

## MENJAGA GINJAL TETAP SEHAT: PENGABDIAN MASYARAKAT DI DESA SIMOANGIN ANGIN, WARU, SIDOARJO

Ardyarini Dyah Savitri<sup>1</sup>, Andreas Putro Ragil Santoso<sup>2</sup>, Fiqurrotin Intan Maulana<sup>3</sup>, Jasmine Nabila<sup>4</sup>

<sup>1,3</sup>) Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

<sup>2,4</sup>) Program Studi Analisis Kesehatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

*e-mail:* vitri.sppd@unusa.ac.id

### Abstrak

Ginjal merupakan organ penting dalam tubuh yang berfungsi untuk menyaring darah dan mengeluarkan zat sisa metabolisme tubuh. Penyakit ginjal dapat menyerang siapa saja tanpa memandang usia atau jenis kelamin. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, jumlah pasien penyakit ginjal semakin meningkat. Bahkan jumlah pasien gagal ginjal yang membutuhkan cuci darah di Indonesia semakin banyak dari tahun ke tahun. Penyebab meningkatnya angka penderita penyakit ginjal di Indonesia adalah karena pola hidup yang tidak sehat, kurangnya pengetahuan, serta kurangnya akses informasi tentang cara mencegah penyakit ginjal. Oleh karena itu, dirasakan perlu untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya kesehatan ginjal, dan langkah-langkah menjaga kesehatan ginjal. Edukasi secara offline dilakukan di balai desa Simoangin Angin, Waru, Sidoarjo yang diikuti dengan diskusi, pemeriksaan dan konsultasi kesehatan. Kegiatan dihadiri 40 orang warga Desa Simoangin Angin. Peserta sebagian besar adalah ibu rumah tangga. Tingkat pemahaman peserta dinilai dari aktivitas peserta dalam mengajukan pertanyaan serta penilaian kuesioner. Selama kegiatan tercatat lebih dari 5 peserta aktif bertanya. Hasil kuesioner menunjukkan 36 (90%) peserta berpendapat materi mudah dipahami, 36 (90%) peserta menilai diskusi meningkatkan pemahaman, dan seluruh peserta menilai pemateri menguasai topik serta menganggap seminar bermanfaat. Kegiatan seminar ini cukup bermanfaat bagi masyarakat untuk dapat mengetahui macam-macam penyakit yang menyebabkan kerusakan ginjal, cara mengenali penyakit ginjal, serta cara mencegah kerusakan ginjal.

**Kata kunci:** Edukasi, Kesehatan; Ginjal, Masyarakat; Pengabdian

### Abstract

The kidneys are an important organ in the body whose function is to filter blood and remove waste products from the body's metabolism. Kidney disease can attack anyone regardless of age or gender. Based on data from the Ministry of Health of the Republic of Indonesia, the number of kidney disease patients is increasing. In fact, the number of kidney failure patients who require dialysis in Indonesia is increasing from year to year. The cause of the increasing number of kidney disease sufferers in Indonesia is due to unhealthy lifestyles, lack of knowledge, and lack of access to information about how to prevent kidney disease. Therefore, it is felt necessary to provide education about the importance of kidney health, and steps to maintain kidney health. Offline education was carried out at the Simoangin Angin village hall, Waru, Sidoarjo, followed by discussions, examinations and health consultations. The activity was attended by 40 residents of Simoangin Angin Village. Most of the participants were housewives. The participant's level of understanding is assessed from the participant's activities in asking questions and assessing the questionnaire. During the activity, more than 5 participants were recorded actively asking questions. The results of the questionnaire showed that 36 (90%) participants thought the material was easy to understand, 36 (90%) participants thought the discussion increased understanding, and all participants thought the presenters had mastered the topic and found the seminar useful. This seminar activity is quite useful for the public in knowing the various diseases that cause kidney damage, how to recognize kidney disease, and how to prevent kidney damage.

**Keywords:** Education, Health; Kidney, Public, Devotion

### PENDAHULUAN

Ginjal merupakan organ penting dalam tubuh manusia yang berfungsi untuk menyaring darah dan mengeluarkan zat-zat sisa metabolisme tubuh. Ginjal juga berperan dalam menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit dalam tubuh, dan mengatur keseimbangan asam basa, menjaga kesehatan tulang,

serta mengatur produksi sel darah merah. Namun, gaya hidup yang tidak sehat dan kebiasaan yang buruk dapat merusak kesehatan ginjal. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan ginjal antara lain adalah pola makan yang tidak sehat, kurangnya olahraga, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol yang berlebihan, serta penggunaan obat-obatan tertentu (NKFI, 2021; NIDDK, 2022).

Penyakit ginjal dapat menyerang siapa saja tanpa memandang usia atau jenis kelamin. Beberapa penyakit ginjal yang sering terjadi antara lain adalah infeksi ginjal, batu ginjal, glomerulonefritis, serta gagal ginjal. Secara umum, penyakit ginjal terdapat dua jenis, yaitu akut dan kronis. Gagal ginjal akut adalah penurunan fungsi ginjal drastis dan mendadak dalam jam sampai minggu, dimana kondisi ini ditandai dengan produksi urine yang menurun. Gangguan gagal ginjal akut juga meningkatkan konsentrasi kreatinin serum ataupun urea nitrogen darah (BUN). Penyebab gagal ginjal akut adalah diare, batu saluran kencing, dan penggunaan obat. Sementara itu, gagal ginjal kronis adalah gangguan penurunan fungsi ginjal yang berjalan perlahan, bersifat menetap dan progresif. Penyakit ini dapat juga disertai dengan perubahan bentuk ginjal. Penyebab dari gagal ginjal kronis tersering adalah diabetes mellitus dan hipertensi (NIDDK, 2022).

Menjaga kesehatan ginjal menjadi sangat penting untuk mencegah terjadinya berbagai penyakit ginjal yang dapat membahayakan kesehatan tubuh. Dalam menjaga kesehatan ginjal, diperlukan pola hidup sehat dan kebiasaan yang baik, seperti mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, rajin berolahraga, tidak merokok, serta minum air putih dalam jumlah yang cukup. Pada tahun 2013, terdapat 2 per 1000 penduduk Indonesia menderita penyakit gagal ginjal, dan 6 per 1000 penderita mengalami batu ginjal. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa jumlah pasien penyakit ginjal yang membutuhkan cuci darah di Indonesia semakin meningkat. Lebih dari 2 juta penduduk menjalani tindakan cuci darah atau transplantasi ginjal. Pada tahun 2020, terdapat sekitar 14.000 pasien penyakit ginjal yang membutuhkan tindakan cuci darah di Indonesia. Angka tersebut diprediksi akan terus meningkat hingga mencapai 21.000 pasien pada tahun 2025. Penyakit ginjal kronis juga menjadi penyebab kematian ke-27 di dunia pada tahun 1990 dan menjadi urutan ke 18 pada tahun 2010 (Hodges, *et al.*, 2012; Elder, 2016).

Penyebab dari meningkatnya angka penderita penyakit ginjal di Indonesia adalah karena pola hidup yang tidak sehat, kurangnya pengetahuan masyarakat, serta kurangnya akses informasi tentang cara mencegah penyakit ginjal. Oleh karena itu, kami merasa perlu untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan tema “Menjaga Ginjal Tetap Sehat”. Dalam pengabdian ini, kami akan memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan ginjal, dan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan ginjal. Pada akhir diskusi, peserta memperoleh kesempatan untuk berdiskusi dengan narasumber. Selain itu, pada kegiatan ini kami juga melakukan pemeriksaan kesehatan sederhana serta konsultasi kesehatan bagi peserta. Melalui pengabdian ini, diharapkan masyarakat dapat lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan ginjal serta mengubah pola hidup mereka menjadi lebih sehat. Pada akhirnya, seiring dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat, maka diharapkan terjadi penurunan angka penderita penyakit ginjal di Indonesia.

## METODE

Edukasi diberikan dengan cara memberikan seminar kesehatan yang dilakukan di Balai Desa Simoangin Angin, Waru, Sidoarjo. Dalam kegiatan seminar, masyarakat diberikan informasi dan tambahan pengetahuan tentang macam-macam penyakit yang menyebabkan kerusakan ginjal, cara mengenali gangguan ginjal serta cara pencegahan kerusakan ginjal. Edukator dalam kegiatan seminar ini adalah dosen Fakultas Kedokteran dan dosen Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Selanjutnya dilakukan pemeriksaan fisik sederhana oleh dosen dan mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, yang dilakukan secara bergantian kepada peserta yang hadir. Pemeriksaan urine lengkap juga dilakukan pada kegiatan pengabdian ini yaitu menggunakan metode *deep stick* yang bertujuan untuk pemeriksaan skrining terhadap kesehatan ginjal. Kegiatan pengabdian ini diakhiri dengan konsultasi kesehatan.



Gambar 1. Metode Edukasi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilakukan pada tanggal 24 Juni 2023 di Balai Desa Simoangin Angin, Waru, Sidoarjo. Acara ini dihadiri oleh sekitar 40 orang.

Secara garis besar susunan rangkaian acara adalah sebagai berikut:

1. Pembukaan seminar edukasi
  2. Penjelasan materi oleh narasumber
  3. Sesi tanya jawab dengan peserta
  4. Penutupan dilakukan dengan pemeriksaan kesehatan dan konsultasi kesehatan
- Suasana saat kegiatan berlangsung seperti tampak pada gambar di bawah ini.



Gambar 1. Suasana pengabdian masyarakat

Isi pertanyaan dan keaktifan peserta saat sesi tanya jawab menjadi salah satu evaluasi terhadap pemahaman peserta tentang isi edukasi. Pada saat seminar, sebanyak lebih dari 5 pertanyaan diungkapkan oleh peserta. Peserta secara antusias bertanya tentang cara menjaga kesehatan ginjal, bahaya penyakit ginjal dan cara pencegahan penyakit ginjal.

Selain menilai dari sesi tanya jawab, kuesioner juga dibagikan kepada peserta seminar untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta. Hasil rekapitulasi kuesioner seperti yang terlihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Respon dari peserta

Variabel	Frekuensi (%)
Materi mudah dimengerti	36 (90%)
Diskusi meningkatkan pemahaman	36 (90%)
Pemateri menguasai materi	40 (100%)
Seminar bermanfaat	40 (100%)

## SIMPULAN

Kurangnya informasi mengenai penyakit ginjal dapat menjadi salah satu penyebab angka penyakit ginjal terus meningkat di Indonesia. Beberapa perilaku hidup sehat yang masih kurang diterapkan oleh peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini diantaranya seperti konsumsi makanan yang mengandung banyak garam dan lemak, kurangnya minum air putih, kurang olahraga, serta kebiasaan dalam mengkonsumsi obat-obatan tertentu secara berlebihan.

Kegiatan ini cukup bermanfaat bagi masyarakat, khususnya bagi masyarakat di Desa Simoangin Angin, Waru, Sidoarjo. Masyarakat diajak mengenal tentang macam-macam penyakit ginjal, bagaimana cara mendeteksi, serta cara mencegah agar tidak terkena penyakit ginjal. Setelah mengikuti kegiatan ini, diharapkan masyarakat lebih waspada terhadap penyakit ginjal serta dapat melakukan upaya pencegahan terjadinya penyakit ginjal, baik akut maupun kronis.

## SARAN

Peningkatan faktor resiko dari riwayat penyakit serta perilaku hidup sehat yang kurang perlu menjadi perhatian semua pihak terkait, yaitu individu, tokoh masyarakat/kader kesehatan, dan lembaga pemerintah terkait khususnya puskesmas sebagai tempat pelayanan kesehatan primer yang melaksanakan upaya promotif dan preventif.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Dekan Fakultas Kedokteran Unusa, Ketua Program Studi S1 Pendidikan Dokter, mahasiswa Fakultas Kedokteran Unusa, Ketua LPPM Unusa, Dekan serta Dosen Fakultas Kesehatan Unusa, para anggota pelaksana pengabdian masyarakat, Bapak Camat dan segenap pengurus Desa Simoangin Angin, Kecamatan Waru, Sidoarjo, serta warga Desa Simoangin Angin, Kecamatan Waru, Sidoarjo, yang telah membantu terlaksananya kegiatan seminar pengabdian masyarakat ini dengan baik. Besar harapan kami, dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat membentuk masyarakat yang lebih sehat serta waspada mengenai penyakit ginjal dan mampu menghindari terjadinya penyakit ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Elder, JS. (2016). Obstructive uropathy. In: A.J. Wein., L.R. Kavouss., A.W. Partin., C.A. Peters (Eds), Campbell-Walsh Urology. 11th ed. (p-48). Philadelphia, PA: Elsevier.
- Hodges, SJ., Patel, B., McLorie, GA. (2012). Management of Obstructive Uropathy. In: A.G. Coran., A.A. Caldamone., N.S. Adzick., T.M. Krummel., J-M. Laberge., R.C. Shamberger (Eds), Pediatric Surgary. 7th ed. (p-92). Philadelphia, PA: Elsavier Saunders.
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (2022). Kidney Disease. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease>.
- National Kidney Foundation Indonesia. (2021). Deteksi Dini Penyakit Ginjal di Indonesia. <https://www.nkf-indonesia.or.id/deteksi-dini-penyakit-ginjal-di-Indonesia>.
- Penataran: Siswanto. Disajikan dalam seminar dengan tema Memelihara Ginjal Tetap Sehat.