

Menjaga Kesehatan Ginjal dengan Konsep Kesehatan secara Holistik pada Siswa SMAN 1 Giri Banyuwangi

Novita Surya Putri^a, Tria Anisa Firmati^b, Andrik Hermanto^{c*}, Atik Pramesti Wilujeng^d, Ali Syahbana^e

^{a,b,c,d,e} STIKES Banyuwangi, Banyuwangi, Indonesia

Email: andrikhermanto@stikesbanyuwangi.ac.id

Article History

Received: 10-03-2022

Revised: 16-03-2022

Accepted: 07-04-2022

Kata kunci:

Penyakit Ginjal Kronis,
Kesehatan Holistik,
Edukasi Kesehatan

Keywords:

Chronic Kidney Disease,
Holistic Care, Health
Education

Abstrak: **Pendahuluan:** Penyakit Ginjal Kronis (PGK) merupakan penyakit tidak menular yang prevalensinya masih tinggi dan masih banyak ditemui di Indonesia. Penyakit ginjal kronis (PGK) dapat mempengaruhi metabolisme dalam tubuh dan mengganggu keseimbangan cairan dan elektrolit. Pasien yang memiliki penyakit ginjal kronis (PGK) akan mengalami ketergantungan terapi pengganti ginjal seperti hemodialisis (cuci darah), *peritoneal dialysis*, atau transplantasi ginjal. Pencegahan penyakit ginjal kronis dengan memberikan pengetahuan terkait pentingnya menjaga ginjal dapat meningkatkan pemahaman khususnya pada remaja. **Tujuan:** Responden dapat mengetahui dan memahami pentingnya menjaga kesehatan ginjal secara holistik. **Metode:** Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode yaitu ceramah dan diskusi dengan memberikan materi edukasi menjaga kesehatan ginjal dengan konsep kesehatan holistik. **Hasil:** Siswa memahami terkait pentingnya menjaga kesehatan ginjal secara holistik. **Kesimpulan:** Pemberian edukasi terkait penyakit ginjal kronis (PGK) efektif dalam meningkatkan pengetahuan pada generasi muda sebagai langkah pencegahan penyakit tidak menular khususnya penyakit ginjal kronik.

Abstract: **Introduction:** Chronic Kidney Disease (CKD) is a non-communicable disease whose prevalence is still high and is still widely found in Indonesia. Chronic kidney disease (CKD) can affect metabolism in the body and disrupt fluid and electrolyte balance. Patients who have chronic kidney disease (CKD) will have an experience dependence on kidney replacement therapies such as hemodialysis, peritoneal dialysis, or kidney transplantation. Prevention of chronic kidney disease by providing knowledge related to the importance of maintaining the kidneys can improve understanding, especially in adolescents. **Purpose:** Respondents can know and understand the importance of holistically maintaining kidney health. **Method:** The implementation of community service uses the method of lectures and discussions by providing educational materials to maintain kidney health with the concept of holistic health. **Results:** Students understand the importance of holistically maintaining kidney health. **Conclusion:** Providing education related to chronic kidney disease (CKD) is effective to increasing knowledge in the younger generation as a preventive measure of non-communicable diseases, especially chronic kidney disease.

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit kronis yang tidak dapat ditularkan dari individu satu ke individu yang lain. Prevalensi penyakit tidak menular masih banyak ditemukan di seluruh dunia dan menjadi perhatian khusus untuk diatasi. Penyakit tidak menular meliputi hipertensi, diabetes mellitus, gagal ginjal, kanker, dan penyakit paru obstruktif kronik (PPOK).

Prevalensi penyakit tidak menular di Indonesia disebabkan oleh faktor gaya hidup yang tidak sehat. Menurut (Risikesdas, 2018) menunjukkan bahwa 95,5% masyarakat Indonesia kurang mengonsumsi sayur dan buah. Kemudian 33,5% masyarakat kurang aktivitas fisik, 29,3% masyarakat usia produktif merokok setiap hari, 31% mengalami obesitas sentral serta 21,8% terjadi obesitas pada dewasa. Perilaku gaya hidup sehat penting diterapkan di usia muda sebagai investasi kesehatan di masa depan.

Salah satu penyakit tidak menular yang perlu diperhatikan yaitu Penyakit Ginjal Kronis (PGK). Di Indonesia prevalensi penyakit PGK sebanyak 499.800 orang (2%), prevalensi tertinggi di Maluku dengan jumlah 4351 orang (0,47%) mengalami penyakit PGK hal tersebut berdasarkan (Risikesdas, 2018). Penyakit gagal ginjal kronis merupakan penyakit yang disebabkan karena penurunan fungsi ginjal secara progresif (Al-Shdaifat & Manaf, 2013). Penyakit ginjal kronis (PGK) adalah penyakit ginjal yang ditandai dengan kelainan struktural atau fungsional pada ginjal yang berlangsung lebih dari 3 bulan. PGK dapat ditandai dengan adanya kerusakan pada fungsi ginjal seperti albuminuria, kelainan pada pembengkakan saluran kemih, elektrolit, histologi, struktur ginjal, atau riwayat transplantasi ginjal dengan penurunan laju filtrasi glomerulus. Penyakit ginjal kronis (PGK) mempengaruhi metabolisme tubuh karena tidak bisa

<https://jurnal.stikesbanyuwangi.ac.id/index.php/JHIC/index>

disembuhkan dan gagal dalam menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit (Putri et al., 2020). Hal tersebut menyebabkan ketergantungan terapi pengganti ginjal (TPG) seperti peritonium dialisis, menyebabkan sekitar 14,8% (2011-2014) orang dewasa dengan sekitar 124.114 kasus insiden hemodialisis dilaporkan pada tahun 2015 (Hardy et al., 2018).

Pencegahan PTM dinilai efektif sebagai upaya yang dapat dilakukan oleh individu untuk mempertahankan status kesehatan. Pencegahan ini yaitu dengan pemberian edukasi terkait pentingnya menjaga kesehatan ginjal secara holistik sehingga dapat diperoleh pengetahuan untuk mengubah gaya hidup yang kurang baik sehingga dapat mengurangi angka kejadian PTM. Upaya pencegahan PTM dapat dilakukan pada kelompok usia produktif, karena pada saat ini tren PTM tidak hanya menyerang kelompok usia lanjut melainkan juga mulai mengancam kelompok usia produktif.

Menurut (Hakim, 2020), usia penduduk terbagi atas penduduk produktif dan non produktif. Pada kelompok produktif yaitu mereka yang berusia antara 15–60 tahun dan yang tidak produktif mereka yang berusia 0–15 dan 60 ke atas. Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan kelompok usia produktif, dimana pada usia ini mempunyai perilaku gaya hidup yang kurang baik. Perilaku tersebut berdampak pada tingginya angka penyakit tidak menular yang terjadi pada usia muda. Upaya pencegahan ini sekaligus dapat menjadi faktor tercapainya program Indonesia Maju pada tahun 2045 yang tidak hanya menghasilkan generasi penerus yang cerdas tetapi juga menghasilkan generasi yang sehat.

Dari uraian di atas, penting kiranya pemberian edukasi terkait menjaga kesehatan ginjal dengan konsep kesehatan

secara holistik pada siswa SMA Negeri 1 Giri Banyuwangi.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 1 hari pada Rabu, 27 Oktober 2021 berlokasi di SMA Negeri 1 Giri, Kabupaten Banyuwangi, Jawa Timur. Metode pendekatan yang dilakukan untuk membantu mitra menyelesaikan permasalahannya yaitu (1) pemilihan narasumber, (2) persiapan proposal pengabdian masyarakat, (3) persiapan pelaksanaan kegiatan, dan (4) pemberian edukasi.

Persiapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi koordinasi dengan pihak sekolah terkait pelaksanaan kegiatan seperti tempat dan siswa yang akan diberikan edukasi. Setelah pemilihan tempat dan siswa telah ditentukan, kemudian memilih narasumber yang akan memberikan edukasi terkait menjaga kesehatan ginjal dengan konsep kesehatan secara holistik. Narasumber yang dipilih yaitu dosen STIKES Banyuwangi dengan bidang keahlian keperawatan sehingga menguasai dalam bidangnya. Untuk mengatasi permasalahan yang ditemukan yaitu kalangan muda/remaja kurang terpaparnya pengetahuan dalam melakukan pencegahan penyakit tidak menular khususnya penyakit ginjal kronik, dimana penyakit ginjal kronis merupakan penyumbang angka kematian dan kecacatan yang tinggi karena harus menjalankan terapi pegangani ginjal sepanjang hidupnya. Agar kalangan muda memiliki pengetahuan menjaga kesehatan ginjal yang berfungsi untuk pencegahan penyakit ginjal kronis. Oleh karena itu solusi yang ditawarkan dengan memberikan edukasi berupa penyuluhan menjaga kesehatan ginjal dengan konsep kesehatan holistik.

HASIL

Pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan pada tanggal 27 Oktober 2021 dengan sasaran siswa SMAN 1 Giri, Banyuwangi mendapat antusias dan dukungan luar biasa oleh pihak sekolah. Edukasi pentingnya menjaga kesehatan ginjal secara holistik sangat perlu diberikan sejak dini kepada generasi muda. Hal tersebut untuk meningkatkan pengetahuan siswa terkait menjaga kesehatan ginjal.

1. Koordinasi dan persiapan kegiatan

Koordinasi dan persiapan kegiatan diawali dengan melakukan diskusi dengan Kepala Sekolah SMAN 1 Giri, Banyuwangi sebagai tempat dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat. Setelah para dosen sepakat untuk memberikan kegiatan edukasi terkait pentingnya menjaga kesehatan ginjal dengan konsep kesehatan secara holistik dengan sasaran remaja, kemudian pihak dosen menyepakati kegiatan pengabdian masyarakat dengan kepala sekolah SMAN 1 Giri, Banyuwangi. Diskusi kemudian dilanjutkan dengan membicarakan lokasi pemusatan kegiatan pengabdian masyarakat serta peserta yang akan diberikan penyuluhan. Setelah melakukan diskusi, kemudian yang terpilih untuk diberikan edukasi yaitu seluruh siswa jurusan IPA dan lokasi kegiatan terpusat di Gedung aula. Tahapan selanjutnya yaitu dengan melakukan koordinasi dengan penyuluhan atau pemberi edukasi terkait pembagian materi yang akan disampaikan. Pemberian edukasi ini yaitu dengan menjelaskan penyakit ginjal serta bagaimana cara pencegahannya. Kegiatan ini dilakukan secara tim

oleh dosen keperawatan sehingga dapat memberikan edukasi secara keseluruhan kepada siswa di SMAN 1 Giri, banyuwangi. Setelah persiapan telah selesai disiapkan, kemudian tim dosen melakukan kegiatan pengabdian masyarakat pada Rabu, 27 Oktober 2021. Kegiatan ini berjalan selama 1 hari yang dimulai pada pukul 07.00 wib dan berakhir pada 11.30 wib.

2. Pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu meliputi pemberian edukasi dan diskusi bersama.

a) Pemberian edukasi

Edukasi yang diberikan kepada siswa SMAN 1 Giri, Banyuwangi yaitu edukasi bagaimana cara menjaga kesehatan ginjal dengan konsep kesehatan secara holistik. Siswa diberikan materi terkait pengertian penyakit ginjal, penyebab penyakit ginjal, pengobatan yang dilakukan serta pencegahan agar tidak terjadi penyakit ginjal.

b) Diskusi

Setelah penyampaian materi selesai, kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi dengan pemateri. Pada sesi diskusi ini, siswa sangat antusias terhadap perawatan ginjal secara holistik. Pentingnya merawat ginjal secara holistik dapat berdampak baik pada kesehatan sehingga penyakit ginjal dapat dicegah sedini mungkin.

PEMBAHASAN

Penyakit ginjal kronik (PGK) merupakan sesuatu yang *irreversible* yaitu jika seseorang terkena PGK sejak usia dini maka

akan berdampak sampai seseorang tersebut menjadi dewasa. Semakin lama PGK tersebut diderita oleh seseorang, derajatnya akan semakin bertambah bisa sampai menjadi gagal ginjal terminal. Dampak yang ditimbulkan dari hal tersebut yaitu dapat mempengaruhi penurunan kualitas hidup seseorang atau dapat mengakibatkan kematian. PGK dapat terjadi akibat pola hidup yang kurang baik dan penyakit-penyakit yang dapat dicegah, namun karena kurangnya pengetahuan terhadap penyakit tersebut sehingga angka kejadian PGK di masyarakat masih tinggi.

Pemberian edukasi merupakan langkah yang tepat sebagai bentuk pencegahan suatu penyakit atau guna meningkatkan pengetahuan seseorang. Dengan diberikannya pengetahuan terkait cara mencegah PGK dengan konsep kesehatan secara holistik dan melalui pola hidup yang baik maka dengan ini angka kejadian PGK dapat ditekan. Pencegahan melalui konsep secara holistik yaitu dengan memperhatikan kesehatan secara menyeluruh. Pemberian edukasi ini meliputi: pertama yaitu pemenuhan kebutuhan cairan setiap hari dengan mengkonsumsi air yang cukup yaitu 2 liter per hari. Kedua yaitu mengkonsumsi makanan yang sehat seperti buah-buahan dan sayur. Ketiga yaitu rutin melakukan olahraga setiap hari. Keempat yaitu waspada dengan penggunaan obat dan jamu yang dapat merusak ginjal. Dan yang kelima yaitu berhenti merokok yang dapat memperparah kondisi ginjal.

Edukasi yang tepat diberikan kepada usia remaja, dimana pada usia remaja masih kurangnya kewaspadaan terhadap diri sendiri sehingga dapat mempengaruhi status kesehatannya. Pola hidup yang kurang baik juga perlu diubah seperti kurangnya berolahraga, merokok serta kurangnya mengkonsumsi air putih yang cukup. Hal tersebut dapat dipengaruhi karena padatnya

aktivitas di sekolah atau sifat dari seorang remaja yang ingin mencoba hal baru sehingga dapat membahayakan kondisi kesehatan dirinya. Merokok dan mengkonsumsi obat-obatan yang berlebih dapat memperberat kerja jantung sehingga darah yang dialirkkan ke seluruh tubuh tidak dapat menjadi maksimal. Semakin lama hal ini juga akan berdampak pada ginjal, dimana ginjal sebagai sistem yang berfungsi untuk membuang sampah metabolisme, menjaga keseimbangan cairan tubuh dan elektrolit, serta membuat hormon untuk pengaturan tekanan darah dan pembentukan sel darah merah akan menjadi rusak. Dengan pemberian edukasi ini menjadi langkah preventif agar PGK dapat dicegah sedini mungkin dan tidak sampai terjadi.

KESIMPULAN

Metode penyuluhan yang kami lakukan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan remaja di SMAN 1 Giri, Banyuwangi tentang pentingnya menjaga kesehatan ginjal secara holistik pada remaja. Dengan adanya kegiatan ini, remaja menjadi tahu dan sadar akan perlunya menjaga kesehatan ginjal sejak dini untuk terhindar dari bahaya penyakit ginjal yang mematikan. Kegiatan ini perlu dilakukan lebih sering khususnya untuk semua elemen masyarakat agar semakin cerdas dan semakin mengerti tentang kesehatan ginjal, khususnya cara mencegah penyakit ginjal sedini mungkin.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Ketua STIKES Banyuwangi, Kepala Sekolah SMAN 1 Giri, Dosen dan Mahasiswa STIKES Banyuwangi

yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pemberian edukasi menjaga kesehatan ginjal dengan konsep kesehatan secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Shdaifat, E. A., & Manaf, M. R. A. (2013). The economic burden of hemodialysis in Jordan. *Indian Journal of Medical Sciences*, 67(5), 103–116. <https://doi.org/10.4103/0019-5359.122734>
- Hakim, L. N. (2020). Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 11(1), 43–55. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v11i1.1589>
- Hardy, S. T., Zeng, D., Kshirsagar, A. V., Viera, A. J., Avery, C. L., & Heiss, G. (2018). Primary prevention of chronic kidney disease through population-based strategies for blood pressure control: The ARIC study. *Journal of Clinical Hypertension*, 20(6), 1018–1026. <https://doi.org/10.1111/jch.13311>
- PUTRI, E. K. A., ALINI, A., & INDRAWATI, I. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dan Kebutuhan Spiritual Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Dalam Menjalani Terapi Hemodialisis di RSUD Bangkinang. *Jurnal Ners*, 4(2 SE-Articles), 47–55. <https://doi.org/10.31004/jn.v4i2.1113>
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.25035.55532>