

Peningkatan Pengetahuan Remaja di SMAN 31 Kab. Tangerang Terhadap Gaya Hidup Sehat Untuk Pencegahan Penyakit Ginjal

Vanesya Anastasya^{1*}, Aulia Anzoya², Septia Indah Lestari³, Kencana Etika Sari⁴, Nita Rusdiana⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah A.F Fachruddin Tangerang, Indonesia

Open  Access Freely
Available Online

Dikirim: 31 Mei 2025

Direvisi: 09 Juni 2025

Diterima: 29 Juni 2025

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

vanesyaanastasya06@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Penyakit ginjal merupakan salah satu penyebab kematian utama di Indonesia dan tidak hanya menyerang orang dewasa, tetapi juga remaja akibat gaya hidup yang kurang sehat. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja di SMAN 31 Kabupaten Tangerang mengenai gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan penyakit ginjal sejak dini. **Metode** Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan observasional melalui kegiatan edukasi yang mencakup penyampaian materi dan pengisian kuesioner pre-test serta post-test. Kegiatan dilaksanakan pada 7 Mei 2025 dan melibatkan 48 siswa berusia 16–18 tahun. **Hasil:** Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan siswa, dari hanya 4% responden yang memiliki pengetahuan baik sebelum kegiatan menjadi 72,9% setelah kegiatan. Edukasi diberikan melalui media proyektor, dengan pendekatan yang menarik dan interaktif seperti diskusi dan sesi tanya jawab. **Kesimpulan:** Kegiatan ini membuktikan bahwa intervensi edukatif yang tepat dapat secara efektif meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya menjaga gaya hidup sehat guna mencegah risiko penyakit ginjal di masa mendatang.

Kata kunci: Gaya Hidup Sehat, Remaja, Penyakit Ginjal, Edukasi Kesehatan

ABSTRACT

Introduction: Kidney disease is one of the leading causes of death in Indonesia and does not only affect adults but also adolescents due to unhealthy lifestyles. **Objective:** This study aims to increase adolescents' knowledge at SMAN 31 Kabupaten Tangerang regarding healthy lifestyles as an effort to prevent kidney disease early on. **Method:** The research used a descriptive quantitative design with an observational approach through educational activities, including delivering health material and administering pre-test and post-test questionnaires. The activity was conducted on May 7, 2025, involving 48 students aged 16–18 years.. **Result:** The results showed a significant improvement in students' knowledge, from only 4% categorized as having good knowledge before the activity to 72.9% after the intervention. The educational session was delivered using a projector with engaging and interactive approaches such as discussion and Q&A sessions. **Conclusion:** This study demonstrates that appropriate educational interventions can effectively enhance adolescents' awareness of the importance of maintaining a healthy lifestyle to reduce the risk of kidney disease in the future.

Keywords: Healthy Lifestyle, Adolescents, Kidney Disease, Health Education.

PENDAHULUAN

Ginjal adalah organ yang sangat penting bagi tubuh manusia, dengan fungsi utama dalam memproses limbah seperti urea, kreatinin, dan asam urat. Gangguan pada fungsi ginjal dapat menyebabkan cedera ginjal akut, di mana

kemampuan ginjal untuk mengeluarkan racun dan limbah metabolik dari darah menurun dengan cepat, atau penyakit ginjal kronis, yang ditandai dengan perubahan struktural pada ginjal serta penurunan fungsi ginjal yang bersifat progresif dan tidak dapat dipulihkan. Dalam kondisi ini, ginjal mengalami

kesulitan dalam mengeluarkan sisa-sisa metabolik, yang mengarah pada penumpukan zat-zat tersebut dalam darah dan memicu gejala klinis seperti sindrom uremik (Syuryani et al., 2021).

Meskipun penyakit ginjal sering diasosiasikan dengan orang tua, jumlah kasus yang meningkat di kalangan remaja menunjukkan pentingnya pemahaman terhadap faktor-faktor yang berkontribusi, termasuk kebiasaan gaya hidup selama masa remaja. Hal ini dapat dilihat dari angka kematian akibat penyakit ginjal di kalangan remaja berusia 15-19 tahun di Indonesia, yang mencapai 533,3 kematian, menunjukkan bahwa remaja memiliki tingkat kesadaran yang rendah mengenai pentingnya gaya hidup sehat. Menurut data dari RISKESDAS, jumlah orang yang mengalami gagal ginjal kronis dalam kelompok usia 15 hingga 24 tahun mencapai 159.015 orang. Oleh karena itu, sangat penting untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang gaya hidup sehat, meskipun faktor lain seperti akses terhadap layanan kesehatan juga harus diperhatikan (Melan Nuraripah et al., 2021).

Dari total 713.783 kasus penyakit ginjal kronis di Indonesia (Kemenkes, 2018), sebanyak 159.015 kasus berasal dari kelompok usia 15-24 tahun. Ini menunjukkan bahwa meskipun penyakit ginjal umumnya diasosiasikan dengan orang tua, remaja juga menghadapi risiko yang signifikan. Beberapa faktor yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya penyakit ginjal kronis meliputi individu dengan riwayat hipertensi, diabetes mellitus, mereka yang berusia di atas 60 tahun, penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) dalam jangka panjang, konsumsi alkohol yang berlebihan, minuman manis, makanan tinggi natrium, serta kebiasaan merokok. Meskipun faktor seperti usia lanjut dan hipertensi lebih sering terkait dengan orang tua, bagi remaja, faktor gaya hidup seperti konsumsi makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok juga berperan besar dalam meningkatkan risiko (Febyolla et al., 2025).

Mengingat bahwa penyakit ginjal menempati urutan ke-10 sebagai penyebab kematian di Indonesia, dengan lebih dari 42.000 kematian setiap tahunnya, sangat penting untuk melakukan pencegahan sejak usia dini, termasuk di kalangan remaja. Konsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak, garam, dan gula dapat meningkatkan risiko diabetes melitus tipe 2, yang juga merupakan faktor risiko untuk penyakit ginjal kronis (Siregar et al., 2023). Sebuah penelitian (Ekowarni, 2015) tentang 'Pola Perilaku Sehat dan Model Perawatan Kesehatan Remaja' menemukan bahwa 63%

responden menganggap 'pola makan yang tidak sehat' sebagai penyebab masalah kesehatan yang mereka alami. Ini menunjukkan bahwa pemahaman remaja mengenai pola makan sehat masih rendah, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan ginjal mereka.

Remaja adalah kelompok yang memiliki peran krusial dalam mempromosikan gaya hidup sehat, karena pada fase ini mereka mulai mengembangkan pola perilaku yang akan menjadi dasar kesehatan mereka di masa depan. Namun, mengajak remaja untuk mengadopsi gaya hidup sehat merupakan tantangan yang rumit, mengingat berbagai gangguan dan tekanan sosial yang mereka hadapi setiap hari, termasuk pengaruh dari teman sebaya dan media sosial, yang sering kali memperkuat perilaku yang tidak sehat. Hal ini menunjukkan adanya hubungan erat antara kebiasaan hidup remaja dan risiko penyakit ginjal, yang seharusnya menjadi perhatian bersama (Yulia & Nurdin, 2021).

Secara keseluruhan, penyakit ginjal adalah masalah serius yang tidak hanya mempengaruhi orang dewasa, tetapi juga remaja. Kebiasaan makan yang tidak sehat, tingginya konsumsi makanan cepat saji, dan kurangnya pemahaman mengenai gaya hidup sehat adalah faktor-faktor penting yang perlu diperhatikan. Oleh karena itu, untuk mencegah penyakit ginjal, perhatian harus difokuskan pada remaja, terutama di lingkungan sekolah. Salah satu langkah penting adalah meningkatkan pengetahuan remaja di SMAN 31 Kabupaten Tangerang tentang gaya hidup sehat sebagai bagian dari upaya pencegahan awal terhadap penyakit ginjal.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan kuantitatif untuk menjelaskan dampak gaya hidup sehat dalam mencegah gagal ginjal pada remaja. Penelitian deskriptif yaitu menggambarkan fenomena yang terjadi secara nyata, actual dan terjadi saat ini (Ajat Rukajat, 2018). Jenis penelitian yang dilakukan adalah studi observasional dengan metode survei, yang dilaksanakan melalui kegiatan sosialisasi dan pengisian kuesioner pre-tes dan post-tes. Alat dan bahan yang digunakan mencakup proyektor dan laptop untuk menyajikan materi, lembar kuesioner pre-tes dan post-tes, serta bahan sosialisasi berupa slide presentasi mengenai gaya hidup sehat dan faktor risiko gagal ginjal pada remaja. Selain itu, terdapat bahan pendukung seperti Yakult, air

mineral, roti rendah gula, dan alat tulis untuk mencatat. Prosedur dimulai dengan persiapan materi dan alat bantu visual, penjadwalan waktu dan lokasi kegiatan di SMAN 31 Kabupaten Tangerang pada 07 Mei 2025 pukul 10:00 WIB, diikuti dengan pembagian makanan dan minuman sehat kepada peserta, penyampaian materi sosialisasi menggunakan proyektor, distribusi kuesioner pretes sebelum penyampaian materi, dan post-tes setelah materi disampaikan untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Data dari kuesioner kemudian dikumpulkan dan dianalisis secara deskriptif untuk menilai peningkatan pemahaman peserta mengenai gaya hidup sehat dan pencegahan gagal ginjal.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul ‘Peningkatan Pengetahuan Remaja di SMAN 31 Kabupaten Tangerang terhadap Gaya Hidup Sehat untuk Pencegahan Penyakit Ginjal’ dilaksanakan di SMAN 31 Kabupaten Tangerang, yang merupakan salah satu sekolah negeri di Kecamatan Cikupa, Kabupaten Tangerang, Banten. Penelitian ini melibatkan 48 siswa berusia 16 hingga 18 tahun. Responden terdiri dari 48 orang. Karakteristik responden disajikan dalam Tabel 1.

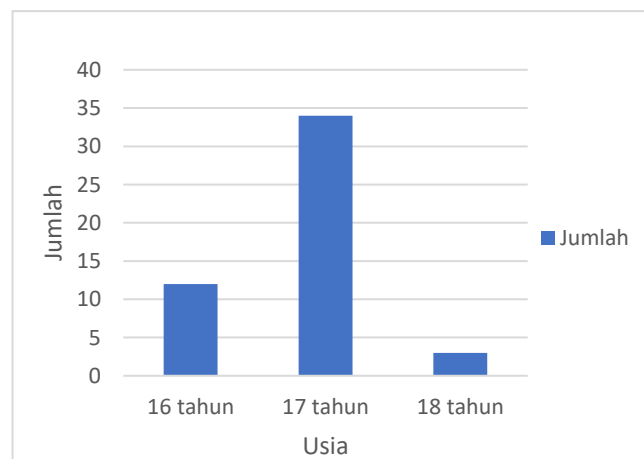
Tabel 1.

Jumlah Responden Berdasarkan Gender

Gender	Jumlah	Presentasi
Laki-laki	12	25%
Perempuan	36	75%

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa mayoritas responden dalam kegiatan sosialisasi ini adalah perempuan, yaitu sebanyak 36 siswi atau 75% dari total responden. Sementara itu responden laki-laki berjumlah 12 siswa atau 25% dari total responden. Distribusi responden ini menjadi dasar penting dalam memahami dampak kegiatan sosialisasi terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang pentingnya menjaga gaya hidup sehat. Dengan mayoritas responden adalah siswi, hal ini memberikan gambaran awal tentang kelompok yang paling aktif terlibat dalam kegiatan tersebut. Penekanan pada gaya hidup sehat, khususnya dalam pencegahan penyakit ginjal, sangat tepat mengingat bahwa gaya hidup sehat adalah faktor utama dalam mencegah penyakit tidak menular. Oleh karena itu, penting untuk menganalisis bagaimana aktivitas sosialisasi ini

dapat memberikan wawasan baru bagi siswa di SMAN 31 Kabupaten Tangerang mengenai gaya hidup sehat sebagai langkah pencegahan terhadap penyakit ginjal.



Gambar 1. Jumlah Responden Berdasarkan Usia

Gambar 1 menunjukkan distribusi usia responden yang berpartisipasi dalam program sosialisasi mengenai Gaya Hidup Sehat untuk Pencegahan Penyakit Ginjal. Sebagian besar responden berusia antara 16 hingga 18 tahun, dengan jumlah terbanyak pada usia 17 tahun, yaitu 34 siswa. Kelompok usia ini berada dalam fase remaja, di mana pengetahuan dan kesadaran tentang kesehatan, khususnya gaya hidup sehat, sangat krusial untuk mencegah penyakit ginjal. Dengan mempertimbangkan distribusi usia ini, penting untuk mengeksplorasi cara-cara untuk meningkatkan pemahaman tentang gaya hidup sehat di kalangan remaja, terutama di SMAN 31 Kabupaten Tangerang.

Tabel 2

Perbandingan Tingkat Pengetahuan *Pretest* dan *Posttest*

Keterangan	Baik	Cukup	Kurang
Pretest	2	8	38
Posttest	35	13	0

Peningkatan pengetahuan remaja di SMAN 31 Kabupaten Tangerang mengenai gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan penyakit ginjal menjadi salah satu fokus penting dalam program edukasi kesehatan yang dilaksanakan. Melalui penyampaian materi yang terstruktur dan relevan dengan kehidupan sehari-hari remaja, diharapkan mereka memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga kesehatan ginjal sejak dini. Perubahan tingkat pengetahuan siswa sebelum dan

sesudah diberikan edukasi tentang gaya hidup sehat tersebut terlihat jelas melalui hasil pretest dan posttest yang ditampilkan pada Tabel 2. Data ini memberikan gambaran mengenai dampak positif dari kegiatan edukasi yang dilakukan, di mana terjadi peningkatan signifikan pada kategori pengetahuan “Baik” setelah intervensi diberikan.

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dapat dilakukan oleh mahasiswa mencakup berbagai metode, seperti memberikan bimbingan, mengedukasi masyarakat mengenai cara menjaga lingkungan, mengajar anak-anak yang kurang mampu, mengorganisir kegiatan amal untuk komunitas, dan banyak lagi. Beberapa manfaat dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan dampak positif kepada komunitas, memperluas jaringan sosial, meningkatkan kemampuan komunikasi, mempelajari hal-hal baru, serta menumbuhkan empati dan kesabaran (Herlina et al., 2022). Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dengan judul “Peningkatan Pengetahuan Remaja Di SMAN 31 Kab. Tangerang Terhadap Gaya Hidup Sehat Untuk Pencegahan Penyakit Ginjal” yang terdiri dari pra-kegiatan, kegiatan dan evaluasi.

Pra kegiatan adalah serangkaian aktivitas atau persiapan yang dilakukan sebelum kegiatan utama dimulai. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa kegiatan utama dapat berjalan dengan lancar, terorganisir, dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Dengan demikian para tim dalam pra kegiatan ini menyiapkan susunan rencana kegiatan, membangun komunikasi dengan pihak yang dituju dan menyiapkan beberapa logistik.

Pada Pelaksanaan Kegiatan dimulai pada hari Rabu, 07 Mei 2025 pada pukul 10.00 WIB, Pertama dimulai dengan membagikan snack dan lembaran kuisisioner pada masing-masing siswa/i lalu diimbangi dengan persiapan logistic, setelah itu pemaparan materi terkait Peningkatan Pengetahuan Remaja Di SMAN 31 Kab. Tangerang Terhadap Gaya Hidup Sehat Untuk Pencegahan Penyakit Ginjal. Pemaparan disampaikan melalui media proyektor yang sudah disediakan dari pihak sekolah dan para tim menyampaikan materi melalui susunan ppt yang sudah disiapkan. Penyajian materi dilakukan dengan cara yang ekspresif serta didukung oleh penggunaan gerakan tubuh, dengan tujuan untuk meningkatkan minat siswa. Pendekatan ini dirancang untuk menunjang efektivitas penyampaian materi secara keseluruhan.



Gambar 2. Penyampaian Materi

Masuk pada sesi selanjutnya ialah sesi tanya jawab. Metode sesi tanya jawab dalam kegiatan ini salah satu teknik pembelajaran atau komunikasi interaktif di mana peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan mendapatkan jawaban langsung dari pemateri. Metode ini biasanya digunakan setelah penyampaian materi atau presentasi. Pada sesi tanya jawab dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pemahaman yang sudah tercapai pada siswa/i pada materi yang sudah dipaparkan oleh narasumber.



Gambar 3. Sesi Tanya Jawab

Terakhir, Sesi penutup diisi dengan dokumentasi dan pembagian hadiah sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi kepada siswa/i yang berani menjawab dan bertanya dengan rasa semangat belajar yang ditunjukkan, panitia menyelenggarakan sesi pembagian hadiah kepada para siswa dan siswi bertujuan untuk memotivasi mereka agar terus berprestasi dan aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran maupun non-akademik.



Gambar 4. Penutupan dan Pemberian Hadiah

Mitra kami, Sekolah SMA Negeri 31 Kabupaten Tangerang merupakan salah satu sekolah jenjang SMA berstatus Negeri yang berada di wilayah Kec. Cikupa, Kab. Tangerang, Banten. SMA Negeri 31 Kabupaten Tangerang didirikan pada tanggal 19 Mei 2021 dengan Nomor SK Pendirian 800/149-Dindikbud/2021 yang berada dalam naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Dalam kegiatan pembelajaran, sekolah yang memiliki 446 siswa ini dibimbing oleh 30 guru yang profesional di bidangnya. Operator yang bertanggung jawab adalah Hendra Sanjaya.



Gambar 5. Dokumentasi dengan Wali Kelas XI 2 SMAN Kab. Tangerang

SIMPULAN

Kegiatan sosialisasi yang dilakukan di SMAN 31 Kabupaten Tangerang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pentingnya gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan penyakit ginjal. Hal ini terlihat dari peningkatan signifikan hasil post-test dibandingkan dengan pre-test yang menunjukkan pemahaman siswa meningkat setelah mendapatkan materi edukasi. Mayoritas peserta yang sebelumnya memiliki tingkat pengetahuan rendah, berhasil mencapai kategori pengetahuan baik setelah kegiatan. Edukasi yang disampaikan dengan

metode menarik dan interaktif sangat berperan dalam pencapaian ini. Oleh karena itu, kegiatan serupa sangat dianjurkan untuk diterapkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif di lingkungan sekolah.

REFERENSI

- Ajat Rukajat. (2018). *Pendekatan Penelitian Kuantitatif (Quantitative Research Approach)* (Cetakan pertama).
- Ekowarni, E. (2015). *Pola Perilaku Sehat Dan Model Pelayanan Kesehatan Remaja*. 2, 97–104.
- Febyolla, C. L., Pardilawati, C. Y., Junando, M., & Damayanti, E. (2025). Article Review: Faktor Risiko Terjadinya Gagal Ginjal Kronik Di Indonesia. *Jurnal Farmasi SYIFA*, 3(1), 50–57. <https://doi.org/10.63004/jfs.v3i1.646>
- Herlina, E., Stai, R., Khalidiyah, A., & Kalimantan, S. (2022). *Bentuk dan Sifat Pengabdian Masyarakat yang Diterapkan Oleh Perguruan Tinggi*. 2(3), 122–130.
- Kemenkes, R. (2018). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*.
- Melan Nuraripah, Ferdinan Sihombing, & Friska Sinaga. (2021). *Hubungan Kesadaran Diri Dengan Gaya Hidup Remaja Untuk Memelihara Kesehatan Ginjal*. <https://www.researchgate.net/publication/360184976>
- Siregar, M. A., Kaban, A. R., Saftriani, A. M., & Hanim, H. (2023). *Pemeriksaan Kesehatan Remaja Dan Edukasi Gerakan Remaja Sayang Ginjal Pada Siswa-Siswi Di Perguruan Islam Modern Amanah Sekolah Menengah Pertama Tahfiz Qur ' An*. 1(2), 141–148.
- Syuryani, N., arman, E., & Eka Putri, G. (2021). *Perbedaan Kadar Ureum Sebelum Dan Sesudah Hemodialisa Pada Penderita Gagal Ginjal Kronik*. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Yulia, A., & Nurdin, A. (2021). *Mendorong Gaya Hidup Sehat Di Kalangan*. In *Public health Journal*. <https://teewanjournal.com/index.php/phj/index>