
Promosi Kesehatan “Peduli Kesehatan Ginjal Remaja” pada Peserta Didik SMA Muhammadiyah 2 Pontianak

Ridha Mardiyani¹, Almuntahanah², Indri Erhwani³, Imran⁴, Lidia Hastuti⁵, Annisa Rahmawati⁶

¹⁻⁴ Prodi Ners, ITIKES Muhammadiyah Kalbar

⁵ Prodi Magister Keperawatan ITIKES Muhammadiyah Kalbar

⁶ Prodi D III Keperawatan, ITIKES Muhammadiyah Kalbar

Jl. Sungai Raya Dalam, Kab. Kubu Raya, 78391, Kalimantan Barat, Indonesia

Email Korespondensi : ridha@stikmuhptk.ac.id

Abstract

In this era of the industrial revolution 4.0, there are many teenagers whose attitudes and behavior are very caring. Health problems that are quite vulnerable to adolescents are fluid balance problems, because adolescents are more active in physical activities and there are also changes in metabolism in the body so that the need for fluids increases. The Indonesian Regional Hydration Study (THIRST) research suggests that 46.1% of the Indonesian population is mildly dehydrated, where adolescents have a higher level of mild dehydration (49.5%) than adults (42.5%), increase the risk of kidney stones, urinary tract infections, colon cancer, constipation, obesity, cerebral vascular stroke, and other disorders. The target of this activity is 23 students from SMA Muhammadiyah 2 Pontianak. The output of the activity is an increase in the cognitive aspects, attitudes and behavior of students in maintaining the health of the kidney organs. The activity was carried out with a Health Education approach. After being given health education, there was an increase in knowledge of the majority of students.

Keywords: *adolescent, fluid, kidney health*

Abstrak

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. Sasaran kegiatan dalam kegaitan ini adalah peserta didik dari SMA Muhammadiyah 2 Pontianak sejumlah 23 orang. Luaran kegiatan adalah terjadi peningkatan aspek kognitif, sikap dan perilaku peserta diidik dalam menjaga kesehatan organ ginjal. Kegiatan dilaksanakan dengan pendekatan pendidikan kesehatan. Setelah diberikan Pendidikan kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan pada mayoritas peserta didik.

Kata kunci : cairan, kesehatan ginjal, remaja

PENDAHULUAN

Tubuh manusia terdiri dari 55-75 persen air, dimana cairan merupakan kebutuhan yang esensial bagi tubuh agar tetap sehat, seperti untuk pencernaan, penyerapan, metabolisme, eliminasi metabolisme, bahkan struktur dan fungsi jaringan serta untuk pemeliharaan suhu¹. Setiap individu memiliki kebutuhan yang berbeda satu dengan yang lainnya.

Kebutuhan akan cairan bervariasi diantara usia bayi hingga lansia. Diperkirakan bayi usia 0-6 bulan memerlukan cairan 700 mL/hari; bayi 7 -12 bulan memerlukan cairan 800 mL/hari; anak 1-3 tahun memerlukan 1.300 mL/hari; anak 4-8 tahun memerlukan 1.700 mL/hari ; anak 9-3 tahun memerlukan 2400 mL/hari pada laki-laki-laki dan 2.100 mL/hari pada perempuan; anak 14-18 tahun memerlukan 3.300 mL/hari (laki-laki) dan 2.300 mL/hari untuk perempuan². Namun, faktanya, masih banyak masyarakat yang tidak mengkonsumsi air dalam jumlah yang cukup.

Diantara kelompok usia tersebut, remaja menjadi kelompok rentan, karena terjadi perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial yang berlangsung secara cepat³. Di masa ini, remaja cenderung lebih aktif melakukan kegiatan fisik dan terdapat pula perubahan metabolisme dalam tubuh sehingga kebutuhan akan asupan cairan meningkat. Pada laki-laki, yang terjadi adalah proses awal pembentukan massa otot dan proses pembentukan lemak tubuh pada perempuan, sehingga tubuh membutuhkan asupan air yang lebih banyak. Asupan air dari makanan, minuman dan hasil metabolisme yang sesuai dengan kebutuhan air remaja perlu diketahui agar tubuh dapat menggantikan air yang hilang dan terhindar dari masalah dehidrasi⁴.

Survei di Singapura yang dilakukan *Temasek Polytechnic dan Asian Food Information Centre* menunjukkan sebagian besar remaja umur 15-24 tahun tidak minum dalam jumlah yang cukup. Rata-rata laki-laki minum 1,5 liter cairan per hari, sementara perempuan minum 1,6 liter per hari, masih kurang dari jumlah yang dianjurkan yaitu 2 liter per hari atau setara dengan 8 gelas per hari. Ketidakseimbangan asupan ini akan mengakibatkan terganggunya perkembangan dan pertumbuhan fisik, psikologis maupun intelektual⁵.

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%)³. Sebanyak 24,75% remaja di dataran tinggi dan 41,70% remaja di dataran rendah mengalami dehidrasi ringan. Hilangnya cairan dalam tubuh yang berlebihan yang diikuti kurangnya konsumsi cairan akan menyebabkan dehidrasi. Dehidrasi yang tidak segera diatasi akan menyebabkan gangguan mood, kelelahan dan memberikan efek lemah³. 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 lainnya⁶.

Berdasarkan wawancara dengan kepala sekolah SMA Muhammadiyah 2 Pontianak, diketahui kesadaran dan pengetahuan tentang kebutuhan cairan masih rendah. Mayoritas peserta didik rutin mengkonsumsi minuman kemasan dengan kadar gula tinggi/manis yang tentu mengandung berbagai macam jenis pengawet di dalamnya. Oleh karena itu, diperlukan upaya promosi kesehatan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan terkait asupan cairan, jenis cairan yang aman dan informasi tentang kesehatan ginjal menjadi penting. Hal ini karena, tanpa pengetahuan, perilaku minum yang tidak sehat akan meningkatkan resiko terjadinya masalah kesehatan. STIK Muhammadiyah Pontianak melalui TIM Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dosen dan mahasiswa, memberikan

promosi kesehatan tentang “Remaja Peduli Kesehatan Ginjal”, pada peserta didik di SMA Muhamamdiyah 2 Pontianak.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di SMA Muhamamdiyah 2 Pontianak, pada tanggal 30 Maret 2022, dengan pendekatan edukasi kesehatan. Langkah pertama yang dilakukan Tim dosen dan mahasiswa STIK Muhammadiyah Pontianak adalah persiapan meliputi mengidentifikasi masalah mitra, dan menentukan strategi dan metoda dalam kegiatan. Tahap pelaksanaan, diawali dengan registrasi peserta, pengukuran status gizi dengan mengukur tinggi badan (TB) dan berat badan (BB), serta pengukuran *PURI* (periksa warna urin) untuk menentukan derajat dehidrasi. Setelah selesai, tim melakukan pre tes untuk menilai pengetahuan sebelum pendidikan kesehatan diberikan. Selanjutnya kegiatan utama dilaksanakan yaitu pendidikan kesehatan “Remaja Peduli Kesehatan Ginjal” di kelas dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab. Pada akhir kegiatan tim memberikan post tes kembali untuk mengukur keefektifan Pendidikan kesehatan yang telah diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sasaran Primer pada kegiatan ini adalah remaja pertengahan (15-18 tahun) sejumlah 23 orang, terdiri dari 14 orang perempuan dan 9 orang laki-laki. Berikut hasil pengukuran derajat hidrasi, pengetahuan dan indeks masa tubuh (IMT).

Tabel 1. Gambaran Derajat Hidrasi, Pengetahuan dan IMT

		n	%
Derajat Hidrasi	Terhidrasi	15	65,2
	Dehidrasi Ringan	7	30,4
	Dehidrasi Berat	1	4,3
Pengetahuan Penkes	Pra Baik	6	26
	Cukup	9	39
	Kurang	8	35
Pengetahuan Penkes	Pra Baik	13	57
	Cukup	4	17
	Kurang	6	26
IMT	Kurus	8	34,8
	Normal	13	56,5
	Gemuk	2	8,7

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel diketahui mayoritas remaja terhidrasi sebanyak 15 orang (65,2 %), 7 orang (30,4 %) dengan dehidrasi ringan, dan 1 orang (4,3 %). Sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang kebutuhan cairan, sebanyak 6 orang remaja (26,2 %) dengan tingkat pengetahuan baik, 9 orang (39 %) dengan kriteria cukup dan 8 orang (35 %) dengan kriteria kurang. Setelah diberikan Pendidikan kesehatan tentang kebutuhan cairan, sebanyak 13 orang remaja (57 %) memiliki tingkat pengetahuan baik, 4 orang (17 %) dengan kriteria cukup dan 6 orang (26 %) dengan kriteria kurang. Berdasarkan pengukuran status gizi diketahui sebanyak, 8 orang (34,8 %) dengan kategori indeks masa tubuh kurus, 13 orang (56,5 %) normal dan 2 orang (8,7 %) kategori gemuk.

Berikut ini adalah dokumentasi kegiatan pendidikan kesehatan yang telah dilakukan:



Gambar 1: Pre tes sebelum diberikan Pendidikan kesehatan



Gambar 2: Kegiatan Pendidikan Kesehatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan cairan yang rendah atau dehidrasi ringan dapat meningkatkan resiko penyakit kronis². Namun, pada faktanya kesadaran terhadap pentingnya memenuhi asupan cairan sesuai rekomendasi kesehatan masih rendah. Khususnya pada remaja, sebanyak 96,7% belum memenuhi asupan cairan yang diperlukan tubuh. Konsumsi cairan didorong karena merasa haus saja, yang sebenarnya merupakan tanda bahwa tubuh mengalami kekurangan cairan dan pertanda tubuh sudah mengalami dehidrasi ringan². Kondisi dehidrasi adalah kondisi dimana tubuh kekurangan cairan, yang jika berkelanjutan dapat mengakibatkan pengentalan darah, sehingga dapat menyebabkan gangguan fungsi organ. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan mengenai kesehatan ginjal dan kebutuhan cairan pada kelompok usia remaja, dinilai strategis sebagai upaya promotif dan preventif terhadap berbagai macam penyakit kronis.

Hasil skrining terhadap derajat hidrasi berdasarkan skala warna urin pada siswa/i SMA Muhammadiyah 2 Pontianak, walaupun mayoritas siswa/i dengan status terhidrasi, namun masih terdapat 30,4 % yang mengalami dehidrasi ringan serta 4,3 % dengan dehidrasi berat. Kondisi ini, berkaitan dengan kurangnya konsumsi air putih, yaitu minimal 8 gelas per hari, dan ditambah dengan aktivitas fisik remaja yang tinggi. Kebutuhan air berbeda satu dengan lainnya, bergantung pada beberapa faktor seperti umur,

ukuran fisik, jenis kelamin, olahraga, jenis pekerjaan, dan kondisi lingkungan yang ditempati⁷.

Pentingnya Pendidikan kesehatan tentang “Remaja Peduli Kesehatan Ginjal” sebagai sebagai upaya meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku sehat pada remaja dinilai strategis. Hal ini karena status kesehatan mereka di 2 atau 3 dekade kehidupan yang akan datang ditentukan oleh pola hidup saat ini. Pada pengabdian kepada masyarakat kali ini, didapatkan tingkat pengetahuan peserta didik tentang cara menjaga kesehatan organ ginjal dan asupan cairan meningkat setelah diberikan Pendidikan kesehatan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian tentang hubungan antara tingkat pengetahuan dengan total asupan cairan pada remaja putri, menyatakan terdapat hubungan antar kedua variabel². Artinya, pengetahuan memegang peranan penting untuk membentuk perilaku individu. Perilaku yang didasari dengan pengetahuan, diprediksi akan lebih langeng.

Ketidakefektifan pengetahuan akan berdampak pada manajemen kesehatan yang kurang baik, seperti mengkonsumsi makanan dan minuman yang tidak baik untuk kesehatan ginjal. Hal ini tidak terlepas dari gaya hidup (*life style*) remaja. Pada kelompok usia ini sering kali terdapat masalah yang dipicu oleh kebiasaan makan dengan gizi tidak seimbang, seperti melewatkan sarapan pagi, konsumsi makanan siap saji dan mengkonsumsi *soft drink*⁴.

Pola dan jenis cairan yang dikonsumsi perlu diperhatikan, hal ini karena berdasarkan hasil penelitian remaja yang memiliki konsumsi *soft drink* yang tinggi memiliki resiko 1,4 kali mengalami obesitas dibandingkan dengan remaja yang konsumsi *soft drink*-nya rendah. *Soft drink* termasuk minuman berpemanis/ *Sugar Sweetened Beverages* (SSB)⁴. Minuman berpemanis mencakup semua minuman yang mengandung gula. Minuman dapat berupa minuman berkarbonasi atau tidak berkarbonasi, sari buah/sayur, konsentrat cair dan bubuk, air perasa, minuman olahraga, dan minuman energi, teh instan, kopi instan, minuman kopi manis (es kopi dalam kemasan, kopi minuman dipesan dengan gula atau sirup penyedap rasa) dan susu beraroma. Pada umumnya remaja gemar mengkonsumsi jenis minuman di atas. Remaja cenderung memilih SSB dibandingkan air putih yang lebih sehat. Hal ini sesuai dengan hasil survei pendahuluan terhadap remaja SMA di Pontianak menunjukkan bahwa 60% remaja sering berkunjung ke restoran cepat saji di akhir pekan dan 44% mengkonsumsi minuman ringan¹⁰. Dapat disimpulkan bahwa asupan cairan tidak hanya cukup dari kuantitasnya, namun juga harus aman dan sehat dari segi kualitas untuk dikonsumsi, agar tidak menimbulkan masalah kesehatan.

Selanjutnya, masalah dehidrasi erat kaitannya dengan masalah gizi, yaitu obesitas. Dehidrasi lebih lanjut dapat menjadi faktor risiko terjadinya obesitas pada anak dan remaja⁷. Hal ini disebabkan karena adanya ketidakseimbangan elektrolit dalam tubuh yang memacu meningkatnya nafsu makan dan asupan makanan yang kaya lemak sehingga asupan cairan dalam tubuh terus menurun. Dampak selanjutnya adalah remaja dengan obesitas, lebih mudah kekurangan cairan, karena kandungan air di dalam sel lemak orang gemuk lebih rendah dari pada kandungan air di dalam sel otot akibat luas permukaan tubuh orang gemuk lebih luas dibandingkan orang normal⁸.

KESIMPULAN

Kegiatan Promosi kesehatan “Remaja Peduli Kesehatan Ginjal” pada peserta didik SMA Muhammadiyah 2 Pontianak, dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan terkait pentingnya menjaga kesehatan ginjal dan diketahui beberapa siswa/i beresiko mengalami dehidrasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terimakasih kepada seluruh jajaran Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat (ITEKES) Kalimantan Barat, karena telah memfasilitasi kegiatan, baik secara materil maupun imateril. Kami juga mengucapkan terimakasih SMA Muhammadiyah Pontianak 2, yang telah bersedia menjadi mitra, dan menyambut baik dengan baik kehadiran kami.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ikatan Dokter Anak Indonesia. Kebutuhan cairan pada anak. (Internet). 2016 (diakses 2022 Juli 15). www.idai.or.id. <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/kebutuhan-air-pada-anak>.
2. Sudarsono, E. S., Nurohmi, S., Damayanti, A. Y. and Sari, D. D. Hubungan antara tingkat pengetahuan tentang hidrasi dengan total asupan cairan pada remaja Putri. *Darussalam Nutrition Journal*. doi: 10.21111/dnj.v3i2.3108. (2019).
3. Fitranti, D.Y, et al. Kecenderungan dehidrasi pada remaja obesitas. (2018).
4. Bakri, S. Status gizi, pengetahuan dan kecukupan konsumsi air pada siswa SMA Negeri 12 Kota Banda Aceh. *Jurnal AcTion: Aceh Nutrition*. <http://dx.doi.org/10.30867/action.v4i1.145> *Journal, Mei 2019 (4)1*: 22-27. (2019).
5. Briawan, D., Sedayu, T. R. and Ekayanti, I. 'Kebiasaan minum dan asupan cairan remaja di perkotaan', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8(1), p. 36. doi: 10.22146/ijcn.17729. (2011).
6. Ernovitania, Y., & Sumarmi, S. Hubungan antara pengeluaran untuk minum dan pola konsumsi air dengan status hidrasi pada siswi SMP Unggulan Bina Insani Surabaya. *The Indonesian Journal of Public Health*, Vol. 12 No. 2, Desember 2017: 276–285. (2017).
7. Prayitno, S.O., & Dieny & F.F. perbedaan konsumsi cairan dan status hidrasi pada remaja obesitas dan non obesitas. *Journal of Nutrition College*, Volume 1, Nomor 1. (2012).
8. Widartika, S., Penguji, M., & Pem, G. Hubungan antara konsumsi cairan, kegemukan dan status hidrasi pada remaja di Smp Negeri 1 Banjaran Bandung. (2017).
9. Baron, S., Courbebaisse, M., Lepicard, E. M. and Friedlander, G. 'Assessment of hydration status in a large population', *British Journal of Nutrition*, 113(1), pp. 147–158. doi: 10.1017/S0007114514003213. (2015).
10. Fanda RB, Salim A, Muhartini T, Utomo KP, Dewi SL, Abou Samra C. Mengatasi tingginya konsumsi minuman berpemanis di indonesia. (Pusat Kebijakan dan Manajemen Kesehatan, 2020).