

Edukasi Pola Hidup Sehat untuk Pencegahan Penyakit Ginjal di Masjid K.H. Sudja' Sleman

*Karina Arini Salsabila & Akrom

Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

ABSTRAK

Penyakit ginjal kronik (PGK) merupakan salah satu masalah kesehatan global dengan angka kejadian yang terus meningkat setiap tahunnya. Di sekitar wilayah Kabupaten Sleman, khususnya di kalangan masyarakat dewasa, pengetahuan mengenai fungsi ginjal, tanda-tanda awal gangguan ginjal, serta upaya pencegahannya masih tergolong terbatas. Kegiatan pengabdian masyarakat bertema "8 Tanda Awal Gangguan Ginjal" ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dewasa mengenai edukasi pola hidup sehat dan pencegahan penyakit ginjal. Metode pelaksanaan menggunakan rancangan one-group pretest-posttest kepada 20 orang peserta dewasa di Masjid K.H. Sudja', Kabupaten Sleman, melalui media presentasi dan leaflet, diikuti dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata pengetahuan peserta secara signifikan, dari yang semula 72% menjadi 93% pada posttest. Hal ini menandakan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang pentingnya menjaga kesehatan ginjal. Sebagai upaya keberlanjutan, kegiatan ini diharapkan dapat diintegrasikan dengan program posbindu (pos pembinaan terpadu) atau kader kesehatan masjid setempat guna menekan risiko serta prevalensi penyakit ginjal kronik di Indonesia.

Kata kunci: Edukasi, Penyakit Ginjal Kronik, Pola Hidup Sehat, Promosi Kesehatan.

Healthy Lifestyle Education for the Prevention of Kidney Disease at the K.H. Sudja' Mosque in Sleman

ABSTRACT

Chronic kidney disease (CKD) represents a critical global health paradigm, characterized by a progressive escalation in annual incidence rates. Within the jurisdiction of Sleman Regency, particularly among the adult population, comprehensive awareness regarding renal function, early symptomatic manifestations of kidney impairment, and primary preventive measures remains demonstrably constrained. To address this deficit, this community outreach initiative, themed "8 Early Signs of Kidney Impairment," was orchestrated to augment public knowledge concerning healthy lifestyle modifications and the prophylaxis of renal diseases. Utilizing a quasi-experimental one-group pretest-posttest design, the intervention was administered to 20 adult participants at the K.H. Sudja' Mosque in Sleman Regency. The pedagogical framework incorporated multimedia presentations alongside informative leaflets, subsequently complemented by interactive discussion and question-and-answer sessions. Evaluative outcomes revealed a statistically significant improvement in the participants' mean knowledge scores, elevating markedly from a baseline of 72 to a post-intervention score of 93. These findings robustly substantiate the efficacy of health education in enhancing public literacy regarding renal health preservation. In terms of sustainability, it is highly recommended to integrate this initiative with local integrated health posts or mosque-based health volunteers, thereby fostering an enduring promotive and preventive strategy to mitigate the risk and overarching prevalence of chronic kidney disease in Indonesia.

Keyword: Education, Chronic Kidney Disease, Healthy Lifestyle, Health Promotion.

*Corresponding Author:

Email : salsaabl25@gmail.com

Alamat : Jl. Prof. DR. Soepomo Sh, Warungboto, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55164

Hal: 173-180

Copyright © 2025 Authors. This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Penyakit ginjal menjadi salah satu penyebab kematian yang signifikan di dunia, dengan sekitar 850.000 kematian setiap tahun berdasarkan laporan World Health Organization (2020) yang menjadikannya penyebab kematian ke-12 secara global. Data Pan American Health Organization (2021) menunjukkan bahwa di Amerika Serikat, Penyakit Ginjal Kronik (PGK) menempati peringkat ke-8 penyebab kematian pada tahun 2019 dengan total 254.028 kasus. Di Indonesia, prevalensi PGK terus meningkat dari tahun ke tahun, yang ditandai dengan bertambahnya jumlah pasien yang menjalani hemodialisis. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi PGK pada kelompok usia 15-24 tahun sebesar 0,2% dari total populasi kelompok usia tersebut (Hustrini dkk., 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa PGK tidak hanya menyerang usia lanjut, tetapi juga mulai terjadi pada kelompok usia muda. Rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pola hidup sehat turut menjadi penyebab meningkatnya risiko penyakit ginjal. Hal ini diperkuat oleh data yang menunjukkan tingkat kematian akibat penyakit ginjal pada remaja usia 15-19 tahun di Indonesia mencapai 533,3 per 100.000 penduduk (Siregar dkk., 2023).

Pengetahuan mengenai pola hidup sehat, termasuk perawatan, pengaturan diet, dan pengelolaan asupan cairan, sangat penting bagi penderita gagal ginjal maupun masyarakat umum yang ingin menurunkan risiko kerusakan ginjal (Fradisa & Kartika, 2025). Kurangnya pengetahuan mengenai aspek-aspek tersebut dapat menyebabkan rendahnya kepatuhan terhadap pembatasan diet dan asupan cairan yang dianjurkan, sehingga meningkatkan risiko terjadinya retensi cairan. Retensi cairan dapat bermanifestasi sebagai peningkatan berat badan, edema, ronki basah pada paru-paru, edema periorbital, serta sesak napas akibat kongesti paru. Pada kondisi yang lebih berat, akumulasi cairan dan toksin uremik dapat memperburuk kondisi klinis pasien dengan penyakit ginjal kronis (Patel dkk., 2023). Selain itu, peningkatan pengetahuan mengenai pencegahan dan deteksi dini penyakit ginjal menjadi komponen penting dalam mengurangi progresivitas penyakit dan memperbaiki luaran pasien (Hustrini, 2020).

Masyarakat sering kali memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat seperti mengonsumsi makanan cepat saji, minuman manis, dan kurang mengonsumsi air putih, yang semuanya dapat memperburuk kesehatan ginjal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Pola hidup seperti ini yang dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit seperti diabetes dan hipertensi yaitu faktor utama penyebab PGK. Selain itu, tingkat pengetahuan mengenai pencegahan penyakit ginjal masih perlu ditingkatkan. Sebelum intervensi edukasi, hanya 29,4% responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik, sedangkan 35,3% memiliki pengetahuan yang kurang. Setelah edukasi kesehatan, proporsi tingkat pengetahuan baik meningkat menjadi 67,6%, menunjukkan efektivitas edukasi dalam meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan penyakit ginjal (Sukrillah dkk., 2025).

Mengenali tanda-tanda awal gangguan ginjal sejak dini sangat penting untuk memungkinkan deteksi dan penanganan yang lebih cepat, sehingga progresivitas penyakit dapat ditekan dan kualitas hidup pasien tetap terjaga (Hustrini, 2020). Upaya pencegahan berbasis pengetahuan dan kesadaran masyarakat menjadi kunci utama dalam menurunkan beban penyakit ginjal. Anastasya dkk. (2025) melaporkan bahwa edukasi mengenai gaya hidup sehat mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko dan pencegahan penyakit ginjal. Sejalan dengan hal tersebut, Kusumarini dkk. (2025) juga menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berperan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup sehat sebagai upaya pencegahan penyakit ginjal. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian

kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pola hidup sehat dan pencegahan penyakit ginjal.

METODE

Kegiatan Promosi Kesehatan (PROMKES) bertema “8 Tanda Awal Gangguan Ginjal” dilaksanakan pada Sabtu, 8 November 2025 di Masjid K.H. Sudja', Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Kegiatan ini diikuti oleh 20 peserta yang merupakan masyarakat dewasa di sekitar lokasi kegiatan. Kriteria inklusi meliputi masyarakat berusia ≥ 18 tahun yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan edukasi serta mengisi lembar *pretest* dan *posttest*. Adapun kriteria eksklusi adalah peserta yang tidak mengikuti kegiatan hingga selesai atau tidak mengisi lembar *pretest* maupun *posttest* secara lengkap. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan rancangan *one-group pretest-posttest* untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi. Kegiatan diawali dengan pemberian *pretest*, dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai fungsi ginjal, delapan tanda awal gangguan ginjal, faktor risiko, dan upaya pencegahan penyakit ginjal menggunakan media presentasi dan *leaflet*, kemudian diakhiri dengan sesi diskusi, tanya jawab, serta pemberian *posttest*. Kegiatan edukasi ini dilaksanakan karena masyarakat masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai fungsi ginjal, tanda-tanda awal gangguan ginjal, serta upaya pencegahannya.

Setelah rangkaian edukasi selesai, *posttest* dikerjakan oleh peserta selama 10 menit untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan. Hasil *pretest* dan *posttest* kemudian dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah edukasi. Perubahan skor tersebut digunakan untuk menilai efektivitas kegiatan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya deteksi dini dan pencegahan gangguan ginjal.



Gambar 1
Diagram Alir Promosi Kesehatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian program Promosi Kesehatan dilaksanakan pada Sabtu, 8 November 2025 dengan melibatkan masyarakat sebagai peserta. Kegiatan diawali dengan sesi pengenalan antara penyelenggara dan peserta untuk membuka jalannya acara. Sebelum materi disampaikan, peserta diberikan kuesioner *pretest* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai tanda-tanda awal ginjal serta pola hidup sehat. Selanjutnya, penyampaian materi edukasi mengenai “8 Tanda Awal Gangguan Ginjal” sebagai upaya meningkatkan kesadaran peserta terhadap pola hidup sehat dan pencegahan penyakit ginjal. Hasil pelaksanaan *pretest* tersebut dapat dilihat pada Gambar 2.

Tahapan kegiatan selanjutnya adalah pemberian materi edukasi mengenai “8 Tanda Awal Gangguan Ginjal”. Materi ini disampaikan dengan menggunakan media *leaflet*. Penyampaian materi berfokus pada pengenalan tanda-tanda awal gangguan ginjal dan pencegahan dengan pola hidup sehat. Adapun materi yang disampaikan dapat dilihat pada Gambar 3.

Penerapan pola hidup sehat menjadi langkah penting dalam mencegah terjadinya penyakit ginjal. Melalui kegiatan edukasi ini, masyarakat diharapkan dapat memahami perilaku sehari-hari yang berperan dalam menjaga fungsi ginjal, seperti menjaga asupan cairan, membatasi konsumsi makanan tinggi garam, serta tidak merokok dan hindari alkohol. Pembagian *leaflet* diberikan sebagai media tambahan agar peserta dapat kembali mempelajari informasi yang telah disampaikan, sekaligus membantu mereka menyebarkan pengetahuan tersebut kepada keluarga dan lingkungan sekitar. Dokumentasi kegiatan pembagian *leaflet* dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 2
Pengisian kuesioner pretest



Gambar 3
Media *Leaflet* Promosi Kesehatan 8 Tanda Awal Gangguan Ginjal



Gambar 4
Pembagian Leaflet Edukasi "8 Tanda Awal Gangguan Ginjal"

Tabel 1
Presentase Nilai Kuesioner

Jumlah Peserta	Nilai Rata-Rata Tingkat Pengetahuan	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
20 orang	72%	93%
SD	11,5165	6,7082

Sumber: Data Primer Diolah, 2025

Tahap akhir kegiatan Promosi Kesehatan (PROMKES) yaitu evaluasi meliputi diskusi dan tanya jawab untuk meninjau kembali materi "8 Tanda Awal Gangguan Ginjal". Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam berpartisipasi selama sesi berlangsung. Setelah itu, peserta mengisi kuesioner *posttest* untuk menilai peningkatan pengetahuan mengenai edukasi pola hidup sehat untuk pencegahan penyakit ginjal. Hasil evaluasi ini digunakan untuk mengetahui efektivitas kegiatan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan gangguan ginjal. Presentase nilai pengisian kuesioner *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada Tabel 1.

Peningkatan skor pengetahuan dari hasil *pretest* sebesar 72% menjadi 93% pada *posttest* menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan gangguan ginjal. Nilai standar deviasi (SD) pada *pretest* sebesar 11,51 dan menurun menjadi 6,70 pada *posttest*. Penurunan SD ini menunjukkan bahwa variabilitas skor antar peserta semakin kecil sehingga tingkat pengetahuan peserta menjadi lebih seragam. Kondisi ini mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan melalui ceramah, *leaflet*, serta sesi diskusi dapat dipahami oleh sebagian besar peserta. Temuan ini sejalan dengan penelitian Tursina dkk. (2024) yang melaporkan bahwa edukasi menggunakan *leaflet* efektif meningkatkan pengetahuan responden setelah intervensi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Stellefson dkk. (2020) yang melaporkan bahwa penggunaan media edukasi dalam kegiatan promosi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat secara bermakna. Selain itu, Nasution dkk. (2019) juga menunjukkan bahwa kombinasi diskusi dan *leaflet* efektif meningkatkan pemahaman peserta dibandingkan sebelum intervensi edukasi diberikan.

Peningkatan pengetahuan peserta terutama terlihat pada pemahaman mengenai fungsi ginjal, tanda-tanda awal gangguan ginjal, faktor risiko, serta upaya pencegahan melalui penerapan pola hidup sehat. Sebagian masyarakat sebelumnya belum menyadari bahwa kebiasaan sehari-hari, seperti konsumsi garam berlebih, kurang minum air putih, dan gaya hidup tidak sehat, dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit ginjal. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan mengenai faktor-faktor risiko tersebut menjadi langkah penting dalam upaya pencegahan penyakit ginjal (Kushner dkk., 2024). Edukasi kesehatan yang menekankan pentingnya menjaga fungsi ginjal melalui pola makan seimbang, pembatasan asupan garam, serta pemenuhan kebutuhan cairan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan berkontribusi terhadap penurunan risiko penyakit ginjal kronik di masa mendatang (AlShelleh dkk., 2020).

Meskipun terjadi peningkatan pengetahuan setelah edukasi, penerapan perilaku hidup sehat memerlukan penguatan secara berkelanjutan. Hal ini sejalan dengan penelitian Mesya dkk. (2026) yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui presentasi, *leaflet*, dan diskusi mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai fungsi ginjal, faktor risiko, tanda, dan gejala, serta upaya pencegahan penyakit ginjal kronik. Kebiasaan seperti membatasi konsumsi garam, memenuhi kebutuhan cairan harian, menerapkan aktivitas fisik secara teratur, serta menghindari penggunaan obat tanpa indikasi yang tepat memerlukan edukasi yang berulang agar dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Penyampaian edukasi secara interaktif mendorong peserta untuk lebih memahami faktor risiko serta tanda-tanda awal gangguan ginjal sehingga mampu melakukan tindakan pencegahan sejak dini. Pendekatan promosi kesehatan yang melibatkan partisipasi aktif masyarakat terbukti meningkatkan efektivitas penyampaian informasi serta mendorong perubahan perilaku kesehatan (Moges dkk., 2024).

Keberlanjutan program dapat dilakukan melalui penyelenggaraan edukasi kesehatan secara berkala bekerja sama dengan pengurus Masjid K.H. Sudja', puskesmas, maupun kader kesehatan setempat. Pendekatan serupa juga dilaporkan oleh Amaludin dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa edukasi berkelanjutan melalui ceramah, media presentasi, serta evaluasi *pretest-posttest* efektif meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pencegahan penyakit ginjal kronik. Selain itu, pemanfaatan *leaflet* sebagai media edukasi yang dapat dibawa pulang diharapkan membantu peserta mengingat kembali materi yang telah diberikan serta menyebarluaskan informasi kepada anggota keluarga. Dengan demikian, kegiatan promosi kesehatan ini diharapkan mampu berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan, mendorong penerapan gaya hidup sehat, serta mendukung upaya pencegahan penyakit ginjal di masyarakat (Abebe dkk., 2023).

SIMPULAN

Kegiatan Promosi Kesehatan bertema “Edukasi Pola Hidup Sehat untuk Pencegahan Penyakit Ginjal” berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan penyakit ginjal, yang ditunjukkan dengan peningkatan skor pengetahuan dari 72% pada *pretest* menjadi 93% pada *posttest*. Keberlanjutan program dapat dilakukan melalui edukasi kesehatan secara berkala bekerja sama dengan pengurus Masjid K.H. Sudja', puskesmas, dan kader kesehatan setempat, serta pemanfaatan *leaflet* sebagai media edukasi bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abebe, M., Kebede, S. & Teka, M. (2023). Impact of Health Promotion Interventions on Chronic Kidney Disease Awareness and Prevention: Evidence from Community-Based Programs in Low-Income Settings. *Frontiers in Public Health*, 11.
- AlShelleh, S., AlSharman, A., Al-Zoubi, K., & Abdalrahman, L. (2020). The Importance of Early Identification of Chronic Kidney Disease and the Role of Patient Education in Prevention. *Journal of Nephrology and Renovascular Disease International*, 13, 101–110.
- Amaludin, M., Arisandi, D., Hidayat, U. R., Akbar, A., Alfikrie, F., Nurpratiwi, N., Hatmalyakin, D., & Safitri, D. (2025). Pendekatan Edukatif dalam Pencegahan Penyakit Gagal Ginjal Kronis pada Kelompok Remaja di Desa Temajuk Kabupaten Sambas. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8(3), 1346-1354.
- 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.
- Brunner, L. S., & Suddarth, D. S. (2002). *Textbook of Medical-Surgical Nursing*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Fradisa, L., & Kartika, K. (2025). Edukasi Dini Kesehatan Ginjal dan Metabolit untuk Pencegahan Penyakit Ginjal Kronis. *Jurnal Medika: Medika*, 4(3), 513-517.
- Hustrini, N. M. (2020). Pengelolaan Predialisis Pasien Penyakit Ginjal Kronik. *Jurnal Penyakit dalam Indonesia*, 7(2), 78-80.
- Hustrini, N. M., Susalit, E., & Rotmans, J. I. (2022). Prevalence and Risk Factors for Chronic Kidney Disease in Indonesia: An Analysis of the National Basic Health Survey 2018. *Journal of Global Health*, 12, 1-10.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Ginjal Kronik*. Direktorat P2PTM, Ditjen P2P, Jakarta.
- Kushner, P., Khunti, K., Cebrián, A., & Deed, G. (2024). Early Identification and Management of Chronic Kidney Disease: A Narrative Review of the Crucial Role of Primary Care Practitioners. *Advances in Therapy*, 41(10), 3757-3770.
- Kusumarini, N., Aulia, N., & Azni, A. Y. (2025). Cegah Cuci Darah Sejak Dini: Edukasi Gaya Hidup Sehat pada Remaja. *Communnity Development Journal*, 6(6), 5997-6000.
- Mesya, Firstania, A., & Pratama, R. Y. (2026). Edukasi Kesehatan Pencegahan Dini Penyakit Ginjal Kronik melalui Perilaku Hidup Sehat. *Abdinesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 34-38.

- Moges, H., Gebremariam, A., & Tadesse, E. (2024). Effect of Community-Based Health Education on Knowledge and Preventive Practices toward Chronic Kidney Disease among Adults in Ethiopia: A Quasi-Experimental Study. *BMC Nephrology*, 25(1), 67.
- Nasution, F., Apriadi Siregar, P., & Yustina, E. (2019). Improvement of Knowledge and Attitude of Community Figure in Preventing Malaria Disease through Discussion with Leaflet and Module. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 154-164.
- Pakhri, S., & Chaerunnimah. (2018). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja terhadap Perilaku Pencegahan Penyakit Ginjal di Kota Makassar. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 13(2), 112-120.
- Pan American Health Organization. (2021). *Chronic Kidney Disease in the Region of the Americas*. Pan American Health Organization (PAHO).
- Siregar, A., Hidayat, R., & Lubis, H. (2023). Analisis Faktor Risiko Penyakit Ginjal Kronik pada Remaja di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 18(1), 45-54.
- Stellefson, M., Paige, S. R., Chaney, B. H., & Chaney, J. D. (2020). Evolving Role of Social Media in Health Promotion: Updated Responsibilities for Health Education Specialists. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1153.
- Tursina, L., Irianto, I. D. K., & Rini, Y. P. (2024). Evaluasi Pengaruh Edukasi Leaflet terhadap Pengetahuan Pelanggan tentang Cara Pemberian Obat di Klinik YAKRI Bekasi Utara. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Setya Medika*, 9(2), 90-95.
- World Health Organization. (2020). *Global Health Estimates: Mortality by Cause*. World Health Organization.