

EDUKASI POLA HIDUP SEHAT UNTUK MENCEGAH PENYAKIT GINJAL DI RPTRA KAMPUNG INDAH LESTARI

HEALTHY LIFESTYLE EDUCATION TO PREVENT KIDNEY DISEASE AT RPTRA KAMPUNG INDAH LESTARI

*Diana Laila Ramatillah¹ Norman Dyanto² Angel Maria Simatupang³ Angela Imelda Cahaya⁴ Elma
Fania Agus⁵ Ezra Alvira Setiawan⁶ Petra Agita⁷ Rachel Ayu Nastiti⁸ Wahyu Setya Wibawa⁹*

¹⁻⁹Fakultas Farmasi, Ilmu Farmasi, Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta, Indonesia

E-mail: ezraalvirasetiawan@gmail.com

Diterima: (26/06/2025)

Direvisi: (22/07/2025)

Disetujui: (05/10/2025)

Abstrak

Penyakit ginjal kronik (PGK) merupakan salah satu masalah kesehatan global dengan prevalensi yang terus meningkat, terutama di Indonesia. Faktor risiko seperti hipertensi, diabetes, pola makan tidak sehat, serta kurangnya literasi kesehatan masyarakat menjadi penyebab utama tingginya kasus PGK. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan penyakit ginjal. Kegiatan dilakukan di RPTRA Kampung Indah Lestari melalui metode penyuluhan interaktif yang mencakup presentasi, diskusi, pre-test, dan post-test. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan peserta, dari 60% kategori “baik” sebelum kegiatan menjadi 90% setelah kegiatan. Edukasi mencakup pentingnya konsumsi air putih yang cukup, pengendalian asupan gula dan garam, serta penggunaan obat secara bijak. Peningkatan ini menunjukkan efektivitas pendekatan edukatif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan PGK. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan untuk memperluas jangkauan manfaatnya.

Kata kunci: penyakit ginjal kronik; edukasi Kesehatan; pola hidup sehat; pengabdian masyarakat

Abstract

Chronic kidney disease (CKD) remains a significant public health concern in Indonesia, with a rising prevalence driven by factors such as hypertension, diabetes, unhealthy dietary habits, and low health literacy. This community service activity aimed to enhance public awareness and knowledge about healthy lifestyles to prevent kidney disease. The activity was conducted at RPTRA Kampung Indah Lestari through interactive health education, including presentations, discussions, pre-test, and post-test assessments. The results showed a notable improvement in participants' knowledge levels—from 60% categorized as "good" before the intervention to 90% afterward. The educational material emphasized the importance of adequate water intake, controlling salt and sugar consumption, and the rational use of medications. The significant improvement in knowledge indicates that educational interventions are effective in increasing community awareness of CKD prevention. It is expected that similar initiatives will be carried out continuously to broaden the impact and reach more communities.

Keywords: chronic kidney disease; health education; healthy lifestyle; community service



PENDAHULUAN

Salah satu penyakit yang masih menjadi masalah kesehatan karena insidensinya cenderung meningkat di Indonesia adalah Penyakit Gagal ginjal. Penyakit ginjal merupakan penyebab kematian ke-10 di Indonesia yaitu 42.000 per tahun. Sebagian besar penyebab penyakit ginjal adalah hipertensi, diabetes, dan radang ginjal. Selain itu merokok, obesitas dan memiliki riwayat penyakit ginjal juga merupakan faktor resiko penyakit ginjal (Kemenkes RI, 2022).

Penyakit Ginjal Kronik (PGK) adalah kondisi kompleks di mana ginjal tidak dapat berfungsi dengan baik akibat dari kerusakan struktural atau fungsional yang menyebabkan akumulasi cairan dan limbah yang berlebihan dalam darah. Penyakit ginjal kronik adalah penyakit melemahkan yang berdampak signifikan pada individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan. Meningkatnya prevalensi diabetes, hipertensi, obesitas, dan populasi yang menua, prevalensi PGK akan terus meningkat. Faktor resiko penyakit ginjal kronis (PGK) terdiri dari faktor yang dapat diubah seperti diabetes tipe 2, hipertensi, konsumsi obat pereda nyeri, narkoba, psikotropika, dan zat adiktif, radang ginjal, dan faktor yang tidak dapat dirubah riwayat keluarga, kelahiran premature, trauma di daerah abdomen, jenis penyakit tertentu (lupus, AIDS, hepatitis C, dan sebagainya) (Kemenkes RI, 2021).

Perilaku resiko remaja yang menjadi faktor penyebab penyakit ginjal diantaranya pola atau perilaku makan yang tidak baik. Remaja memiliki perilaku jajanan yang berisiko (Kemenkes RI, 2022b), yaitu jajanan yang tinggi gula, garam dan lemak. Berdasarkan hasil penelitian Puspita & Adriyanto (2019) menunjukkan bahwa asupan gula 130,6%, 86%, dan 65,7% dari batas konsumsi GGL dalam sehari. Berdasarkan hasil penelitian Masri, Nasution, & Ahriyasna (2022) menunjukkan konsumsi gula remaja yang melebihi anjuran (76,1%), konsumsi garam yang melebihi anjuran (67,4%), dan konsumsi lemak yang melebihi anjuran (80,4%). Ada hubungan antara pemahaman / literasi gizi dengan konsumsi gula, garam dan lemak pada remaja ($p < 0,05$). Hasil penelitian Wahyuni (2019) juga menemukan asupan gula, garam dan lemak yang berlebih meningkatkan resiko remaja memiliki status gizi lebih / obesitas. Hasil penelitian Marendra, Kartolo, & Santoso (2022) juga menemukan ada hubungan antara asupan gula, garam dan lemak dengan obesitas pada remaja.

Pengetahuan tentang pola hidup sehat untuk mencegah penyakit ginjal kronik, perawatan, dan penatalaksanaan diet dan asupan cairan pada penderita gagal ginjal penting untuk diketahui tak hanya bagi mereka yang menderita gangguan ginjal, namun baik bagi mereka yang bertekad untuk menurunkan risiko terhadap gangguan ginjal, karena jika penderita gangguan ginjal tidak tahu, dapat mengakibatkan kenaikan berat badan yang cepat, edema, kelopak mata yang bengkak yang diakibatkan oleh volume cairan yang berlebihan dan gejala uremik yang dapat mengancam keselamatan jiwa, terutama bagi mereka yang telah berada pada tahap gagal ginjal kronik.

Permasalahan utama yang dihadapi adalah kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pencegahan dan perawatan penyakit ini. Untuk itu, diperlukan solusi dan berbagai langkah antisipasi, diantaranya deteksi dini penyakit penyebab dan upaya pencegahannya. Solusi dari masalah yang telah dipaparkan di atas adalah dengan memberikan edukasi tentang memelihara kesehatan ginjal, mencegah penyakit ginjal, dan memperlambat progresivitas PKG. Oleh karena

itu, pengabdian masyarakat kali ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjalani hidup sehat, baik bagi diri sendiri maupun keluarganya.

Pada pengabdian masyarakat yang dilakukan di RPTRA Kampung Indah Lestari Jakarta membahas mengenai pengenalan PGK dan gaya hidup untuk penderita Gagal Ginjal Kronis. Pada pengabdian masyarakat ini juga akan dilakukan *Pre Test* dan *Post Test* untuk mengetahui perbandingan tingkat pengetahuan peserta antara sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan.

METODE

Pengabdian masyarakat dilakukan di RPTRA Kampung Indah Lestari pada hari Jumat, 16 Mei 2025 Pukul 09.30-11.30. Kegiatan ini diikuti sebanyak 20 Warga. Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode pendekatan edukasi berbasis penyuluhan. Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan terdiri dari: (1) Pra kegiatan; (2) Pelaksanaan kegiatan; (3) Evaluasi. Pengumpulan data dilakukan dengan metode *Pre Test* dan *Post Test*, kemudian data yang diperoleh dihitung secara manual dan dianalisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada pengabdian masyarakat yang dilakukan di RPTRA Kampung Indah Lestari mengenai “Edukasi Pola Hidup Sehat Untuk Mencegah Penyakit Ginjal” dilakukan *Pre Test* dan *Post Test* yang diikuti oleh 20 Warga. Pelaksanaan kegiatan dan hasil yang diperoleh dapat dilihat pada gambar dan tabel dibawah ini.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan *Pre-Test*



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan *Post-Test*

Tabel 1. Data Hasil *Pre-Test* tentang Gagal Ginjal Kronis

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Tingkat Pengetahuan	Baik	12	60
	Cukup	6	30
	Kurang	2	10
	Total	20	100

Tabel 2. Data Hasil *Post-Test* Gagal Ginjal Kronis

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Tingkat Pengetahuan	Baik	18	90
	Cukup	2	10
	Kurang	0	0
	Total	20	100

Pre Test dan *Post Test* yang diberikan kepada masing-masing peserta sebanyak 5 soal yang dikerjakan selama 5 menit. Pada 5 soal tersebut membahas mengenai terkait pengetahuan tentang kesehatan ginjal.

Pada pertanyaan ke-1 mengenai Pemahaman fungsi ginjal, termasuk peran hormon seperti eritropoietin, renin, dan aktivasi vitamin D, Pada *Pre-test* sebanyak 12 dari 20 orang menjawab benar (60%) dan pada *Post-test* 18 dari 20 orang menjawab benar (90%). Sebelum penyuluhan, sebagian besar warga sudah mengetahui bahwa ginjal memiliki fungsi hormonal, namun penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman ini hingga 90%. Hal ini penting karena banyak orang hanya mengasosiasikan ginjal dengan penyaringan darah, padahal hormon yang dihasilkan ginjal berperan vital dalam pembentukan sel darah merah dan pengaturan tekanan darah.

Pada pertanyaan ke-2 mengenai Pentingnya hidrasi dan efek dehidrasi terhadap fungsi ginjal, terutama saat tubuh kehilangan cairan saat olahraga, Pada *Pre-test* sebanyak 6 dari 20 orang menjawab benar (30%) dan pada *Post-test* 18 dari 20 orang menjawab benar (90%). Pemahaman tentang kebutuhan cairan tubuh masih kurang pada pre-test, terbukti hanya 30% warga yang tahu bahwa olahraga tanpa hidrasi cukup bisa meningkatkan risiko batu ginjal atau gangguan fungsi ginjal. Setelah penyuluhan, tingkat pemahaman meningkat tajam. Ini menunjukkan bahwa topik hidrasi adalah area penting yang perlu terus diedukasi dalam masyarakat aktif secara fisik.

Pada pertanyaan ke-3 mengenai pendeteksi dini penyakit ginjal dan pentingnya medical check-up rutin. Pada *Pre-test* sebanyak 2 dari 20 orang menjawab benar (10%) dan pada *Post-test* 20 dari 20 orang menjawab benar (100%). Ini adalah soal dengan peningkatan paling signifikan, dari 10% menjadi 100%. Sebelumnya, hampir semua warga tidak menyadari bahwa penyakit ginjal kronik bisa berkembang diam-diam tanpa gejala. Setelah penyuluhan, seluruh peserta memahami pentingnya skrining fungsi ginjal walaupun merasa sehat. Ini mencerminkan efektivitas penyuluhan dalam mengedukasi masyarakat tentang pencegahan dan deteksi dini.

Pada pertanyaan ke-4 mengenai Hubungan antara pola makan, tekanan darah, diabetes, dan penyakit ginjal, Pada *Pre-test* sebanyak 0 dari 20 orang menjawab benar (0%) dan pada *Post-test* 18 dari 20 orang menjawab benar (90%). Tidak ada peserta yang menjawab benar pada pre-test, menunjukkan bahwa kesadaran akan pengaruh makanan tinggi gula dan garam terhadap ginjal sangat rendah. Padahal, hipertensi dan diabetes yang dapat dipicu oleh pola makan tersebut adalah penyebab utama gagal ginjal. Setelah penyuluhan, 90% peserta memahami hal ini, menandakan keberhasilan edukasi dalam mengubah persepsi yang keliru.

Pada pertanyaan ke-5 mengenai Risiko nefrotoksik dari obat, terutama obat bebas seperti NSAID, serta pentingnya konsultasi medis, Pada *Pre-test* sebanyak 0 dari 20 orang menjawab benar (0%) dan pada *Post-test* 20 dari 20 orang menjawab benar (100%). Sama seperti soal keempat, tidak ada peserta yang menyadari risiko penggunaan obat sembarangan terhadap ginjal sebelum penyuluhan. Namun, peningkatan menjadi 100% setelah sesi menunjukkan bahwa pengetahuan tentang efek samping obat dan pentingnya pengawasan medis dapat ditingkatkan secara efektif lewat intervensi edukatif.

Hasil kegiatan penyuluhan mengenai edukasi pola hidup sehat dalam upaya pencegahan penyakit ginjal menunjukkan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat.



Sebelum penyuluhan, sebanyak 60% responden memiliki tingkat pengetahuan yang tergolong baik, sementara sisanya berada pada kategori cukup (30%) dan kurang (10%). Hal ini menandakan bahwa sebagian masyarakat masih belum sepenuhnya memahami pentingnya menjaga kesehatan ginjal melalui pola hidup sehat.

Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan yang cukup signifikan. Sebanyak 90% responden menunjukkan pemahaman yang baik, dan hanya 10% yang masih berada di kategori cukup. Tidak ada lagi responden dengan pengetahuan yang tergolong kurang. Perubahan ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik, serta metode edukasi yang digunakan efektif dalam menjangkau pemahaman peserta.

Faktor keberhasilan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh kesesuaian materi dengan kebutuhan masyarakat, penyampaian yang jelas, serta pendekatan yang komunikatif. Topik-topik seperti pentingnya konsumsi air putih yang cukup, membatasi asupan garam dan gula, berhenti merokok, hingga penggunaan obat secara bijak menjadi aspek penting yang dibahas dan relevan dengan kehidupan sehari-hari masyarakat.

Peningkatan pengetahuan pada para peserta juga dapat dilihat sebagai bentuk tumbuhnya kesadaran masyarakat terhadap upaya preventif penyakit ginjal. Dengan demikian, kegiatan edukasi dan sosialisasi semacam ini berperan besar dalam membangun pola pikir dan kebiasaan hidup yang lebih sehat di lingkungan masyarakat.



Gambar 3. Dokumentasi Bersama Warga

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan dengan tema “Edukasi Pola Hidup Sehat untuk Mencegah Penyakit Ginjal”, serta dari hasil analisis data pre-test dan post-test yang dilakukan terhadap 20 responden, maka dapat disimpulkan Tingkat pengetahuan masyarakat sebelum diberikan edukasi mengenai pola hidup sehat untuk mencegah penyakit ginjal masih tergolong bervariasi, dengan 60% berada pada kategori "baik", 30% "cukup", dan 10% "kurang". Hal ini menunjukkan bahwa masih ada masyarakat yang belum

sepenuhnya memahami pentingnya menjaga kesehatan ginjal melalui pola hidup yang sehat. Setelah diberikan edukasi dan sosialisasi, terjadi peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan masyarakat. Sebanyak 90% responden berada pada kategori "baik", 10% "cukup", dan tidak ada lagi yang berada dalam kategori "kurang". Peningkatan ini membuktikan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan penyakit ginjal

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. apt. Diana Laila Ramatillah, M.Farm., Ph.D selaku Dosen Pengampu mata kuliah Farmasi Klinis
2. Apt. Norman Dyanto, S.Farm., M.Farm selaku Dosen Pengampu mata kuliah Farmasi Klinis.
3. Seluruh Staff yang bekerja di RPTRA Kampung Indah Lestari

DAFTAR RUJUKAN

- Agustina, W., Dewi, N., & Haryuni, S. (2021). Kualitas hidup pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 39-48.
- Alwiyah, F., Rudyanto, W., Indria Anggraini, D., & Windarti, I. (2024). Anatomi dan Fisiologi Ginjal: Tinjauan Pustaka. *Tinjauan Pustaka Medula*, 14(2), 285–289.
- Devi, P. A. R. (2024). *Klasifikasi penyakit gagal ginjal kronis dengan metode knn (studi kasus rs di kab gresik)*. 9(3), 1739–1748.
- Dipiro, J. T., & DiPiro, C. V. Schwinghammer, T. L. Wells, B. G. (2020). Dipiro, J. T., DiPiro, C. V., Schwinghammer, T. L., & Wells, B. G. (2015). *Pharmacotherapy handbook*. McGraw-hill. In *Mc Graw-Hill; New York*. <https://www.facebook.com/groups/2202763316616203>
- 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>
- Kemenkes RI. (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.

- Marendra, O. :, Kartolo, S., & Santoso, A. H. (2022). Hubungan Frekuensi Konsumsi, Asupan Energi, Lemak, Gula, Dan Garam Dalam Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa/I Smp X Yogyakarta. *Ebers Papyrus*, 28(1), 38.
- Milnawati, N. K. A. (2019). Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Komprehensif Pada Tn.A Dengan Chronic Kidney Disease (CKD) Di Ruang Komodo 18 RSUD Prof. Dr W.Z Johanes Kupang. Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang.
- Mirna Wulan, S., Ahyana, & Cyntia, L. K. (2024). *Nursing Care on Patients With Acute Kidney Disease : A Case Stud y. VIII*, 178–186.
- Parwati, I. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Klien Chronic Kidney Disease dengan Masalah Resik Gangguan Integritas Kulit di Rumah Sakit Panti Waluya Sawahan Malang. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang.
- Prasadha, I. G. A. G. I. (2021). Asuhan Keperawatan Intoleransi Aktivitas Pada Pasien CKD Stage V On HD Di Ruang Hemodialisa RSUD Sanjiwangi Gianyar (Vol. 1). Poltekkes Kemenkes Denpasar.
- Puspita, N. F. R. M., & Adriyanto, A. (2019). Analisis Asupan Gula, Garam Dan Lemak (Ggl) Dari Jajanan Pada Anak Sekolah Dasar Negeri Dan Swasta Di Kota Surabaya. *Amerta Nutrition*, 3(1), 58. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i1.2019.58-62>.
- Siska, B., Vestabilivy, E., & Fatkhurrohman, M. (2023). Gambaran Pasien Yang Mengalami Hipervolemia dengan Gagal Ginjal Kronik : Description of Patients Experiencing Hypervolemia with Chronic Kidney Failure at RSUD dr . Chasbullah Abdul Majid , Bekasi City. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 10(38), 1–13.
- Syuryani, N., Arman, E., & Putri, G. E. (2021). Perbedaan Kadar Ureum Sebelum Dan Sesudah Hemodialisa Pada Penderita Gagal Ginjal Kronik. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 4(2), 117. <https://doi.org/10.30633/jsm.v4i2.1292>
- Wahyuni, A. M. (2019). Gambaran Asupan Gula, Garam dan Lemak Pada Remaja Gemuk Dan Tidak Gemuk di SMP Negeri 2 Sumedang. In Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung Jurusan Gizi. Retrieved from <https://repository.poltekkesbdg.info/items/show/3425>.