

CEGAH CUCI DARAH SEJAK DINI: EDUKASI GAYA HIDUP SEHAT PADA REMAJA

Novita Kusumarini¹, Nur Aulia², Anisa Yulvi Azni³

^{1,2,3} Fakultas Keperawatan, Universitas Riau

e-mail: novita.kusumarini@lecturer.unri.ac.id

Abstrak

Penyakit ginjal kronik (PGK) kini menjadi salah satu masalah kesehatan yang tidak hanya menyerang orang dewasa, tetapi juga mulai mengancam usia remaja. Gaya hidup yang kurang sehat seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji, minuman manis, kurang minum air putih, serta jarang berolahraga menjadi faktor risiko utama yang kerap diabaikan oleh remaja. Padahal, kerusakan ginjal seringkali tidak menunjukkan gejala pada tahap awal dan baru terdeteksi saat kondisinya sudah berat dan memerlukan cuci darah (hemodialisis). Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Panti Asuhan Fajar Harapan Pekanbaru dengan sasaran remaja tingkat SMA. Materi yang disampaikan meliputi pengenalan fungsi ginjal, penyebab kerusakan ginjal, serta gaya hidup yang dapat mencegah terjadinya gagal ginjal. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif dengan bantuan media visual, serta diskusi tanya jawab untuk meningkatkan partisipasi dan pemahaman peserta. Tujuan penyuluhan ini agar para remaja dapat lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan ginjal dan mulai menerapkan kebiasaan positif dalam kehidupan sehari-hari. Hasilnya menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan remaja tentang gaya hidup yang dapat menghindarkan diri dari penyakit gagal ginjal. Kegiatan ini terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja bagaimana menghindari gaya hidup yang beresiko terhadap terjadinya gagal ginjal.

Kata kunci: Remaja, Gaya Hidup, Gagal Ginjal, Cuci Darah

Abstract

Chronic Kidney Disease (CKD) has increasingly emerged as a significant public health issue affecting not only adults but also adolescents. Risky lifestyle behaviors such as frequent consumption of fast food and sugary beverages, insufficient water intake, and lack of physical activity are major contributing factors that are often overlooked by teenagers. Early kidney damage frequently presents without noticeable symptoms, leading to late detection when advanced intervention, including hemodialysis, is required. This community outreach program was conducted at the Fajar Harapan Orphanage in Pekanbaru and targeted high school adolescents. The educational content covered kidney function, causes of kidney damage, and lifestyle practices that can prevent kidney failure. The program employed interactive lectures supported by visual media, followed by group discussions and question-and-answer sessions to enhance participant engagement and comprehension. The intervention aimed to improve adolescents' awareness of the importance of maintaining kidney health and to encourage the adoption of healthy lifestyle habits. The results demonstrated a significant increase in participants' knowledge regarding preventive lifestyle behaviors related to CKD. Overall, the activity was effective in enhancing adolescents' understanding of how to avoid lifestyle patterns that increase the risk of kidney disease.

Keywords: Teenagers, Lifestyle, Kidney Failure, Dialysis

PENDAHULUAN

Penyakit ginjal kronik (PGK) saat ini menjadi salah satu masalah kesehatan yang makin banyak ditemui, tidak hanya pada orang tua, tetapi juga mulai muncul pada usia muda. Data dari Global Burden of Disease 2020 menyebutkan bahwa PGK merupakan salah satu penyebab kematian terbanyak di dunia. Di Indonesia sendiri, berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, sekitar 3,8% penduduk mengalami gangguan ginjal.

Gagal ginjal dapat terjadi secara akut (mendadak) atau kronis (bertahap) sehingga memerlukan deteksi dini serta penanganan yang cepat untuk mencegah terjadinya komplikasi yang lebih parah, bila terjadi pada remaja dapat menghambat pertumbuhan, perkembangan dan menurunkan kualitas hidup. Hal ini merupakan masalah serius yang harus dicegah (Ambarwati & Wahyunti, 2025).

Masa remaja merupakan tahap dimana remaja mulai membentuk kebiasaan secara mandiri, seperti mengatur pola makan, aktifitas fisik dan gaya hidup sehari-hari. Oleh karena itu masa remaja

merupakan tahapan perkembangan yang penting tidak hanya dari segi psikososial tapi juga pembentukan pola hidup yang akan berpengaruh pada kehidupan selanjutnya. Remaja sering menjalani gaya hidup yang beresiko terhadap Kesehatan ginjal seperti mengonsumsi makanan tinggi garam dan lemak, minuman kemasan, jarang minum air putih dan berolahraga serta mulai merokok (Haddad, Winnicki, & Nguyen, 2018).

Faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap perkembangan penyakit ginjal. Pertama, hipertensi karena tekanan darah tinggi dapat merusak pembuluh darah ginjal dan mengganggu fungsi penyaringan nya. Kedua, diabetes mellitus melalui gangguan metabolisme gula dalam darah yang menyebabkan kerusakan jaringan ginjal secara mikroangiopati. Selain itu, faktor gaya hidup seperti pola makan tidak seimbang, terutama konsumsi garam dan lemak berlebih, serta kurangnya aktivitas fisik turut meningkatkan risiko gagal ginjal. Terakhir, faktor biologis seperti usia yang semakin meningkat dan riwayat keluarga (Hasanah et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Puspitawati, Dian Wahyu (2014) diperoleh 90% dari responden (remaja) tidak mendapat informasi tentang gagal ginjal kronik. Penelitian Amaludin et al. (2025) menyatakan pendekatan edukatif terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja mengenai pencegahan penyakit gagal ginjal kronis. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar remaja belum memahami pentingnya menjaga kesehatan ginjal. Namun setelah mendapatkan penyuluhan, terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan.

Penelitian yang dilakukan oleh Musniati et al. (2022) menunjukkan bahwa edukasi memiliki pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pencegahan gagal ginjal, yang ditunjukkan oleh nilai p-value 0,000

Menurut Nicola Thomas (2019) menyampaikan bahwa penting memberikan edukasi promotif dan preventif, terutama pada kelompok usia muda. Edukasi kesehatan yang diberikan melalui media yang sesuai usia, seperti diskusi interaktif, permainan edukatif, atau kampanye berbasis sekolah, diyakini mampu meningkatkan pemahaman remaja tentang cara menjaga kesehatan ginjal. Dengan terjaganya Kesehatan ginjal akan mencegah dilakukannya cuci darah (hemodialisa).

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari minggu 15 juni 2025 bertempat di aula panti asuhan Fajar Harapan Pekanbaru, peserta yang hadir sebanyak 20 anak usia remaja. Kegiatan dimulai pada pukul 10.00 wib dimulai dengan pembukaan yang dilakukan oleh pembawa acara dan selanjutnya kata sambutan yang diberikan oleh pengabdian. Selanjutnya dilakukan pre test untuk melihat sejauh mana pengetahuan peserta terkait dengan gagal ginjal dan cuci darah sebelum diberikan materi penyuluhan.

Penyampaian materi dilakukan dalam bentuk ceramah yang didukung oleh media visual berupa presentasi PowerPoint melalui LCD, dengan topik mengenai pencegahan tindakan cuci darah sejak dini melalui edukasi gaya hidup sehat pada remaja. Materi yang diberikan meliputi Pengenalan tentang ginjal gagal ginjal dan hemodialisa (cuci darah), menjelaskan tentang gaya hidup yang merusak ginjal, menjelaskan tentang gaya hidup sehat penjaga ginjal serta tips gaya hidup sehat bagi remaja. Selanjutnya kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dengan memberi kesempatan kepada peserta untuk memberikan pertanyaan.

Kegiatan akhiri dengan melakukan evaluasi terhadap pengetahuan peserta dengan melakukan post test, selanjutnya pengabdian membeberikan Kesimpulan terhadap materi penyuluhan dan melakukan dokumentasi terhadap kegiatan yang sudah dilakukan.

Sebagai bentuk evaluasi dilakukan perbandingan terhadap hasil pretest dan post test untuk melihat apakah ada peningkatan pemahaman peserta. Kuisisoner disusun berdasarkan materi dan indikator ketercapaian yang ingin dihasilkan dari penyuluhan yang telah dilakukan. Data yang diperoleh digunakan untuk mengetahui sejauh mana kegiatan pengabdian ini berdampak dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta tentang gaya hidup sehat yang dapat mencegah gagal ginjal yang dapat mengakibatkan dilakukannya cuci darah (hemodialisa).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian terdiri dari hasil secara kuantitatif maupun kualitatif dari kegiatan yang dilaksanakan. Jika ada tabel/bagan/gambar berisi paparan hasil yang sudah bermakna dan mudah dipahami maknanya secara cepat. Tabel/bagan/gambar tidak berisi data mentah yang masih dapat atau harus diolah.

Setelah kegiatan penyuluhan dilakukan selanjutnya dilakukan evaluasi dengan menilai hasil pretes dan post test. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang gaya hidup sehat untuk mencegah gagal ginjal yang terjadi pada remaja.

Tabel 1. Perbandingan hasil pretes dan post test pengetahuan remaja tentang gaya hidup sehat untuk mencegah gagal ginjal.

Kategori pengetahuan	Pretest (%)	Post test (%)
Baik	20	75
Cukup	25	15
Kurang	55	10

Berdasarkan tabel 1, pada pretest mayoritas remaja memiliki pengetahuan dalam kategori kurang yaitu sebanyak 55 %, hal ini menunjukkan rendahnya pengetahuan remaja tentang gaya hidup yang dapat berisiko terkena gagal ginjal. Hal ini sejalan dengan penelitian (Haddad, Winnicki, & Nguyen, 2018) yang menyebutkan remaja sering menjalani gaya hidup yang berisiko terhadap Kesehatan ginjal seperti mengonsumsi makanan tinggi garam dan lemak, minuman kemasan, jarang minum air putih dan berolahraga serta mulai merokok.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan di Panti Asuhan Fajar Harapan Pekanbaru

Penyuluhan yang dilakukan pada kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan remaja pada kategori baik yaitu sebanyak 75%, mengalami peningkatan 66%. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan pada remaja mampu meningkatkan pengetahuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh

Penelitian Amaludin et al. (2025) menyatakan pendekatan edukatif terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja mengenai pencegahan penyakit gagal ginjal kronis. Penelitian yang dilakukan oleh Musniati et al. (2022) juga menunjukkan bahwa edukasi memiliki pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pencegahan gagal ginjal.

SIMPULAN

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya gaya hidup sehat dalam upaya pencegahan cuci darah sejak dini. Kegiatan penyuluhan ini memberikan dampak positif terhadap masyarakat khususnya remaja di Panti Asuhan Fajar Harapan Pekanbaru. Hasil kegiatan ini menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan remaja terkait pencegahan dini cuci darah dengan gaya hidup sehat pada remaja. Pengetahuan yang baik diharapkan dapat mengurangi angka kesakitan, kecacatan dan kematian akibat gagal ginjal yang dapat dicegah sejak dini.

SARAN

Diharapkan kepada remaja untuk dapat menerapkan materi gaya hidup sehat yang didapat selama kegiatan penyuluhan dalam kehidupan sehari-hari. Dan juga Diharapkan kepada unit pelayanan kesehatan untuk dapat melakukan kegiatan serupa dan menjangkau masyarakat yang lebih luas agar masyarakat semakin mengetahui pencegahan cuci darah secara dini melalui gaya hidup sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Keperawatan Universitas Riau yang telah memberi dukungan terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, R., & Wahyunti. (2025). Peningkatan Pngetahuan Remaja Tentang Menjaga Kesehatan Ginjal. *Jurnal Budimas*, 07(01), 1–9.
- Amaludin, M., Safitri, D., Arisandi, D., Hidayat, U. R., Akbar, A., Alfikrie, F., Nurpratiwi, & Hatmalyakin, D. (2025). Pendekatan Edukatif Dalam Pencegahan Penyakit Gagal Ginjal Kronis Pada Kelompok Remaja Di Desa Temajuk Kabupaten Amba. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8, 1346–1354.
- Musniati, N., Sari, M. P., Aini, R. N., Nurjanah, E., Siregar, D., & Rahayu, I. (2024). Edukasi gizi dalam pencegahan gagal ginjal akut pada remaja. *Media Karya Kesehatan*, 7(1).
- 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.
- Haddad, M. N., Winnicki, E., & Nguyen, S. (Eds.). (2018). *Adolescents with Chronic Kidney Disease: From Diagnosis to End-Stage Disease* (1st ed.). Springer.
- Musniati, N., Sari, M. P., Aini, R. N., Nurjanah, E., Siregar, D., & Rahayu, I. (2022). Eduksi Gizi Dalam Pencegahan Gagal Ginjal Akut Pada Remaja Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Gagal Ginjal Akut Pada Remaja. *Media Karya Kesehatan*, 7(1), 31–39.
- Puspitawati, D. W. (2014) Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Gagal Ginjal Kronik Dengan Perilaku Pencegahan Gagal Ginjal Kronik Di Taman Markum Singodimejo Ponorogo 2013. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Thomas, N., & Noble, H. (Eds.). (2024). *Renal Nursing: Care and Management of People with Kidney Disease* (6th ed.). Wiley-Blackwell.
- Yora Nopriani1., & Ani Rafikah. (2025). Pengaruh Edukasi Gagal Ginjal Berbasis Booklet Terhadap Score Kesadaran Bahaya Gagal Ginjal (Score Kidney/Kidney Fealure Awwernes) Pada Remaja di Desa Sungai Pasir Tahun 2025. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, Volume 4 No. 1, Juli-September 2025, pp 3880-3888