyebutkan bahwa penyakit ginjal termasuk salah satu penyakit tidak menular (PTM) yaitu penyakit kronis yang tidak dapat ditularkan dari individu ke individu lainnya yang perlu diwaspadai dan masuk dalam daftar yang menjadi fokus pemerintah untuk dikendalikan. . (Reaginta, Afriansyah, Ethica, & Widyana, 2022)

Penyakit ginjal termasuk dalam 10 penyebab kematian di Indonesia, mencapai 42.000 per tahun. Sebagian besar penyebab penyakit ginjal adalah diabetes, peradangan ginjal, dan hipertensi. faktor risiko lainnya penyakit ginjal adalah merokok, obesitas (Kemenkes RI, 2022d). Gagal ginjal akut adalah penurunan fungsi ginjal mendadak. Kondisi ini ditandai dengan pengurangan urin hingga atau tidak ada produksi urin. Insiden di seluruh dunia adalah 0,5-0,9% di kota, 0,7-18% pada pasien yang diobati di rumah sakit, dan 20% pada pasien dengan tingkat kematian 25% hingga 80%. Berdasarkan data IDAI, ada 74 kasus gagal ginjal akut yang terjadi pada balita di Indonesia pada bulan September 2022. (Kementerian Kesehatan, Republik Indonesia, 2022c). Berdasarkan Kementerian Kesehatan pada tahun 2022, terdapat 189 kasus gagal ginjal yang menyerang anak -anak berusia antara 6 bulan dan 18, sebagian besar anak -anak berusia antara 1 hingga 5 tahun.

Pencegahan gagal ginjal dapat diawali dengan membatasi gula, mengurangi garam, cukup minum air putih, menghindari makanan, pengawet, rasa dan warna, dan menghindari alkohol, tembakau dan rajin olahraga (Kemenkes RI, 2022B). Upaya untuk mencegah gagal ginjal akut yang dapat dilakukan adalah memelihara pola hidup bersih dan sehat, mencuci tangan, mengonsumsi nutrisi seimbang, minum air yang dimasak, dan memberikan imunisasi lengkap pada anak

Hasil penelitian oleh Pakhri, Chaerunnimah, & R (2018) menemukan Sebagian besar remaja memiliki pengetahuan gizi yang kurang (58%) dan kebiasaan jajan yang kurang baik (63%), dan hasil juga menunjukkan bahwa ada pengaruh edukasi gizi dengan pengetahuan remaja. Perilaku paling penting yang mempengaruhi status gizi remaja adalah pola makan. Jumlah dan kualitas makanan dan minuman mempengaruhi asupan nutrisi remaja. Kelompok ini membutuhkan nutrisi optimal untuk pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan mereka di masa depan. Gaya hidup modern dan ketersediaan makanan dan minuman langsung dengan gula tinggi, garam dan lemak tidak sehat (Tangkilisan, Handayani, Suarayasa & Fitriana, 2022). Perilaku atau pola makan yang buruk, yaitu gula tinggi, garam, dan lemak, menimbulkan risiko penyakit yang tidak mengesankan seperti diabetes dan tekanan darah tinggi. Ini adalah faktor risiko penyakit ginjal kronis (Kemenkes RI, 2021).

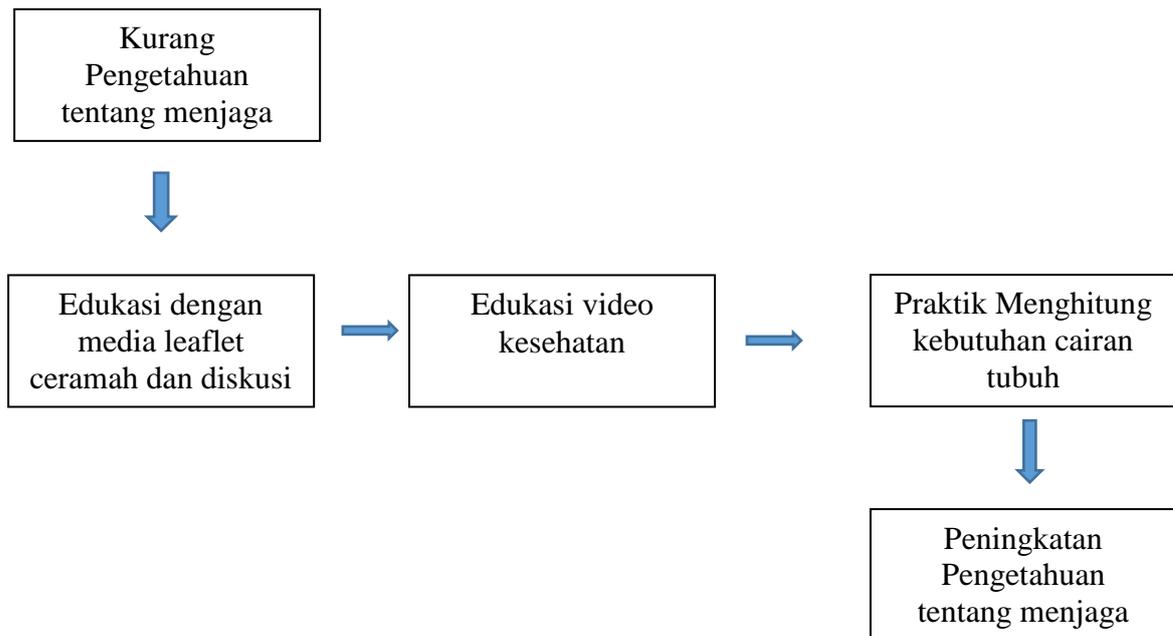
Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja dalam melakukan pencegahan penyakit ginjal seperti mengonsumsi jajanan sehat dan pola makan yang baik dengan melakukan edukasi gizi.

2. METODE PELAKSANAAN

Solusi yang ditawarkan untuk peserta pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah berupa kegiatan edukasi melalui penyuluhan Menjaga kesehatan ginjal. Metode yang digunakan dengan ceramah, diskusi, video edukasi melalui pesan Whatsapp. Kegiatan pengabdian dilakukan melalui metode penyuluhan kesehatan untuk memberikan pemahaman dan wawasan kepada peserta kegiatan yaitu remaja usia 12- 18 tahun anggota posbindu remaja, dukuh Pedakan, desa Bener, Kecamatan Ngrampal, kabupaten Sragen .

Tabel 1. Pelaksanaan Kegiatan

KEGIATAN	DESKRIPSI	JUMLAH PESERTA
Edukasi dengan ceramah dengan media leaflet	Penyampaian materi berupa <ol style="list-style-type: none"> 1. Anatomi dan fungsi ginjal 2. Tingginya angka penderita ginjal pada anak dan remaja 3. Kebiasaan buruk yang dapat merusak ginjal 4. Curah pendapat 	23 orang
Video edukasi kesehatan ginjal	Melihat video tentang kesehatan ginjal melalui Whatsapp	23 orang
Edukasi pencegahan penyakit ginjal pada remaja dengan media leaflet	Leaflet berisikan informasi pencegahan penyakit ginjal : <ol style="list-style-type: none"> 1. Batasi konsumsi Gula, garam dan lemak melauai jajanan dan pola makan sehat 2. Penuhi kebutuhan cairan tubuh (air putih) 	23 orang
Praktek menghitung kebutuhan cairan tubuh	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menghitung kebutuhan cairan tubuh dalam 24 jam dengan rumus: 30 cc/kgBB/24 jam 2. Tambahkan 12-15% dari kebutuhan cairan dalam 24 jam jika suhu meningkat 1°C dari keadaan normal (37,5) 	23 orang



Gambar 1. Gambaran Edukasi yang akan dilakukan

Pada sesi awal penyaji menyajikan beberapa gambar Anatomi Ginjal, Fungsi ginjal, Tingginya angka penderita gagal ginjal pada remaja. Selanjutnya dilakukan *brainstorming* (curah pendapat). Konsep metode curah gagasan (*brainstorming*) bermakna suatu upaya menjadikan proses belajar mengajar menjadi lebih menarik dan mampu mendorong peserta didik lebih aktif dalam proses belajar dan mengemukakan pendapatnya (Amin, 2017). Kelebihan dari model ini adalah peserta diajak untuk berpikir kritis dalam menyelesaikan masalah yang ada dalam lingkup kehidupan sehari-hari (Darningwati et al., 2020). Sesi berikutnya adalah pemaparan materi pengabdian yang disampaikan oleh tim penyaji. Pada sesi ini disampaikan materi terkait penyakit pada ginjal, penyebab kerusakan fungsi ginjal, pola nutrisi yang menyebabkan kerusakan ginjal, cara mencegah kerusakan ginjal.. Penyajian materi menggunakan media leaflet dengan metode ceramah dan curah pendapat atau diskusi. Selama kegiatan berlangsung seluruh peserta sangat antusias mengikuti jalannya presentasi. Sesi terakhir adalah diskusi dan tanya jawab, dimana dibuka kesempatan bagi seluruh peserta untuk mengajukan pertanyaan kepada tim penyaji.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Remaja Menurut Usia

Usia (Tahun)	Frekuensi	Prosentase (%)
11- 13	4	17
14-16	11	48
17-21	8	35
TOTAL	23	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa 17% peserta berusia 11-13 tahun, 48% peserta berusia 14-16 tahun, dan 35% peserta berusia 17-21 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Remaja Menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase (%)
Laki-laki	10	43
Perempuan	13	57
TOTAL	23	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa 43% peserta laki-laki dan 57% peserta perempuan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Remaja Menurut tingkat pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Prosentase (%)
SD	4	17
SMP	6	26
SMA	13	57
TOTAL	23	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa Tingkat pendidikan peserta 17% SD, 26% SMP, dan 57 % SMA

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan tentang menjaga kesehatan Ginjal.

Tingkat Pengetahuan	Sebelum diberi Penyuluhan kesehatan		Sesudah diberi Penyuluhan kesehatan	
	Frekuensi	Prosentase (%)	Frekuensi	Prosentase (%)
Kurang	7	30	0	0
Cukup	14	61	6	26
Baik	2	9	17	74
Jumlah	23	100	23	100

Tabel 5. Kategori tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan tentang menjaga kesehatan Ginjal.

Sebelum diberi Penyuluhan kesehatan			Sesudah diberi Penyuluhan kesehatan		
Rerata jawaban benar	Prosentase (%)	Kategori Tingkat Pengetahuan	Rerata jawaban benar	Prosentase (%)	Kategori Tingkat Pengetahuan
9,652174	64,3	cukup	12,3913	82,6	Baik

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu upaya yang dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku individu, kelompok ataupun masyarakat (Nita Yuniarti Ratnasari, 2023). Kegiatan penyuluhan kesehatan ini dilaksanakan pada pertemuan rutin Posbindu Remaja desa Bener, Ngrampal, Sragen jam 09.00 WIB sampai selesai bertempat di posbindu desa Bener dan dihadiri 23 remaja, serta 2 orang kader pendamping. Sebagian besar peserta berusia 14 – 16 tahun masuk dalam kategori remaja pertengahan (*Middle adolescence*). Pada usia ini kemampuan kognitif sudah berkembang dan dapat mencerna informasi yang masuk dengan baik. Metode yang digunakan pada saat kegiatan penyuluhan ini adalah ceramah tanya jawab dan diskusi. Materi yang disampaikan dalam bentuk media *leaflet* dan video dimana materi penyuluhan berisi tentang menjaga kesehatan ginjal

Pencegahan gagal ginjal dapat dilakukan dengan 6 langkah yaitu CERDIK, Cek kesehatan secara rutin, dalam hal ini dengan pemeriksaan kesehatan pada remaja yang dilakukan sebelum kegiatan pengabdian Masyarakat. Kemudian Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet Sehat kalori seimbang, Istirahat yang cukup dan Kelola stress. Selain itu, hal yang ditekankan oleh Pemateri adalah Pencegahan penyakit ginjal juga dapat dilakukan dengan hal-hal sederhana seperti minum air putih minimal 8-10 gelas per hari. Edukasi yang diberikan diharapkan dapat mengubah perilaku remaja agar menjaga pola hidupnya dengan menerapkan pola CERDIK dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi kesehatan adalah usaha terencana untuk menyebarkan pengaruh terhadap kesehatan orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat, sehingga perilaku sasaran dapat sesuai dengan yang diharapkan oleh pemberi edukasi dan promosi kesehatan. (Siregar, Kaban, Saftriani, & Hanim, 2023)

Hasil kegiatan edukasi tentang menjaga kesehatan Ginjal pada remaja di desa Bener menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor sebelum dan sesudah edukasi. Hasil ini sejalan dengan pengabdian masyarakat oleh Rumida & Doloksaribu (2021) dalam Musniati (2022) menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan siswa meningkat dari 6,61 menjadi 13,80. Hal ini juga sama dengan hasil Musniati & Fitria (2022) yang menyebutkan ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. (Musniati, Sari, Aini, Nurjanah, & Siregar, 2024);

Purwaningrum (2018) dalam (Nurpalah, Kasmanto, & Nurhasanah, 2024) menyebutkan bahwa Perilaku yang didasari oleh pengetahuan dapat bersifat langgeng, apalagi jika pengetahuan yang diberikan sampai tahap penerapan. Peserta yang telah meningkat pengetahuannya diharapkan dapat juga memahami dan menerapkan pengetahuan tersebut pada perilaku sehari-hari, sehingga hal ini akan sangat berdampak pada pola hidup yang akan dijalankan. Dengan demikian di masa yang akan datang akan berpengaruh juga pada tingkat kesehatan para peserta penyuluhan yang diharapkan dapat memperbaiki juga tingkat kesehatannya, khususnya yang berkaitan dengan pencegahan terjadinya gangguan pada organ ginjal.

BUKTI KEGIATAN EDUKASI KESEHATAN TENTANG MENJAGA KESEHATAN GINJAL

(a)



(b)



(c)



(d)



Gambar: Perkenalan penyaji , pengisian kuesioner, dan penyampaian materi (a), Sesi diskusi (b), pemberian hadiah bagi peserta yang aktif (c) foto bersama Seluruh Peserta (d)

4. KESIMPULAN

Kesimpulan hasil pengabdian adalah setelah edukasi kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan tentang menjaga kesehatan ginjal pada remaja. Dengan pengetahuan remaja yang bertambah , diharapkan dapat menyebarkan informasi tentang menjaga kesehatan ginjal ke komunitas masing -masing. Kegiatan ini dapat mengubah perilaku pola gizi dan kebiasaan remaja ketika makan makanan dan minuman yang tidak sehat menjadi lebih baik.

Saran yang dapat diberikan bagi remaja adalah mempertahankan gaya hidup sehat untuk mencegah penyakit ginjal kronis pada usia muda. Sebaiknya dilakukan sosialisasi faktor risiko lain dapat mempengaruhi kesehatan ginjal, tidak hanya untuk remaja tetapi juga untuk orang tua dan masyarakat

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada peserta kegiatan yaitu kader kesehatan posyandu remaja desa Bener, Ngrampal, Sragen yang sudah meluangkan waktu untuk mengikuti kegiatan ini serta mendampingi peserta dengan penuh semangat, serta kepala puskesmas Ngrampal yang sudah memberikan fasilitas tempat, dan pimpinan Akademi Keperawatan Giri Satria Husada Wonogiri yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan kegiatan pengabdian ini.

REFERENSI

- Musniati, N., Sari, M. P., Aini, R. N., Nurjanah, E., & Siregar, D. (2024). Edukasi Gizi dalam Pencegahan Gagal Ginjal Akut pada Remaja Media Karya Kesehatan : Volume 7 Issue 1 May 2024 Pendahuluan Penyakit ginjal merupakan penyebab kematian ke-10 di Indonesia yaitu 42 . 000 per tahun . Sebagian besar penyebab penyakit ginjal ada. *Jurnal Universitas Padjadjaran*, 7(1), 31–39. Retrieved from <https://jurnal.unpad.ac.id/mkk/article/download/45883/22791>
- Nita Yuniarti Ratnasari, 1 Retno Ambarwati2. (2023). PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU TENTANG POLA ASUH ANAK DAN REMAJA DI ERA DIGITAL (PAAREDI). *Budimas*, 067(2), 1–6.
- Nurpalah, R., Kasmanto, H., & Nurhasanah, A. (2024). EDUKASI PENCEGAHAN GAGAL GINJAL PADA REMAJA (Vol. 2, pp. 156–160). LPPM UBTH. Retrieved from <https://ejurnal.universitas-bth.ac.id/index.php/conference/article/view/1574>
- Reaginta, T., Afriansyah, M. A., Ethica, S. N., & Widyana, A. R. (2022). Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(4), 2–5. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jipmi.v1i4.56>
- Siregar, M. A., Kaban, A. R., Saftriani, A. M., & Hanim, H. (2023). Pemeriksaan Kesehatan Remaja Dan Edukasi Gerakan Remaja Sayang Ginjal Pada Siswa-Siswi Di Perguruan Islam Modern Amanah Sekolah Menengah Pertama Tahfiz Qur ' An, 1(2), 141–148. <https://doi.org/https://doi.org/10.53579/segantang.v1i2.140>
- Kemenkes RI. (2022c). Keputusan Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan Tentang Tatalaksana dan Manajemen Klinis Gangguan Ginjal akut Progresif Atipikal pada Anak di Fasilitas Pelayanan Kesehatan <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/lain/Keputusan-Dirjen-Yankes-ttg-Tata-Laksana-dan-Menejemen-Klinis-Atypical-Progressive-Acute-Kidney-Injury.pdf>.
- Kemenkes RI. (2022d). Waspada Penyakit Ginjal, Kenali Ciri dan Cara Pencegahan. etrieved from <https://www.kemkes.go.id/article/view/22031700001/waspada-penyakit-ginjal-kenali-ciri-dan-cara-pencegahan.html>.