

**OPTIMALISASI KESEHATAN GINJAL MELALUI SELF MANAJEMENT BAGI REMAJA DI
WILAYAH KELURAHAN BENDAN KERGON KOTA PEKALONGAN**

Maslahatul Inayah¹, Supriyo², Yuniske Penyami³, Lis Triasari⁴
¹²³⁴Poltekkes Kemenkes Semarang

*e-mail korespondensi : lnakiya74@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Penyakit ginjal merupakan salah satu isu kesehatan global yang terus mengalami peningkatan prevalensi setiap tahunnya. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa kejadian gangguan ginjal di Indonesia cenderung meningkat, bahkan mulai ditemukan pada kelompok usia produktif dan remaja. Kondisi tersebut berkaitan erat dengan pola hidup yang kurang sehat, seperti kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi natrium, minuman manis atau bersoda, kurangnya aktivitas fisik, serta kecenderungan menahan buang air kecil. Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami perkembangan fisik, psikologis, dan sosial yang pesat, sehingga rentan terhadap pembentukan perilaku yang tidak sehat. Minimnya pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya menjaga fungsi ginjal menyebabkan remaja kerap mengabaikan perilaku hidup sehat.

Metode: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini di laksanakan di aula SMP 04 Kota Pekalongan pada tanggal 02 Agustus 2025 dengan dihadiri 15 siswa /siswi dan juga guru pendamping dan kepala sekolah. Kegiatan ini meliputi pemberian edukasi tentang kesehatan ginjal dan kesehatan mental remaja. Sebelum pemberian edukasi, dilakukan pengukuran tekanan darah dan pengisian kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan dan perilaku siswa/siswi yang mendukung kesehatan ginjal. Permainan puzzle menyusun menu makanan “Meal Planning Puzzle “

Hasil : Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan di mana remaja mengetahui prinsip self-management kesehatan ginjal, termasuk pola makan sehat, hidrasi yang cukup, aktivitas fisik, dan penghindaran kebiasaan berisiko. Perubahan sikap dimana tumbuh kesadaran dan kepedulian untuk menjaga kesehatan ginjal sejak dini dan perubahan perilaku remaja yang mampu mempraktikkan self-management kesehatan ginjal.

Simpulan: Pendekatan self-management terbukti efektif dalam mendorong remaja untuk mengambil peran aktif dalam menjaga kesehatan, melalui praktik monitoring diri, pengaturan pola konsumsi, dan penghindaran kebiasaan yang berisiko.

Keyword: *Kesehatan Ginjal , Self Management*

**OPTIMIZING KIDNEY HEALTH THROUGH SELF-MANAGEMENT FOR ADOLESCENTS IN
BENDAN KERGON SUBDISTRICT, PEKALONGAN CITY.**

Maslahatul Inayah¹, Supriyo², Yuniske Penyami³, Lis Triasari⁴
¹²³⁴Poltekkes Kemenkes Semarang

*e-mail korespondensi : lnakiya74@gmail.com

ABSTRACT

Background: Kidney disease is a global health issue with a steadily increasing prevalence each year. Basic Health Research (Riskesdas) data shows that the incidence of kidney disorders in Indonesia is on the rise, even starting to be found in productive age groups and adolescents. This condition is closely related to unhealthy lifestyles, such as consuming high-sodium foods, sugary or carbonated drinks, lack of physical activity, and a tendency to hold in urine. Adolescents are an age group undergoing rapid physical, psychological, and social development, making them vulnerable to developing unhealthy behaviors. Lack of knowledge and awareness about the importance of maintaining kidney function often leads adolescents to neglect healthy lifestyle habits

Method: This community service activity was held in the hall of SMP 04 Pekalongan City on August 2, 2025, attended by 15 students, accompanying teachers, and the principal. This activity included providing education on kidney health and adolescent mental health. Prior to the education, blood pressure measurements were taken and questionnaires were filled out to assess the level of knowledge and behavior of students supporting kidney health. A puzzle game was played, namely "Meal Planning Puzzle".

Results: The results of the activity showed increased knowledge, with adolescents understanding the principles of kidney health self-management, including a healthy diet, adequate hydration, physical activity, and avoiding risky habits. Attitude changes, with growing awareness and concern for maintaining kidney health from an early age, and behavioral changes, resulted in adolescents being able to practice kidney health self-management.

Conclusion: The self-management approach has proven effective in encouraging adolescents to take an active role in maintaining their health, through self-monitoring practices, regulating consumption patterns, and avoiding risky habits.

Keyword: *Kidney Health, Self Management*

Pendahuluan

Penyakit ginjal merupakan salah satu isu kesehatan global yang terus mengalami peningkatan prevalensi setiap tahunnya. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa kejadian gangguan ginjal di Indonesia cenderung meningkat, bahkan mulai ditemukan pada kelompok usia produktif dan remaja. Kondisi tersebut berkaitan erat dengan pola hidup yang kurang sehat, seperti kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi natrium, minuman manis atau bersoda, kurangnya aktivitas fisik, serta kecenderungan menahan buang air kecil.

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami perkembangan fisik, psikologis, dan sosial yang pesat, sehingga rentan terhadap pembentukan perilaku yang tidak sehat. Minimnya pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya menjaga fungsi ginjal menyebabkan remaja kerap mengabaikan perilaku hidup sehat. Padahal, gangguan fungsi ginjal sering kali berkembang secara perlahan tanpa gejala yang jelas, sehingga deteksi dini dan pencegahan menjadi hal yang sangat penting.

Kesehatan ginjal masih belum banyak diperhatikan oleh masyarakat, sehingga prosentase penyakit ginjal semakin meningkat terutama pada usia remaja. Fenomena di masyarakat, remaja cenderung memiliki pola hidup yang tidak sehat seperti kebiasaan makan makanan cepat saji, kurangnya asupan sayuran dan buah-buahan, konsumsi minuman kemasan dan masih rendahnya kesadaran remaja untuk melakukan pemeriksaan kesehatan kecuali apabila sakit, serta kurangnya aktivitas fisik. Pola hidup yang tidak sehat tersebut dapat berdampak terhadap kesehatan remaja khususnya gangguan kesehatan ginjal.

Upaya promotif dan preventif perlu dioptimalkan melalui pendekatan yang memberdayakan remaja agar mampu mengelola kesehatannya secara mandiri. Salah satu pendekatan yang relevan adalah

konsep self-management, yaitu kemampuan individu dalam mengenali, memantau, dan mengatur perilaku sehari-hari untuk mempertahankan kondisi kesehatan yang optimal.

Melalui penerapan self-management, remaja diharapkan mampu meningkatkan kesadaran serta mengembangkan kebiasaan hidup sehat seperti menjaga asupan cairan, mengatur pola makan seimbang, dan menghindari kebiasaan yang berisiko bagi ginjal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengelola perilaku hidup sehat sebagai bentuk upaya optimalisasi kesehatan ginjal di wilayah Kelurahan Bendan Kergon, Kota Pekalongan.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 02 Agustus 2025 di aula SMP 4 Kota Pekalongan dengan di hadiri selain siswa /siswi juga guru pendamping dan kepala sekolah.

A. Tahap Persiapan

1. Koordinasi dengan pihak puskesmas, sekolah, terkait kegiatan.
2. Identifikasi peserta: siswa/siswi SMP 4 Pekalongan kelas IX (target 15 orang).
3. Penyusunan instrumen:
Kuesioner pengetahuan, perilaku dan materi edukasi
4. Persiapan logistik: tempat kegiatan, alat peraga, media presentasi, dan konsumsi.

B. Tahap Pelaksanaan

1. Pre-test
 - a. Mengukur pengetahuan siswa / siswi tentang fungsi ginjal, faktor risiko, dan self-management.
 - b. Mengukur perilaku siswa / siswi tentang kesehatan ginjal.
2. Pengukuran tekanan darah.
3. Penyuluhan / Edukasi.

- a. Pemberian materi kesehatan ginjal yang meliputi anatomi dan fungsi ginjal, factor risiko penyakit ginjal, self-management kesehatan ginjal,
- b. Penatalaksanaan pencegahan penyakit ginjal dan edukasi tentang kesehatan ginjal pada remaja.
4. Latihan menyusun menu makan yang mendukung kesehatan ginjal melalui permainan / game “Meal Planning Puzzle”.

Hasil dan Pembahasan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Optimalisasi Kesehatan Ginjal Melalui Self-Management Bagi Remaja di Wilayah Kelurahan Benda Keron Kota Pekalongan” telah terlaksana dengan baik. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 02 Agustus 2025 yang diikuti oleh 15 siswa / siswi SMP 4 Kota Pekalongan kelas IX. Antusiasme peserta sangat terlihat melalui keterlibatan aktif dalam sesi penyuluhan, diskusi kelompok, serta permainan edukatif “Meal Planning Puzzle”.

Berdasarkan hasil evaluasi, nilai pengetahuan peserta setelah di berikan edukasi rata-rata 89, menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai optimalisasi kesehatan ginjal melalui self-management pada remaja berhasil memberikan peningkatan yang signifikan terhadap pengetahuan, sikap /perilaku peserta dalam menjaga kesehatan ginjal. Sebelum intervensi, sebagian besar remaja memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai fungsi ginjal, faktor risiko penyakit ginjal, serta perilaku sehari-hari yang berpotensi membahayakan kesehatan ginjal seperti kurang minum air, konsumsi makanan tinggi garam, penggunaan obat bebas tanpa pengawasan, serta kebiasaan menunda buang air kecil. Setelah diberikan edukasi berbasis promotif-preventif dan pelatihan self-management, terjadi peningkatan pengetahuan terkait upaya

menjaga kesehatan ginjal. Edukasi yang disampaikan melalui media presentasi, diskusi interaktif, leaflet, serta simulasi praktik terbukti efektif meningkatkan engagement peserta. Permainan / game tentang pengaturan pola makan membantu remaja memahami pentingnya pengaturan pola makan yang mendukung kesehatan ginjal.

Self-management terbukti merupakan pendekatan yang sesuai untuk remaja karena konsep ini mendorong peserta mengambil peran aktif dalam menjaga kesehatan diri sendiri. Remaja cenderung membutuhkan metode pembelajaran yang praktis dan aplikatif, sehingga penguatan keterampilan monitoring diri menjadi salah satu strategi yang efektif. Selain itu, kegiatan ini juga menguatkan peran lingkungan sekolah sebagai pendukung perilaku sehat dengan menyediakan ruang diskusi dan pemantauan berkala.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan perilaku ke arah lebih sehat, seperti peningkatan frekuensi konsumsi air putih, pengurangan konsumsi makanan tinggi garam, dan meningkatnya kewaspadaan terhadap penggunaan obat-obatan tanpa resep. Dampak ini mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan yang disampaikan secara tepat dan berkelanjutan dapat memengaruhi perilaku sehat pada usia remaja. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi berbasis self-management efektif meningkatkan perilaku pencegahan penyakit ginjal dan penyakit tidak menular lainnya.

Secara umum, pelaksanaan kegiatan pengabmas berjalan dengan baik. Faktor pendukung utama keberhasilan kegiatan antara lain partisipasi aktif remaja, metode edukasi yang interaktif, serta dukungan dari pihak sekolah. Faktor penghambat seperti keterbatasan waktu kegiatan dan variasi tingkat pemahaman peserta dapat diatasi dengan penggunaan media visual dan sesi tanya jawab tambahan.

Kegiatan ini memberikan gambaran bahwa pendekatan self-management berpotensi di implementasikan lebih luas pada program kesehatan remaja.



Gambar. 1.1

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai optimalisasi kesehatan ginjal melalui pendekatan self-management pada remaja memberikan hasil yang positif.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan di mana remaja mengetahui prinsip self-management kesehatan ginjal, termasuk pola makan sehat, hidrasi yang cukup, aktivitas fisik,

dan penghindaran kebiasaan berisiko. Perubahan Sikap dimana tumbuh kesadaran dan kepedulian untuk menjaga kesehatan ginjal sejak dini dan perubahan perilaku remaja yang mampu mempraktikkan self-management kesehatan ginjal.

Pendekatan self-management terbukti efektif dalam mendorong remaja untuk mengambil peran aktif dalam menjaga kesehatan, melalui praktik monitoring diri, pengaturan pola konsumsi, dan penghindaran kebiasaan yang berisiko. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memfasilitasi perubahan perilaku ke arah lebih sehat.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan self-management memiliki potensi besar untuk diterapkan secara lebih luas dalam program kesehatan remaja. Intervensi edukatif yang dirancang secara menarik dan aplikatif terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehat terkait kesehatan ginjal.

Daftar Pustaka

- Hwang SJ, Lee J. Effective Strategies for Teen Health Self-Management: A Systematic Review. *J Adolesc Health*. 2021;68(5):761–9.
- Kementerian Kesehatan RI. Infodatin Gagal Ginjal Kronis. Jakarta: Kemenkes RI; 2023.
- Indonesian Society of Nephrology. Pedoman Pencegahan Penyakit Ginjal Kronis. Jakarta: Pernefri; 2022.
- Kidney Disease Improving Global Outcomes (KDIGO). Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Kidney Disease. *Kidney Int Suppl*. 2021;11(1):1–115.
- Lestari A, Widodo A. Pengaruh Edukasi Self-Management terhadap Perilaku Hidup Sehat pada Remaja. *J Kesehatan Masyarakat*. 2023;18(2):87–95.
- Marlina N, Prasetyo B. Pengaruh Pendidikan

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

- Kesehatan dengan Media Interaktif terhadap Pengetahuan Remaja tentang Kesehatan Ginjal. *Jurnal Media Kesehatan*. 2021;13(1):34–40.
- Nugraheni S, Cahyani RA. Hubungan Asupan Cairan dengan Risiko Gangguan Ginjal pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik*. 2022;18(1):25–33.
- Rahmawati T, Kurniawan H. Perubahan Perilaku Remaja Pasca Edukasi Kesehatan Ginjal. *J Kesmas*. 2023;19(2):77–85.
- Santoso W, Hartati E. Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Ginjal pada Remaja Sekolah Menengah. *J Kesmas Indo*. 2021;10(4):201–8.
- Supriyadi A, Nurhayati T. Edukasi Kesehatan untuk Pencegahan Penyakit Ginjal pada Remaja. *J Promkes*. 2022;10(3):145–54.
- World Health Organization. Adolescent Health: A Review of Risk Factors for Non-Communicable Diseases. Geneva: WHO; 2020.