



Sosialisasi Pencegahan Urolithiasis dalam Meningkatkan Kualitas Kesehatan Remaja

Windy Astuti Cahya Ningrum¹

¹Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang, Jl. A. Yani 13 Ulu Palembang
Email: indyak84@gmail.com

Abstrak

Urolithiasis, atau pembentukan batu ginjal, merupakan kondisi medis yang semakin sering ditemukan di kalangan remaja. Penyebab utama urolithiasis pada remaja termasuk diet tinggi garam, protein hewani, dan gula, serta kebiasaan kurang minum air putih. Kurangnya pengetahuan tentang pentingnya hidrasi, pemilihan makanan yang sehat, dan tanda-tanda peringatan urolithiasis dapat memperburuk situasi ini. Pencegahan urolithiasis sangat penting dilakukan sejak dini untuk mengurangi angka kejadian penyakit ini. Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap pengaruh pola makan dan kebiasaan hidup yang tidak sehat. Oleh karena itu, edukasi mengenai pencegahan urolithiasis perlu diberikan secara efektif untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya hidrasi, konsumsi makanan bergizi, serta gaya hidup aktif. Edukasi kesehatan ini dilakukan pada tanggal 19 Februari 2025 di SMP Muhammadiyah 6 Palembang dengan jumlah 29 responden. Berdasarkan hasil kegiatan ini didapatkan adanya peningkatan pengetahuan responden terhadap pencegahan kegawatdaruratan urolithiasis pada remaja

Kata Kunci: Sosialisasi, Urolithiasis, Kesehatan Remaja

Abstract

Urolithiasis, or the formation of kidney stones, is a medical condition that is increasingly common among teenagers. The main causes of urolithiasis in teenagers include a diet high in salt, animal protein and sugar, as well as the habit of not drinking enough water. Lack of knowledge about the importance of hydration, healthy food choices, and warning signs of urolithiasis can exacerbate this situation. Prevention of urolithiasis is very important early to reduce the incidence of this disease. Teenagers are a group that is vulnerable to the influence of unhealthy eating patterns and living habits. Therefore, education regarding the prevention of urolithiasis needs to be provided effectively to increase adolescent awareness about the importance of hydration, consuming nutritious food, and an active lifestyle. This health education was carried out on February 19 2025 at SMP Muhammadiyah 6 Palembang with a total of 29 respondents. Based on the results of this activity, it was found that there was an increase in respondents' knowledge regarding the prevention of urolithiasis emergencies in adolescents

Keywords: Socialization, Urolithiasis, Adolescent Health



PENDAHULUAN

Urolithiasis, atau pembentukan batu ginjal, merupakan kondisi medis yang semakin sering ditemukan di kalangan remaja, meskipun umumnya lebih dikenal terjadi pada orang dewasa. Menurut penelitian kejadian batu ginjal pada remaja di beberapa negara menunjukkan tren peningkatan dalam dua dekade terakhir, sekitar 80% remaja yang berisiko tidak menyadari kebiasaan mereka yang dapat meningkatkan risiko urolithiasis (American Urological Association, 2021; Hirsch & et al, 2019). Penyebab utama urolithiasis pada remaja termasuk diet tinggi garam, protein hewani, dan gula, serta kebiasaan kurang minum air putih. Kurangnya pengetahuan tentang pentingnya hidrasi, pemilihan makanan yang sehat, dan tanda-tanda peringatan urolithiasis dapat memperburuk situasi ini.

Prevalensinya pada remaja mulai meningkat, terutama terkait dengan pola makan yang tidak sehat, kurangnya hidrasi, serta kebiasaan hidup yang kurang aktif. Urolithiasis sering kali muncul karena beberapa faktor risiko, seperti konsumsi makanan tinggi garam, rendahnya asupan cairan, obesitas, serta riwayat keluarga dengan penyakit ginjal. Batu ginjal pada remaja dapat menyebabkan komplikasi serius, seperti infeksi saluran kemih, kerusakan ginjal, dan bahkan kegagalan ginjal jika tidak ditangani dengan tepat (Tsur & et al, 2018; Wang & et al, 2020).

Data menunjukkan bahwa prevalensi batu ginjal pada remaja semakin meningkat, terutama karena pola makan yang tidak sehat dan kebiasaan hidup yang kurang aktif (McAdams & et al, 2018). Menurut penelitian oleh Ettinger & Silverman (2017), batu ginjal pada anak dan remaja dapat meningkat hingga 10-15% dalam beberapa tahun terakhir. Remaja sering kali kurang paham tentang pentingnya hidrasi yang cukup dan diet yang sehat untuk mencegah batu ginjal (Zhao & et al, 2020)

Berdasarkan penelitian Sinha & et al, (2017); Zhao & et al, (2020); Zhou & et al, (2019), banyak remaja yang mengonsumsi sedikit air putih dan lebih memilih minuman manis atau soda, yang berisiko meningkatkan pembentukan batu ginjal. Banyak remaja yang tidak menyadari pentingnya menjaga kesehatan ginjal. Remaja cenderung kurang peduli terhadap gejala awal urolithiasis dan pencegahan penyakit ini, padahal batu ginjal dapat menimbulkan komplikasi serius jika tidak diatasi.

Pencegahan urolithiasis pada remaja melalui edukasi yang efektif sangat penting untuk menurunkan prevalensi dan dampak dari penyakit ini. Pencegahan urolithiasis sangat penting dilakukan sejak dini untuk mengurangi angka kejadian penyakit ini. Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap pengaruh pola makan dan kebiasaan hidup yang tidak sehat.



Oleh karena itu, edukasi mengenai pencegahan urolithiasis perlu diberikan secara efektif untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya hidrasi, konsumsi makanan bergizi, serta gaya hidup aktif.

MASALAH

Remaja merupakan tahap perkembangan manusia yang berada di antara masa kanak-kanak dan dewasa, umumnya dimulai pada usia sekitar 12 hingga 18 tahun. Pada periode ini, seseorang mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif yang signifikan. Remaja sebagai kelompok transisi yang penuh dengan tantangan, eksperimen, dan penemuan diri. Fase ini, mereka membentuk identitas dan mempersiapkan diri untuk dewasa seyogyanya selalu menerapkan gaya hidup yang sehat guna mempertahankan kualitas hidup yang lebih baik. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah mencari informasi lebih banyak terkait ilmu kesehatan yang dapat muncul dan dialami oleh sejak remaja.

Berdasarkan analisis situasi, sebagian besar siswa SMP Muhammadiyah 6 Palembang (60%) memiliki kebiasaan untuk mengkonsumsi jajanan siap saji dan sering mengkonsumsi makanan dan minuman manis. Selain itu, hanya 47% siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga disekolah dan atau melakukan olahraga diluar sekolah. Berdasarkan informasi dan permasalahan yang telah dikemukakan, maka perlu adanya edukasi kesehatan terkait pencegahan terjadinya kegawatdaruratan urolithiasis yang dapat berdampak pada gangguan kesehatan lain dan mempengaruhi kualitas hidup seseorang.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan sosialisasi pencegahan urolithiasis ini dilakukan dengan 4 tahap, diantaranya perizinan, persiapan, pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi kegiatan

1. Perizinan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan diawali dengan pengurusan surat izin pengabdian masyarakat. Surat izin pelaksanaan ditujukan kepada Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah 6 Palembang.

2. Persiapan Kegiatan

Persiapan yang dilakukan dengan membuat materi dan bahan edukasi berupa *power point* dan *leaflet* terkait pencegahan kegawatdaruratan urolithiasis pada remaha. Soal pretest dan posttest untuk mendapatkan data sebelum dan sesudah edukasi. Selian itu, Absensi kehadiran responden dan berita acara juga dipersiapkan



3. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan edukasi diberikan kepada peserta secara berkelompok dan dilaksanakan bertepatan pada tanggal 19 Februari 2025. Persamaan persepsi mengenai urolithiasis dan pencegahan kegawatdaruratan urolithiasis diberikan melalui *pre test*. Edukasi kesehatan disampaikan dengan menggunakan media *leaflet* dan penjelasan melalui *power point* edukasi.

4. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan memberikan kesempatan untuk berdiskusi kepada peserta kegiatan dan melakukan evaluasi melalui *post test*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi kesehatan tentang pencegahan urolithiasis dilakukan setelah mendapatkan izin dari pihak sekolah SMP Muhammadiyah 6 Palembang dan dilaksanakan dengan sasaran remaja berusia 12-18 tahun. Kegiatan ini dilakukan berdasarkan telaah jurnal dan data kesehatan tentang perkembangan angka kejadian urolithiasis di Indonesia. Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan di SMP Muhammadiyah 6 Palembang tergambar bahwa sebagian besar siswa SMP Muhammadiyah 6 Palembang belum menerapkan hidup sehat yang dibuktikan dengan masih banyak siswa yang tidak mengkonsumsi asupan yang sehat seperti mengkonsumsi makanan siap saji yang banyak mengandung garam dan gula serta minuman bersoda. Selain itu juga tampak kurangnya aktivitas fisik seperti olah raga pada jam istirahat pembelajaran.

Kegiatan sosialisasi dengan melakukan edukasi pencegahan urolithiasis pada remaja dilaksanakan pada tanggal 19 Februari 2025 dengan jumlah responden sebanyak 29 peserta. yang menjelaskan tentang konsep urolithiasis diantaranya definisi, faktor resiko urolithiasis pada usia muda, gejala dan tanda urolithiasis, strategi pencegahan dan penanganan segera urolithiasis dan kapan kita harus mencari bantuan medis jika mengalami gejala urolithiasis. Masa remaja merupakan fase transisi pertumbuhan seseorang dari masa kakak-kanak menuju dewasa yang mendorong remaja untuk melakukan pengendalian diri baik perubahan lingkungan maupun bersifat internal dalam kehidupan intelektual, emosional dan sosial (Gumantan, 2020; Gumantan & Fahrizqi, 2020; Handoko & Gumantan, 2021) Pada tahap perkembangan kognitif dan afektif, remaja cenderung menyusun rencana dalam menyelesaikan masalah dan secara sistematis menguji solusinya serta mengintegrasikan apa

yang telah dipelajari dan dialaminya (Pratama & Sari, 2021). Perubahan afektif dan kognitif pada remaja dapat dilakukan dengan pendidikan kesehatan.

Sosialisasi kesehatan diberikan kepada siswa SMP Muhammadiyah 6 Palembang diawali dengan persamaan persepsi tentang urolithiasis atau batu saluran kemih baik secara lisan maupun tertulis dengan menggunakan kuesioner singkat. Berdasarkan hasil pretest didapatkan hasil bawa sebagian besar siswa (48%) belum mengetahui tentang urolithiasis, pencegahan dan penanganannya. Selanjutnya, peserta mendapatkan edukasi melalui sosialisasi kesehatan terhadap urolithiasis, faktor resiko urolithiasis pada usia muda, gejala dan tanda urolithiasis, strategi pencegahan dan penanganan segera urolithiasis dan kapan kita harus mencari bantuan medis jika mengalami gejala urolithiasis yang diberikan dengan menggunakan *power point*, poster dan *leaflet* sebagai media penyampaian informasi. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan memberikan posttest kepada mahasiswa terkait materi edukasi dan didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa yang tampak dari adanya peningkatan persentase nilai posttest siswa yaitu sebesar 79%.

Sosialisasi kesehatan melalui pendidikan kesehatan memiliki peran sentral dalam memberikan pemahaman yang jelas dan benar tentang pola hidup sehat (Pradana, 2023). Di era digital, pendidikan kesehatan harus dapat memanfaatkan teknologi dan media sosial sebagai sarana untuk menjangkau masyarakat secara luas dan interaktif (Sahputra, 2024). Melalui pendekatan yang inovatif, pendidikan kesehatan dapat mempengaruhi perubahan perilaku dan meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap gaya hidup sehat yang berbasis pada bukti ilmiah yang sah.





Gambar 1. Sosialisasi Pencegahan Urolithiasis pada Remaja

KESIMPULAN

Sosialisasi kesehatan pencegahan urolithiasis dilakukan dengan sasaran siswa SMP Muhammadiyah 6 Palembang yang berperan aktif dalam kegiatan sosialisasi melalui pendidikan kesehatan yang memiliki peranan penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pola hidup sehat sebagai upaya dalam mencegah terjadinya urolithiasis pada remaja.

UCAPAN DAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang yang telah memberikan kesempatan dalam program hibah pengabdian masyarakat bagi dosen dan juga penghargaan setinggi-tingginya kepada pihak sekolah SMP Muhammadiyah 6 Palembang yang telah membantu selama proses kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- American Urological Association. (2021). *Kidney Stones in Children and Adolescents*. American Urological Association.
- Ettinger, B., & Silverman, S. (2017). Pediatric Nephrolithiasis: Causes and Prevention. *Journal of Pediatric Urology*, 13(1).
- Gumantan, A. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes kebugaran Jasmani Berbasis Android. *JURNAL ILMU KEOLAHRAAGAN*, 19(2).
- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01).
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Olahraga di SMAN 1Baradatu. *Journal Of Physical Education*, 2(1).
- Hirsch, D. L., & et al. (2019). The Increasing Incidence of Pediatric Urolithiasis: A National Perspective. *Journal of Urology*, 202(1).
- McAdams, M. A., & et al. (2018). Dietary Factors and Kidney Stone Risk in Adolescents: A Case-Control Study. *Journal of Pediatric Urology*, 14(4).
- Pradana, A. S. (2023). Pendidikan Kesehatan Digital dalam Meningkatkan Kesadaran Pola Hidup Sehat pada Masyarakat Perkotaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(2).
- Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). KARAKTERISTIK PERKEMBANGAN REMAJA. *Edukasimu*, 1(3).
- Sahputra, H. . (2024). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Pendukung Keberhasilan Pendidikan Di SMP Bumi Qur'an Siantar. *Jurnal Mudarrisuna: Media Kajian Pendidikan*



- Agama Islam. *Jurnal Mudarrisuna: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 14(4).
- Sinha, M., & et al. (2017). The Impact of Hydration on Urolithiasis Prevention in Adolescents. *Pediatrics*, 139(5).
- Tsur, A., & et al. (2018). The Relationship Between Dietary Salt Intake and the Development of Urolithiasis. *Journal of Clinical Nutrition*, 112(3).
- Wang, H., & et al. (2020). Hydration and Kidney Stone Risk in Adolescents. *The Lancet*, 20(6).
- Zhao, C. H., & et al. (2020). Obesity and Risk of Kidney Stones in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *International Journal of Obesity*, 44(4).
- Zhou, M., & et al. (2019). Social Influences on Dietary Habits and Health Risks in Adolescents. *American Journal of Public Health*, 109(9).