

## Penyuluhan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Rangka Pencegahan Gagal Ginjal Kronik Pada Anak di Sekolah Dasar Tanjung Mas Semarang

### *Counseling on Clean and Healthy Lifestyles (PHBS) in the Context of Preventing Chronic Kidney Failure in Children at Tanjung Mas Elementary School, Semarang*

Ainnur Rahmanti<sup>1\*</sup>, Syurrahmi<sup>2</sup>, Ni Kadek Krisna<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> STIKES Kesdam IV Diponegoro, Indonesia

\*Email : [ainnur@stikeskesdam4dip.ac.id](mailto:ainnur@stikeskesdam4dip.ac.id) <sup>1</sup>

#### Article History:

Received: April 18, 2024;

Revised: Mei 21, 2024;

Accepted: Juni 17, 2024;

Published: Juli 30, 2024;

#### Keywords:

PHBS, Chronic Kidney Failure, Children

**Abstract:** *Chronic kidney failure is a serious health problem that not only attacks adults, but can also develop since childhood. One of the main risk factors is unhealthy living habits, including lack of personal hygiene, consumption of unhealthy food, and minimal physical activity. In order to increase awareness regarding the importance of a clean and healthy lifestyle among children, health education efforts are needed from an early age, especially in schools as an environment where children spend a lot of time. Many children do not understand the relationship between personal hygiene, diet and kidney health. Based on the results of interviews with teachers and school health staff, there are several unhealthy behaviors among students, such as rarely washing their hands, excessive consumption of sweet drinks, and low daily physical activity. In addition, only a few students understand the importance of maintaining hydration and adequate water intake for kidney health. This outreach activity will be carried out in several stages, including counseling about the importance of a clean and healthy lifestyle, demonstrations teaching correct hand washing and distribution of leaflets about information on a clean and healthy lifestyle.*

#### Abstrak

Gagal ginjal kronik merupakan salah satu masalah kesehatan serius yang tidak hanya menyerang orang dewasa, tetapi juga dapat berkembang sejak masa kanak-kanak. Salah satu faktor risiko utamanya adalah kebiasaan hidup yang tidak sehat, termasuk kurangnya kebersihan diri, konsumsi makanan tidak sehat, dan minimnya aktivitas fisik. Dalam rangka meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya pola hidup bersih dan sehat di kalangan anak-anak, diperlukan upaya penyuluhan kesehatan sejak dini, terutama di sekolah sebagai lingkungan di mana anak-anak menghabiskan banyak waktu. Sekolah Dasar Tanjung Mas Semarang menjadi salah satu target kegiatan ini mengingat pentingnya penerapan kebiasaan sehat pada usia anak-anak untuk mencegah komplikasi penyakit jangka panjang seperti gagal ginjal. Survei awal yang dilakukan di SD Tanjung Mas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang kesehatan ginjal dan pentingnya pola hidup bersih dan sehat masih rendah. Banyak anak yang belum memahami hubungan antara kebersihan diri, pola makan, dan kesehatan ginjal. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru dan staf kesehatan sekolah, terdapat beberapa perilaku kurang sehat di kalangan siswa, seperti jarang mencuci tangan, konsumsi minuman manis berlebihan, dan rendahnya aktivitas fisik harian. Selain itu, hanya sedikit siswa yang mengerti tentang pentingnya menjaga hidrasi dan asupan air yang cukup untuk kesehatan ginjal. Kegiatan penyuluhan ini akan dilakukan dalam beberapa tahapan diantaranya penyuluhan tentang pentingnya pola hidup bersih dan sehat, Demonstrasi mengajarkan cuci tangan yang benar dan pembagian leaflet tentang informasi pola hidup bersih dan sehat.

**Kata Kunci:** PHBS, Gagal Ginjal Kronis, Anak

## 1. PENDAHULUAN

Wilayah Tanjung Mas, Semarang, dikenal sebagai salah satu area yang cukup padat penduduk dengan kondisi ekonomi masyarakat yang sebagian besar berada pada tingkat menengah ke bawah. Banyak warga bekerja di sektor informal, seperti buruh, pekerja harian lepas, nelayan, dan pedagang kecil. Kondisi ekonomi yang menengah ke bawah menyebabkan

akses warga terhadap fasilitas kesehatan dan gizi yang baik menjadi terbatas. Keterbatasan ekonomi sering kali berdampak pada pola makan anak-anak, di mana makanan yang dikonsumsi cenderung kurang bergizi, mengandung banyak garam, dan rendah kandungan air. Pola makan yang tidak sehat ini berpotensi meningkatkan risiko gagal ginjal kronik, terutama jika tidak ada pemahaman yang baik tentang asupan yang sehat. Sebagian besar warga di Kelurahan Tanjung Mas bekerja di sektor informal seperti buruh, pedagang kecil, dan nelayan. Sektor informal ini sering kali tidak menawarkan kestabilan pendapatan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi dan kesehatan keluarga secara konsisten. Penghasilan yang tidak menentu membuat banyak keluarga kesulitan menyediakan makanan sehat yang diperlukan untuk pertumbuhan anak.

Berdasarkan data yang diperoleh dari survei awal, banyak anak di SD Negeri Tanjung Mas yang memiliki pola makan kurang sehat. Mereka cenderung mengonsumsi makanan cepat saji, makanan dengan kandungan garam tinggi, serta minuman manis yang dapat memicu masalah kesehatan seperti hipertensi dan diabetes pada usia muda, yang merupakan faktor risiko gagal ginjal kronik.

Di kalangan siswa, kebersihan diri masih menjadi tantangan. Kebiasaan sederhana seperti mencuci tangan sebelum makan atau setelah menggunakan kamar mandi belum sepenuhnya diterapkan dengan baik. Ini meningkatkan risiko infeksi saluran kemih yang juga dapat berdampak pada kesehatan ginjal. Data kesehatan menunjukkan bahwa kasus gagal ginjal kronik di Kota Semarang mengalami peningkatan, termasuk di kalangan usia muda. Faktor-faktor yang berkontribusi meliputi rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat, pola makan yang tidak seimbang, dan minimnya akses terhadap layanan kesehatan yang memadai.

Dengan kebiasaan hidup tidak sehat yang dimulai sejak usia dini, anak-anak di wilayah ini berisiko lebih tinggi mengalami gagal ginjal kronik di kemudian hari. Kurangnya kebiasaan minum air putih yang cukup, pola makan tidak seimbang (tinggi garam dan gula), dan minimnya pengetahuan tentang pentingnya deteksi dini penyakit ginjal berpotensi memperburuk kondisi kesehatan anak.

Berdasarkan pengamatan awal dan wawancara dengan pihak sekolah serta orang tua, kebiasaan hidup bersih belum sepenuhnya diterapkan dengan baik di kalangan anak-anak. Misalnya, banyak anak yang tidak secara rutin mencuci tangan sebelum makan atau setelah menggunakan toilet. Kebersihan diri, seperti mencuci tangan dan menjaga kebersihan lingkungan, merupakan aspek penting dalam pencegahan berbagai penyakit, termasuk yang bisa berdampak pada ginjal. Pola hidup yang kurang bersih membuat anak-anak rentan

terhadap infeksi bakteri yang dapat mempengaruhi kesehatan ginjal. Salah satu masalah umum yang ditemukan adalah infeksi saluran kemih (ISK) yang dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih serius jika tidak diobati, berpotensi menyebabkan kerusakan ginjal jangka panjang. Kebiasaan makan anak-anak di sekitar wilayah Tanjung Mas menunjukkan ketergantungan pada makanan cepat saji dan minuman manis yang berlebihan. Pola makan tinggi garam, rendah serat, dan minim asupan air putih dapat meningkatkan risiko masalah ginjal, seperti hipertensi yang pada akhirnya bisa memicu gagal ginjal. Anak-anak di wilayah ini juga cenderung kurang minum air putih. Kebiasaan minum air yang tidak mencukupi bisa menyebabkan dehidrasi, yang berkontribusi pada penurunan fungsi ginjal. Kurangnya pemahaman orang tua dan anak-anak tentang pentingnya asupan air putih untuk menjaga kesehatan ginjal menjadi permasalahan yang harus segera ditangani.

Kondisi sanitasi yang buruk, pola hidup tidak sehat, kurangnya deteksi dini terhadap PTM, serta rendahnya kesadaran masyarakat di wilayah Tanjung Mas memberikan gambaran awal mengenai potensi masalah kesehatan pada anak-anak, khususnya terkait dengan penyakit gagal ginjal kronik. Faktor-faktor ini saling berhubungan dan memperbesar risiko terjadinya gagal ginjal pada anak-anak jika tidak segera dilakukan intervensi yang tepat, seperti edukasi kesehatan, perbaikan akses terhadap sanitasi dan air bersih, serta peningkatan program deteksi dini melalui fasilitas kesehatan setempat.

## **2. METODE**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diawali dengan proses wawancara atau studi pendahuluan terkait data awal perilaku PHBS di SD Tanjung Mas Semarang, kemudian Tim mengidentifikasi permasalahan yang muncul pada Anak. Subyek pengabdian ini adalah 35 orang siswa kelas VI SDN Tanjung Mas Semarang. Lokasi pelaksanaan pengabdian adalah SDN Tanjung Mas Semarang. Perencanaan kegiatan yang akan dilaksanakan oleh Tim diantaranya deteksi dini dan pemeriksaan rutin siswa di sekolah, Peningkatan Kebiasaan Hidup Bersih di Sekolah, Penyediaan akses makanan sehat dan air minum yang cukup, Pelatihan guru dan kader Kesehatan di sekolah, kampanye Pola hidup Sehat Berbasis komunitas dan perbaikan fasilitas sanitasi dan kebersihan di sekolah.

## **3. HASIL**

Hasil dari kegiatan pengabdian Masyarakat ini muncul beberapa agenda kegiatan untuk peningkatan pengetahuan dan ketrampilan siswa SD untuk pola hidup bersih dan sehat dalam rangka mencegah gagal ginjal kronik pada anak. Dimulai dengan Tim Pengabmas Stikes

Kesdam merencanakan kegiatan pemeriksaan kesehatan rutin di sekolah, terutama yang berkaitan dengan deteksi dini penyakit ginjal dan faktor risiko PTM lainnya, seperti hipertensi dan diabetes. Tim pengabmas Bekerjasama dengan Puskesmas setempat untuk menyediakan layanan pemeriksaan kesehatan gratis yaitu termasuk pengukuran tekanan darah, pemeriksaan urin, dan kadar gula darah. Selain itu, Tim Melatih guru dan kader kesehatan untuk mengenali gejala awal yang mengarah pada penyakit ginjal, sehingga dapat segera melakukan rujukan jika ditemukan tanda-tanda yang mencurigakan. Kegiatan ini dilaksanakan saat jumat sehat, peserta kegiatan ini adalah siswa kelas VI SD N Tanjungmas Semarang, Tim guru berjumlah 4 orang dan tim puskesmas 2 orang.

Setelah kegiatan deteksi dini dilanjutkan kegiatan kampanye cuci tangan yang baik dan benar dengan menyediakan fasilitas air bersih dan sabun di setiap area sekolah yang mudah diakses oleh anak-anak. Melibatkan siswa dalam kegiatan praktik kebersihan, seperti cuci tangan bersama sebelum makan dan setelah menggunakan toilet. Seluruh siswa tampak antusias untuk mengikuti cuci tangan bersama sama. Pada hari yang sama tim mulai Menyediakan akses makanan sehat dan air minum yang cukup di lingkungan sekolah untuk mendukung pola hidup sehat bagi anak-anak. Dengan melakukan edukasi kantin sehat pada pengelola kantin sekolah. Sekolah dapat bekerja sama dengan kantin untuk menyediakan menu makanan sehat yang rendah garam, rendah gula, serta kaya nutrisi, seperti sayuran, buah-buahan, dan makanan dengan protein yang seimbang. Menyediakan fasilitas air minum bersih dan aman di sekolah, serta mengedukasi siswa untuk membawa botol minum sendiri dari rumah.

Kegiatan monitoring dan evaluasi, tim pengabmas Mengadakan diskusi bagi guru dan kader kesehatan mengenai faktor risiko dan tanda-tanda awal penyakit ginjal pada anak, serta bagaimana memberikan penyuluhan kepada siswa dan orang tua. Guru dilibatkan dalam proses pemantauan kesehatan siswa dan memberikan pengajaran tentang pentingnya hidup sehat dalam aktivitas pembelajaran sehari-hari. Menyediakan materi edukasi, seperti modul dan panduan kesehatan, yang dapat digunakan oleh guru untuk mengintegrasikan pola hidup sehat dalam kurikulum sekolah.

Kegiatan monitoring dan evaluasi berikutnya dengan membuat jadwal seperti jalan sehat, senam pagi, atau lomba kebersihan yang melibatkan siswa, guru, orang tua, dan warga sekitar untuk meningkatkan kesadaran kolektif tentang pentingnya pola hidup sehat. Menggunakan media sosial atau grup komunikasi orang tua untuk menyebarkan informasi kesehatan terkait ginjal dan pola makan sehat. Melibatkan tokoh masyarakat dan pemuka agama untuk mendukung dan mempromosikan gaya hidup sehat di kalangan keluarga siswa.

Diakhir kegiatan tim pengabmas memberikan motivasi bagi kepala sekolah beserta seluruh guru dan karyawan untuk ikut turut serta dalam Meningkatkan kebersihan toilet sekolah dan memastikan ketersediaan air bersih yang cukup. Menyediakan tempat sampah yang cukup di seluruh area sekolah dan mengadakan program pemilahan sampah yang melibatkan siswa. Memastikan fasilitas cuci tangan dengan sabun tersedia di setiap area sekolah yang strategis, termasuk dekat kantin, ruang kelas, dan toilet.



Gambar 1. Kegiatan Pendampingan PHBS di SDN Tanjung Mas Semarang

#### **4. DISKUSI**

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu aspek penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat, terutama di kalangan anak-anak. Salah satu program yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang kesehatan adalah penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Program ini tidak hanya berfokus pada kebersihan individu, tetapi juga pada pencegahan penyakit, termasuk gagal ginjal kronik pada anak. Gagal ginjal kronik adalah kondisi serius yang dapat mempengaruhi kualitas hidup anak dan memerlukan perhatian khusus. Melalui penyuluhan PHBS, siswa, guru, dan orang tua diberikan informasi yang komprehensif mengenai faktor risiko yang dapat menyebabkan gagal ginjal, seperti hipertensi dan diabetes melitus. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat dan mendorong perubahan perilaku yang positif.

Salah satu hasil yang signifikan dari penyuluhan ini adalah peningkatan pengetahuan peserta mengenai pencegahan gagal ginjal. Siswa yang terlibat dalam program ini menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menjaga kesehatan ginjal, termasuk kebiasaan makan yang sehat, pentingnya hidrasi, serta penghindaran makanan dan minuman yang tinggi gula dan garam. Selain itu, mereka juga belajar tentang pentingnya rutin melakukan pemeriksaan kesehatan untuk mendeteksi dini adanya masalah kesehatan.

Perubahan perilaku yang positif juga terlihat pada guru dan orang tua. Mereka mulai menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengajak anak-anak untuk berolahraga secara teratur dan menyediakan makanan bergizi di rumah. Keterlibatan orang tua dalam program ini sangat krusial, karena mereka adalah contoh langsung bagi anak-anak dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

Penyuluhan PHBS juga berhasil mengidentifikasi dan mengurangi faktor risiko yang dapat menyebabkan gagal ginjal kronik. Melalui kegiatan ini, siswa diajarkan untuk mengenali tanda-tanda awal hipertensi dan diabetes melitus. Dengan pengetahuan ini, mereka diharapkan dapat lebih waspada dan proaktif dalam menjaga kesehatan mereka. Misalnya, siswa diajarkan untuk memantau tekanan darah dan kadar gula darah mereka secara berkala, serta memahami pentingnya menjaga berat badan yang sehat. Selain itu, program ini juga menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku hidup sehat di sekolah. Sekolah sebagai tempat belajar memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan sehat anak. Dengan adanya program PHBS, sekolah dapat menjadi tempat yang aman dan sehat bagi siswa, di mana mereka dapat belajar dan tumbuh dengan baik. Kegiatan seperti penyuluhan, seminar, dan workshop tentang kesehatan diadakan secara rutin untuk memastikan bahwa informasi yang diberikan selalu up-to-date dan relevan.

Dari hasil evaluasi yang dilakukan setelah penyuluhan, terlihat adanya peningkatan signifikan dalam kesadaran dan pengetahuan siswa, guru, dan orang tua tentang pencegahan gagal ginjal kronik. Mereka tidak hanya memahami pentingnya menjaga kesehatan ginjal, tetapi juga mampu menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan PHBS tidak hanya berhasil dalam meningkatkan pengetahuan, tetapi juga dalam mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan.

## **5. KESIMPULAN**

Secara keseluruhan, penyuluhan PHBS merupakan langkah strategis dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang pencegahan gagal ginjal kronik pada anak. Dengan melibatkan siswa, guru, dan orang tua, program ini berhasil menciptakan perubahan perilaku yang positif dan mengurangi faktor risiko yang dapat menyebabkan penyakit. Keberhasilan ini menunjukkan pentingnya kolaborasi antara berbagai pihak dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat, khususnya di kalangan anak-anak. Melalui pendidikan dan penyuluhan yang berkelanjutan, diharapkan generasi mendatang dapat tumbuh menjadi individu yang sehat dan produktif..

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Tim pengabdian Masyarakat mengucapkan terimakasih atas partisipasi Kepala Sekolah dan Guru SDN Tanjung Mas Semarang, Kepala Puskesmas Bandarharjo dan Seluruh Siwa SDN Tanjung Mas Semarang

## **DAFTAR REFERENSI**

- Afdhol, R., & Lestari, R. (2019). Peran Guru dan Orang Tua dalam Implementasi Pola Hidup Bersih dan Sehat di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 14(2), 87-95.
- American Academy of Pediatrics. (2019). *Kidney Health and Chronic Disease Prevention in Children: A Guide for Schools and Parents*. Washington, DC: AAP Press.
- Hidayat, A. A. A. (2016). Pengaruh Pola Hidup Bersih dan Sehat terhadap Pencegahan Penyakit pada Anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 134-142.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Panduan Pelaksanaan Pola Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Meyer, C. & Weinstein, J. (2021). The Role of Healthy Lifestyle in Preventing Chronic Kidney Disease in Children. *Pediatric Nephrology Journal*, 16(3), 298-310.
- Mulyadi, E. (2019). *Penyakit Ginjal Kronik pada Anak: Pencegahan dan Penanganannya*. Jakarta: Penerbit Sehat Indonesia.
- Sunardi, M., & Sari, W. P. (2021). Efektivitas Edukasi PHBS dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Perilaku Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 9(1), 45-52.
- Suratman, T. (2020). *PHBS di Sekolah dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Anak*. Yogyakarta: Pustaka Kesehatan.
- World Health Organization (WHO). (2018). *Guidelines for Healthy Living and Prevention of Chronic Kidney Disease in Children*. Geneva: WHO.
- Yusuf, A., & Murni, E. (2022). *PHBS dan Hubungannya dengan Kesehatan Ginjal pada Anak di Sekolah Dasar*. Surabaya: Universitas Airlangga Press.