

PENYULUHAN TENTANG HIDUP SEHAT DENGAN MENJAGA FUNGSI GINJAL DIKELURAHAN BINTUJU KECAMATAN ANGKOLA MUARATAIS TAHUN 2023

Susi Febriani Yusuf¹, Lisna Khairani Nasution²,

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmais Padangsidimpuan
(febrianiyusuf44@gmail.com , lisnakhairaninasution.09@gmail.com)

ABSTRAK

Sehat adalah suatu keadaan sejahtera yang meliputi fisik, mental dan sosial yang tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan. Tubuh manusia tersusun sebagian besar adalah cairan. Hampir 60 persen berat badan orang dewasa terdiri dari cairan. Fungsi ginjal disini sangat dibutuhkan karena ginjal adalah organ vital dalam tubuh yang berfungsi sebagai organ ekskresi dalam tubuh. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan ginjal adalah dengan menjaga jumlah cairan didalam tubuh. Mengonsumsi cairan sesuai dengan yang dibutuhkan dapat membantu ginjal berfungsi dengan baik. Terjadinya gangguan ginjal atau penyakit ginjal kronis dapat menyebabkan beberapa penyakit seperti penyakit jantung, serangan jantung, serangan stroke, tekanan darah tinggi, kelemahan tulang, kerusakan sistem saraf, anemia. Berikut gaya hidup yang dapat dilakukan untuk dapat menjaga kesehatan ginjal yaitu: menjaga cairan pada tubuh, mengonsumsi makanan sehat, mengurangi konsumsi garam, mengontrol tekanan darah, mengonsumsi air putih ketika haus, berhenti merokok dan berhenti konsumsi alkohol secara berlebihan, menjaga berat badan, menghindari stress yang berlebihan, berolah raga secukupnya, mencegah infeksi saluran kencing, mengosongkan kandung kemih setelah berhubungan seks. Kegiatan ini diberikan berupa penyuluhan tentang hidup sehat dengan menjaga fungsi ginjal di kelurahan bintuju kecamatan angkola muaratais. Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 13 april tahun 2023. Peserta yang mengikuti penyuluhan adalah remaja yang berada di wilayah sekitaran kelurahan bintuju dan berjumlah 24 orang.

Kata kunci : Hidup Sehat, Fungsi Ginjal

ABSTRACT

Health is a state of physical, mental and social well-being that is not only free from disease or disability. The human body is composed mostly of fluids. Almost 60 percent of an adult's body weight consists of fluid. The function of the kidneys here is needed because the kidneys are a vital organ in the body that functions as an excretory organ in the body. One way to maintain kidney health is to maintain the amount of fluid in the body. Consuming fluids as needed can help the kidneys function properly. The occurrence of kidney disorders or chronic kidney disease can cause several diseases such as heart disease, heart attack, stroke, high blood pressure, bone weakness, nervous system damage, anemia. The following lifestyle can be done to be able to maintain kidney health, namely: maintain fluid in the body, consume healthy foods, reduce salt consumption, control blood pressure, consume water when thirsty, stop smoking and stop excessive alcohol consumption, maintain weight, avoid excessive stress, exercise moderately, prevent urinary tract infections, empty the bladder after sex. This activity is

given in the form of counseling about healthy living by maintaining kidney function in the bintuju village, angkola muaratais sub-district. Implementation of activities on April 13, 2023. Participants who attended the counseling were teenagers in the area around the bintuju village and totaled 24 people.

Keywords: *Healthy Living, Kidney Function*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan adalah kondisi kesejahteraan fisik, mental dan sosial yang lengkap dan bukan sekadar tidak adanya penyakit atau kelemahan. Kesehatan merupakan hal yang sangat diinginkan oleh semua makhluk hidup di muka bumi ini. Karena kondisi tubuh yang sakit akan membuat seseorang menjadi tidak produktif dan bisa mendapatkan risiko kematian. Tubuh manusia sebahagian besar kurang lebih 70 persen terisi oleh cairan sehingga tubuh kita memang harus benar benar diperhatikan kesehatannya, dan organ tubuh yang sangat penting juga berkaitan dengan ginjal, dimana ginjal itu sangat berfungsi untuk ekskresi cairan dalam tubuh.

Salah satu cara untuk menjaga kesehatan ginjal adalah dengan menjaga jumlah cairan didalam tubuh. Mengonsumsi cairan sesuai dengan yang dibutuhkan dapat membantu ginjal berfungsi dengan baik. Ginjal memiliki tugas pada tubuh seperti: mengatur jumlah cairan pada tubuh, menyaring sisa metabolisme dan racun dari darah, melepaskan hormon yang mengatur tekanan darah, mengangtifkan vitamin D agar dapat menjaga kesehatan tulang, menjaga agar mineral dalam darah tetap seimbang, melepaskan hormon yang membantu pembentukan sel darah merah.

Terjadinya gangguan ginjal atau penyakit ginjal kronis dapat menyebabkan beberapa penyakit seperti penyakit jantung, serangan jantung, serangan stroke,tekanan darah

tinggi,kelemahan tulang, kerusakan sistem saraf, anemia. Terdapat beberapa kondisi kesehatan tertentu atau kebiasaan yang dapat meningkatkan resiko seseorang mengalami penyakit ginjal yaitu: Diabetes Mellitus,tekanan darah tinggi,penyakit jantung,memiliki usia lebih 60 tahun,menkonsusmsi obat anti nyeri dalam jangka panjang, memiliki infeksi kronis saluran kencing,mengalami obesitas.

Penyakit ginjal kronis di dunia saat ini mengalami peningkatan dan menjadi masalah kesehatan serius, hasil penelitian Global Burden of Disease tahun 2010 penyakit ginjal kronis merupakan penyebab kematian peringkat ke 27 di dunia tahun 1990 dan meningkat menjadi urutan ke 18 pada tahun 2010.Pada tahun 2013 sebanyak 2 per 1000 penduduk atau 499.800 penduduk indonesia menderita penyakit gagal ginjal. Sebanyak 6 per 1000 penduduk indonesia menderita batu ginjal (Riskesdas, 2013).

Prevalensi gagal ginjal pada laki-laki 0,3 % lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan 0,2 %. Berdasarkan karakteristik umur prevalensi tertinggi pada kategori usia diatas 75 tahun 0,6 %. Dimulai terjadinya peningkatan pada usia 35 tahun ke atas. Penelitian Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) tahun 2004 menunjukkan konsumsi minuman bersoda dan berenergi lebih dari tiga kali perbulan beresiko 25,8 kali mengalami gagal ginjal kronis.

Berikut gaya hidup yang dapat dilakukan untuk dapat menjaga

kesehatan ginjal yaitu: menjaga cairan pada tubuh, mengkonsumsi makanan sehat, mengurangi konsumsi garam, mengontrol tekanan darah, mengkonsumsi air putih ketika haus, berhenti merokok dan berhenti konsumsi alkohol secara berlebihan, menjaga berat badan, menghindari stress yang berlebihan, berolah raga secukupnya, mencegah infeksi saluran kencing, mengosongkan kandung kemih setelah berhubungan seks.

Masa remaja adalah suatu tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Masa remaja atau juga disebut masa pubertas merupakan masa penghubung antara masa anak-anak dan dewasa. Dalam siklus kehidupan pubertas merupakan tahapan yang penting dalam perkembangan seksualitasnya (Proverawati, 2009). Sehingga sejak awal pada remaja lebih baik diperkenalkan cara menjaga fungsi ginjal dengan baik sehingga remaja sekarang dapat menjaga kesehatan yang salah satunya adalah menjaga pola makan dan tidak malas untuk minum air putih. Remaja yang sehat sangat penting dipersiapkan sejak awal karena remaja ini adalah orang-orang yang akan dipersiapkan untuk masa depan menuju kesehatan reproduksi yang baik agar kedepannya bisa menciptakan orang-orang yang sehat secara jasmani dan rohani.

Penyuluhan diberikan pada remaja adalah bentuk usaha non formal kepada individu atau kelompok masyarakat yang dilakukan secara sistematis, terencana dan juga terarah dalam usaha perubahan perilaku yang berkepanjangan demi tercapainya peningkatan kesehatan dan perbaikan kesejahteraan. Penyuluhan diberikan dengan maksud terjadinya perubahan perilaku manusia yang dilakukan melalui pendekatan edukatif. Pendekatan ini diartikan sebagai

rangkaian kegiatan yang dilakukan secara sistematis, terencana dan terarah dengan peran serta aktif dari individu, kelompok atau masyarakat untuk memecahkan masalah dengan memperhitungkan faktor sosial dan budaya setempat.

Masalah kesehatan pada remaja perlu mendapatkan perhatian yang serius karena masalah yang berkaitan dengan kesehatan fungsi ginjal sudah banyak dialami oleh kalangan masyarakat yang disebabkan salah satunya adalah pola hidup yang kurang sehat dengan seringnya mengkonsumsi minuman yang berwarna ataupun minuman yang bersoda dan juga seringnya mengkonsumsi jajanan yang kurang sehat seperti makanan siap saji dan berpengawet.

Lokasi penyuluhan yang dilakukan yaitu kelurahan Bintuju yang berada di kecamatan Angkola Muaratais.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini diberikan berupa penyuluhan tentang hidup sehat dengan menjaga fungsi ginjal di kelurahan Bintuju kecamatan Angkola Muaratais. Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 13 April tahun 2023. Peserta yang mengikuti penyuluhan adalah remaja yang berada di wilayah sekitaran kelurahan Bintuju dan berjumlah 24 orang.

Mahasiswa dan dosen dapat mengaplikasikan ilmu serta pengetahuan terkait penyuluhan dengan judul menjaga kesehatan ginjal. Adapun jenis kegiatan ini adalah salah satu promosi kesehatan dengan pemberian informasi pada masyarakat.

Kegiatan ini dilaksanakan dengan Ketua tim Susi Febriani Yusuf, M.P.H dan sekretaris adalah Lisna Khairani Nasution M.K.M dan dengan mengikutsertakan 2 orang mahasiswa sebagai anggota.

Tim Pengabdian memaparkan materi tentang Hidup Sehat dengan Menjaga Fungsi Ginjal selama 45 menit dan dilanjutkan dengan tanya jawab selama 30 menit. Kegiatan diskusi tanya jawab sesi pertama di berikan kesempatan untuk 2 pertanyaan, akan tetapi karena antusiasnya peserta akhirnya diberikan kesempatan lagi untuk memberikan pertanyaan sebanyak 4.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan di kelurahan bintuju kecamatan angkola muaratais dengan thema Hidup sehat dengan menjaga fungsi ginjal menyampaikan materi antara lain anatomi ginjal, sistem kerja ginjal, fungsi ginjal, bahaya bila terjadi kerusakan ginjal, penyebab terjadinya kerusakan ginjal.

Setelah dilaksanakan penyuluhan pada remaja yang berada di kelurahan bintuju yang disambut dengan semangat dan antusias yang tinggi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pentingnya menjaga fungsi ginjal dan memahami bahaya yang terjadi apabila tidak menjaga kesehatan.

Keberhasilan dari penyuluhan yang dilakukan dapat dilihat dari:

- a. Kesadaran peserta dan minat yang tinggi untuk berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan.
- b. Pengetahuan remaja meningkat tentang fungsi ginjal dan mau menjaga kesehatan dengan pola hidup sehat.

Meningkatnya kesadaran peserta untuk menjaga kesehatan sangat tinggi setelah mendapatkan pengarahan tentang bahaya bila tidak melakukan pola hidup sehat.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Terlaksananya kegiatan pengabdian ini dalam bentuk penyuluhan oleh program studi

kesehatan masyarakat program sarjana, diperoleh hasil sesuai dengan standar Tridarma Perguruan Tinggi. Sesuai dengan hasil yang dicapai maka dinyatakan kegiatan pengabdian masyarakat bentuk penyuluhan tentang hidup sehat menjaga fungsi ginjal ini dilaksanakan oleh dosen prodi kesehatan masyarakat.

5. DAFTAR PUSTAKA

Kinney Health Australia. Keeping Your Kidneys Healthy. Diperoleh 03 Oktober 2017 dari: <http://kidney.org.au/your-kidneys/prevent/keeping-your-kidneys-healthy>

National Kidney Foundation. Six-step Guide to Protecting Kidney Health. Diperoleh 03 oktober 2017 dari: <https://www.kidney.org/atoz/content/sixstepshealthprimer>

WebMD. (2017,29 januari).How to keep you Keidnys Healthy. Diperoleh 03 oktober 2017 dari: <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/keep-kidneys-healthy>

6. DOKUMENTASI

