

EDUKASI GAYA HIDUP SEHAT UNTUK MENCEGAH GAGAL GINJAL PADA ANAK

Ratna Sari Dewi¹, Ulfa Alfianti², Umar Ruswandi³, Bernadeta Hyasinta⁴

^{1,4}) Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Institut Kesehatan dan Teknologi Pondok Karya Pembangunan

²) Program Studi Teknologi Pangan, Fakultas Sains dan Teknologi,
Institut Kesehatan dan Teknologi Pondok Karya Pembangunan

³) Program Studi Manajemen Informasi kesehatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Institut Kesehatan dan Teknologi Pondok Karya Pembangunan

e-mail: nana.sade.ns@gmail.com

Abstrak

Gagal ginjal akut (GGA) pada anak merupakan kondisi serius yang dapat berkembang cepat dan berakibat fatal, terbukti dari tingginya kasus dan angka kematian di Indonesia hingga awal tahun 2023. Pentingnya topik ini sejalan dengan Sustainable Development Goals (SDGs) tujuan ketiga, "Kehidupan Sehat dan Sejahtera," dan didasari oleh kontribusi pola hidup tidak sehat, termasuk konsumsi minuman manis berlebihan yang dipromosikan di media sosial, terhadap peningkatan risiko obesitas, diabetes, dan akhirnya GGA. Peran strategis perawat dalam edukasi kesehatan menjadi kunci untuk pencegahan dan deteksi dini. Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan kesadaran dan pengetahuan anak mengenai kesehatan ginjal serta mendorong perubahan perilaku yang lebih baik. Metode kegiatan ini adalah edukasi dan simulasi yang diselenggarakan pada 21 Agustus 2025 di MI PKP DKI Jakarta, diikuti oleh 23 peserta anak-anak kelas 5 SD. Hasil menunjukkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan yang signifikan, yaitu dari 76,74 menjadi 93,1 ($p < 0,001$) setelah diberikan edukasi. Kesimpulan singkatnya, kegiatan pengabdian ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan anak tentang kesehatan ginjal, menegaskan bahwa edukasi gaya hidup sehat merupakan upaya krusial dalam pencegahan dini dan mengurangi angka kejadian GGA di masa depan.

Kata kunci: Edukasi Kesehatan, Gagal Ginjal Akut Pada Anak, Gaya Hidup Sehat, Pencegahan Dini

Abstract

Acute kidney injury (AKI) in children is a serious condition that can develop rapidly and be fatal. This is evidenced by the high number of cases and mortality rates in Indonesia up to early 2023. This topic is important because it aligns with Sustainable Development Goal 3, "Good Health and Well-Being," and is driven by unhealthy lifestyles. These lifestyles include the excessive consumption of sugary drinks promoted on social media, which increases the risk of obesity, diabetes, and ultimately, AKI. Nurses play a strategic role in health education, which is key to early prevention and detection. The objective of this community service project is to raise children's awareness and knowledge of kidney health and encourage healthier behaviors. Education and simulation were employed as the method, conducted on August 21, 2025, at MI PKP DKI Jakarta, with 23 participants from the fifth grade. Results showed a significant increase in average knowledge scores, rising from 76.74 to 93.1 ($p < 0.001$) following the educational intervention. In conclusion, this community service activity effectively improved children's knowledge of kidney health, confirming that educating children about healthy lifestyles is crucial for the early prevention and reduction of AKI incidence in the future.

Keywords: Acute Kidney Injury Children, Early Prevention, Health Education, Healthy Lifestyle

PENDAHULUAN

Gagal ginjal adalah kondisi medis serius yang terjadi ketika ginjal mengalami kerusakan dan tidak dapat berfungsi dengan baik, sehingga tidak mampu menyaring limbah dan racun dari darah. Gagal ginjal akut pada anak-anak menjadi perhatian khusus karena dapat berkembang dengan cepat dan sering kali berakibat fatal. Menurut Kementerian Kesehatan, hingga 5 Februari 2023, jumlah kasus Gangguan Ginjal Akut mencapai 326 kasus dengan 204 di antaranya berakhir fatal (Kemenkes RI, 2023). Kasus ini terutama terjadi pada anak-anak usia 1 hingga 5 tahun, menunjukkan bahwa gagal ginjal akut merupakan tantangan besar bagi sistem kesehatan masyarakat di Indonesia.

Penelitian oleh Pardede & Chunnaedy (2016) menjelaskan tentang penyakit ginjal kronik pada anak, yang mencakup pentingnya pencegahan dan deteksi dini untuk menghindari komplikasi lebih lanjut. Selain itu, penelitian oleh Reaginta, Afriansyah, Ethica, & Widyana (2022) menyoroti menyoroti peran edukasi dalam meningkatkan kesadaran tentang risiko gagal ginjal pada remaja.

Peningkatan kasus ini selaras dengan temuan Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), yang menunjukkan bahwa 1 dari 5 remaja memiliki tanda awal gejala gagal ginjal dalam urinenya, menggarisbawahi perlunya pola hidup sehat untuk mencegah penyakit ginjal.

Dampak dari gagal ginjal yang tidak ditangani dengan baik sangat serius. Anak-anak yang mengalami gagal ginjal akut dapat mengalami komplikasi yang melibatkan organ lain, seperti otak dan jantung, dan memerlukan perawatan intensif seperti cuci darah. Jika tidak ditangani dengan cepat, kondisi ini dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup yang signifikan serta meningkatkan risiko kematian (Grysh Claudia Suharmin, Hartati Bahar, & La Ode Liaumin Azim, 2024; Nugroho, 2023). Penelitian oleh Syadiah, Febrina, & Levita (2021) membahas tentang kerusakan ginjal akut dan pentingnya diagnosis cepat dalam penanganannya, yang relevan dengan dampak serius dari gagal ginjal yang tidak ditangani dengan baik. Sementara Djamaludin et al. (2022) menekankan pentingnya dukungan keluarga dan pengelolaan diet dalam perawatan pasien gangguan ginjal kronik (Djamaludin et al., 2022).

Fenomena ini diperparah oleh pemasaran agresif melalui media sosial, yang membuat minuman manis kekinian menjadi bagian dari gaya hidup anak muda. Konsumsi berlebihan minuman ini meningkatkan risiko obesitas, diabetes tipe 2, sindrom metabolik, dan gagal ginjal. Pencegahan penyakit ginjal sejalan dengan target Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya tujuan ketiga tentang "Kehidupan Sehat dan Sejahtera." Target 3.2 menekankan pengurangan angka kematian bayi dan balita yang dapat dicegah, sedangkan target 3.4 bertujuan mengurangi kematian dini akibat penyakit tidak menular melalui pencegahan dan pengobatan (Kemenkes RI, 2023; UNICEF, 2023).

Dalam konteks ini, perawat memiliki peran penting. Penelitian oleh Akbar et al. (2024) menunjukkan bahwa edukasi oleh tenaga kesehatan, termasuk perawat, dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pencegahan penyakit ginjal kronis. Perawat tidak hanya merawat pasien tetapi juga berperan dalam menyosialisasikan pola hidup sehat kepada masyarakat. Penelitian Lumbanbatu (2016) tentang glomerulonefritis akut menyoroti pentingnya pencegahan dan pengelolaan penyakit ginjal untuk mencapai tujuan kesehatan global.

Dengan mempertimbangkan semua faktor tersebut, program pengabdian masyarakat bertema "Edukasi Gaya Hidup Sehat untuk Mencegah Gagal Ginjal pada Anak" sangat relevan. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak-anak mengenai kesehatan ginjal serta mendorong adopsi perilaku hidup sehat untuk mencegah resiko Gagal Ginjal Akut di masa depan. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan edukasi komprehensif kepada anak-anak dan orang tua mengenai pencegahan gagal ginjal melalui perubahan perilaku sehat, sehingga dapat menurunkan angka kasus dan meningkatkan kualitas hidup anak-anak Indonesia.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah Pendidikan Masyarakat yang berfokus pada edukasi gaya hidup sehat untuk mencegah gagal ginjal pada anak dikombinasikan dengan simulasi/demonstrasi menggunakan alat peraga. Sasaran utama adalah anak-anak sekolah dasar. Peserta kegiatan ini adalah anak-anak sekolah dasar di Madrasah Ibtidaiyah (MI) PKP DKI Jakarta. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pre test dan post kesehatan ginjal sebanyak 5 pertanyaan. Analisa data yang digunakan yaitu uji paired t test untuk mengevaluasi perbedaan rata-rata pada kelompok sama dan dua hasil pengukuran (pre test dan post test). Kegiatan layanan masyarakat ini dilakukan dengan memberikan pre test tentang kesehatan ginjal, di ikuti dengan sesi edukasi kesehatan tentang gaya hidup sehat untuk mencegah gagal ginjal pada anak. Edukasi disampaikan menggunakan kombinasi ceramah interaktif, sesi tanya jawab, pembagian leaflet dan simulasi tentang fungsi ginjal dalam filtrasi darah menggunakan alat peraga. Kegiatan evaluasi dengan pemberian post test untuk menilai tingkat pengetahuan peserta setelah sesi edukasi.



Gambar 1. Pemaparan Materi Oleh Pembicara



Gambar 2. Simulasi Ginjal Sebagai Penyaring Darah



Gambar 3. Foto Bersama Peserta

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi dilaksanakan di ruang kelas 5 Sunan Kalijaga pada tanggal 21 Agustus 2025. Jumlah peserta sebanyak 23 orang. Kegiatan mendapat respon yang baik dari seluruh peserta dan mendapat dukungan penuh dari pihak Sekolah.

Edukasi dilakukan dalam tiga tahap. Pertama dimulai dengan mengadakan pre test untuk peserta, dilanjutkan yang kedua yaitu penyampaian materi, simulasi dan diskusi tanya jawab. Materi edukasi yang diberikan meliputi pengertian ginjal, fungsi utama ginjal, cara ginjal bekerja, akibat ginjal sakit, dan cara menjaga ginjal sehat. Edukasi ini juga memberikan contoh kepada peserta bagaimana cara ginjal bekerja menggunakan alat simulasi. Kemudian yang terakhir adalah evaluasi berupa post test.

Setelah dievaluasi hasil pretest dan post test peserta, ada peningkatan nilai rata-rata pengetahuan peserta dengan rata-rata nilai sebelum edukasi sebesar 76,74 menjadi 93,13 setelah edukasi dengan P-value 0,001. Terlihat adanya peningkatan skor rata-rata sebelum ke sesudah intervensi yaitu sebesar 16,39 poin (Tabel 1).

Tabel 1. Hasil Evaluasi Kesehatan Ginjal (N=23)

Evaluasi	Edukasi				p-Value
	Sebelum		Sesudah		
	Mean	SD	Mean	SD	
Pengetahuan	76,73	4,57	93,13	4,37	0,001

Hasil evaluasi kuantitatif menunjukkan bahwa intervensi "Edukasi Gaya Hidup Sehat pada Anak untuk Mencegah Gagal Ginjal" terbukti efektif secara signifikan dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Peningkatan skor rata-rata pengetahuan dari 76,74 menjadi 93,13 setelah edukasi menghasilkan nilai signifikansi $p=0,001$. Karena $p < 0,05$, peningkatan ini tidak terjadi secara kebetulan, melainkan disebabkan oleh kegiatan edukasi yang dilakukan. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan memiliki peran krusial sebagai strategi pencegahan primer. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan penyakit ginjal. Misalnya, penelitian oleh Akbar et al. (2024) menegaskan bahwa edukasi yang disampaikan oleh tenaga kesehatan dapat meningkatkan kewaspadaan masyarakat terhadap risiko gagal ginjal kronis. Demikian pula, studi Reaginta et al. (2022) yang berfokus pada remaja, menyoroti bahwa sosialisasi merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dini terhadap risiko penyakit ginjal, yang mana prinsip efektivitas edukasi ini juga terbukti berlaku pada kelompok usia anak sekolah dasar dalam pengabdian ini.

Peningkatan pengetahuan yang signifikan ini dapat dianalisis secara kritis, terutama karena efektivitas kombinasi metode yang diterapkan. Pemberian materi edukasi tentang fungsi ginjal dan pencegahannya saja tidak cukup untuk audiens anak sekolah dasar, yang cenderung kesulitan menyerap informasi abstrak. Keberhasilan program ini didorong oleh integrasi simulasi menggunakan alat peraga dalam penyampaian materi. Simulasi cara kerja ginjal sebagai penyaring darah membantu peserta menterjemahkan konsep abstrak menjadi pengalaman belajar yang konkret dan visual, sehingga memperkuat daya ingat dan pemahaman mereka. Pendekatan ini sesuai dengan prinsip pembelajaran anak yang membutuhkan interaksi dan demonstrasi (Grysh Claudia Suharmin et al., 2024). Selain itu, hasil pengabdian ini menggarisbawahi pentingnya diagnosis dan penanganan dini. Peningkatan pemahaman anak tentang pentingnya menjaga ginjal diharapkan menjadi dasar untuk perubahan perilaku jangka panjang, sejalan dengan studi (Syadiah et al., 2021) yang membahas pentingnya diagnosis cepat dalam penanganan kerusakan ginjal akut, sehingga upaya pencegahan dini melalui edukasi menjadi sangat relevan.

Keberhasilan peningkatan pengetahuan ini membawa implikasi luas bagi kesehatan masyarakat Indonesia, terutama dalam konteks pencegahan penyakit tidak menular. Fenomena tingginya kasus Gagal Ginjal Akut pada anak dan kecenderungan pola hidup tidak sehat yang dipromosikan di media sosial menunjukkan urgensi intervensi edukasi. Kegiatan pengabdian ini secara langsung mendukung Sustainable Development Goals (SDGs) Tujuan 3: Kehidupan Sehat dan Sejahtera (UNICEF, 2023), khususnya target yang berfokus pada pengurangan kematian dini akibat penyakit tidak menular melalui pencegahan. Lebih lanjut, hasil ini menyoroti peran vital perawat sebagai agen perubahan dan pendidik kesehatan di komunitas. Sesuai dengan temuan Akbar et al. (2024) perawat memiliki posisi strategis untuk menyosialisasikan pola hidup sehat. Dengan meningkatkan pengetahuan anak sejak dini, pengabdian ini berkontribusi pada upaya jangka panjang untuk membentuk kesadaran kesehatan yang mandiri, yang pada gilirannya dapat mengurangi beban kasus gagal ginjal di masa depan (Lumbanbatu, 2016; Nugroho, 2023).

SIMPULAN

Edukasi kesehatan ginjal dalam upaya pencegahan gagal ginjal pada anak di MI PKP DKI Jakarta dapat terselenggara dengan baik dan lancar, di dukung penuh oleh pihak sekolah. Intervensi berupa "Edukasi Gaya Hidup Sehat pada Anak untuk Mencegah Gagal Ginjal" terbukti efektif meningkatkan pengetahuan anak secara signifikan. Peningkatan rata-rata sebesar 16,39 poin ini

menunjukkan bahwa program edukasi memberikan dampak positif dan krusial dalam meningkatkan pemahaman awal anak terkait gaya hidup sehat sebagai upaya dini pencegahan gagal ginjal.

SARAN

Disarankan kegiatan ini tidak berhenti sampai di tahap peningkatan pengetahuan, namun perlu adanya kegiatan edukasi lanjutan yang berfokus pada monitoring dan fasilitasi perubahan perilaku peserta. Monitoring perubahan perilaku, seperti peningkatan asupan air minum atau pemilihan makanan yang lebih sehat, harus dilakukan dalam jangka waktu tertentu untuk memastikan kesehatan ginjal peserta tetap terjaga dengan baik. Selain itu perlu adanya kerjasama lanjutan dengan pihak sekolah untuk mengintegrasikan materi kesehatan ginjal ini ke dalam usaha program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) atau kurikulum agar dampaknya lebih luas dan berkesinambungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Institut Kesehatan dan Teknologi Pondok Karya Pembangunan DKI Jakarta dalam dukungan pendanaan, pendampingan dan dukungan dalam kegiatan ini.'
2. Madrasah Ibtidaiyah Pondok Karya Pembangunan (MI PKP) DKI Jakarta sebagai mitra aktif dalam pelaksanaan program Pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., Nurpratiwi, Amaludin, M., Safitri, D., Arisandi, D., Hidayat, U. R., ... Hatmalyakin, D. (2024). Kewaspadaan dini masyarakat melalui pemanfaatan support system penanggulangan Gagal Ginjal Kronis. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(6), 2572–2579.
- Djamaludin, D., Zainaro, M. A., Isnainy, U. C. A. S., Rahma, R. P., Agustina, R., Liasari, D. E., & Lensi, Y. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang dukungan keluarga dan diit pasien dengan gangguan ginjal kronik. *Journal Of Public Health Concerns*, 2(3), 117–124. <https://doi.org/10.56922/phc.v2i3.201>
- Grysh Claudia Suharmin, Hartati Bahar, & La Ode Liaumin Azim. (2024). Gambaran pengetahuan, sikap, dan tindakan ibu dalam upaya pencegahan Acute Kidney Injury (Gagal Ginjal Akut) pada anak di Wilayah Kerja Puskesmas Mokoau tahun 2023. *Jurnal Anestesi*, 2(3), 285–293. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i3.1267>
- Kemendes RI. (2023). Kasus Gagal Ginjal Akut pada anak meningkat, orang tua diminta waspada. Diperoleh dari <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20221017/3141288/kasus-gagal-ginjal-akut-pada-anak-meningkat-orang-tua-diminta-waspada>
- Lumbanbatu, S. M. (2016). Glomerulonefritis akut pasca streptokokus pada anak. *Sari Pediatri*, 5(2), 58. <https://doi.org/10.14238/sp5.2.2003.58-63>
- Nugroho, A. (2023). Mahasiswa UGM kembangkan potensi ekstrak buah jenitri untuk mencegah Gagal Ginjal pada anak. Diperoleh dari <https://ugm.ac.id/id/berita/mahasiswa-ugm-kembangkan-potensi-ekstrak-buah-jenitri-untuk-mencegah-gagal-ginjal-pada-anak>
- Pardede, S. O., & Chunnaedy, S. (2016). PGK pada anak. *Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI-RSCM*, 11(3), 199–206.
- Reaginta, T., Afriansyah, M. A., Ethica, S. N., & Widyana, A. R. (2022). Sosialisasi pencegahan Penyakit Ginjal Kronik pada kelompok remaja: Sebuah kewaspadaan dini penyakit ginjal. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(4), 1–4. <https://doi.org/10.1155/2019/7828406>
- Syadiah, A. R., Febrina, E., & Levita, J. (2021). Review neutrophil gelatinase-associated lipocalin (NGAL): Perannya sebagai biomarker pada kerusakan ginjal akut. *Jurnal Sains Farmasi & Klinis*, 8(1), 35. <https://doi.org/10.25077/jsfk.8.1.35-42.2021>
- UNICEF. (2023). SDG Snapshot: SDG Dan Anak-Anak di Indonesia. Diperoleh dari [https://www.unicef.org/indonesia/media/1651/file/SDG Snapshot.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/1651/file/SDG%20Snapshot.pdf)