

Upaya Pengenalan Faktor Risiko Dan Pencegahan Gagal Ginjal Kronis

Zaenal Arifin^a, Istianah^a, Hapipah^a, Baiq Ruli Fatmawati^{a*}, Ilham^a, Dewi Nur Sukma Purqoti^a

^aSTIKES Yarsi Mataram, Mataram 83127, Indonesia

Abstract

Chronic kidney failure is a clinical syndrome caused by several factors and causes a chronic decline in kidney function. The increased prevalence and incidence of chronic renal failure can be due to the presence of several risk factors. Some factors that can cause chronic kidney failure include age, family history of CRF, diabetes mellitus, heart disease, anemia, high blood pressure, obesity, drug use, dyslipidemia, urinary tract disorders as well as metabolic syndrome. Based on Riskesdas data in 2018 related to the main risk factors for chronic kidney failure including hypertension, obesity and diabetes mellitus. The increased prevalence of hypertension, obesity and diabetes mellitus has the potential to be a trigger factor for CRF. Method: This community service method is carried out in the form of providing health education about efforts to increase the understanding of teachers and employees about risk factors and steps that need to be taken to prevent the occurrence of chronic kidney failure. Conclusion: From the results of the service, it can be concluded that health education by lecture method and distributing leaflets can increase public knowledge about risk factors for chronic kidney failure, so that the community is expected to be able to carry out prevention efforts independently.

Abstrak

Gagal ginjal kronis merupakan suatu sindrom klinis yang disebabkan oleh beberapa faktor dan menyebabkan terjadinya penurunan fungsi ginjal yang bersifat kronik. Peningkatan prevalensi dan insiden gagal ginjal kronis dapat disebabkan adanya beberapa faktor risiko. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya gagal ginjal kronis diantaranya adalah usia, riwayat keluarga dengan GJK, diabetes mellitus, penyakit jantung, anemia, tekanan darah yang tinggi, obesitas, penggunaan obat-obatan, dyslipidemia, gangguan saluran kencing serta metabolik sindrom. Berdasarkan data Riskesdas Tahun 2018 terkait faktor risiko utama penyebab gagal ginjal kronis meliputi hipertensi, obesitas dan diabetes mellitus. Peningkatan prevalensi hipertensi, obesitas dan diabetes mellitus tersebut berpotensi menjadi faktor pemicu terjadinya GJK. Metode: Metode pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam bentuk pemberian pendidikan kesehatan tentang upaya meningkatkan pemahaman guru dan karyawan tentang faktor risiko dan langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk mencegah terjadinya penyakit gagal ginjal kronis. Simpulan: Dari hasil pengabdian dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan membagikan leaflet dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang factor resiko penyakit gagal ginjal kronis, sehingga masyarakat diharapkan mampu melakukan upaya pencegahan secara mandiri

Keywords: Faktor Resiko; Pencegahan; Gagal Ginjal Kronis.

1. Pendahuluan

Penyakit ginjal kronis (PGK) saat ini menjadi salah satu masalah kesehatan, hal tersebut ditandai dengan adanya peningkatan prevalensi dan angka kejadian gagal ginjal, prognosis yang buruk, beban biaya perawatan yang tinggi serta hari rawat yang lama. Peningkatan prevalensi GJK seiring dengan meningkatnya jumlah kejadian diabetes mellitus dan hipertensi. Menurut Global Burden of Disease tahun 2010, PGK merupakan penyebab kematian ke-18 pada tahun 2010. Prevalensi PGK berdasarkan hasil studi Hill et al., (2016) secara global prevalensi PGK sebesar 13,4%. Salah satu bentuk PGK yang banyak terjadi di masyarakat adalah gagal ginjal kronis.

* Corresponding author:

E-mail address: yulithafatmawati@gmail.com



Gagal ginjal kronis merupakan suatu sindrom klinis yang disebabkan oleh beberapa faktor dan menyebabkan terjadinya penurunan fungsi ginjal yang bersifat kronik, berlangsung secara *progresif* dan umumnya *irreversible* dengan Laju Filtrasi Glomerulus (LFG) < 15 ml/menit/1,73 m² yang terjadi selama 3 bulan atau lebih. Berdasarkan data riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan bahwa populasi umur diatas 15 tahun yang terdiagnosis gagal ginjal kronis sebesar 0,2%, sedangkan hasil Riskesdas tahun 2018 pada populasi umur diatas 15 tahun yang terdiagnosis gagal ginjal kronis sebesar 3,8 %,menunjukkan adanya peningkatan sebesar 3,6% (Riskesdas, 2018).

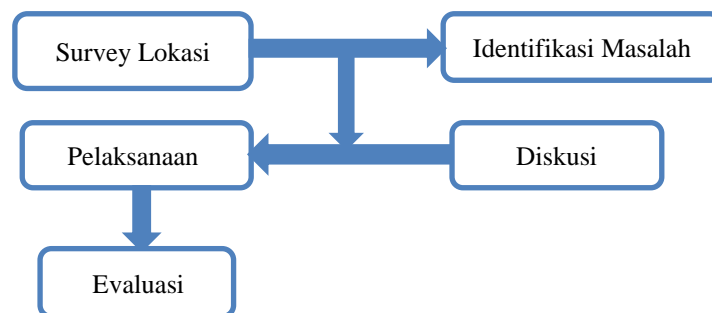
Hasil Riskesdas tahun 2018 tersebut juag menunjukkan bahwa 19,3% dari penderita gagal ginjal kronis tersebut telah atau sedang menjalani hemodialisis. Peningkatan prevalensi dan insiden gagal ginjal kronis dapat disebabkan adanya beberapa faktor risiko. Menurut Suwitra, (2014) beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya gagal ginjal kronis diantaranya adalah usia, riwayat keluarga dengan GGK, diabetes mellitus, penyakit jantung, anemia, tekanan darah yang tinggi, obesitas, penggunaan obat-obatan, dyslipidemia, gangguan saluran kencing serta metabolik sindrom. Menurut Hill et al., (2016) faktor risiko PGK terminal adalah : usia tua, riwayat keluarga, etnis, jenis kelamin, diabetes melitus (DM), sindrom metabolik (SM), obesitas, dan dislipidemia. Penelitian Johnson, mendapatkan SM terjadi pada 30,5 % pasien PGK stadium 4 dan 5. Sindrom metabolik (SM) sebagai faktor risiko PGK terminal menurut World Health Organization (WHO) merupakan kondisi meliputi hipertensi (tekanan darah sistole/diastole ≥140/90 mmHg), dislipidemia (trigliserida >150 mg/dL dan atau High Density Lipoprotein /HDL-C, L<35 mg/dL, P<40 mg/dL), obesitas (IMT ≥30) dan/atau rasio perut pinggang (L>90, P>0.85), DM tipe-2 atau toleransi glukosa.

Penyebab gagal ginjal di Indonesia antara lain adalah nefropati diabetik (52%), hipertensi (24%), glomerulopati (6%), nefropati obstruksi (4%), pielonefritis (3%), asam urat (1%), lupus/SLE (1%), polikistik ginjal (1%) dan penyaebab lain sebesar 6% (Pernefri, 2016). Berdasarkan data Riskesdas Tahun 2018 terkait faktor risiko utama penyebab gagal ginjal kronis meliputi hipertensi, obesitas dan diabetes mellitus. Hipertensi, obesitas dan diabetes mellitus tersebut terkait dengan komponen sindrom metabolik. Peningkatan prevalensi hipertensi, obesitas dan diabetes mellitus tersebut berpotensi menjadi faktor pemicu terjadinya GGK. Berdasarkan hal tersebut dan sebagai upaya meningkatkan pemahaman guru dan karyawam tentang faktor risiko dan langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk mencegah terjadinya penyakit gagal ginjal kronis melalui kegiatan pendidikan kesehatan.

Untuk mengatasi permasalahan yang berkenaan dengan penyakit gagal ginjal tersebut, perlu adanya upaya dan langkah pencegahan melalui penerapan pola hidup sehat. Guna menekan peningkatan angka kejadian gagal ginjal kronik perlu upaya untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terkait faktor risiko dan upaya pencegahan kejadian gagal ginjal kronis melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Diharapkan setelah mendapatkan penjelasan tentang faktor risiko dan upaya pencegahan GGK, masyarakat mau menerapkan langkah-langkah secara mandiri sebagai upaya pencegahan terjadinya GGK serta meminimalisir angka kejadian GGK.

2. Metode

Metode pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dalam bentuk pendidikan kesehatan tentang faktor risiko dan upaya pencegahan GGK, masyarakat mau menerapkan langkah-langkah secara mandiri sebagai upaya pencegahan terjadinya GGK serta meminimalisir angka kejadian GGK dengan metode ceramah dan pemberian leflet kemudian dilanjutkan dengan rangkaian tanya jawab dan diskusi. Penyampaian materi dilakukan melalui metode ceramah dengan pertimbangan bahwa menyampaikan materi tentang kesehatan yang dilengkapi dengan beberapa gambar serta adanya kesempatan audien untuk bertanya dirasakan lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Adapun alur dari metode pengabdian dijabarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Metode pengabdian kepada masyarakat tentang sosialisasi faktor risiko dan upaya pencegahan GGK.

1. Survei lokasi

Sebelum melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat tim pengabdian terlebih dahulu melakukan survei lokasi, hal ini dimaksudkan untuk menggali permasalahan apa saja yang ada di lokasi tersebut sehingga dapat menentukan bentuk solusi yang dapat diberikan. Pada kegiatan ini tim pengabdian juga melakukan pertemuan dengan Pembina Yayasan Pondok Pesantren untuk proses perizinan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan.

2. Analisis masalah mitra

Berdasarkan survei yang telah dilakukan ditemukan berbagai permasalahan yang ada pada mitra pengabdian, salah satunya kurangnya pengetahuan tentang komponen sindrom metabolik yang merupakan faktor risiko utama terjadinya gagal ginjal kronis.

3. Diskusi

Tahapan selanjutnya tim pengabdian melakukan diskusi kembali dengan Pembina Yayasan Pondok Pesantren untuk menentukan waktu pelaksanaan, persiapan tempat, sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam pelaksanaan kegiatan serta menentukan materi penyuluhan yang akan disampaikan oleh tim sebagai bentuk solusi dalam mengatasi permasalahan yang ditemukan.



Gambar 2. Pembukaan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang sosialisasi faktor risiko dan upaya pencegahan GGK

4. Pelaksanaan kegiatan pengabdian Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada hari minggu Tanggal 19 Juni 2022 yang bertempat di salah di Mushola Yayasan Pondok Pesantren Sa'adatuddarain Praya Kabupaten Lombok Tengah. Tujuan kegiatan pendidikan kesehatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman para guru dan karyawan yang ada di Madrasah dibawah Yayasan Pondok Pesantren Sa'adatuddarain Praya Kabupaten Lombok Tengah tentang .tentang faktor risiko dan upaya pencegahan GGK.. Kegiatan ini dimulai dengan pemberian materi terkait dengan penyakit tidak menular, komponen sindrom metabolik, faktor risiko dan upaya pencegahan GGK dengan cara ceramah dan pembagian *lefler* dilanjutkan dengan sesi diskusi tanya jawab terkait materi yang diberikan.



Gambar 3. Penyampaian materi tentang sosialisasi faktor risiko dan upaya pencegahan GGK

5. Evaluasi

Evaluasi merupakan tahapan terakhir dalam rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini. Evaluasi dijadikan bentuk penilaian dari awal sampai akhir proses berlangsungnya kegiatan, menilai adanya peningkatan pengetahuan setelah kegiatan ini dilakukan dan menilai tahapan yang belum maksimal untuk dikaji kembali serta memperbaiki segala kekurangan yang terjadi selama kegiatan ini berlangsung.

3. Hasil Dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan ini ialah dengan menggunakan teknik ceramah dan diskusi Kegiatan ini diikuti oleh 33 orang yang berlangsung pada hari Minggu tanggal 19 Juni 2022 yang bertempat di Mushola Madrasah Yayasan Pondok Pesantren Sa'adatuddarain Praya Kabupaten Lombok Tengah.

Pondok Pesantren Sa'adatuddarain merupakan salah satu pondok pesantren yang ada di kabupaten Lombok tengah, yang memiliki staf pengajar/ guru serta karyawan sebanyak 54 orang untuk jenjang Pendidikan TK, SD, Madrasah Tsanawiyah, Madrasah Aliyah dan Darul Qur'an. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan terdapat peningkatan pengetahuan tentang faktor risiko dan upaya pencegahan GJK setelah diberikan Pendidikan Kesehatan pada guru dan karyawan yang ada di lingkungan Yayasan Pondok Pesantren Sa'adatuddarain Praya Kabupaten Lombok Tengah. Menurut Notoatmodjo (2018), pengetahuan merupakan hasil pengideraan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap obyek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya).

Gagal ginjal kronis (GJK) merupakan masalah kesehatan masyarakat global dengan prevalens dan insidens gagal ginjal yang meningkat, prognosis yang buruk dan biaya yang tinggi. Prevalensi GJK meningkat seiring meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut dan kejadian penyakit diabetes melitus serta hipertensi. Berdasarkan data Riskesdas (2018) faktor risiko utama penyakit gagal ginjal kronis di Indonesia antara lain adalah diabetes mellitus, obesitas dan hipertensi. dengan revalensi gagal ginjal kronis di Provinsi Nusa Tenggara Barat sebesar 0,52% (Riskesdas, 2018). GJK merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular (PTM) yang angka kejadiannya terus menunjukkan peningkatan. PTM adalah kondisi medis atau penyakit yang bukan disebabkan oleh infeksi dan tidak disebarkan diantara manusia.

PTM merupakan penyakit yang memiliki durasi lama dan mengalami perkembangan yang lambat serta dapat menyebabkan kematian secara mendadak (Pranoto, 2010). Salah satu upaya untuk meningkatkan pemahaman tentang faktor risiko dan upaya pencegahan GJK dapat dilakukan melalui pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan suatu upaya atau kegiatan untuk menciptakan perilaku masyarakat yang kondusif untuk kesehatan. Melalui pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pemahaman terkait cara memelihara kesehatan dan melakukan upaya pencegahan atau menghindari hal-hal yang merugikan kesehatan (Notoatmodjo, 2012). Pemberian pendidikan kesehatan tentang faktor risiko GJK dilakukan dengan menggunakan metode ceramah disertai diskusi merupakan salah satu upaya meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya tentang gagal ginjal kronis.

Terjadinya transisi epidemiologi yang paralel dengan transisi demografi dan transisi teknologi di Indonesia dewasa ini telah mengakibatkan perubahan pola penyakit dari penyakit infeksi ke PTM meliputi penyakit degenerative. Selain itu juga terjadi. perubahan perilaku atau gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, kurang aktivitas fisik, makanan tinggi lemak dan kalori, serta konsumsi alkohol yang diduga merupakan faktor risiko PTM.

Perubahan perilaku tersebut juga memicu timbulnya beberapa kondisi yang merupakan faktor risiko terjadinya GJK yang meliputi hipertensi, obesitas dan diabetes mellitus. Perilaku kesehatan merupakan segala bentuk pengalaman dan interaksi individu dengan lingkungannya, khususnya yang menyangkut pengetahuan dan sikap tentang kesehatan, serta tindakannya yang berhubungan dengan kesehatan.

Perilaku kesehatan sebagai perilaku untuk mencegah penyakit pada tahap belum menunjukkan gejala. Berdasarkan hal tersebut maka diperlukan perubahan perilaku baik dari tenaga kesehatan maupun dari masyarakat. Strategi perubahan perilaku adalah dengan memberikan informasi tentang cara menghindari penyakit dan meningkatkan pengetahuan masyarakat. Diharapkan dengan pengetahuan yang diperoleh tersebut dapat menimbulkan kesadaran di antara masyarakat untuk berperilaku sesuai dengan perilaku sehat.

4. Simpulan Dan Saran

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada hari Minggu tanggal 19 Juni 2022 yang bertempat di Yayasan Pondok Pesantren Sa'adatuddarain Praya Kabupaten Lombok Tengah tersebut, dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Kesehatan dengan metode ceramah dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang faktor risiko penyakit gagal ginjal kronis, sehingga masyarakat diharapkan mampu melakukan upaya pencegahan secara mandiri.

5. Ucapan Terima Kasih

Kami ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga kegiatan ini bisa berjalan lancar.

Daftar Rujukan

- Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat Tahun 2018.
- Ikawati, K., Chasani, S., Suhartono., Hadisaputro, S., Budijitno, S. (2018). Komponen Sindrom Metabolik sebagai Faktor Risiko Penyakit Ginjal Kronik Stadium Terminal (Studi di RSUD Dr.Kariadi dan RSUD Kota Semarang). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas* 3 (1): 18-28.
- Hill, N. R., Fatoba, S. T., Oke, J. L., Hirst, J. A., O'Callaghan, C. A., Lasserson, D. S., & Hobbs, F. D. R. (2016). Global prevalence of chronic kidney disease - A systematic review and meta-analysis. In *PLoS ONE* (Vol. 11, Issue 7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158765>
- Kemendes (2018). Riset Kesehatan Dasar 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kidney disease informing global outcomes (KDIGO). (2012). KDIGO Clinical Practice Guideline For Anemia In Chronic Kidney Disesae, *Kidney International Supplements*, 2 (4):283-323
- Notoatmodjo S. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Cetakan Ketiga. Rineka Cipta. Jakarta
- Mamonto, S. F., Rompas, S., & Karundeng, M. (2014). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan dan sikap remaja tentang penyakit menular seksual di SMK Fajar Bolaang Mongondow Timur. *Jurnal Keperawatan*, 2(2).
- Pernefri (2016). Laporan Indonesia Renal Registry Tahun 2016.
- Pranoto, I. (2010). Hubungan Antara Lama Hemodialisa dengan Terjadinya Perdarahan Intra Serebral. Skripsi. Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Purqoti, D. N. S., & Ningsih, M. U. (2019). Identifikasi Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kota Mataram. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 31-38.
- Purqoti, D. N. S., Arifin, Z., Istiana, D., Ilham, I., Fatmawati, B. R., & Rusiana, H. P. (2022). Sosialisasi konsep penyakit Diabetes Mellitus untuk meningkatkan pengetahuan Lansia tentang Diabetes Mellitus. *ABSYARA*:
- Suwitra, K. (2014). Ilmu Penyakit Dalam Jilid II. Penyakit Ginjal Kronik. Jakarta: Interna Publishing