

Edukasi Kesehatan Pencegahan Dini Penyakit Ginjal Kronik Melalui Perilaku Hidup Sehat

Mesya^{1*}, Aurellia Firstania², Rendy Yudha Pratama³

¹ Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia

² Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Subang, Indonesia

³ Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia

*Corresponding author

Email: mesyaaja20@gmail.com

Abstrak

Penyakit Ginjal Kronik (PGK) merupakan penyakit progresif yang berkaitan dengan hipertensi, diabetes, obesitas, dan pola hidup tidak sehat. Remaja merupakan kelompok strategis dalam upaya pencegahan karena berada pada fase pembentukan kebiasaan jangka panjang. Edukasi kesehatan diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pencegahan PGK. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan dini PGK melalui perilaku hidup sehat. Kegiatan dilaksanakan di SMAN 1 Gading Rejo dengan 28 peserta. Metode yang digunakan berupa edukasi kesehatan interaktif melalui presentasi, leaflet, dan diskusi. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta. Sebelum edukasi sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan rendah (53,6%), sedangkan setelah edukasi mayoritas peserta berada pada kategori pengetahuan tinggi (82,2%). Kegiatan edukasi kesehatan menunjukkan peningkatan pemahaman remaja mengenai fungsi ginjal, faktor risiko, tanda dan gejala, serta upaya pencegahan PGK. Edukasi kesehatan di lingkungan sekolah dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif dalam pencegahan PGK sejak usia remaja.

Kata Kunci: Penyakit Ginjal Kronik, Edukasi Kesehatan, Remaja

Article History

Received: 10 Februari 2026

Accepted: 15 Februari 2026

PENDAHULUAN

Penyakit Ginjal Kronik (PGK) merupakan kondisi penurunan fungsi ginjal secara progresif sehingga ginjal tidak mampu menyaring dan membuang sisa metabolisme tubuh secara optimal (Putri & Afandi, 2022). Pada stadium lanjut, penderita memerlukan terapi pengganti ginjal seperti hemodialisis atau transplantasi ginjal untuk mempertahankan kehidupan (Santoso et al., 2022). Secara klinis PGK ditandai dengan penurunan laju filtrasi glomerulus <60 ml/menit/1,73 m² dan/atau adanya kerusakan ginjal yang berlangsung lebih dari tiga bulan (Mesya & Permana, 2024).

Secara global, sekitar 674 juta orang atau 9% populasi dunia menderita penyakit ginjal kronik. Penyakit ini menjadi salah satu penyebab kematian yang meningkat paling cepat dan diproyeksikan menjadi penyebab kematian kelima tertinggi pada 2050 jika tidak dilakukan tindakan pencegahan (World Health Organization, 2025). Di Indonesia, prevalensi PGK pada penduduk usia ≥15 tahun sebesar 0,38% atau sekitar 713.783 orang. Sementara itu, di Provinsi Lampung prevalensi penyakit ginjal kronik mencapai 0,39% atau sekitar 22.171 orang (Riskesdas, 2018). Data tersebut menunjukkan bahwa penyakit ginjal kronik tidak



hanya menjadi masalah kesehatan global, tetapi juga permasalahan kesehatan masyarakat di tingkat nasional dan daerah.

Penyakit ginjal kronik pada usia dewasa umumnya berakar dari berbagai faktor risiko yang telah muncul sejak masa remaja. Faktor tersebut meliputi hipertensi, riwayat batu ginjal, diabetes, kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam dan minuman manis, rendahnya asupan buah dan sayur, obesitas, serta gangguan metabolik lainnya. Di antara faktor tersebut, hipertensi merupakan penyebab utama karena secara perlahan dapat merusak pembuluh darah ginjal (Arifin et al., 2023; Ramadhan & Basya, 2025; Sabaruddin et al., 2024; Trihono et al., 2018).

Remaja berusia 10–19 tahun berada pada masa transisi yang ditandai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan, sehingga kebiasaan hidup pada periode ini sangat menentukan status kesehatan pada masa dewasa (Amir, 2024). Pada fase ini remaja mulai membentuk pola perilaku sehari-hari, sehingga memiliki peran penting dalam penerapan gaya hidup sehat di masa mendatang. Namun, pengaruh teman sebaya, lingkungan pergaulan, serta media sosial sering kali mendorong terbentuknya kebiasaan tidak sehat. Kondisi tersebut menunjukkan adanya keterkaitan antara kebiasaan hidup remaja dengan meningkatnya risiko penyakit ginjal kronik sehingga perlu menjadi perhatian bersama (Anastasya et al., 2025).

Upaya pencegahan penyakit ginjal kronik berfokus pada perubahan gaya hidup sederhana namun efektif, seperti menjaga pola makan sehat, cukup minum air putih, rutin beraktivitas fisik, tidak menahan buang air kecil, serta mengendalikan tekanan darah dan kadar gula darah. Edukasi kesehatan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja dalam menjaga kesehatan ginjal sehingga berpotensi menurunkan risiko GKG di masa depan (Fitraneti et al., 2025). Penyampaian pendidikan kesehatan melalui media yang sesuai dengan usia, seperti diskusi interaktif, permainan edukatif, maupun kampanye berbasis sekolah, dapat meningkatkan pemahaman remaja mengenai cara menjaga kesehatan ginjal dan mencegah kondisi yang memerlukan terapi cuci darah (Kusumarini et al., 2025)..

Beberapa penelitian menunjukkan masih rendahnya pengetahuan remaja mengenai penyakit ginjal kronik. Penelitian Nopriani & Rafikah (2025) melaporkan bahwa sekitar 76% remaja belum pernah memperoleh informasi tentang gagal ginjal kronik. Penelitian Amaludin et al. (2025) menunjukkan bahwa pendekatan edukatif memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja mengenai pencegahan penyakit ginjal kronik. Sebelum edukasi diberikan, sebagian besar remaja belum memahami pentingnya menjaga kesehatan ginjal, namun setelah penyuluhan terjadi peningkatan pemahaman yang bermakna. Selain itu, Sukrillah et al. (2025) menyatakan bahwa pendidikan kesehatan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pencegahan penyakit ginjal, sehingga program edukasi perlu dilaksanakan secara berkesinambungan guna memperkuat kesadaran remaja dalam mencegah penyakit ginjal kronik. Berdasarkan uraian tersebut, Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan dini penyakit ginjal kronik melalui penerapan perilaku hidup sehat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SMAN 1 Gading Rejo pada tanggal 28 September 2025 dengan jumlah peserta sebanyak 28 remaja. Kegiatan berupa edukasi kesehatan mengenai pencegahan dini Penyakit Ginjal Kronik (PGK) melalui penerapan perilaku hidup sehat. Media yang digunakan meliputi proyektor, laptop, materi *PowerPoint*, *leaflet*, serta kuesioner.

Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah terkait waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan, penentuan sasaran peserta, serta penyusunan materi edukasi dan instrumen evaluasi berupa kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Tim juga menyiapkan media edukasi berupa materi presentasi dan leaflet.

Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan dilakukan pengukuran pengetahuan awal peserta menggunakan kuesioner *pre-test* mengenai pencegahan dini PGK. Selanjutnya peserta diberikan edukasi kesehatan mengenai fungsi ginjal, faktor risiko, tanda dan gejala, serta upaya pencegahan melalui perilaku hidup sehat. Penyampaian

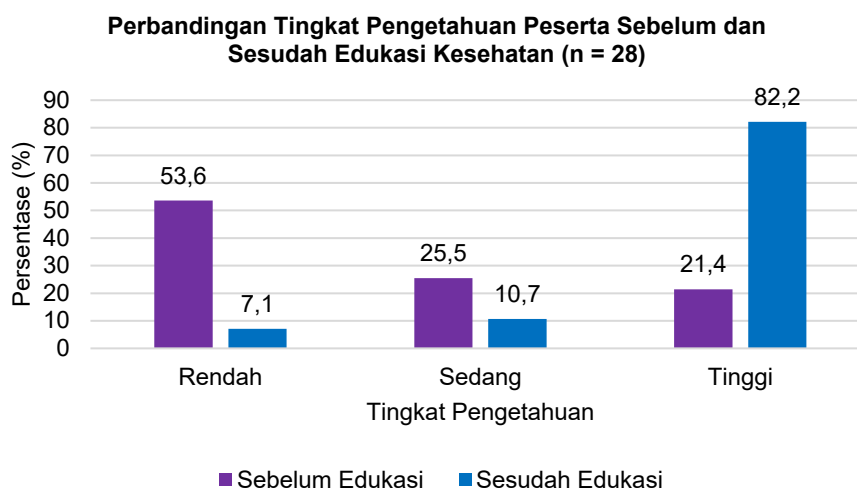
materi menggunakan metode ceramah interaktif yang disertai diskusi dan tanya jawab. Setelah edukasi, peserta diberikan leaflet sebagai media penguatan informasi.

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui pengukuran kembali tingkat pengetahuan peserta menggunakan kuesioner post-test untuk menilai perubahan pengetahuan setelah pemberian edukasi kesehatan. Hasil pre-test dan post-test kemudian dibandingkan untuk mengetahui peningkatan tingkat pengetahuan peserta mengenai pencegahan dini PGK.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah kegiatan edukasi kesehatan mengenai pencegahan dini Penyakit Ginjal Kronik (PGK) dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Perbandingan Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Berdasarkan Gambar 1, sebelum edukasi sebagian besar peserta memiliki pengetahuan rendah mengenai upaya pencegahan dini penyakit ginjal kronik (53,6%). Setelah mengikuti kegiatan edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan, di mana mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan tinggi (82,2%).

Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi kesehatan mengenai pencegahan dini penyakit ginjal kronik melalui perilaku hidup sehat. Temuan ini mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan berperan sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan pemahaman remaja terkait kesehatan ginjal. Pengetahuan merupakan tahap awal dalam proses perubahan perilaku kesehatan. Individu yang memahami faktor risiko serta upaya pencegahan suatu penyakit cenderung lebih mampu mengambil keputusan kesehatan yang tepat. Melalui penyampaian materi mengenai fungsi ginjal, faktor risiko, tanda dan gejala, serta langkah pencegahan, peserta memperoleh informasi yang sebelumnya belum diketahui.

Peningkatan pengetahuan peserta kemungkinan dipengaruhi oleh metode penyampaian edukasi yang bersifat interaktif. Diskusi dan tanya jawab memungkinkan peserta berpartisipasi aktif sehingga materi lebih mudah dipahami. Selain itu, penggunaan media presentasi dan leaflet membantu proses penguatan informasi dan memudahkan peserta mengingat kembali materi yang telah diberikan. Pada masa remaja, kemampuan berpikir mulai berkembang lebih sistematis sehingga informasi kesehatan yang diterima dapat dikaitkan dengan perilaku sehari-hari.



Gambar 2. Pelaksanaan Edukasi Kesehatan Pencegahan Dini Penyakit Ginjal Kronik Pada Peserta

Hasil ini sejalan dengan penelitian Purqoti et al., (2023) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran individu terhadap penyakit kronik serta upaya pencegahannya. Edukasi pada kelompok berisiko juga dilaporkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat untuk mencegah komplikasi penyakit ginjal kronik (Anonim et al., 2025). Selain itu, kegiatan edukasi dan deteksi dini menekankan pentingnya pemahaman terhadap faktor risiko seperti hipertensi, diabetes melitus, dan obesitas, karena penyakit ginjal kronik berkaitan erat dengan perilaku dan kebiasaan hidup tidak sehat (Rizkaningsih et al., 2024).

Pada kelompok remaja, peningkatan pengetahuan memiliki arti penting karena masa remaja merupakan periode pembentukan kebiasaan jangka panjang. Remaja mulai menentukan pola makan, aktivitas fisik, serta kebiasaan konsumsi minuman tinggi gula dan natrium secara mandiri. Kebiasaan tersebut merupakan faktor risiko penyakit tidak menular, termasuk penyakit ginjal kronik. Oleh karena itu, sekolah menjadi tempat yang strategis dalam pelaksanaan promosi kesehatan karena intervensi pada usia sekolah efektif meningkatkan pemahaman kesehatan sejak dini. Temuan literatur Evangelidis et al., (2019) juga mendukung pentingnya edukasi sebagai bagian dari strategi pencegahan dan manajemen penyakit ginjal kronik. Intervensi perubahan perilaku yang mencakup pendidikan, pemberian umpan balik, serta dukungan sosial terbukti meningkatkan praktik perilaku hidup sehat dan berpotensi memperlambat progresivitas penyakit ginjal. Dengan demikian, edukasi kesehatan berperan dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pencegahan Penyakit Ginjal Kronik dan berpotensi mendukung penerapan perilaku hidup sehat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat, edukasi kesehatan mengenai pencegahan dini Penyakit Ginjal Kronik melalui perilaku hidup sehat terbukti meningkatkan pengetahuan remaja. Sebelum edukasi sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan rendah, sedangkan setelah edukasi mayoritas peserta berada pada kategori pengetahuan tinggi mengenai fungsi ginjal, faktor risiko, tanda dan gejala, serta upaya pencegahan PGK.

Pemberian edukasi secara terstruktur, interaktif, dan menggunakan media pendukung efektif membantu peserta memahami pentingnya menjaga kesehatan ginjal sejak dini. Kegiatan ini menunjukkan bahwa sekolah merupakan setting yang potensial untuk pelaksanaan promosi kesehatan, khususnya dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pencegahan penyakit tidak menular, termasuk Penyakit Ginjal Kronik. Oleh karena itu, edukasi kesehatan di lingkungan sekolah dapat dijadikan salah satu strategi promotif dan preventif untuk meningkatkan kesadaran kesehatan sejak usia remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada tim pengabdian kepada masyarakat, rekan sejawat, dan pihak terkait atas dukungan selama pelaksanaan kegiatan. Semoga kegiatan pengabdian ini bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai penerapan perilaku hidup sehat sebagai upaya pencegahan dini Penyakit Ginjal Kronik (PGK).

DAFTAR PUSTAKA

- Amaludin, M., Safitri, D., Arisandi, D., Hidayat, U. R., Akbar, A., Alfikrie, F., Nurpratiwi, & Hatmalyakin, D. (2025). Pendekatan Edukatif dalam Pencegahan Penyakit Gagal Ginjal Kronis Pada Kelompok Remaja Di Desa Temajuk Kabupaten Ambas. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(3), 1346–1354. [https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/19029/Download Artikel](https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/19029/Download%20Artikel)
- Amir, L. A. (2024). Perspektif Global Kesehatan Mental Kaum Pemuda (Remaja, Adolesen & Dewasa Awal) di Amerika Serikat, Eropa, Negara Persemakmuran & Asia Tenggara Tahun 2024: Sebuah Tinjauan Pustaka Sistematis. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 10(2), 34–60. <https://doi.org/10.56861/jikkbh.v10i2.140>
- Anastasya, V., Anzoya, A., Lestari, S. I., Sari, K. E., & Rusdiana, N. (2025). Peningkatan Pengetahuan Remaja di SMAN 31 Kab. Tangerang Terhadap Gaya Hidup Sehat Untuk Pencegahan Penyakit Ginjal. *Health Research Journal of Indonesia*, 3(5), 281–285. <https://doi.org/10.63004/hrji.v3i5.719>
- Arifin, Z., Hapipah, Fatmawati, B. R., Ilham, & Purqoti, D. N. S. (2023). Upaya Pengenalan Faktor Risiko dan Pencegahan Gagal Ginjal Kronis. *LOSARI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 6–10. <https://doi.org/10.53860/losari.v5i1.118>
- Evangelidis, N., Craig, J., Bauman, A., Manera, K., Saglimbene, V., & Tong, A. (2019). Lifestyle Behaviour Change for Preventing the Progression of Chronic Kidney Disease : A Systematic Review. *BMJ Open*, 9(10), e031625. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-031625>
- Fitraneti, E., Dewi, L., Hutaperi, B., Jamil, A. R., & Hadi, J. (2025). Penyuluhan Kesehatan dalam Rangka Hari Ginjal Sedunia Tahun 2025 " Deteksi Dini, Menjaga Kesehatan Ginjal ". *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JURABDIKES)*, 3(1), 57–60. <https://doi.org/10.56260/jurabdikes.v3i1.261>
- Kusumarini, N., Aulia, N., & Azni, A. Y. (2025). Cegah Cuci Darah Sejak Dini : Edukasi Gaya Hidup Sehat. *Communnity Development Journal*, 6(6), 5997–6000. <https://doi.org/10.31004/cdj.v6i6.52596>
- Mesya, & Permana, I. (2024). Complementary Therapy in Improving The Sleep Quality of Hemodialysis Patients : A Scoping Review. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 275–287. <https://doi.org/10.30604/jika.v9i1.2603>
- Nopriani, Y., & Rafikah, A. (2025). Pengaruh Edukasi Gagal Ginjal Berbasis Booklet Terhadap Score Kesadaran Bahaya Gagal Ginjal (Score Kidney/Kidney Fealure Awwernes) Pada Remaja di Desa Sungai Pasir Tahun 2025. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(1), 3880–3888. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2224>
- Putri, P., & Afandi, A. T. (2022). Eksplorasi Kepatuhan Menjalani Hemodialisa Pasien Gagal Ginjal Kronik. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 37–44. <https://doi.org/10.47560/kep.v11i2.367>
- Ramadhan, T., & Basya, H. N. (2025). Analisis Sistematis Hubungan Hipertensi dengan Risiko Gagal Ginjal Kronik. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 3(1), 618–624. <https://doi.org/10.61722/jipm.v3i.763>
- Rizkaningsih, Syamsu, A. F., & Kolomboy, F. (2024). Edukasi Kesehatan dalam Upaya Pencegahan dan Deteksi Dini Gagal Ginjal di Kelurahan Labuan Bajo Kabupaten Donggala. *Communnity Development Journal*, 5(3), 5052–5056. <https://doi.org/10.31004/cdj.v5i3.29450>
- Sabaruddin, E. E., Pahrijal, R., & Muhtadi, M. A. (2024). The Effect of Nutrition and Diet on the Causes of Kidney Failure in Minors in Indonesia. *Science Interdisciplinary Studies*, 2(8), 1656–1663. <https://doi.org/10.58812/wsis.v2i08.1239>
- Santoso, D., Sawiji, Oktantri, H., & Septiwi, C. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Fatigue Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa di RSUD Dr. Soedirman Kebumen. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 18(1), 60–70. <https://doi.org/10.26753>
- Sukrillah, U. A., Mulidah, S., Asrin, & Riyadi, S. (2025). Efektivitas Edukasi Kesehatan dalam Mencegah Penyakit Ginjal Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 9(2), 121–127. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v9i2.10740>
- Trihono, P. P., Rhodia, L., & Karyanti, M. R. (2019). Kidney Disease Profiles Among Adolescents In Indonesia. *Acta Medica Indonesiana*, 50(4), 283. Retrieved from <https://actamedindones.org/index.php/ijim/article/view/880>
- World Health Organization. (2025). *Reducing The Burden of Noncommunicable Diseases Through Promotion of Kidney Health and Strengthening Prevention and Control of Kidney Disease*. https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB156/B156_CONF6-en.pdf