EDUKASI SADAR (SEMANGAT MENGATASI DAN DETEKSI RESIKO) DALAM MEMBANGUN MASYARAKAT SAYANG GINJAL

KHENIVA DIAH ANGGITA[1], ANISA FADILAH[2], RIFQI AULIA ZAIM[3], PRIMA YOSELINA[4]
Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang[1,2,4], Seni Rupa, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Padang[3]
email: khenivadiahanggita@unp.ac.id[1], anisafadilah@unp.ac.id[2], rifqiauliazaim@fbs.unp.ac.id[3], yoselina123@unp.ac.id[4]

Abstract: *Sikapak Barat village, located in the North Pariaman sub-district, has the highest number of hypertension and diabetes mellitus cases among the six villages served by the Sikapak Public Health Center. The majority of its residents are farmers and laborers with demanding routines, who often rely on packaged and canned energy drinks to combat fatigue. While these beverages are seen as a way to stay refreshed and boost energy, excessive long-term consumption can lead to various negative health consequences, including kidney disease. This community service project provides an alternative strategy to control the risk factors for kidney disease. This involves conducting blood pressure and blood sugar screenings and providing support on overcoming and detecting risks education using a Focus Group Discussion (FGD) method, to foster a "Caring for Your Kidneys" community. The primary objective is to empower residents to become more aware of and understand the importance of maintaining their kidney health. It is expected that sufficient knowledge will enable the community to take preventive measures, such as managing their blood pressure and blood sugar levels, and adopting a healthy lifestyle. The SADAR education using the FGD method proved to be effective, as evidenced by a significant change in knowledge between the pre-test and post-test scores ($t = -6.361$, $p < 0.05$). It is hoped that the people of Sikapak Barat village will be more active in understanding and preventing the risks of kidney disease and be able to perform early detection independently or with the assistance of medical personnel.*
Keywords: *Hypertension;* Diabetes Mellitus, Kidney; Education; *Focus Group Discussion*

Abstrak: Desa Sikapak Barat di Kecamatan Pariaman Utara termasuk desa dengan jumlah penyakit hipertensi dan diabetes melitus tertinggi dari 6 (enam) desa lainnya di wilayah kerja Puskesmas Sikapak. Sebagian besar masyarakatnya bekerja sebagai petani dan buruh, dengan rutinitas yang padat dan mengandalkan konsumsi minuman berenergi kemasan dan kalengan sebagai cara untuk mengatasi kelelahan. Meskipun minuman berenergi dianggap sebagai penyegar dan pemacu energi, konsumsi berlebihan dalam jangka panjang dapat menimbulkan berbagai dampak buruk bagi kesehatan, salah satunya adalah penyakit ginjal. Penelitian berupa kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan alternatif strategi yakni pengendalian faktor risiko penyakit ginjal dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah dan kadar gula darah, serta memberikan Edukasi SADAR (Semangat Mengatasi dan Deteksi Resiko) dengan Metode *Focus Group Discussion* (FGD) dalam Upaya Membangun Masyarakat Sayang Ginjal. Tujuannya adalah memberdayakan masyarakat agar lebih peduli dan memahami pentingnya menjaga kesehatan ginjal. Pengetahuan yang cukup diharapkan mampu membuat masyarakat mengambil langkah-langkah preventif seperti mengelola tekanan darah dan kadar gula darah, serta menerapkan pola hidup sehat. Edukasi SADAR (Semangat Mengatasi dan Deteksi Resiko) dengan Metode *Focus Group Discussion* (FGD) ini terbukti efektif dengan adanya perubahan pengetahuan saat *pretest* dan *posttest* (t = -6.361, p<0.05). Diharapkan masyarakat desa Sikapak Barat lebih aktif dalam memahami dan mencegah risiko penyakti ginajl serta mampu melakukan deteksi dini secara mandiri atau dengan bantuan tenaga medis.
Kata Kunci: Hipertensi; Diabetes Mellitus; Ginjal; Edukasi; Focus Group Discussion

A. Pendahuluan

Penyakit Tidak Menular (PTM) terutama hipertensi dan diabetes melitus adalah penyakit kronis yang menjadi masalah kesehatan utama tingginya angka kesakitan dan kematian di seluruh dunia (Wahidin, Agustiya & Putro, 2023). Penyakit hipertensi dan diabetes melitus yang tidak

terkendali akan beresiko menyebabkan komplikasi serius seperti gangguan ginjal, penyakit jantung, dan stroke, jika tidak ditangani dengan baik. Menurut data dari *Indonesian Renal Registry* (IRR, 2020), faktor utama penyakit ginjal kronis pada pasien yang menjalani dialisis adalah hipertensi (42%), diikuti oleh nefropati diabetik (22%). Diperkirakan pada tahun 2040, penyakit ginjal kronis akan menjadi penyebab kematian tertinggi kelima di dunia (Kovesdy, 2022). Untuk menjaga kesehatan ginjal, pencegahan yang dapat dilakukan dimulai dengan membatasi konsumsi gula dan garam, memperbanyak asupan air putih, menghindari makanan yang mengandung pengawet, perasa, dan pewarna, menghindari alkohol dan rokok serta rutin berolahraga (Suriani, Darmawan, Suryanti & Iyai, 2024).

Provinsi Sumatera Barat, khususnya di daerah Kota Pariaman, konsumsi makanan bersantan telah menjadi kebiasaan rutin dalam pola makan sehari-hari. Makanan bersantan yang kaya akan lemak jenuh ini, meskipun lezat, dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit, seperti hipertensi, kolesterol tinggi, dan penyakit jantung. Kondisi ini semakin diperburuk oleh pola makan yang kurang seimbang dan gaya hidup yang tidak sehat. Kota Pariaman merupakan salah satu kota di Provinsi Sumatera Barat yang mempunyai daerah pesisir dan laut. Kota ini berjarak sekitar 56 km dari Kota Padang dan 25 km dari Bandara Internasional Minangkabau. Jumlah penduduk Kota Pariaman Tahun 2024 sebanyak 102.770 jiwa (BPS Pariaman, 2024).

Desa Sikapak Barat yang terletak di Kecamatan Pariaman Utara dengan luas wilayah 2,56 km^2 (BPS Pariaman, 2024). Jarak desa Sikapak Barat dari Kantor Desa ke Kantor Kecamatan Pariaman Utara adalah 9 km, ke Balaikota Pariaman sekitar 7 km dan ke Ibukota Provinsi Sumatera Barat sekitar 63 km. Desa ini termasuk desa dengan jumlah penyakit hipertensi dan diabetes melitus tertinggi dari 6 (enam) desa lainnya di wilayah kerja Puskesmas Sikapak. Jumlah penderita hipertensi di desa Sikapak Barat pada tahun 2023 sebanyak 152 orang dan tahun 2024 menjadi 131 orang dengan jumlah penderita hipertensi tidak terkendali sebanyak 102 orang (77,86%). Begitu juga dengan jumlah penderita diabetes melitus pada tTahun 2023 berjumlah 40 orang dan tahun 2024 menjadi 42 orang dengan jumlah diabetes melitus tidak terkendali sebanyak 32 orang (76,19%) (Puskesmas Sikapak, 2023).

Kepala Desa Sikapak Barat dan Kepala Puskesmas Sikapak, melalui wawancara mengungkapkan bahwa sebagian besar masyarakat di daerah tersebut bekerja sebagai petani dan buruh, dengan rutinitas yang padat dan mengandalkan konsumsi minuman berenergi kemasan dan kalengan sebagai cara untuk mengatasi kelelahan. Meskipun minuman berenergi sering dianggap sebagai penyegar dan pemacu energi, konsumsi berlebihan dalam jangka panjang dapat menimbulkan berbagai dampak buruk bagi kesehatan, salah satunya adalah penyakit ginjal. Minuman berenergi umumnya mengandung gula, kafein, dan bahan kimia lainnya yang dapat membebani ginjal, dan merusak fungsi ginjal secara perlahan. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi berlebihan minuman manis dan berenergi dapat memperburuk risiko penyakit ginjal kronis, terutama jika dikombinasikan dengan pola hidup tidak sehat (Ramadhani & Mahmudiono, 2018). Hal ini mengindikasikan pentingnya edukasi kepada masyarakat tentang dampak kesehatan dari kebiasaan tersebut, agar mereka lebih berhati-hati dalam mengkonsumsi minuman berenergi. Penyakit ginjal dapat muncul sebagai bentuk komplikasi penyakit diabetes melitus, hipertensi dan akibat tingginya kadar *potassium* serta konsumsi jangka panjang obat-obatan tersebut (Priscilla, Karen & Burke, 2016).

Berdasarkan hasil diskusi dengan Kepala Desa, Kader ILP, masyarakat dan pengamatan langsung di lapangan, tim mengidentifikasi beberapa permasalahan yang perlu diatasi yaitu: 1) Kurangnya kesadaran masyarakat: banyak orang tidak menyadari risiko penyakit ginjal hingga sudah dalam tahap lanjut, 2) Pemeriksaan kesehatan yang tidak teratur, 3) Sulitnya mengubah kebiasaan lama yaitu terbiasa makan makanan cepat saji, minuman bersoda, dan sulit untuk langsung menerapkan gaya hidup sehat seperti berolahraga 4) Kurangnya program edukasi yang berkelanjutan dan 5) Desa belum memiliki fasilitas kesehatan khusus untuk skrining dan edukasi resiko penyakit ginjal.

Untuk menyelesaikan permasalahan tersebut, penanggulangan tidak hanya dilakukan oleh sektor kesehatan, namun memerlukan keterlibatan sektor lainnya. Untuk itulah kegiatan ini dibantu oleh mitra yang memfasilitasi tim peneliti baik dalam asesmen, sosialisasi kegiatan dan menyediakan sarana prasarana. Mitra dalam kegiatan ini adalah Kepala Desa Sikapak Barat Dan Pemegang Program Penyakit Tidak Menular (PTM) Puskesmas Sikapak. Salah satu strategi pemberdayaan

masyarakat dalam pengabdian ini adalah pengendalian faktor risiko penyakit ginjal dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah dan kadar gula darah, serta memberikan Edukasi SADAR (Semangat Mengatasi dan Deteksi Resiko) dengan Metode *Focus Group Discussion* (FGD) dalam Upaya Membangun Masyarakat Sayang Ginjal.

B. Metodologi Penelitian

Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah seminar dan metode *Focus Group Discussion* **(**FGD) dengan pendekatan partisipatif, dimulai dari perencanaan, pelaksanaan sampai dengan evaluasi. Beberapa bentuk kegiatan pemberdayaan masyarakat yang dilakukan dalam penelitian pengabdian ini yaitu 1) deteksi dini resiko penyakit ginjal; 2) edukasi SADAR (Semangat Mengatasi Dan Deteksi Resiko) dengan metode FGD dan penerapan gaya hidup sehat dengan berolahraga; 3) kampanye hidup sehat dengan aktif, produktif dan bahagia dalam upaya pencegahan penyakit ginjal. Tujuan pelaksanaan kegiatan ini adalah untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya deteksi dini untuk mengidentifikasi masalah ginjal pada tahap awal. Sebagai bentuk kolaborasi dalam kegiatan ini, Puskesmas sebagai mitra berperan sebagai pemberi rujukan medis bagi warga membutuhkan penanganan lebih lanjut. Kegiatan dilaksanakan di Gedung Serbaguna Desa Sikapak Barat pada bulan Juli Tahun 2025 selama 1 (satu) hari dengan pesertanya Masyarakat desa Sikapak Barat yang berisiko terkena penyakit ginjal yaitu pasien Hipertensi dan Diabetes Melitus sebanyak 25 orang.

C. Pembahasan dan Analisa

Edukasi SADAR (Semangat Mengatasi Dan Deteksi Resiko) dengan Metode *Focus Group Discussion* melibatkan 25 orang partisipan warga Desa Sikapak Barat, 14 orang laki-laki (56%) dan 11 orang perempuan (44%) yang dipilih berdasarkan hasil laporan bulanan Program Penyakit Tidak Menular Puskesmas Sikapak Tahun 2025. Sebagian besar partisipan berada pada rentang usia dewasa akhir (60%), selebihnya dewasa muda (32%) dan dewasa awal (8%). Partisipan terbanyak berasal dari desa Sikapak Mudik (56%), kemudian desa Sikapak Hilir (24%) dan desa Pakotan (20%). Dilihat dari segi pendidikan, sebagian besar partisipan berpendidikan akhir SLTP/sederajat (32%) dan SLTA/sederajat (32%), selebihnya SD/sederajat (24%) dan berpendidikan perguruan tinggi/akademi (12%). Ditinjau dari segi pekerjaan, sebagian besar partisipan bekerja sebagai pensiunan/ibu rumah tangga/tidak bekerja (56%), selebihnya petani/nelayan/ojek (28%), PNS/karyawan swasta (8%) dan lainnya (8%).

Kegiatan pertama yakni deteksi dini penyakit ginjal berhasil dilakukan dengan peserta sebanyak 25 orang yang dilakukan di Aula Kantor Desa Sikapak Barat. Kegiatan kedua, Penyampaian Edukasi Sadar (Semangat Mengatasi Dan Deteksi Resiko) dan penerapan gaya hidup sehat dengan berolahraga.

.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi SADAR



Gambar 2. Deteksi Penyakit Risiko Ginjal

Kegiatan ketiga, Kampanye Hidup Sehat dengan Aktif, Produktif dan Bahagia dalam Upaya Pencegahan Penyakit Ginjal, dilaksanakan di Gedung Serba Guna Desa Sikapak Barat. Pada kegiatan ini diimplementasikan IPTEKS berupa poster dan brosur/leaflet yang memuat informasi tentang hubungan antara hipertensi, diabetes, dan kerusakan ginjal, serta cara-cara untuk mengelola dan mencegahnya. Poster akan dipasang di tempat-tempat umum yang mudah dijangkau oleh masyarakat, seperti kantor desa, Puskesmas, dan posko kesehatan sayang ginjal nantinya. Brosur/leaflet akan dibagikan kepada peserta FGD untuk mempermudah mereka dalam mengakses informasi kapan saja. Pada kegiatan ini juga dilakukan serah terima alat untuk mengukur tekanan darah dan banner posko desa sayang ginjal desa Sikapak barat.



Gambar 3. Media edukasi visual

Secara keseluruhan, kegiatan Edukasi SADAR (Semangat Mengatasi Dan Deteksi Resiko) dengan Metode *Focus Group Discussion* terbukti dapat meningkatkan pengetahuan partisipan mengenai ginjal secara signifikan (Tabel 1). Sebelum dan setelah kegiatan berlangsung, dilakukan *pretest* dan *postest* pada partisipan. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Gambaran Perbandingan Skor Pengetahuan Pretest-Postest

	Mean	**N**	**SD**	***t***	***p***
Pretest	17.16	25	4.120	-6.361	0.000*
Posttest	19.12		3.621		

*** *p* < 0.05 level, 2-tailed**

Perubahan skor *pretest* dan *posttest* partisipan, secara umum skor *posttest* lebih tinggi dibandingkan *pretest.* Hanya pada beberapa pernyataan yang tidak terdapat peningkatan skor dari *pretest* ke *posttest,* atau skornya terjadi penurunan. Misalnya pernyataan nomor 20, "Penyakit ginjal dapat dicegah dengan cek gula secara rutin", yang barangkali bisa ditinjau ulang apakah kalimatnya sulit dipahami partisipan, atau penekanan informasi yang diberikan kurang kuat pada bagian ini.

Pretest dan *postest* berupa beberapa pernyataan terkait pengetahuan terkait ginjal, penyakit ginjal,yang dapat mempengaruhi ginjal, tanda-tanda kerusakan ginjal, cara mengatasi dan mencegah penyakit ginjal yang disampaikan dalam rangkaian kegiatan Edukasi SADAR (Semangat Mengatasi

Dan Deteksi Resiko) dengan Metode *Focus Group Discussion* ini. Adapun pernyataan dalan pretest dan post test kepada partisipan dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini:

Tabel 2. Pernyataan *Pretest* dan *Postest*

1.	Ginjal merupakan salah satu organ penting dalam kelangsungan hidup manusia
2.	Ginjal berfungsi untuk menyaring darah
3.	Urin (air seni) merupakan hasil penyaringan yang dilakukan oleh ginjal
4.	Penyakit ginjal berbeda dengan gagal ginjal
5.	Penyakit ginjal terjadi karena ginjal tidak mampu bekerja secara normal
6.	Penyakit ginjal hanya penyakit turunan dari orang tua
7.	Penyakit ginjal hanya terjadi pada orang tua saja
8.	Penyakit ginjal merupakan penyakit yang tidak mengancam kehidupan
9.	Makanan tidak berpengaruh terhadap terjadinya penyakit ginjal
10.	Gula yang tinggi dalam darah dapat menyebabkan kerusakan pada ginjal
11.	Gula yang tinggi dalam darah merupakan penyakit diabetes mellitus
12.	Minum obat gula secara rutin dapat mengontrol gula dalam darah
13.	Sakit saat berkemih merupakan tanda adanya kerusakan pada ginjal
14.	Buang Air Kecil (BAK) sedikit namun minum banyak merupakan tanda adanya kerusakan pada ginjal
15.	Kaki bengkak merupakan tanda adanya kerusakan pada ginjal
16.	Penyakit ginjal dapat berakibat cuci darah/hemodialisa
17.	Cuci darah/hemodialisa harus dilakukan secara rutin
18.	Penyakit ginjal dapat dicegah dengan minum yang cukup
19.	Mengatasi penyakit penyebab kerusakan ginjal efektif untuk pencegahan penyakit ginjal
20.	Penyakit ginjal dapat dicegah dengan cek gula secara rutin
21.	Penyakit ginjal dapat dicegah dengan makan makanan seimbang
22.	Penyakit ginjal dapat dicegah dengan istirahat yang cukup
23.	Minum minuman berwarna tidak bermasalah bagi ginjal
24.	Minum obat gula dapat menyebabkan kerusakan ginjal

D. Penutup

Edukasi SADAR (Semangat Mengatasi Dan Deteksi Resiko) dengan Metode *Focus Group Discussion* dalam Upaya Membangun Masyarakat Sayang Ginjal di Desa Sikapak Pariaman Utara telah terlaksana dan sesuai dengan tujuan pengabdian masyarakat. Dampak pemberian edukasi dan rangkaian kegiatan yang diberikan memberi manfaat dalam memberdayakan masyarakat agar lebih peduli dan memahami pentingnya menjaga kesehatan ginjal. Masayarakat mengalami peningkatan pengetahuan dan pemahaman terkait kesehatan ginjal. Pengetahuan yang cukup diharapkan mampu membuat masyarakat mengambil langkah-langkah preventif seperti mengelola tekanan darah dan kadar gula darah, serta menerapkan pola hidup sehat. Keterlibatan langsung masyarakat dalam rangkaian kegiatan edukasi SADAR ini selain meningkatkan pemahaman, juga dapat meningkatkan kesadaran akan kondisi diri serta orang sekitar hingga dapat saling menjaga dengan saling mengingatkan. Selain itu yang tidak kalah penting adalah keberadaan posko Kesehatan Sayang Ginjal di Desa Sikapak Barat yang berkelanjutan diharap dapat menjadi "pendamping " masayarakat di Desa Sikapak.

Daftar Pustaka

Wahidin M, Agustiya RI, Putro G. Beban Penyakit dan Program Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular di Indonesia. J Epidemiol Kesehat Indones. 2023;6(2)

Kovesdy CP. Epidemiology of chronic kidney disease: an update 2022. Kidney Int Suppl [Internet]. 2022;12(1):7–11. Available from: https://doi.org/10.1016/j.kisu.2021.11.003

Suriani I, Darmawan S, Suryanti AF, Iyai R. Jurnal Cemerlang: Pengabdian pada Masyarakat Pelatihan Senam Sehat Bagi Anak-Anak Di Jurnal Cemerlang: Pengabdian pada Masyarakat memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Melalui olahraga berbeda-beda sesuai dengan aktivitas yang dila. 2024;6(2):329–36.

Badan Pusat Statistik Kota Pariaman. Kependudukan dan Migrasi. 2024.
Badan Pusat Statistik Kota Pariaman. Luas Daerah Kota Pariaman Berdasarkan Kecamatan (Hektar) 2024.
Profil Puskesmas Sikapak. Penyakit Tidak Menular di Wilayah Kerja Puskesmas. 2023.
Ramadhani P, Mahmudiono T. Hubungan Konsumsi Sugar-Sweetened Beverages Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Pada Lansia. Media Gizi Indones. 2018;13(1):49.
Priscilla LeMone, Karen M. Burke GB. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Vol. 2 gangguan integumen, gangguan endokrin, gangguan gastrointestinal. EGC, 2016. Jakarta Timur; 2016. 483–959 p.
Kheniva Diah Anggita, Yevri Zulfiqar, Esi Afriyanti R. Edukasi Gaya Hidup Multi Komponen Berpengaruh terhadap Kualitas Hidup pada Pasien GGK yang Menjalani Hemodialisis. J Keperawatan [Internet]. 2021;13(4):867–74. *Available* from: https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i4.1924
Di B, Temajok D, Sambas K. Program Pengabdian Kepada Masyarakat: Edukasi SADAR (Semangat Mengatasi dan Deteksi Resiko) Gagal Ginjal Kronis Pada Populasi. 2025;2(3):3438–43.