

Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Ginjal Pada Remaja Melalui Edukasi Kesehatan

Improving Kidney Health Knowledge in Adolescents Through Health Education

Hanifah*, Tunjung Bayu Sinta, Ageilta Pangesti Ningrum

Program Studi D3 Rekam Medis dan Informasi Kesehatan, STIKes Mitra Husada Karanganya

Vol. 6 No. 1, Juni 2025

 DOI :

10.35311/jmpm.v6i1.553

Informasi Artikel:

Submitted: 10 April 2025

Accepted: 19 Mei 2025

*Penulis Korespondensi :

Hanifah

Program Studi D3 Rekam Medis dan Informasi Kesehatan, STIKes Mitra Husada Karanganya

E-mail :

hanifah1611@gmail.com

No. Hp : 081226829788

Cara Sitasi:

Hanifah., Sinta, T, B., Ningrum, A, P. (2025). Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Ginjal Pada Remaja Melalui Edukasi Kesehatan. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*. 6(1), 138-143. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v6i1.553>

ABSTRAK

Penyakit ginjal merupakan penyebab kematian ke-10 di Indonesia dengan jumlah kematian lebih dari 42 ribu setiap tahunnya. Gaya hidup merupakan faktor yang dapat mempengaruhi perilaku remaja terhadap derajat kesehatan, perilaku remaja menjadi salah satu faktor internal yang mempengaruhi kesadaran diri. Seiring perkembangan zaman, penggunaan gula buatan dalam makanan dan minuman semakin populer di masyarakat sehingga mudah dikonsumsi terutama oleh remaja. SMP Negeri 3 Mojogedang merupakan salah satu SMP yang berada di Kecamatan Mojogedang Kabupaten Karanganyar yang masih memerlukan edukasi kesehatan. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah memberikan edukasi akan pentingnya menjaga kesehatan ginjal khususnya untuk remaja untuk mencegah terjadinya penyakit ginjal. Metode kegiatan ini dilakukan dengan sosialisasi kepada siswa SMP kelas VIII dengan jumlah 40 siswa dengan menggunakan powerpoint dan leaflet, kemudian peserta diberikan kesempatan untuk tanya jawab. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa siswa sangat antusias dan dapat menambah pengetahuan melalui materi dan leaflet yang sudah di berikan terkait kesehatan ginjal. Kegiatan pengabdian ini dapat disimpulkan bahwa sangat bermanfaat untuk siswa.

Kata kunci: Kesehatan ginjal; remaja; penyakit ginjal; SMP Negeri 3 Mojogedang

ABSTRACT

Kidney disease is the 10th leading cause of death in Indonesia with more than 42 thousand deaths each year. Lifestyle is a factor that can influence adolescent behavior towards health status, adolescent behavior is one of the internal factors that influences self-awareness. Along with the development of the era, the use of artificial sugar in food and drinks is increasingly popular in society so that it is easily consumed, especially by adolescents. SMP Negeri 3 Mojogedang is one of the junior high schools in Mojogedang District, Karanganyar Regency that still needs health education. The purpose of this community service activity is to provide education on the importance of maintaining kidney health, especially for adolescents to prevent kidney disease. The method of this activity is carried out by socializing to 40 grade VIII junior high school students using powerpoint and leaflets, then participants are given the opportunity to ask questions. The results of this activity show that students are very enthusiastic and can increase their knowledge through the materials and leaflets that have been given regarding kidney health. This community service activity can be concluded that it is very beneficial for students.

Keywords: Kidney health; teenagers; kidney disease; SMP Negeri 3 Mojogedang

PENDAHULUAN

Prevalensi penderita penyakit ginjal kronis di Indonesia mengalami peningkatan dari 0,2% menjadi 0,32%. Penyakit ginjal menjadi penyebab kematian ke-10 di Indonesia dengan jumlah kematian lebih dari 42 ribu setiap tahunnya. (Kemeskes, RI, 2018). Gaya hidup merupakan faktor yang dapat mempengaruhi perilaku remaja terhadap

derajat kesehatan, perilaku remaja menjadi salah satu faktor internal yang mempengaruhi kesadaran diri.

Hal ini dapat dilihat dari data Rikesdas Tahun 2018 kematian akibat penyakit ginjal pada remaja usia 15-19 tahun di Indonesia yaitu 533 ratus jiwa yang menunjukkan bahwa remaja memiliki kesadaran diri rendah terhadap gaya hidup sehat. Menurut data Riskesdas bahwa

jumlah penderita gagal ginjal kronik pada kelompok usia 15–24 tahun sebesar 159.015 jiwa. (Siregar *et al.*, 2023). Berdasarkan data Riskesdas Tahun 2018, penyakit ginjal termasuk dalam daftar penyakit tidak menular yang menjadi fokus pemerintah untuk dikendalikan.

Gagal ginjal kronis sebagian remaja disebabkan oleh kelainan bawaan atau penyakit yang berkembang, seperti: Infeksi saluran kemih (ISK terjadi ketika bakteri naik ke kandung kemih dan berkembang biak), Nefropati refluks (terjadi setelah remaja menderita ISK), Sindrom nefrotik (terjadi ketika ginjal sakit dan tidak mampu menahan protein agar tidak bocor ke dalam urin), Nefritis (terjadi ketika ginjal meradang) (Davita *Kidney Care*). Remaja SMP perlu mendapatkan perhatian terkait kerentanan pemenuhan gizi, pola makan, dan aktivitas fisik mereka, terutama saat terpapar makanan cepat saji (*junk food*). Ditambah era sekarang, makanan dan minuman yang mengandung banyak gula buatan yang rentan dikonsumsi oleh remaja sekarang ini.

Peningkatan kasus ini disebabkan oleh perubahan pola makan dan pola konsumsi masyarakat yang bergeser. *Junk food* menjadi makanan kegemaran masyarakat karena sifatnya yang mudah dibawa, cepat disajikan dan juga enak dilidah. Jenis *junk food* beragam seperti pizza, burger, hotdog, nugget, kentang goreng, spaghetti, dan friedchicken. (Bany *et al.*, 2014). Berdasarkan hasil penelitian Pakhri *et al.* (2018) bahwa besar remaja memiliki pengetahuan gizi yang kurang (58%), kebiasaan jajan yang kurang baik (63%), dan menunjukkan adanya pengaruh edukasi gizi dengan pengetahuan remaja.

Masa remaja atau juga disebut masa pubertas merupakan masa penghubung antara masa anak-anak dan dewasa. Dalam siklus kehidupan pubertas merupakan tahapan yang penting dalam perkembangan seksualitasnya (Proverawati, 2009). Oleh karena itu sejak awal remaja lebih baik diperkenalkan cara menjaga

fungsi ginjal dengan baik sehingga remaja sekarang dapat menjaga kesehatan yang salah satunya adalah menjaga pola makan dan konsumsi air putih untuk memenuhi cairan tubuh.

Remaja yang sehat sangat penting dipersiapkan sejak awal karena remaja ini adalah orang-orang yang akan dipersiapkan untuk masa depan menuju kesehatan reproduksi yang baik agar kedepannya bisa menciptakan orang-orang yang sehat secara jasmani dan rohani (Yusuf & Nasution, 2023). Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi terhadap remaja tentang kesehatan ginjal sehingga mereka dapat melakukan upaya pencegahannya. Berdasarkan survey pendahuluan SMP Negeri 3 Mojogedang merupakan salah satu SMP yang berada di Kecamatan Mojogedang Kabupaten Karanganyar yang masih memerlukan edukasi kesehatan khususnya terkait kesehatan ginjal. Oleh karena itu untuk mencegah kejadian penyakit terkait ginjal maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian tentang “Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Ginjal Pada Remaja Melalui Edukasi Kesehatan.

METODE

Metode kegiatan pengabdian dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

1. Tahap persiapan

Dilakukan persiapan dengan survey lokasi pengabdian di SMP Negeri 3 Mojogedang yang berlokasi di Desa Kedungjeruk, Kecamatan Mojogedang, Kabupaten Karanganyar dengan target berjumlah 40 siswa.

2. Tahap sosialisasi

Dilakukan dengan memberikan informasi kepada siswa tentang kesehatan ginjal, penyakit ginjal, faktor risiko penyakit ginjal, bagaimana upaya pencegahan, serta solusi untuk mengatasi penyakit ginjal. Penyampaian informasi dilakukan oleh tim dosen dan dibantu oleh mahasiswa dengan

menggunakan media powerpoint dan leaflet dengan menggunakan bahasa yang sederhana sehingga mudah dipahami oleh siswa.

3. Tahap Evaluasi

Dilakukan dengan memberikan *post-test* terhadap siswa dan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat diselenggarakan pada bulan Februari 2025 yang bertempat di SMP N 3 Mojogedang. Peserta pengabdian merupakan siswa kelas VIII yang berjumlah 40 siswa. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dengan di bantu oleh kepala sekolah dan guru bagian kurikulum yang telah mempersiapkan tempat dan mengkoordinir siswa dan tim pengabdian yang terdiri dari dosen dan mahasiswa. Tahapan pelaksanaan

pengabdian ada tiga yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan tim pengabdian melakukan survey pendahuluan untuk melihat kondisi lapangan dalam memahami kebutuhan masyarakat yaitu di SMP N 3 Mojogedang. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan menyampaikan materi tentang kesehatan ginjal kepada semua siswa dengan media *powerpoint*. Selain itu peserta pengabdian juga dibagikan satu lembar poster kesehatan ginjal.

Peserta terlihat antusias dengan materi yang diberikan, hal ini terlihat dari awal hingga akhir siswa memperhatikan tim dalam menyampaikan materi dan terdapat siswa yang bertanya saat selesai pemaparan materi. Sedangkan tahap evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan terkait kesehatan ginjal setelah diberikan edukasi.



Gambar 1. Dosen Menyampaikan Materi Kepada Siswa

Kegiatan pengabdian dimulai dengan perkenalan tim pengabdian dan mencoba menggali pengetahuan siswa tentang kesehatan ginjal dengan memberikan *pre-test* sebelum penyampaian materi. Setelah itu pemateri memberikan contoh-contoh kasus kesehatan ginjal pada remaja, dilanjutkan pemaparan materi tentang pengertian ginjal, jenis-jenis penyakit ginjal, faktor risiko terjadinya penyakit ginjal, dan cara pencegahan penyakit ginjal. Siswa dengan tenang

memperhatikan materi yang di sampaikan oleh tim pengabdian dan antusias untuk berdiskusi.

Kegiatan penyampaian materi berlangsung kurang lebih 40 menit dan di akhir sesi pemateri memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya terkait materi yang telah disampaikan dan diberikan *doorprize* untuk siswa yang bertanya. Terdapat dua pertanyaan yang diajukan oleh siswa. Pertanyaan pertama yaitu apakah seorang gagal ginjal pasti dilakukan cuci darah.

Menurut Price dan Wilson (2012), berdasarkan perjalanan klinis, gagal ginjal dapat dibagi menjadi 3 stadium, yaitu Stadium I (penurunan cadangan ginjal), Stadium II (insufisiensi ginjal), dan Stadium III (gagal ginjal stadium akhir atau uremia). Pasien yang dilakukan cuci darah ketika ginjal mengalami penurunan fungsi lebih dari 80 % dan kadar kreatinin mencapai 10,0 mg/dL. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat dijelaskan bahwa tidak semua orang dengan gagal ginjal dilakukan hemodialisis atau cuci darah. Hal ini tergantung tingkat keparahan dari penyakit tersebut.

Pertanyaan kedua yaitu apakah orang yang punya penyakit gagal ginjal dan dilakukan

cuci darahnya cukup satu kali atau dua kali. Menurut Hasanah *et al.*, (2023) hemodialisis adalah terapi pengganti ginjal yang sering digunakan dan ketersediaannya terus meningkat. Hemodialisis adalah pengobatan cuci darah yang digunakan untuk membuang cairan atau limbah dari dalam tubuh ketika ginjal sudah tidak mampu lagi menjalankan fungsinya.

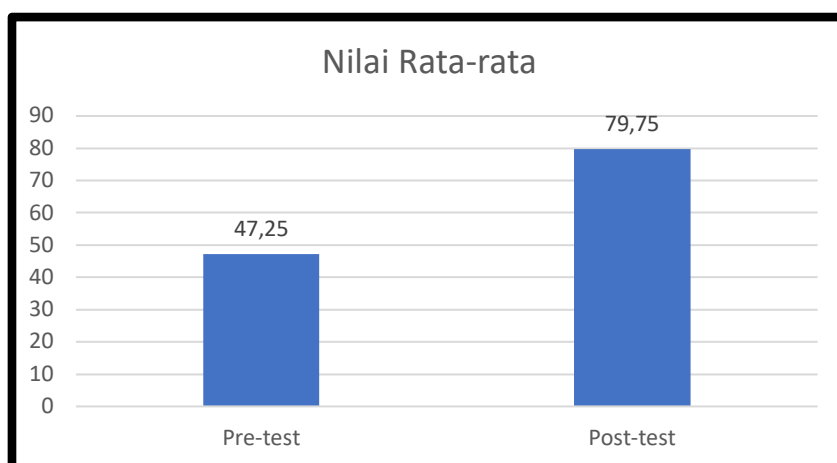
Hemodialisis dapat menambah umur seseorang, tetapi tidak memperbaiki fungsi ginjal. Berdasarkan pernyataan tersebut diketahui bahwa pasien yang mengalami gagal ginjal dan membutuhkan cuci darah, maka cuci darahnya dilakukan seumur hidup.



Gambar 2. Sesi Tanya Jawab

Kemudian setelah sesi tanya jawab berakhir, siswa diminta untuk mengerjakan *post-test* untuk menilai pengetahuan terkait

kesehatan ginjal setelah diberikan materi pengabdian. Berikut hasil *pre-test* dan *post-test*.



Gambar 3. Nilai Rata-rata Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Siswa

Berdasarkan gambar 3 diketahui bahwa nilai rata-rata siswa terkait kesehatan ginjal pada saat *pre-test* sebesar 47,25 dan nilai rata-rata siswa pada saat *post-test* naik menjadi 79,75. Hal ini dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan terkait kesehatan ginjal pada siswa setelah diberikan edukasi oleh tim pengabdian. Semakin tinggi pengetahuan yang ada pada masyarakat, maka masyarakat akan semakin cepat tanggap pada perubahan kondisi kesehatannya, dengan begitu akan semakin cepat menyesuaikan dirinya dan akan mengikuti setiap perubahan yang akan terjadi dalam hidupnya. (Agussalim & Muflihatin, 2021)

Kegiatan pengabdian berjalan lancar dengan didukung pihak sekolah yang turut berpartisipasi menyiapkan tempat, waktu dan mengkoordinasikan peserta pengabdian. Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat menambah wawasan siswa terkait kesehatan ginjal sehingga siswa dapat lebih berhati-hati terhadap kesehatannya, dan menjaga pola hidup termasuk pola makannya. Asupan gizi yang tidak baik seperti asupan tinggi gula, garam dan lemak dapat meningkatkan resiko penyakit ginjal kronis (Kemenkes RI, 2021).

Remaja rentan memiliki gaya hidup yang modern seperti mengkonsumsi makanan dan minuman yang instant yang tinggi gula, garam dan lemak yang tidak sehat (Tangkilisan et al., 2022). Oleh karena itu penting bagi remaja untuk menjaga gaya hidupnya.

Menurut Yusuf dan Nasution (2023) gaya hidup yang dapat menjaga kesehatan ginjal antara lain menjaga cairan tubuh, mengonsumsi makanan sehat, mengurangi konsumsi garam, mengontrol tekanan darah, mengonsumsi air putih ketika haus, berhenti merokok dan berhenti konsumsi alkohol secara berlebihan, menjaga berat badan, menghindari stress yang berlebihan, berolah raga secukupnya, mencegah infeksi saluran kencing, mengosongkan kandung kemih setelah berhubungan seks.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di SMP Negeri 3 Mojogedang ini terlaksana dengan lancar, tertib dan peserta yang sangat antusias. Peningkatan pengetahuan siswa terkait kesehatan ginjal dilihat dari nilai rata-rata *pre-test* 47,25 dan pada saat *post-test* nilai rata-ratanya menjadi 79,75. Kegiatan pengabdian ini sebagai bentuk upaya edukasi tentang hidup sehat menjaga ginjal khususnya bagi seorang remaja yang dilakukan oleh tim dosen STIKes Mitra Husada Karanganyar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama kepada Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Mojogedang telah mengizinkan untuk pelaksanaan pengabdian ini serta ikut berpartisipasi dan memfasilitasi kegiatan dengan baik dari awal sampai akhir kegiatan. Serta pihak-pihak yang terlibat terlaksananya pengabdian masyarakat yang tidak bisa di sebutkan satu per satu.

DAFTAR PUSTAKA

- Bany, Z. U., Sunnati, & Darman, W. (2014). Perbandingan Efektifitas Penyuluhan Metode Ceramah dan Demonstrasi Terhadap Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut Siswa SD. *Cakradonya Dental Journal*, 6(1), 661–666.
- Hasanah, U., Dewi, N. R., Ludiana, L., Pakarti, A. T., & Inayati, A. (2023). Analisis Faktor-Faktor Risiko Terjadinya Penyakit Ginjal Kronik Pada Pasien Hemodialisis. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 96. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.531>
- Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI 2018; 53: 1689–1699.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018) Kenali Gangguan Ginjal Pada Anak.
- Muhammad Agussalim, A., & Khoiroh Muflihatin, S. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kualitas Hidup

- Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Menggunakan Metode Literatur Review. *Borneo Student Research*, 2(2), 866–871.
- Pakhri, A., Chaerunnimah, C., & R, R. (2018). Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Kebiasaan Jajan pada Siswa SMP Negeri 35 Makassar. *Media Gizi Pangan*, 25(1), 77.
<https://doi.org/10.32382/mgp.v25i1.65>
- Price, S. A., Wilson L. 2012. *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Prosesnya*. Jakarta: EGC
- Proverawati, Asfuah S. 2009. *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Siregar, M. A., Kaban, A. R., Saftriani, A. M., & Lubis, I. 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. *Segantang Lada: Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 1(2), 141–148.
<https://doi.org/10.53579/segantang.v1i2.140>
- Tangkilisan, G. P., Handayani, F., Suarayasa, K., & Fitriana, Y. (2022). Perilaku Konsumsi Garam Dan Gula Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako Angkatan 2020. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 71–82.
<https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i1.45>
- Yusuf, S. F., & Nasution, L. K. (2023). Penyuluhan Tentang Hidup Sehat Dengan Menjaga Fungsi Ginjal Dikelurahan Bintuju Kecamatan AngkolaMuaratais Tahun 2023. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais*, 2(1), 32–35.