

Edukasi Pentingnya Diet Cairan dan Nutrisi pada Penderita Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Terapi Hemodialisis

¹Safruddin, ¹Akbar Asfar, ¹Rahmat Hidayat, ¹Sulhan, ¹Yesenia Faradillah, ¹Fatma Jama, ⁷Masnaidah
¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia
¹RSU Yapika Gowa, Indonesia

Korespondensi : safruddin.safruddin@umi.ac.id

Abstract: End-stage renal disease is a clinical condition characterized by progressive and irreversible renal failure. End-stage renal failure should require appropriate renal replacement therapy, transplantation or dialysis. The incidence of chronic disease continues to increase, as well as chronic kidney failure patients undergoing dialysis. The importance of regulating fluid and food intake because it can affect the addition of Interdialytic Weight Gain (IDWG). The problem with Partners is that patients who undergo hemodialysis therapy experience weight gain of more than 3 kg and even more than 4 kg. The results of interviews with patients undergoing hemodialysis therapy said that they had not adhered to the fluid intake programmed for them, and there were still many who had not been able to carry out a proper nutritional diet including nutrition. The method used in the service activities is by Lectures/counseling, discussion and question and answer. The results of the service showed that this service activity ran smoothly, so that the participants could follow the series to the end. The result of this activity was an increase in understanding from the pre-test evaluation then post-test there was an increase in participants' understanding of the importance of fluid and nutritional diet in patients.

Keywords : Diet fluid and nutrition, Community Service, Counseling, hemodialysis

Abstrak: Penyakit ginjal kronik tahap akhir merupakan suatu kondisi klinis yang ditandai dengan kegagalan fungsi ginjal yang progresif dan irreversible. Gagal ginjal tahap akhir harus membutuhkan terapi pengganti ginjal yang sesuai, yakni transplantasi atau dialysis. Kejadian penyakit ginjal kronik terus mengalami peningkatan, demikian juga pasien gagal ginjal kronik yang menjalani dialysis. Pentingnya pengaturan intake cairan dan makanan karena dapat berpengaruh terhadap penambahan Interdialytic Weight Gain (IDWG). Permasalahan pada Mitra yaitu masih ditemukannya penderita yang menjalani terapi hemodialisis mengalami peningkatan berat badan lebih dari 3kg bahkan sampai lebih dari 4 kg. hasil wawancara pada pasien yang menjalani terapi hemodialisis mengatakan bahwa belum mematuhi intake cairan yang diprogramkan kepadanya, serta masih banyak yang belum dapat melakukan diet nutrisi yang tepat termasuk pembatasan nutrisi. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian yakni dengan Ceramah/penyuluhan, diskusi dan tanya jawab. Hasil pengabdian didapatkan bahwa kegiatan pengabdian ini berjalan lancar, sehingga peserta dapat mengikuti rangkaian hingga akhir. Hasil dari kegiatan ini terjadi peningkatan pemahaman dari evaluasi pre-test kemudian post-test terjadi peningkatan pemahaman pada peserta tentang pentingnya diet cairan dan nutrisi pada pasien.

Kata kunci : Diet cairan dan nutrisi, pengabdian masyarakat, penyuluhan, hemodialisis

PENDAHULUAN

Penyakit ginjal kronis adalah suatu keadaan klinis yang ditandai dengan penurunan fungsi ginjal yang progresif dan irreversible sehingga diperlukan terapi pengganti ginjal yang tepat berupa transplantasi ginjal atau dialisis. Prevalensi penyakit ginjal kronik (PGK) semakin meningkat, begitu pula dengan pasien pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisis^{1,2}.

Berdasarkan data dari Indonesia Renal Registry dari Perhimpunan Nefrologi Indonesia (PERNEFRI), diketahui bahwa total jumlah pasien gagal ginjal kronik yang baru dan aktif menjalani terapi hemodialisa terus mengalami peningkatan, dari tahun 2016 sebanyak 25.446 kasus baru, yang aktif menjalani terapi hemodialisis sebanyak 52.838, tahun 2017 sebanyak 30.831 kasus baru, yang aktif menjalani terapi hemodialisis sebanyak 77.892 kasus, sedangkan tahun 2018 meningkat dua kali lipat menjadi 66.433 kasus

baru, yang aktif menjalani terapi hemodialis mengalami peningkatan yang cukup tinggi sebanyak sebanyak 132142 kasus. Sedangkan pasien yang mejalani terapi hemodialisis berdasarkan jenis kelamin yaitu pasien laki-laki tiap tahun selalu melebihi jumlah pasien³.

Terapi penggantian ginjal pada pasien gagal ginjal kronik dapat berupa hemodialisis, peritoneal dialysis dan transplantasi ginjal. Terapi ini tidak hanya untuk memperpanjang hidup akan tetapi dapat meningkatkan kualitas hidup bagi pasien gagal ginjal kronis dan akan mencegah kematian. akan tetapi terapi hemodialisis tidak menyembuhkan penyakit ginjal gagal ginjal kronik. Pasien yang menjalani terapi hemodialisis tetap akan mengalami sejumlah permasalahan dan komplikasi serta adanya berbagai perubahan pada bentuk dan fungsi sistem dalam tubuh⁴⁵. Masalah umum yang banyak dialami oleh pasien yang menjalani hemodialisis adalah ketidakpatuhan terhadap regimen terapi^{utik}.

Kepatuhan dalam pembatasan intake cairan diukur dengan menggunakan rata – rata berat badan yang didapat diantara waktu dialysis atau interdialytic weight gain (IDWG). IDWG mempengaruhi konsentrasi hemoglobin dan gangguan kardiovaskular serta memicu komplikasi, dua artikel lainnya menyatakan bahwa faktor-faktor yang berkontribusi terhadap IDWG adalah asupan cairan, rasa haus, self-efficacy dan perilaku diet, satu artikel menyatakan bahwa IDWG terkontrol akan meningkatkan kualitas hidup pasien gagal ginjal stadium akhir yang menjalani hemodialisis⁶.

Kepatuhan terhadap rejimen pengobatan dan penghindaran atau minimalisasi komplikasi merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap kelangsungan hidup dan kualitas hidup. Manajemen cairan pada pasien dengan penyakit ginjal yang menjalani dialisis merupakan faktor kunci dalam menentukan keberhasilan pengobatan⁷.

Pengontrolan diet dan manajemen diet mempengaruhi penambahan berat badan (IDWG) selama dialisis. Oleh karena itu, IDWG merupakan ukuran kepatuhan pasien yang menerima terapi hemodialisis. Ketidakpatuhan diet cair pada pasien hemodialisis dipengaruhi oleh rendahnya kepercayaan diri atau rendahnya efikasi diri. Oleh karena itu, agar pasien dapat melakukan hal tersebut, pasien membutuhkan edukasi dan komunikasi yang efektif untuk mempertahankan IDWG dalam batas normal. Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dengan melakukan edukasi yang terstrutu terhadap pentingnya diet cairan pada pasien yang menjalani terapi hemodialisis dapat menurunkan interdialytic weight gain (IDWG)⁸.

Permasalahan pada Mitra yaitu masih ditemukannya Pasien yang menjalani hemodialisis menunjukkan bahwa sebagian besar pasien mengalami kenaikan berat badan lebih dari 3 kg hingga lebih dari 4 kg selama periode dialisis. Hasil wawancara kepada beberapa pasien melaporkan bahwa mereka tidak mematuhi batas cairan yang diprogramkan, meskipun mereka perlu membatasi asupan cairan selama terapi hemodialisis. Penyebab utama ketidakpatuhan ini adalah rasa haus yang tidak terkontrol, namun pasien berusaha menghilangkan rasa haus dengan menghisap es batu..

Tim pengabdian Masyarakat ingin melakukan edukasi tentang pentingnya diet cairan dan nutrisi pada pederta penyat gnjal tahap akhir yang menjalani terapi hemodialisis di RS.Tingkat II pelamonia Makassar.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian Masyarakat ini dengan metode edukasi, diskusi dan tanya jawab kepada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisis di RS. Tingkat II Pelamonia Makassar.

Tabel 1 : *Planning of Action* (POA)

1	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan peserta
		<i>Pembukaan :</i>	1. Menjawab salam
2	7 menit	1. Memberi salam terapeutik	2. Mendengarkan
		2. Menjelaskan tujuan pembelajaran.	dan
		3. Menyebutkan topik yang akan disampaikan	memperhatikan

		<i>Pelaksanaan :</i> Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur. <i>Materi :</i> 1. Menggali pengetahuan peserta tentang Nutrisi dan cairan 2. Memberi reinforcement positif 3. Menjelaskan kepada peserta tentang pengertian dan penyebab Nutrisi dan cairan 4. Menjelaskan kepada peserta tentang komponen zat gizi dan batasan intake cairan pada penderita gagal ginjal yang menjalani terapi hemodialisis 5. menjelaskan makanan yang boleh di konsumsi dan tidak boleh dikonsumsi serta cara mengatasi jika pasien mengalami kehausan	Menyimak, memperhatikan
3	45 menit		
		<i>Evaluasi :</i> Meminta kepada pasien menjelaskan atau menyebutkan kembali tentang: 1. Diet nutrisi 2. Diet Cairan 3. cara mengontrol cairan dan nutrisi 4. makanan yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi	Bertanya dan menjawab pertanyaan
4	15 menit		
		<i>Penutup :</i> 1. Mengucapkan terima kasih atas peran peserta 2. Mengucapkan salam.	Menjawab salam
5	5 menit		

Kriteria Evaluasi

Evaluasi struktur

Pasien dan keluarga pasien ikut dalam kegiatan penyuluhan diet nutrisi dan cairan
Penyelenggaraan penyuluhan dilakukan di Rumah Sakit ITingkat II Pelamonia Makassar
Pengorganisasian penyuluhan dilakukan 2 hari sebelumnya.

Evaluasi proses

Pasien dan keluarga pasien antusias terhadap materi penyuluhan
Pasien dan keluarga pasien tidak meninggalkan tempat sebelum kegiatan selesai
Pasien dan keluarga pasien terlibat aktif dalam kegiatan penyuluhan.

Evaluasi hasil

Pasien dan keluarga pasiendapat mengetahui dengan baik tentang diet cairan dan nutrisi pada pasien yang menjalani terapi hemodialisis

Pasien dan keluarga pasien dapat mengetahui tentang makanan dan buah-buahan yang boleh dikonsumsi bagi penderita gagal ginjal yang menjalani terapi hemodialisis
Pasien dapat memahami cara mengontrol cairan pada pasien yang menjalani terapi hemodialisis

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Persiapan

Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyampaian kepada mitra tujuan pengabdian ini dilakukan, kemudian Tim melakukan Pembuatan Satuan Acara Penyuluhan (SAP), serta menyiapkan bahan dan alat yang akan digunakan misalnya Poster dan Leaflet. Kegiatan ini dilakukan dengan tetap memperhatikan protocol Kesehatan untuk pencegahan penularan covid -19.



Gambar 1: kegiatan pembukaan Oleh Kepala Ruangan

Kegiatan ini diawali pembukaan oleh kepala Ruangan di ruang Hemodialisis, kemudian kami memperkenalkan diri kepada peserta, melakukan kontrak dan menyampaikan tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan ini. Tujuan dari kegiatan edukasi dilakukan adalah untuk meningkatkan kepatuhan diet cairan dan nutrisi bagi penderita gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisis. Sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pada pasien yang menjalani terapi hemodialisis.

Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini tim pengabdian melakukan edukasi tentang pentingnya diet cairan dan nutrisi pada pasien yang menjalani terapi hemodialisis. Peningkatan pemahaman ini sangat penting bagi penderita gagal ginjal yang menjalani terapi hemodialisis karena dapat meningkatkan kualitas hidup. Kegiatan pemberian penyuluhan kesehatan tentang diet cairan dan nutrisi dimulai melakukan pertanyaan terbuka tentang diet cairan dan nutrisi pada peserta untuk mengukur pemahaman awal tentang diet cairan dan nutrisi pada pasien tersebut. Hasil evaluasi awal menunjukkan rata-rata pasien belum memahami tentang diet nutrisi dan cairan pada pasien. Setelah dilakukan evaluasi awal kemudian dilanjutkan dengan memberikan edukasi yang memuat materi tentang pengertian gagal ginjal, pentingnya nutrisi, manajemen cairan, komponen nutrisi, dan cara mengatasi untuk mengurangi kelebihan intake cairan.

Peningkatan asupan protein atau asam amino telah terbukti dapat mempengaruhi hemodinamik ginjal dan berperan terhadap kerusakan fungsi dan jaringan ginjal. Terapi diet rendah protein pada pasien PGK telah diperkenalkan sejak lama dan memberi manfaat untuk menurunkan akumulasi bahan buangan yang tidak dapat diekskresikan oleh ginjal. Terapi diet rendah protein dapat mengurangi gejala uremia, menurunkan proteinemia dan memperlambat inisiasi dialisis⁹.

Indikator yang dipakai dalam melihat ketercapaian intake diet cairan pada pasien yang menjalani hemodialisis adalah *Interdialytic Weight Gain (IDWG)*. IDWG adalah parameter untuk mengukur intake cairan pada pasien, yang biasanya dihitung dalam kilogram atau dalam bentuk presentasi berat badan kering pasien. Parameter dalam menurunkan bahaya dari kejadian cairan berlebihan diantara dua waktu dialisis, kelebihan berat badan sebaiknya harus kurang dari 2,5 kg atau 5% dari berat badan diantara

dua waktu dialysis. Pasien yang rutin menjalani terapi hemodialisa disarankan intake cairan dalam sehari yang dianjurkan yaitu 500 ml ditambah jumlah total eluaran urine dalam satu hari¹⁰.

Edukasi yang terstruktur berupa efikasi diri memberikan kepercayaan pada pasien bahwa mereka yakin dapat mengatur intake cairan diantara dua dialysis. Permasalahan utama dalam kegiatan ini yakni cara mengatur dan menekan rasa haus seseorang. Oleh karena itu, maka dilakukan edukasi yang diharapkan mampu membuat pasien mengatur rasa hausnya dan mengontrol diet cairan diantara dua dialysis. Hal ini didukung dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Asnaniar, 2020 yang mengatakan bahwa pasien yang memiliki efikasi diri yang baik dapat meningkatkan kualitas hidup pasien gagal ginjal yang menjalani terapi hemodialisis¹¹.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan

Tahap evaluasi

Pada tahap ini tim pengabdian melakukan evaluasi terhadap kegiatan edukasi penting diet nutrisi dan cairan, hasilnya menunjukkan bahwa peserta sangat antusias dalam kegiatan ini, hal ini terlihat dari keaktifan peserta untuk melakukan diskusi tentang topik yang diberikan. Peserta menyatakan sangat terbantu dengan adanya kegiatan penyuluhan ini, karena pasien merasa bahwa, yang menjadi permasalahan utama pasien ini adalah terkait cairan dan nutrisi.

Hasil evaluasi akhir terhadap peserta tentang pentingnya diet cairan dan nutrisi pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisis menunjukkan bahwa rata-rata pasien sudah dapat memahami tentang materi yang diberikan, hal ini terbukti dengan kemampuan pasien menjawab pertanyaan yang diberikan dari Tim Pengabdian.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan stunting dan penanaman TOGA berlangsung lancar dan disambut antusias oleh masyarakat. Program ini merupakan salah satu tindakan nyata kontribusi dunia pendidikan untuk pembangunan kesehatan Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nahdlatul Wathan Mataram dan Pemerintah Desa Guntur Macam Kecamatan Gunung Sari Kabupaten Lombok Barat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Black, J.M., & Hawks JH. Medical Surgical Nursing Clinical Management For Positive Outcome (7th Ed.). Philadelphia: W. B. Saunders Company; 2014.
2. Garneata L, Mircescu G. Effect of Low-Protein Diet Supplemented With Keto Acids on Progression of Chronic Kidney Disease. J Ren Nutr. 2013;23(3):210–3.
3. PERNEFRI. 11th report Of Indonesian renal registry 2018. Indones Ren Regist. 2018;14–5.
4. Smeltzer, S.C., & Bare. B.G. (. Textbook of medical surgical nursing. Lipincott Williams & Wilknis; 2009.

5. Knap B, Buturović-Ponikvar J, Ponikvar R, Bren AF. Regular exercise as a part of treatment for patients with end-stage renal disease. *Ther Apher Dial.* 2005;9(3):211–3.
6. Barnett T, Li Yoong T, Pinikahana J, Si-Yen T. Fluid compliance among patients having haemodialysis: Can an educational programme make a difference? *J Adv Nurs.* 2008;61(3):300–6.
7. Wijayanti L, Winoto PMP, Nursalam N. How To Control Interdialytic Weight Gain (Idwg) Among Hemodialysis Patients? *Nurse Heal J Keperawatan.* 2021;10(2):214–21.
8. Safruddin, Andi Mappanganro. DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf11nk432> Efektivitas Pelatihan Efikasi Diri Untuk Meningkatkan Kepatuhan. 2020;11:175–80.
9. Kandarini Y. Penatalaksanaan Nutrisi pada Pasien PGK Pradialisis dan Dialisis. *Udayana Repos.* 2017;1–7.
10. Priska NP, Herlina S. Efikasi Efikasi Diri Pembatasan Cairan Terhadap Intradialytic Weight Gain Pasien Gagal Ginjal Kronik di Ruang Hemodialisa RSUD Pasar Minggu. *J Ilm Ilmu Keperawatan Indones.* 2019;9(02):601–8.
11. Wa Ode Sri Ananiar, Sitti Zubaedah Bakhtiar S. Hubungan Efikasi Diri Dengan Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisisfile:///C:/Users/LENOVO IDEAPAD/Downloads/COVER-ABSTRAK .pdf. *BORNEO Nurs J.* 2018;2(2):30–40.