

Pemeriksaan Kesehatan Remaja Dan Edukasi Gerakan Remaja Sayang Ginjal Pada Siswa-Siswi Di Perguruan Islam Modern Amanah Sekolah Menengah Pertama Tahfiz Qur'an

Maya Ardilla Siregar^{1*}, Ani Rahmadhani Kaban², Afina Muharani Saftriani³, Hizrah Hanim Lubis⁴

^{1,2,3,4}Institut Kesehatan Helvetia

Email Penulis Korespondensi (*): maya_ardilla@yahoo.com

Abstrak

Ginjal merupakan salah satu organ terpenting dalam tubuh. Fungsinya membuang kelebihan air dan racun, mengatur tekanan darah, membantu produksi sel darah merah dan menjaga tulang tetap kuat. Kerja ginjal sangat efisien sehingga biasanya butuh waktu lama sebelum muncul gejala penyakit ginjal. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 prevalensi diabetes mellitus di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada usia 15 tahun sebesar 2%. Prevalensi diabetes berdasarkan pemeriksaan darah pada penduduk umur ≥ 15 tahun terjadi peningkatan dari 6,9% (2013) menjadi 8,5% (2018). Remaja rentan terhadap makanan yang tidak sehat, aktivitas fisik yang jarang, sehingga rentan terhadap terjadinya diabetes mellitus. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mendeteksi awal dan mencegah terjadinya penyakit ginjal pada remaja. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah, Berat Badan dan Tinggi Badan pada remaja, kemudian memberikan penyuluhan melalui ceramah interaktif dengan memberikan *leaflet* berisi materi edukasi Gerakan remaja sayang ginjal pada remaja di SMP Swasta Amanah Medan. Sasaran pelaksanaan kegiatan adalah siswa siswi di SMP Swasta Amanah. Kegiatan dilaksanakan dengan lancar, dengan 21 orang siswa. Siswa memahami tentang bagaimana pemeliharaan ginjal yang sehat. Sebelum dilakukan edukasi dilakukan pemeriksaan kesehatan remaja, dengan tekanan darah 96% kategori normal, 4% kategori tekanan darah rendah, berat badan dan tinggi badan yang ideal (IMT) normal 100%. Pengetahuan remaja sebelum dilakukan edukasi tentang kesehatan ginjal mencapai pengetahuan baik 40%, pengetahuan kurang 60%. Remaja siswa SMP sangat antusias terhadap kegiatan edukasi gerakan remaja sayang ginjal.

Kata Kunci: Edukasi, Gerakan, Ginjal, Pencegahan, Remaja

Abstract

The kidneys are one of the most important organs in the body. Its function is to remove excess water and toxins, regulate blood pressure, help the production of red blood cells and keep bones strong. The work of the kidneys is so efficient that it usually takes a long time before symptoms of kidney disease appear. Basic Health Research (Riskesdas) 2018 the prevalence of diabetes mellitus in Indonesia based on a doctor's diagnosis at the age of 15 years is 2%. The prevalence of diabetes based on blood tests in the population aged ≥ 15 years has increased from 6.9% (2013) to 8.5% (2018). Adolescents are prone to unhealthy food, infrequent physical inactivity, so they are prone to the occurrence of diabetes mellitus. The purpose of implementing this community service is to detect early and prevent kidney disease in adolescents. The method used in the implementation of this community service is to check blood pressure, weight and height for adolescents, then provide counseling through interactive lectures by providing leaflets containing educational materials for the teenage kidney love movement for adolescents at Amanah Medan Private Junior High School. The target of the activity is students at Amanah Private Junior High School. The activity was carried out smoothly, with 21 students. Students understand how to maintain healthy kidneys. Before the education was carried out, adolescent health checks were carried out, with blood pressure 96% normal category, 4% low blood pressure category, ideal weight and height (BMI) normal 100%. Adolescent knowledge before education about kidney health reached good knowledge of 40%, knowledge less 60%. Junior high school students are very enthusiastic about the educational activities of the kidney-loving youth movement.

Keywords: Adolescent, Education, Kidney, Movement, Prevention

PENDAHULUAN

Ginjal mempunyai peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh karena ginjal adalah salah satu organ vital dalam tubuh. Ginjal berfungsi untuk mengatur keseimbangan cairan dalam tubuh, mengatur konsentrasi garam dalam darah, keseimbangan asam basa dalam darah, dan ekskresi bahan buangan seperti urea dan sampah nitrogen lain dalam darah. Bila ginjal tidak bisa bekerja sebagaimana mestinya maka akan timbul masalah kesehatan yang berkaitan dengan penyakit gagal ginjal kronik (1)

Penyakit ini merupakan masalah yang penting bagi kesehatan orang dewasa maupun kesehatan anak-anak dan remaja (Kul, dkk, 2013). Salah satu efek besar yang disebabkan oleh penyakit gagal ginjal kronis adalah pengaruh pada status fungsional dan kualitas hidup yang dirasakan oleh pasien gagal ginjal kronis. Secara relatif penyakit gagal ginjal kronis dalam tahap dini yang disertai banyak gejala dapat mempengaruhi aktifitas sehari-hari.

Ginjal merupakan salah satu organ yang harus dijaga, kebanyakan remaja masih melakukan kebiasaan buruk yang dapat merusak kesehatan akibat gaya hidup salah satunya adalah penyakit ginjal. Gaya hidup merupakan faktor yang dapat mempengaruhi perilaku remaja terhadap derajat kesehatan, perilaku remaja menjadi salah satu faktor internal yang mempengaruhi kesadaran diri. Hal ini dapat dilihat dari data kematian akibat penyakit ginjal pada remaja usia 15-19 tahun di Indonesia yaitu 533,3 jiwa, yang menunjukkan bahwa remaja memiliki kesadaran diri rendah terhadap gaya hidup sehat. Menurut data Risesdas bahwa jumlah penderita gagal ginjal kronik pada kelompok usia 15 – 24 tahun sebesar 159.015 jiwa. Ginjal merupakan organ yang berfungsi menjaga komposisi darah, mengendalikan keseimbangan cairan dan elektrolit tubuh dan produksi hormon serta enzim yang mengendalikan tekanan darah. Deteksi dan pencegahan penyakit gagal ginjal kronis (PGK) penting dilakukan sejak dini karena PGK pada anak dan remaja dapat berdampak buruk bagi hidup kedepannya.

Berdasarkan risekdas tahun 2018, diketahui bahwa penyakit ginjal termasuk ke dalam daftar penyakit tidak menular yang menjadi fokus pemerintah untuk dikendalikan. Ginjal merupakan organ penting dalam tubuh yang berfungsi dalam membuang sisa metabolisme dalam tubuh, selain itu ginjal juga berperan dalam menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit tubuh dan produksi hormon serta enzim yang mengendalikan tekanan darah [1, 2]. Prevalensi penderita penyakit ginjal kronis di Indonesia mengalami peningkatan dari 0,2%. Penyakit ginjal menjadi penyebab kematian ke-10 di Indonesia dengan jumlah kematian lebih dari 42 ribu setiap tahunnya.

Selain itu, Remaja SMP rentan tidak diperhatikan soal gizi, pola makan dan aktivitas anak, sehingga resiko untuk hidup tidak sehat yang rentan dengan makanan cepat saji (*junk food*). Ditambah era sekarang, makanan dan minuman yang mengandung banyak gula buatan yang rentan dikonsumsi oleh remaja mellineal sekarang ini. Peningkatan kasus ini disebabkan oleh perubahan pola makan dan pola konsumsi masyarakat yang bergeser. *Junk food* merupakan jenis makanan yang memiliki komposisi nya tinggi lemak, tinggi kandungan garam, karbohidrat yang biasanya terkandung dalam cemilan ringan (*snacks*) dan juga pada makanan cepat saji. Di era seperti sekarang, *Junk food* menjadi makanan kegemaran masyarakat karena sifatnya yang mudah dibawa, cepat disajikan dan juga enak di lidah. Jenis *junk food* pun beragam seperti pizza, burger, hotdog, nugget, kentang goreng, spaghetti, dan *fried chicken*. Kandungan tinggi lemak dan tinggi garam serta tinggi karbohidrat diketahui

berkontribusi pada kejadian diabetes mellitus tipe 2 di kalangan masyarakat Indonesia (3). Makanan *junk food* menjadi jenis makanan yang digemari oleh berbagai kalangan, termasuk di Indonesia. Semua kalangan menyukai makanan jenis *junk food*, termasuk anak-anak, dan juga kelompok lanjut usia. Hal ini dapat dibuktikan dengan semakin banyaknya gerai makanan penjual *junk food* dan sering dikunjungi oleh pembeli (4)

Pada masa masa revolusi industri 4.0 ini banyak remaja yang sikap dan perilakunya sangat memprihatinkan. Masalah kesehatan yang cukup rentan dialami remaja adalah masalah ketidakseimbangan cairan, karena remaja lebih aktif melakukan kegiatan fisik dan terdapat pula perubahan metabolisme dalam tubuh sehingga kebutuhan akan asupan cairan meningkat.

Penelitian The *Indonesian Regional Hydration Study* (THIRST) pada tahun 2009, mengemukakan bahwa sebesar 46,1% penduduk Indonesia mengalami dehidrasi ringan, dimana remaja memiliki tingkat dehidrasi ringan yang lebih tinggi (49,5%) dibandingkan dengan dewasa (42,5%) Jika dehidrasi berlanjut, maka akan meningkatkan risiko penyakit batu ginjal, infeksi saluran kencing, kanker usus besar, konstipasi, obesitas, stroke pembuluh darah otak, dan gangguan yang lainnya. Oleh karena itu, kami melakukan pengabdian masyarakat untuk melakukan “Edukasi “Gerakan Remaja Sayang Ginjal”.

METODE

Tempat Pengabdian Masyarakat dalam kegiatan ini adalah di SMP Amanah Tahfidz Helvetia. Sasaran dalam kegiatan ini adalah siswa kelas IX, remaja putri dan putra. Materi yang disampaikan dalam edukasi kesehatan yaitu tentang pencegahan penyakit ginjal sejak dini. Prinsip utama dalam pelaksanaan adalah memandirikan remaja untuk mencegah terjadinya peningkatan kadar gula darah akibat dari pola makan, pola konsumsi dan pola hidup yang kurang baik yang dapat meningkatkan kadar gula darah pada remaja. Kegiatan terdiri dari beberapa tahap, diantaranya: persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

Tahapan persiapan dimulai dari, Mencari masalah kesehatan yang menjadi prioritas untuk pengabdian masyarakat, Melakukan survey dan pengamatan untuk menetapkan daerah sasaran, Meminta izin pelaksanaan penyuluhan pada Kepala Sekolah SMP Swasta Amanah, Penyusunan materi pendidikan kesehatan dan Menyusun jadwal pendidikan kesehatan dan penyuluhan kegiatan pada kelompok sasaran. Kemudian Pada tahap pelaksanaan dimulai dari melakukan pengecekan tekanan darah pada remaja, pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan pada remaja SMP sesuai dengan prosedur, kemudian melakukan *Pretest* Pengetahuan remaja tentang penyakit ginjal. Tahap selanjutnya penyuluhan/edukasi materi pencegahan penyakit ginjal pada remaja dengan menggunakan *leaflet* dan interaktif antara pemateri dan remaja. Sebelum kegiatan selesai, pemateri akan kembali menguji pengetahuan remaja terkait edukasi yang diberikan (*posttest*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan di Perguruan Islam Modern Amanah SMP Tahfidz pada hari Jumat, 11 Agustus 2023, pukul 09.00-10.00 WIB. Kegiatan berjalan dengan lancar dan peserta pengabdian Masyarakat antusias terlihat dari remaja yang mengikuti setiap rangkaian kegiatan, dan interaksi antara pemateri dan peserta sangat interaktif. Kegiatan dimulai dari pemeriksaan Berat badan, tinggi badan dan pemeriksaan tekanan darah.



Gambar 1. Penimbangan Berat Badan

Kegiatan dilaksanakan di ruang Kelas IX dengan jumlah siswa sebanyak 21 orang, dengan mayoritas berjenis kelamin Perempuan 57,2%, berusia 14 tahun 95,2%, memiliki suku Jawa 42,85%. Sebelum dilakukan Edukasi, Remaja dilakukan pemeriksaan kesehatan sederhana, yaitu pengukuran tanda-tanda vital, pengukuran tinggi badan dan berat badan. Siswa juga mengisi pretest pengetahuan terlebih dahulu terkait pola hidup mereka yang terdiri dari 14 pertanyaan. Berdasarkan hasil kuisioner pretest, diperoleh pola hidup remaja di Perguruan Islam Modern-SMP Amanah Tahfidz, mayoritas memiliki pola hidup yang sedang sebanyak 14 orang (66,7%).

Tabel 1. Karakteristik Responden Siswa Kelas IX

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	9	42,8
Perempuan	12	57,2
Total	21	100,0
Usia		
13 Tahun	1	4,8
14 Tahun	20	95,2
Total	21	100,0
Suku		
Jawa	9	42,9
Melayu	4	19,0
Padang	5	23,8

Batak	2	9,5
Gayo	1	4,8
Total	21	100,0
Pola Hidup Ginjal		
Baik	5	23,8
Sedang	14	66,7
Buruk	2	9,5
Total	21	100,0

Kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung lancar, setelah pemeriksaan kesehatan remaja. Pemateri melanjutkan dengan melakukan Edukasi Gerakan Remaja Sayang Ginjal dengan menggunakan media leaflet menggunakan leaflet dari Kementerian Kesehatan tentang Pencegahan Penyakit Ginjal



Gambar 2. Leaflet Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan edukasi pencegahan penyakit ginjal pada remaja, dipaparkan oleh pemateri bahwa kesehatan ginjal saat dini sangat penting untuk dilakukan. Ginjal merupakan organ penting dalam kehidupan manusia. Ginjal sendiri memiliki fungsi yang sangat baik bagi tubuh, seperti mengeluarkan sisa-sisa produk dari tubuh, menyeimbangkan cairan tubuh, memproduksi sel darah merah, mengatur tekanan darah, menyaring 120-150 liter darah per hari, dan mengaktifkan vitamin D untuk kesehatan tulang dan gigi. Apabila fungsi ginjal terganggu akan sangat berbahaya bagi kesehatan manusia bahkan dapat menyebabkan kematian.



Gambar 3. Edukasi Pencegahan Penyakit Ginjal Usia Remaja

Pencegahan ginjal dapat dilakukan dengan 6 langkah yaitu CERDIK, Cek kesehatan secara rutin, dalam hal ini dengan pemeriksaan kesehatan pada remaja yang dilakukan sebelum kegiatan pengabdian Masyarakat. Kemudian Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet Sehat kalori seimbang, Istirahat yang cukup dan Kelola stress. Selain itu, hal yang ditekankan oleh Pemateri adalah Pencegahan penyakit ginjal juga dapat dilakukan dengan hal-hal sederhana seperti minum air putih minimal 8-10 gelas per hari.

Edukasi yang diberikan diharapkan dapat mengubah perilaku remaja agar menjaga pola hidupnya dengan menerapkan pola CERDIK dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi kesehatan adalah usaha terencana untuk menyebarkan pengaruh terhadap kesehatan orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat, sehingga perilaku sasaran dapat sesuai dengan yang diharapkan oleh pemberi edukasi dan promosi kesehatan. Tujuan edukasi kesehatan adalah memperbaiki perilaku dari yang semula tidak sesuai dengan norma kesehatan atau merugikan kesehatan ke arah tingkah laku yang sesuai dengan norma kesehatan atau menguntungkan kesehatan. Edukasi kesehatan memiliki beberapa tujuan antara lain: Tercapainya perbaikan perilaku pada sasaran dalam memelihara dan membina perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta peran aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.

Pengaruh edukasi pada remaja terhadap perubahan perilaku kesehatan ginjal dapat dilakukan melalui komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE). Kegiatan KIE dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan, baik melalui media massa cetak dan elektronik, kegiatan pendidikan, pertemuan langsung, dan juga melalui seni budaya. Remaja diberikan pemahaman mengenai kesehatan ginjal agar mereka memiliki pengetahuan yang cukup untuk membuat keputusan yang bertanggung jawab berkaitan dengan hak-hak kesehatan ginjalnya.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat adalah dilaksanakan dengan baik dan lancar oleh 21 peserta, dengan mayoritas berjenis kelamin Perempuan, berusia 14 tahun, dan memiliki suku Jawa. Kegiatan dilaksanakan dengan antusias oleh Peserta, Peserta memahami edukasi yang diberikan oleh Pemateri. Kegiatan ini memberikan peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku untuk memelihara kesehatan ginjal agar terhindar dari penyakit ginjal pada usia muda. Untuk kegiatan selanjutnya bisa dilaksanakan tentang pemeriksaan kesehatan ginjal pada remaja.

REFERENSI

Anwar M. Filsafat Pendidikan. 1st ed. Jakarta: Kencana, 2017.

Becherucci F, Roperto RM, Materassi M, et al. Chronic kidney disease in children. *Clin Kidney J* 2016; 9: 583–591.

Bany ZU, Sunnati, Darman W. Perbandingan Efektifitas Penyuluhan Metode Ceramah dan Demonstrasi Terhadap Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut Siswa SD. *Cakradonya Dent J* 2014; 6: 661–666.

Baum M. Overview of Chronic Kidney Disease in Children. *NIH Public Access* 2010; 22: 1–4.

Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik. Waspada Penyakit Ginjal, Kenali Ciri dan Cara Pencegahan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022, p. 1.

Firmansyah, R. S., & Erawati, A. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Remaja Dalam Pencegahan Gagal Ginjal Kronik Di Desa Bojong Kecamatan Cilimus Kabupaten Kuningan. *Journal of Nursing Practice and Education*, 3(01), 33–41. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v3i01.563>

Chifdillah NA, Hazanah S. Perbedaan Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Audiovisual dan Media Visual Terhadap Pengetahuan Pengabdian Tentang Covid-19. *Mahakam Midwifery J* 2021; 6: 14–27.

Guspita H. Efektivitas Promosi Kesehatan menggunakan Metode Ceramah tentang HIV/AIDS terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMK Tritech Informatika dan SMK Namira Tech Nusantara Medan tahun 2016. *J Ilman* 2017; 5: 33–40.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kenali Gangguan Ginjal Pada Anak. 2018.

Kemendes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI 2018; 53: 1689–1699.

Manalu P, Nehe H, Sitohang R, et al. Hubungan Media Pembelajaran dengan Hasil Belajar Pendidikan Agama Kristen Siswa Kelas VI SDN 094142 Dolok Marawa Kecamatan Silau Kahean Kabupaten Simalungun T.A 2020/2021. *J Pendidik Reli*; 3.

Nurmala I, Rahman F, Nugroho A, et al. Promosi Kesehatan. Surabaya: Airlangga University Press, 2018.

Reaginta T, Ardi Afriansyah M, Ethica SN, Widyana AR. Sosialisasi Pencegahan Penyakit Ginjal Kronik Pada Kelompok Remaja: Sebuah Kewaspadaan Dini Penyakit Ginjal. JIPMI [Internet]. 20 Oktober 2022 [dikutip 5 September 2023];1(4):1-4. Tersedia pada: <http://103.97.100.158/index.php/jipmi/article/view/56>.

Rikawati K, Sitinjak D. Peningkatan Keaktifan Belajar Siswa dengan Penggunaan Metode Ceramah Interaktif. J Educ Chem 2020; 2: 40.

Subianto IB, Anto P, Akbar T. Perancangan Poster sebagai Media Edukasi Peserta Didik. J Desain 2018; 5: 215.

Susilowati D. Promosi Kesehatan. Jakarta, 2016.

Xiao N, Stolfi A, Malatesta-Muncher R, et al. Risk Behaviors in Teens with Chronic Kidney Disease: A Study from the Midwest Pediatric Nephrology Consortium. Int J Nephrol; 2019. Epub ahead of print 2019. DOI: 10.1155/2019/7828406.