

## LATIHAN GERAKAN SAYANG GINJAL DI POSYANDU LANSIA RT 53 KELURAHAN BUKIT LAMA KECAMATAN ILIR BARAT I PALEMBANG

Eva Susanti<sup>1</sup>, dan Sri Endriyani<sup>2</sup>

[evasusanti@poltekkespalembang.ac.id](mailto:evasusanti@poltekkespalembang.ac.id)<sup>1\*</sup>

[sriendriyani@poltekkespalembang.ac.id](mailto:sriendriyani@poltekkespalembang.ac.id)<sup>2</sup>

Program Studi Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Palembang<sup>1,2</sup>

### ABSTRACT

*In Indonesia, kidney disease is a dreaded disease with the second highest number of sufferers after heart disease. In the period 2014-2015, the number of sufferers of chronic kidney disease increased by almost 100%, of which 56% of the sufferers were people of productive age or under 55 years of age. Considering the cost of treatment for people with kidney disease is not cheap, it would be nice if we started implementing a healthy life by keeping our kidneys healthy without using drugs. Problems faced by the participants of the Elderly Posyandu Rt 53 Kelurahan Bukit Lama, Ilir Barat District I Working Area of the Padang Health Center Tuesday, did not know about the General Concept of the Kidney: Kidney function, kidney benefits and how to keep the kidneys healthy. Posyandu Elderly Rt 53 Kelurahan Bukit Lama, Ilir Barat District I, Palembang Region. The approach method is in the form of counseling about the kidneys, how to keep the kidneys healthy, and Kidney Love Movement Exercises for the elderly. To see knowledge, it was done using a pre-post design, the elderly were given a questionnaire about general knowledge of kidney disease before counseling, and after counseling. The results of its implementation can increase knowledge about the kidneys and how to keep the kidneys healthy after counseling. The elderly demonstrate kidney affection movement exercises.*

**Keywords:** *Kidney, Exercise, Kidney Love Movement*

### ABSTRAK

Di Indonesia, penyakit ginjal termasuk penyakit yang ditakuti dengan jumlah penderita terbanyak kedua setelah penyakit jantung. Dalam kurun waktu 2014-2015, jumlah penderita penyakit ginjal kronis meningkat hampir 100%, di mana 56% penderitanya merupakan penduduk usia produktif atau di bawah 55 tahun. Mengingat biaya perawatan bagi penderita penyakit ginjal tidak murah, alangkah baiknya kita mulai menerapkan hidup sehat dengan cara menjaga ginjal kita agar tetap sehat tanpa menggunakan obat. Permasalahan yang dihadapi peserta Posyandu Lansia Rt 53 Kelurahan Bukit Lama Kecamatan Ilir Barat I Wilayah Kerja Puskesmas Padang Selasa, belum mengetahui tentang Konsep Umum Ginjal : Fungsi ginjal, manfaat ginjal serta cara menjaga agar Ginjal tetap sehat, belum pernah dilakukan Latihan Gerakan Sayang Ginjal pada peserta Posyandu Lansia Rt 53 Kelurahan Bukit Lama Kecamatan Ilir Barat I Wilayah Palembang Palembang. Metode pendekatan berupa penyuluhan tentang ginjal, cara menjaga agar ginjal tetap sehat, dan Latihan Gerakan Sayang Ginjal bagi lansia.

Untuk melihat pengetahuan dilakukan dengan menggunakan pre-post design, lansia diberikan kuesioner tentang pengetahuan umum terhadap penyakit ginjal sebelum dilakukan penyuluhan, dan setelah dilakukan penyuluhan. Hasil dari pelaksanaannya dapat meningkatkan pengetahuan tentang ginjal dan cara menjaga agar ginjal tetap sehat setelah penyuluhan, lansia mendemonstrasikan latihan gerakan sayang ginjal

**Keywords:** *Ginjal, Latihan, Gerakan Sayang Ginjal*

## **PENDAHULUAN**

Di Indonesia, penyakit ginjal termasuk penyakit yang ditakuti dengan jumlah penderita terbanyak kedua setelah penyakit jantung. Dalam kurun waktu 2014-2015, jumlah penderita penyakit ginjal kronis meningkat hampir 100%, dimana 56% penderitanya merupakan penduduk usia produktif atau di bawah 55 tahun. Dan Juga pada penduduk usia lansia..Mengingatbiaya perawatan bagi penderita penyakit ginjal tidak murah, alangkah baiknya kita mulai menerapkan hidup sehat dengan cara menjaga ginjal kita agar tetap sehat tanpamenggunakan obat.Jumlah pasien penyakit ginjal kronis di Indonesia terus meningkat. Jika tidak ditangani, penyakit ini bisa mengakibatkan gagal ginjal yang berakibat fatal.

Risikesdas 2018 menunjukkan bahwa penyakit ginjal kronis (PGK) masih tinggi, yaitu 3,8% dengan kenaikan 1,8% sejak 2013. Dr Aida Lydia PhD SpPD-KGH mengatakan, saat ini diperkirakan ada sekitar 10% penduduk dunia menderita PGK. Prevalensi PGK cenderung lebih tinggi di negara berkembang. Di Asia Tenggara, prevalensi PGK beragam, misalnya di Malaysia sekitar 9,1%, di Thailand 16,3%, sedangkan di Tanah Air 12,5%. Ini merujuk data tahun 2006 sehingga perkiraan PGK saat ini mungkin jauh lebih tinggi dari data Riskesdas 2018. Fakta ini membuat kampanye pencegahan penyakit ginjal dirasa amatkrusial. Ada beberapa faktor risiko PGK, seperti

diabetes, hipertensi, kegemukan, glomerulonefritis, penyakit autoimun, merokok. Data Indonesia Renal Registry (IRR) tahun 2017 menunjukkan, penyebab terbanyak gagal ginjal di Indonesia adalah hipertensi (36%) dan diabetes (29%). “Pencegahan PGK dapat dilakukan melalui pencegahan primer dan sekunder. Primer yaitu dengan program skrining guna mendeteksi penyakit ini, sedangkan sekunder dimaksudkan untuk mencegah penderita PGK mengalami penurunan fungsi ginjal yang lebih berat lagi,” kata Ketua Umum Perhimpunan Nefrologi Indonesia ini.

Hal ini dapat mengurangi jumlah pasien yang harus menjalani terapi pengganti ginjal. Penatalaksanaan penyakit ginjal yang ideal hendaknya bersifat terintegrasi, mulai promotif, preventif, diagnosis dan terapi dini, penatalaksanaan gagal ginjal dengan terapi pengganti ginjal, hingga rehabilitasi dan terapi paliatif. “Tapi yang paling penting adalah mengajak masyarakat ikut aktif memerangi bahaya penyakit ginjal. Kemenkes telah menyelenggarakan berbagai program yang melibatkan masyarakat, seperti Germas, posyandu, imunisasi. Berbagai hal sederhana yang bisa dilakukan masyarakat untuk terhindar dari penyakit ginjal antara lain tetap aktif dan bugar dengan teratur berolahraga minimal 30 menit sehari lima kali dalam seminggu.

Selain mengonsumsi makanan sehat

dengan memperbanyak sayur dan buah, juga mengurangi konsumsi garam, menjaga tubuh tetap terhidrasi baik dengan minum air putih yang cukup, menjaga berat badan tetap ideal, serta rajin memeriksakan kesehatan meliputi pengukuran tekanan darah dan pemeriksaan fungsi ginjal, terutama bagi mereka yang memiliki riwayat keluarga dengan penyakit ginjal. PGK tidak boleh dipandang enteng. Penyakit ini dapat berkembang menjadi gagal ginjal tahap akhir jika tidak tertangani dengan baik serta menyebabkan berbagai komplikasi, bahkan kematian. Jika individu memasuki stadium akhir dari penyakit ginjalnya, dia butuh terapi pengganti ginjal, di antaranya hemodialisis, peritoneal dialisis, atau transplantasi ginjal.

Jumlah pasien penyakit ginjal kronis di Indonesia terus meningkat. Jika tidak ditangani, penyakit ini bisa mengakibatkan gagal ginjal yang berakibat fatal. Fakta ini membuat kampanye pencegahan penyakit ginjal dirasa amat krusial.

Hal ini sejalan dengan tema yang diangkat pada peringatan Hari Ginjal Sedunia, yakni *Kidney Health for Everyone Everywhere*, yang menitikberatkan pada pencegahan penyakit dan akses layanan kesehatan ginjal. Ada beberapa faktor risiko PGK, seperti diabetes, hipertensi, kegemukan, glomerulonefritis, penyakit autoimun, merokok. Data Indonesian Renal Registry (IRR) tahun 2017 menunjukkan,

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan PKM dapat berjalan sesuai dengan tujuannya perlu dilakukan beberapa tahapan. Adapun tahapannya meliputi persiapan, survey, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi. Untuk melihat pengetahuan dilakukan dengan menggunakan pre-post design, lansia diberikan kuesioner tentang pengetahuan

penyebab terbanyak gagal ginjal di Indonesia adalah hipertensi (36%) dan diabetes (29%). “Pencegahan PGK dapat dilakukan melalui pencegahan primer dan sekunder. Primer yaitu dengan program skrining guna mendeteksi penyakit ini, sedangkan sekunder dimaksudkan untuk mencegah penderita PGK mengalami penurunan fungsi ginjal yang lebih berat lagi,” kata Ketua Umum Perhimpunan Nefrologi Indonesia ini.

Dari hasil studi pendahuluan di posyandu lansia Rt 53 Kelurahan Bukit Lama Kecamatan Iir Barat I Wilayah Kerja Puskesmas Padang Selasa bahwa kegiatan pengabdian masyarakat pernah dilakukan di posyandu lansia tersebut namun kegiatan pengabdian masyarakat tentang Gerakan sayang ginjal belum pernah dilakukan. Lansia yang ada di posyandu tersebut belum banyak mengetahui tentang ginjal dan cara menjaga agar ginjal selalu sehat, serta belum pernah di ajarkan latihan gerakan sayang ginjal.

Rumusan masalahnya adalah bagaimana meningkatkan pengetahuan peserta lansia tentang ginjal serta cara menjaga agar ginjal selalu sehat, juga latihan gerakan sayang ginjal. Tujuan dari kegiatan ini adalah Untuk Meningkatkan pengetahuan lansia tentang ginjal sehat serta mendemonstrasikan latihan gerakan Sayang Ginjal secara mandiri.

umum terhadap penyakit ginjal sebelum dilakukan penyuluhan, dan setelah dilakukan penyuluhan. Metode pemecahan masalah yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat berupa Brain storming yaitu Peningkatan pengetahuan dengan memberikan penyuluhan tentang konsep Ginjal dan kemampuan dalam

mendemonstrasikan latihan gerakan sayang ginjal. Kurangnya pengetahuan tentang ginjal dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang konsep Umum Ginjal: Fungsi ginjal, manfaat ginjal serta cara menjaga agar Ginjal tetap sehat serta mengajarkan lansia dan keluarga bagaimana melakukan latihan gerakan sayang ginjal. Memberikan support kepada lansia dan keluarga agar selalu menjaga kebutuhan cairan serta menjaga pola hidup sehat.



**Gambar 1 :** Pelaksanaan kegiatan penyuluhan Pada lansia

Mitra dalam kegiatan Program Kemitraan Masyarakat ini adalah masyarakat umum yaitu lansia dan keluarga di Posyandu Lansia Rt 53 Kelurahan Bukit Lama Kecamatan Ilir Barat I Wilayah Kerja Puskesmas Padang Selasa Palembang

Lokasi kegiatan Program Kemitraan Masyarakat dilaksanakan di Posyandu Lansia Rt 53 Kelurahan Bukit Lama Kecamatan Ilir Barat I Wilayah Kerja

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

PKM dilaksanakan dengan penyuluhan dan demonstrasi latihan gerakan sayang ginjal Di Posyandu Lansia RT 53 Kelurahan Bukit Lama Kecamatan Ilir Barat I Wilayah Palembang Tahun 2020. Jumlah peserta lansia ada 30 orang. Setelah persiapan dan kata sambutan acara dilanjutkan dengan pembagian masker kepada semua peserta dan kader posyandu

Puskesmas Padang Selasa Palembang.

Dari awal peninjauan, pelaksanaan kegiatan sampai kegiatan selesai, tidak ada kendala yang berarti yang tim pengabmas temui. Semua berjalan sesuai yang direncanakan peserta Posyandu lansia dalam mengikuti kegiatan penyuluhan berpartisipasi aktif dalam mengajukan berbagai pertanyaan dan diskusi. Selain itu peserta juga aktif mendemonstrasikan gerakan sayang ginjal yang diberikan oleh tim pengabmas sesuai prosedur.



**Gambar 2 :** Melatih Lansia melakukan Senam Gerakan Sayang Ginjal

Target Capaian, adanya peningkatan pengetahuan, pemahaman yang diukur dengan menggunakan kuesioner dengan melakukan pretest dan post test. Kemampuan mendemonstrasikan latihan gerakan sayang ginjal yang diukur dengan lansia dan keluarga mampu melakukan latihan gerakan sayang ginjal secara mandiri.

lansia. Sebelum penyuluhan berlangsung peserta terlebih dahulu mengisi kuesioner pre test pengetahuan tentang ginjal yang di dampingi oleh keluarga dan mahasiswa.

Selanjutnya penyuluhan dilakukan dengan menjelaskan konsep ginjal menggunakan phantom ginjal agar peserta lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Setelah penyampaian materi

tim pengabmas memberikan kesempatan peserta untuk bertanya. Banyak peserta yang antusias untuk bertanya sehubungan dengan pengetahuan tentang ginjal: pengertian, fungsi, serta hal-hal yang harus dilakukan agar ginjal kita selalu sehat, mengenal warna urine yang dihasilkan oleh ginjal.

Kemudian tim menjelaskan gerakan sayang ginjal sesuai SOP. Peserta lansia sangat antusias mengikuti kegiatan ini dibuktikan dengan semangat peserta saat melakukan latihan gerakan sayang ginjal yang di ajarkan oleh Tim pengabmas. Setelah melakukan latihan gerakan sayang ginjal peserta tampak sangat bahagia setelah melakukan kegiatan tersebut.

Rangkaian kegiatan pengabmas telah selesai dilaksanakan. Kemudian membagikan lembar post test untuk mengukur pengetahuan para peserta setelah dilakukan penyuluhan.



**Gambar 2 :** Bersama Ketua RT dan peserta posyandu Lansia tetap menjalankan protokol kesehatan

Hasil yang diperoleh dari PKM ini, dapat berjalan lancar dengan hasil yang baik, karena adanya peningkatan pengetahuan dan wawasan dari peserta. Peningkatan pengetahuan ini dibuktikan

dengan adanya peningkatan skor peserta saat melakukan pre test dan post test. Peserta juga mampu mendemonstrasikan gerakan sayang ginjal yang diukur dengan peserta dan keluarga mampu melakukan latihan gerakan sayang ginjal secara mandiri.

**Tabel 1.** Hasil Pre test dan Post test pada lansia

Nama	Pre-Test	Post-Test
Ny. A	6	9
Ny. B	5	8
Ny. C	6	8
Ny. D	6	9
Ny. E	5	8
Ny. F	7	10
Ny. G	6	9
Ny. H	7	8
Ny. I	4	7
Ny. J	6	8
Ny. K	7	9
Ny. L	5	7
Ny. M	5	7
Ny. N	4	7
Ny. O	7	9
Ny. P	6	8
Ny. Q	7	9
Ny. R	6	9
Ny. S	6	8
Ny. T	5	8
Tn. Lt	4	8
Tn. Yt	4	9
Tn. Mm	4	8
Ny. Wr	5	8
Ny. Nm	6	9
Ny. Sr	6	9
Tn. Tm	5	7
Tn. Rt	4	7
Ny. Ls	6	8
Ny. Rs	6	9

*Sumber Data Primer*

## **KESIMPULAN**

Setelah dilakukan penyuluhan peserta lansia mampu meningkatkan pengetahuannya tentang Konsep ginjal serta mampu melakukan atau mendemonstrasikan latihan gerakan sayang ginjal secara mandiri.

### **Saran**

Di harapkan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat tidak hanya di lakukan di satu posyandu saja namun bisa juga dilakukan di beberapa posyandu. Agar jangkauan penyuluhan dalam upaya

peningkatan pengetahuan dan latihan gerakan sayang ginjal bisa lebih banyak di ketahui masyarakat sehingga pengetahuan masyarakat akan lebih meningkat tentang ginjal, fungsi ginjal, bagaimana agar ginjal tetap selalu sehat. Serta masyarakat senang melakukan latihan gerakan sayang ginjal diharapkan agar di puskesmas atau posyandu lansia dapat menindaklanjuti program gerakan sayang ginjal dalam berbagai kelompok usia sebagai upaya pencegahan dan agar ginjal selalu sehat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Guyton dan Hall. 2007. Buku Ajar FISILOGI KEDOKTERAN Edisi II. Jakarta: EGC

IRR. 9th Annual Report Of Indonesian Renal Registry. 2016.

Pearce, Efelin C. 2006. Anatomi dan fisiologi untuk paramedic Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

Snell, Richard S. 2006. Anatomi Klinik untuk Mahasiswa Kedokteran. Jakarta: EGC

Suwitra K. Penyakit Ginjal Kronik. Dalam: Sudoyo AW, Setiyohadi B, Alwi I, Simadibrata MK, Setiati S. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jilid II. Edisi ke-5. Jakarta: Interna Publishing; 2009.h.1035-40.

Watnick S, Dirx T. Chronic kidney disease. In: Papadakis MA, McPhee SJ, Rabow MW. Current Medical Diagnosis & Treatment 2015. 54th Edition. New York: McGraw Hill Education; 2015: 900-8.