

Cegah Batu Ginjal dan Sayangi Ginjal dengan Pola Hidup Sehat

Sutrisno^{1a*}, Lu'luatul Mukhlisoh¹, Meilia Inka Putri¹, Nisa Himmatul Faizah¹, Mayta Sari Dwianggimawati¹

¹ Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, IIK STRADA Indonesia

^a Sutrisno12@iik-strada.ac.id *

* Corresponding author

Informasi Artikel	ABSTRAK
Sejarah artikel: Tanggal diterima: 05 Juli 2022 Tanggal revisi: 27 Juli 2022 Diterima: 15 Agustus 2022 Diterbitkan: 26 Agustus 2022	Indonesia dengan jumlah penduduk yang telah mencapai lebih dari 200 juta jiwa menyebabkan kebutuhan air minum untuk dikonsumsi menjadi semakin berkurang. Selain itu, kebiasaan yang salah dan sering dilakukan adalah hanya mengonsumsi air minum saat dirasa haus, padahal rasa haus merupakan ciri seseorang mengalami dehidrasi. Dampak dehidrasi jika dibiarkan akan meningkatkan risiko penyakit batu ginjal. Kasus batu ginjal memiliki beberapa faktor penyebab salah satunya pola hidup buruk yang terus-menerus. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan pencegahan penyakit batu ginjal dengan pola hidup sehat. Kegiatan ini diikuti oleh ibu-ibu kader Posyandu Tirtoudan Kota Kediri berjumlah 12 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan hasil terdapat perbedaan pengetahuan peserta pengabdian masyarakat sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Di mana sebelum dilakukan penyuluhan, rata – rata kebenaran dan kepaahaman responden hanya berkisar 40 % dan sesudah dilakukan penyuluhan berkisar 95%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan masyarakat tentang tanda-tanda, bahaya serta pencegahan batu ginjal dengan pola hidup sehat. Sehingga hal ini dapat disimpulkan bahwa tujuan kegiatan ini tercapai dengan baik
kata kunci: Batu Cegah Sehat	

Copyright (c) 2022 Prosiding SEMITRA

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari manusia memerlukan sumber tenaga yaitu makan dan minum. Salah satunya adalah kebutuhan akan air minum, diketahui bahwa 70% bagian yang ada di dalam tubuh manusia berbentuk cairan. Manusia membutuhkan air yang cukup untuk menjaga kesegaran dan kebugaran jasmani. Air minum merupakan unsur gizi yang sama pentingnya dengan karbohidrat, protein, lemak dan vitamin. Tubuh membutuhkan air mineral untuk dikonsumsi sebanyak 1 sampai 2,5 liter atau setara dengan 6-8 gelas setiap harinya, mengonsumsi air mineral yang baik dan cukup bagi tubuh dapat membantu proses pencernaan, mengatur metabolisme, mengatur zat-zat makan dalam tubuh dan mengatur keseimbangan tubuh (Subekti, 2012). Kebiasaan mengonsumsi air yang kurang, dapat menjadi salah satu faktor risiko terjadinya batu, selain itu aktivitas yang berlebihan menyebabkan ekskresi cairan akan terjadi melalui keringat sehingga urine akan menjadi lebih pekat dan risiko terjadinya batu akan menjadi lebih besar.

Masalah kekurangan air bukan hanya di Indonesia tetapi sudah masalah global. Indonesia sendiri dengan jumlah penduduk yang telah mencapai lebih dari 200 juta jiwa, menyebabkan kebutuhan air minum untuk dikonsumsi menjadi semakin berkurang (Briawan et al., 2011). Selain itu kebiasaan yang salah sering dilakukan adalah hanya mengonsumsi air minum saat dirasa haus, padahal rasa haus merupakan ciri seseorang mengalami dehidrasi.

Dampak dehidrasi jika dibiarkan akan meningkatkan risiko penyakit batu ginjal, infeksi saluran kencing, kanker usus 3 besar, konstipasi, obesitas, stroke pembuluh darah otak dan gangguan yang lainnya (Utami et al., 2020).

Seiring berkembangnya zaman dan fenomena di dalam masyarakat, memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi minuman selain air putih. Seiring itu pula, industri minuman modern pun semakin berkembang dan menawarkan berbagai macam jenis, rasa, warna dan kemasan. Berbagai minuman ringan atau soft drink seperti cola, minuman rasa buah, jus, sudah banyak tersedia di pasaran. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kurang air berdampak buruk terhadap kesehatan atau meningkatkan risiko terjadinya berbagai macam penyakit. Air memiliki peran penting bagi tubuh terutama bagi ginjal (Briawan et al., 2011)

MASALAH

Batu ginjal atau nefrolitiasis merupakan suatu keadaan terdapatnya batu (kalkuli) di dalam ginjal. Nefrolitiasis atau batu ginjal adalah adanya kalkuli yang disebabkan oleh gangguan keseimbangan antara kelarutan dan pengendapan garam di saluran kemih dan ginjal. Batu ginjal terbentuk saat air kemih menjadi jenuh dengan senyawa tak larut yang mengandung kalsium, oksalat dan fosfat akibat dehidrasi atau kekurangan cairan (Fauzi & Putra, 2016). Batu ginjal atau nefrolitiasis terbentuk saat mineral dalam ginjal tidak bisa di ekskresikan sehingga akhirnya menjadi butiran-butiran yang menyerupai pasir. Sekitar 70-80% batu ginjal yang terjadi di beberapa negara maupun di Indonesia adalah batu kalsium oksalat (Abdurrosid et al., 2017). Dampak atau akibat dari batu ginjal jika dibiarkan terlalu lama dan tidak segera ditangani, bukan tak mungkin akan berlanjut ke kondisi yang lebih parah, yaitu Chronic Kidney Disease (CKD) atau Penyakit Ginjal Kronik (PGK) (Yulia Fitri Nengsi, 2018).

Maka dari itu, kami tergerak untuk mengambil peran dalam pencegahan terjadinya penyakit batu ginjal pada ibu-ibu kader posyandu Tirtoudan dengan melakukan pengabdian masyarakat tentang mencegah batu ginjal mulai dari keluarga dan sayangi ginjal dengan menerapkan pola hidup sehat. Tujuan dari diadakan pengabdian masyarakat ini adalah supaya masyarakat lebih mengenal bagaimana cara mencegah penyakit batu ginjal dan bagaimana cara menjaga ginjal dengan pola hidup sehat.

METODE

Metode yang digunakan yaitu ceramah, dengan sasaran Ibu –Ibu Kader Posyandu Tirtoudan di Rumah Ketua Kader Posyandu Tirtoudan di Jl.Tirtoudan Raya, Kota Kediri. Dari pukul 09.00 WIB – 10.00 WIB dengan susunan acara yang terdiri dari :

NO	TAHAPAN	KEGIATAN		WAKTU
		PENYULUH	SASARAN	
1.	Pendahuluan	1. Salam pembukaan 2. Perkenalan 3. Menyampaikan tema dan tujuan	Peserta menjawab salam dan memperhatikan	10 menit

2.	Penyajian	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan terlebih dahulu tentang ginjal dan fungsi ginjal. 2. Menjelaskan serta menguraikan secara jelas dan padat materi tentang : <ol style="list-style-type: none"> a. Pengertian batu ginjal dan hepatitis pada anak b. Etiologi c. Tanda dan gejala d. Penatalaksanaan e. Cara pencegahan 3. Tanya jawab 	Saat pemateri selesai menyampaikan materi diharapkan peserta aktif mengajukan pertanyaan	30 menit
3.	Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan materi 2. Salam 	Peserta menjawab salam	10 menit

HASIL DAN PEMBAHASAN

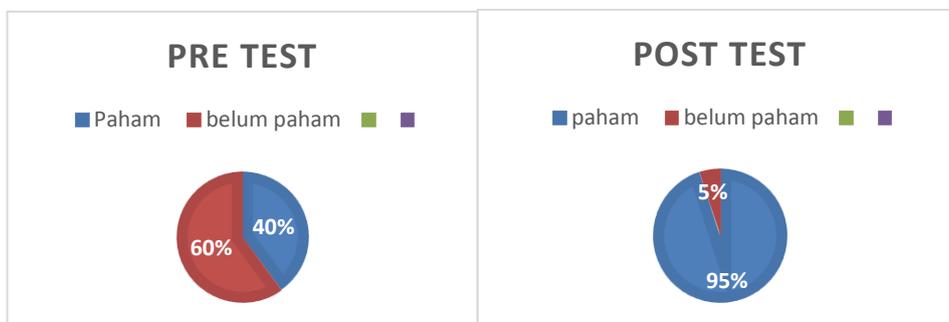
A. Karakteristik Responden

Ibu – ibu		
	Frekuensi	Persentase
Pre Test	12 Peserta	40 %
Post Test	12 Peserta	95%

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat 12 Responden yang berpartisipasi dalam pengabdian masyarakat ini. Hasil dari pemberian kuesioner ini memiliki perbedaan sebelum dilakukan penyuluhan dan sesudah dilakukan penyuluhan. Di mana sebelum dilakukan penyuluhan rata – rata kebenaran dan kephahaman hanya berkisar 40 % dan sesudah dilakukan penyuluhan berkisar 95% kephahamannya

B. Rekapitulasi Tingkat Pengetahuan

Dari hasil tanya jawab dan hasil kuesioner di dapatkan bahwa sebanyak 9 responden atau 95% dari semua responden dapat memahami dan mengetahui tentang pencegahan batu ginjal, sedangkan 3 responden kurang memahami dan mengetahui tentang pencegahan batu ginjal. Hal ini sangat sesuai dengan kegiatan kami yaitu memberikan edukasi tentang pencegahan batu ginjal dengan pola hidup sehat.



Pembahasan

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 30 Juni 2022 di Rumah Ketua Kader Posyandu Tirtoudan Kota Kediri. Kegiatan ini dihadiri oleh 12 ibu-ibu kader Posyandu Tirtoudan. Kegiatan ini meliputi : pembagian makanan ringan, persiapan kegiatan, kemudian sambutan, mengerjakan Pre Test , pemaparan materi, sesi tanya jawab, mengerjakan Post Test, pembagian leaflet, penutup, dan pemberian kenang – kenangan.

Dari hasil kegiatan edukasi dan kuesioner menunjukkan bahwa pengetahuan responden mengenai pencegahan batu ginjal dengan pola hidup sehat meningkat. Hal ini di tunjukkan dari perbedaan pengetahuan responden sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Jadi, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan responden sudah cukup baik.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat menjadi suatu pengingat serta pengetahuan untuk meningkatkan kewaspadaan akan penyakit batu ginjal yang sering ditemui di masyarakat. Dalam pengabdian masyarakat ini, kami lebih menekankan pada pencegahan batu ginjal agar masyarakat dapat mengetahui pencegahan yang dapat dilakukan yaitu mengubah pola hidup sehat. Dari kegiatan ini pula mahasiswa dapat mengembangkan jiwa sosial dan kepekaan terhadap permasalahan yang ada di masyarakat

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami tujukan Institusi IIK STRADA Indonesia, rekan-rekan dosen, pihak yang terlibat serta keluarga atas dukungan yang telah diberikan selama proses kegiatan pengabdian sampai selesai kegiatan.

REFERENSI

- Abdurrosid, L., Maulana, A., Hapsari, Y., & Ishaq, P. 2017. Evaluasi Angka Bebas Batu pada Pasien Batu Ginjal yang Dilakukan ESWL Berdasarkan Letak dan Ukuran Batu di Rumah Sakit Harapan Keluarga Mataram Periode 2015-2016. *Jurnal Kedokteran Unram*, 6(3), 11–17.
- Anak Agung Sri Satyawati. 2014. Extracorporeal Shock Wave Lithotripsy (ESWL) Pada Batu Ginjal. *Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*.
- Briawan, D., Sedayu, T. R., & Ekayanti, I. 2011. Kebiasaan minum dan asupan cairan remaja di perkotaan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8(1), 36. <https://doi.org/10.22146/ijcn.17729>
- Fauzi, A., & Putra, M. M. A. 2016. Nefrolitiasis. *Medical Journal of Lampung University*, 5(2), 69–73.
- Mastionita, Y., Damanik, B., Rahman, E. Y., & Istiana. 2021. Literature Review: Analisis Efikasi ESWL Sebagai Tatalaksana Nefrolitiasis. *Homeostatis: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Dokter*, 4(3), 795–804.
- Subekti, S. 2012. Studi Identifikasi Kebutuhan dan Potensi Air Baku Air Minum Kabupaten Pasuruan. *Majalah Ilmiah MOMENTUM: Fakultas Teknik Universitas Wahid Hasyim*, 8(2), 43–51.
- Utami, W. B., Suwarni, S., Amin, M. S., & Kusumawardhani, I. 2020. Penyuluhan 2G (Cegah Batu Ginjal dan Sayangi Ginjal Dengan Pola Hidup Sehat) Masyarakat RW VI Kelurahan Semanggi Kecamatan Pasar Kliwon. *Prosiding: Universitas Muhammadiyah Semarang*, 3, 596–602.
- Yulia Fitri Nengsi. 2018. *Asuhan Keperawatan Pada Ny. Z dengan Post Operasi PCNL Atas Indikasi Batu Ginjal di Ruang Bedah Ambun Suri Lantai 2 RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi Tahun 2018*. Universitas Perintis Indonesia.