

EDUKASI KELOMPOK RISIKO PENYAKIT GINJAL KRONIK TENTANG PENCEGAHAN PENYAKIT GINJAL KRONIK SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KESADARAN GAYA HIDUP SEHAT DI KELURAHAN BENDAN KERGON KOTA PEKALONGAN

Tri Anonim¹, Norma Nofianto², Afiyah Sri Harnany³, Moh Projo Angkasa⁴

¹²³⁴Poltekkes Kemenkes Semarang

*e-mail korespondensi : trinonim@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Kelurahan Bendan Kergon merupakan wilayah binaan Prodi Keperawatan Pekalongan dan termasuk dalam wilayah kerja Puskesmas Bendan. Profil Kesehatan Kota Pekalongan mencatat prevalensi hipertensi 26,3% dan diabetes 8,2%, lebih tinggi dari angka nasional. Kondisi ini meningkatkan risiko penyakit ginjal kronik (PGK), sehingga diperlukan edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan upaya pencegahan PGK.

Tujuan : Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan kemampuan kelompok berisiko penyakit ginjal kronik di Kelurahan Bendan Kergon Kota Pekalongan agar dapat menerapkan gaya hidup sehat guna mencegah terjadinya penyakit ginjal kronik melalui edukasi tentang pencegahan penyakit ginjal kronik.

Metode : Metode yang digunakan pendidikan kesehatan melalui ceramah interaktif, diskusi, pembagian modul edukasi, serta pemeriksaan kesehatan dan evaluasi pre-post test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Kegiatan dilaksanakan di wilayah Kelurahan Bendan Kergon, Kota Pekalongan pada tanggal 20 Agustus 2025, melibatkan 15 peserta kelompok risiko tinggi penyakit ginjal kronik.

Hasil : Kegiatan edukasi yang diikuti 15 peserta kelompok risiko menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi edukasi, dengan rata-rata skor pengetahuan meningkat lebih dari 20 poin, yang ditunjukkan dari rata-rata skor pre-test 69,3 meningkat menjadi 89,7 pada post-test. Pemeriksaan tekanan darah mengungkapkan sebagian besar peserta memiliki hipertensi, sehingga termasuk kelompok risiko tinggi PGK. Edukasi terbukti efektif meningkatkan kesadaran terhadap pencegahan PGK dan penerapan gaya hidup sehat.

Simpulan : kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta tentang pencegahan penyakit ginjal kronik.

Saran: kegiatan serupa diperluas menjangkau masyarakat yang lebih luas untuk mencegah peningkatan angka kejadian penyakit ginjal kronik di masyarakat.

Kata Kunci: Kelompok Risiko, Penyakit Ginjal Kronik, Gaya Hidup.

**EDUCATE RISK GROUPS FOR CHRONIC KIDNEY DISEASE ABOUT CHRONIC KIDNEY DISEASE
PREVENTION AS AN EFFORT TO INCREASE AWARENESS OF A HEALTHY LIFESTYLE
IN BENDAN KERAGON SUBDISTRICT, PEKALONGAN CITY**

Tri Anonim¹, Norma Nofianto², Afiyah Sri Harnany³, Moh Projo Angkasa⁴

¹²Poltekkes Kemenkes Semarang

*correspondence: trionim@gmail.com

ABSTRACT

Background : Bendan Kergon Village is a designated area for the Pekalongan Nursing Study Program and falls within the Bendan Community Health Center. The Pekalongan City Health Profile records a prevalence of hypertension of 26.3% and diabetes of 8.2%, higher than the national average. These conditions increase the risk of chronic kidney disease (CKD), necessitating health education to improve knowledge and prevent CKD.

Objective: This community service activity aims to increase the knowledge, awareness and ability of groups at risk of chronic kidney disease in Bendan Kergon Village, Pekalongan City so that they can implement a healthy lifestyle to prevent chronic kidney disease through education about preventing chronic kidney disease.

Method : The health education method used was interactive lectures, discussions, distribution of educational modules, as well as health checks and pre-post test evaluations to assess participants' knowledge improvement. The activity was carried out in Bendan Kergon Village, Pekalongan City on August 20, 2025, involving 15 participants from the high-risk group for chronic kidney disease.

Results: Educational activities attended by 15 participants in the risk group showed a significant increase in knowledge after the educational intervention, with an average knowledge score increasing by more than 20 points, as indicated by an average pre-test score of 69.3 increasing to 89.7 in the post-test. Blood pressure checks revealed that most participants had hypertension, making them a high-risk group for CKD. Education has proven effective in increasing awareness of CKD prevention and the adoption of a healthy lifestyle.

Conclusion: this activity has proven effective in increasing participants' understanding and awareness of chronic kidney disease prevention.

Suggestion: Similar activities are being expanded to reach a wider community to prevent an increase in the incidence of chronic kidney disease in the community.

Keywords: Risk Groups, Chronic Kidney Disease, Lifestyle

PENDAHULUAN

Kelurahan Bendan Kergon merupakan wilayah administratif di Kecamatan Pekalongan Barat, Kota Pekalongan, Provinsi Jawa Tengah. Wilayah ini merupakan hasil penggabungan Kelurahan Bendan dan Kelurahan Kergon, serta menjadi bagian dari wilayah kerja Puskesmas Bendan. Kelurahan Bendan Kergon ditetapkan sebagai daerah binaan oleh Poltekkes Kemenkes Semarang Prodi Keperawatan Pekalongan sebagai bagian dari pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Pelaksanaan pengabmas di wilayah binaan bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui program pemberdayaan dan penyelesaian masalah kesehatan secara komprehensif berdasarkan kebutuhan lokal. Keterlibatan masyarakat dalam seluruh tahapan kegiatan—perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi—diharapkan dapat meningkatkan keberlanjutan program dan kemandirian komunitas (Kemenkes RI, 2021).

Hipertensi dan diabetes melitus (DM) merupakan masalah kesehatan yang prevalensinya cukup tinggi di Kota Pekalongan. Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Pekalongan tahun 2021, prevalensi hipertensi mencapai 26,3%, yang berarti sekitar 1 dari 4 penduduk dewasa menderita hipertensi. Angka ini lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional yaitu 23,7% (Dinas Kesehatan Kota Pekalongan, 2021). Selain itu, prevalensi DM di Kota Pekalongan mencapai 8,2%, lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional 2,0% (Dinas Kesehatan Kota Pekalongan, 2021). Kondisi ini menunjukkan urgensi intervensi kesehatan masyarakat terkait pengendalian faktor risiko.

Data lebih terbaru menunjukkan bahwa pada tahun 2022 kejadian hipertensi di Kota Pekalongan meningkat menjadi 33,49%, sedangkan prevalensi DM mencapai 9,10% (Dinas Kesehatan Kota Pekalongan, 2022). Tren peningkatan kasus ini selaras dengan laporan internasional yang menunjukkan bahwa Indonesia merupakan negara dengan pertumbuhan kasus DM yang sangat cepat, dengan prevalensi 11,3% pada populasi

dewasa (International Diabetes Federation, 2023).

Hipertensi dan DM merupakan faktor risiko utama terjadinya Penyakit Ginjal Kronik (PGK), yaitu gangguan fungsi ginjal progresif yang berlangsung selama lebih dari tiga bulan (KDIGO, 2020). Hipertensi dapat menyebabkan kerusakan pembuluh darah ginjal, sedangkan DM menyebabkan nefropati diabetik melalui mekanisme kerusakan glomerulus dan proteinuria (Pernefri, 2021). PGK menjadi masalah kesehatan global karena dapat menyebabkan gagal ginjal terminal yang membutuhkan dialisis atau transplantasi, serta meningkatkan angka kematian dan pembiayaan kesehatan secara signifikan (WHO, 2020).

Upaya edukasi masyarakat mengenai faktor risiko hipertensi, DM, dan PGK sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran serta mengubah gaya hidup menuju pola hidup lebih sehat, sebagai langkah promotif dan preventif. Pendidikan kesehatan yang efektif terbukti meningkatkan kepatuhan pengobatan, perubahan perilaku, dan pengendalian tekanan darah serta gula darah (Fauzi et al., 2022).

METODE

Desain Kegiatan

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan pendidikan kesehatan (health education) dengan metode ceramah interaktif dan diskusi, disertai evaluasi pengetahuan menggunakan pre-test dan post-test. Desain evaluasi menggunakan one group pre-test post-test design untuk mengetahui efektivitas edukasi dalam meningkatkan pengetahuan peserta.

Tempat dan Waktu

Kegiatan dilaksanakan di wilayah Kelurahan Bendan Kergon, Kota Pekalongan pada 20 Agustus 2025, bekerja sama dengan Puskesmas Bendan dan Program Studi Keperawatan.

Populasi dan Peserta

Populasi sasaran adalah masyarakat kelompok risiko tinggi penyakit ginjal kronik. Peserta kegiatan berjumlah 15 orang, dipilih secara

<https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JLPM/>

purposive sampling berdasarkan riwayat hipertensi dan diabetes melitus.

Prosedur Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:

Persiapan: koordinasi internal dan eksternal, penyusunan instrumen dan media edukasi, pembuatan soal tes, serta persiapan peralatan pemeriksaan kesehatan.

Pelaksanaan: registrasi peserta, pemeriksaan tekanan darah, pemberian soal pre-test, penyampaian materi edukasi pencegahan penyakit ginjal kronik, diskusi interaktif, serta pengisian post-test.

Monitoring dan Evaluasi: dilakukan selama kegiatan berlangsung untuk menilai keterlibatan peserta, ketepatan waktu, dan kelancaran acara.

Instrumen dan Pengukuran

Pengetahuan peserta diukur menggunakan instrumen soal pilihan ganda (pre-test dan post-test) yang dikembangkan sesuai materi edukasi. Status kesehatan diukur melalui pemeriksaan tekanan darah menggunakan tensimeter digital oleh tim pengabdian.

Analisis Data

Data kuantitatif skor pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah edukasi. Data hasil pemeriksaan tekanan darah dianalisis secara deskriptif frekuensi untuk menggambarkan status risiko kesehatan peserta.

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi pencegahan Penyakit Ginjal Kronik (PGK) telah dilaksanakan pada hari Rabu, 20 Agustus 2025 di Kelurahan Bendan Kergon, Kota Pekalongan, diikuti oleh 15 peserta yang termasuk dalam kelompok risiko tinggi (hipertensi dan/atau diabetes melitus). Seluruh peserta hadir sesuai undangan.

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pemeriksaan tekanan darah. Pengukuran tekanan darah dilakukan terhadap 15 peserta yang mengikuti kegiatan edukasi pencegahan Penyakit Ginjal Kronik (PGK) di Kelurahan Bendan Kergon. Peserta terdiri dari 2 laki-laki

dan 13 perempuan dengan riwayat hipertensi dan/atau diabetes melitus.

Berdasarkan hasil pengukuran, sebanyak 12 peserta (80%) mengalami hipertensi dengan berbagai derajat, sedangkan 3 peserta (20%) dengan diagnosis DM tanpa hipertensi memiliki tekanan darah dalam rentang normal dan pre-hipertensi.

Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada pada kondisi hipertensi dan berisiko tinggi mengalami komplikasi penyakit kronis, seperti Penyakit Ginjal Kronik (PGK), stroke, dan penyakit jantung koroner. Kombinasi hipertensi dan diabetes pada beberapa peserta memperparah risiko serta mempercepat kerusakan ginjal apabila tidak dikendalikan.

Temuan ini menegaskan bahwa kegiatan edukasi mengenai pencegahan PGK sangat relevan dan tepat sasaran. Pemeriksaan kesehatan rutin dan pemantauan tekanan darah perlu dilakukan secara berkala sebagai bagian strategi promotif dan preventif pada kelompok risiko tinggi.

Hasil Evaluasi

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan peserta. Nilai rata-rata pre-test sebesar 69,3 dan meningkat menjadi 89,7 pada post-test, dengan kenaikan lebih dari 20 poin. Sebagian besar peserta menunjukkan respons positif dan keterlibatan aktif dalam sesi diskusi.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pencegahan PGK. Peningkatan skor post-test menegaskan bahwa metode penyuluhan, media edukatif, dan diskusi interaktif menjadi pendekatan yang tepat untuk meningkatkan pemahaman masyarakat risiko tinggi.

Temuan bahwa 13 dari 15 peserta memiliki tekanan darah tinggi memperkuat bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan dominan dan menjadi faktor risiko utama PGK. Edukasi mengenai kontrol tekanan darah, manajemen diabetes, dan gaya hidup sehat menjadi sangat relevan pada kelompok ini. Komitmen peserta dalam meningkatkan kesadaran gaya hidup sehat dapat

<https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JLPM/>

berkontribusi terhadap pencegahan komplikasi lebih lanjut.

Kegiatan ini juga sejalan dengan upaya peningkatan kesehatan masyarakat dalam mencegah beban penyakit kronis melalui pendekatan promotif dan preventif. Namun demikian, kegiatan masih memiliki keterbatasan karena belum dilakukan follow-up jangka panjang untuk memantau perubahan perilaku dan kondisi kesehatan peserta setelah edukasi.



Gambar 1. Penjelasan Materi



Gambar 2. Foto bersama tim pelaksana pengabdian masyarakat, narasumber, mahasiswa, dan peserta setelah kegiatan edukasi.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi pencegahan penyakit ginjal kronik di Kelurahan Bendan Kergon telah terlaksana dengan baik dan mendapatkan partisipasi aktif dari seluruh peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan peserta, ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata pre-test dari 69,3 menjadi 89,7 pada post-test. Hal ini

membuktikan bahwa metode penyuluhan, diskusi interaktif, dan penggunaan media edukasi efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai upaya pencegahan penyakit ginjal kronik. Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merupakan penderita hipertensi dan berada pada kelompok risiko tinggi terhadap penyakit ginjal kronik, stroke, dan penyakit jantung koroner. Kondisi ini menegaskan perlunya intervensi berkelanjutan melalui edukasi dan pemantauan kesehatan secara rutin.

SARAN

Diperlukan upaya tindak lanjut berupa pemantauan berkala terhadap tekanan darah dan kondisi kesehatan peserta oleh fasilitas kesehatan setempat, serta penerapan perilaku hidup sehat untuk mencegah progresivitas penyakit. Kerja sama yang berkelanjutan antara Poltekkes Kemenkes Semarang, Puskesmas Bendan, dan Kelurahan Bendan Kergon perlu ditingkatkan melalui kegiatan edukasi dan skrining kesehatan rutin bagi masyarakat kelompok risiko tinggi. Selain itu, disarankan untuk memperluas kegiatan serupa pada wilayah lain guna meningkatkan kesadaran dan pencegahan penyakit ginjal kronik secara lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada Poltekkes Kemenkes Semarang dan seluruh jajaran atas dukungan pembiayaan kegiatan ini melalui Dana DIPA Poltekkes Kemenkes Semarang Tahun Anggaran 2025 serta Prodi Keperawatan Pekalongan atas dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Bendan dan Kelurahan Bendan Kergon, Kota Pekalongan, serta seluruh peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan memberikan manfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kota Pekalongan. (2021). Profil Kesehatan Kota Pekalongan Tahun 2021. Dinas Kesehatan Kota Pekalongan. Kota Pekalongan, Indonesia.
- Dinas Kesehatan Kota Pekalongan. (2022). Profil Kesehatan Kota Pekalongan Tahun 2022. Dinas Kesehatan Kota Pekalongan. Kota Pekalongan, Indonesia.
- Fauzi, A., Rahmawati, D., & Santoso, B. (2022). Health education and lifestyle modification in hypertension prevention. *Journal of Public Health Research*, 11(3), 215–223. Universitas Indonesia Press. <https://doi.org/10.4081/jphr.2022.3271>
- International Diabetes Federation. (2023). *IDF Diabetes Atlas (10th ed.)*. International Diabetes Federation. Brussels, Belgium.
- KDIGO. (2020). *KDIGO 2020 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Kidney Disease*. Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO). New York, USA.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Panduan Pemberdayaan Masyarakat Bidang Kesehatan*. Badan Penerbit Kementerian Kesehatan RI. Jakarta, Indonesia.
- Perhimpunan Nefrologi Indonesia (Pernefri). (2021). *Pedoman Tata Laksana Penyakit Ginjal Kronik*. Pernefri Publishing. Jakarta, Indonesia.
- World Health Organization. (2020). *Global Kidney Health Report 2020*. World Health Organization. Geneva, Switzerland.