

Edukasi Menggunakan Media *Booklet* Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Diit Bagi Pasien Penyakit Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa

Anik Inayati*, Sapti Ayubbana, Tri Kesuma Dewi, Nia Risa Dewi
Universitas Dharma Wacana, Lampung, Indonesia
*e-mail : inayatianik30@gmail.com

Abstrak

Gagal ginjal kronik (GGK) merupakan kondisi kehilangan fungsi ginjal yang bersifat progresif dan ireversibel, sehingga tubuh tidak mampu mempertahankan keseimbangan metabolik, cairan, dan elektrolit. Pasien GGK yang menjalani hemodialisa wajib menjalankan diit khusus untuk mempertahankan status gizi dan mencegah komplikasi. Namun, tingkat kepatuhan pasien terhadap diit masih rendah akibat kurangnya pengetahuan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pasien dan keluarga mengenai diit pasien hemodialisa melalui edukasi kesehatan berbasis media booklet. Kegiatan dilaksanakan pada bulan November 2024 di wilayah kerja Puskesmas Banjarsari dengan metode ceramah interaktif, diskusi, dan evaluasi. Sebanyak 15 peserta mengikuti kegiatan ini, yang terdiri dari pasien dan keluarga. Hasil menunjukkan bahwa sebelum edukasi, 50% peserta belum memahami prinsip diithemodialisa, dan setelah kegiatan, 90% peserta menyatakan telah memahami dan siap menerapkan anjuran diit dengan lebih disiplin. Edukasi menggunakan media booklet terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pasien serta keluarga dalam pengelolaan nutrisi bagi pasien hemodialisa.

Kata kunci: edukasi, diithemodialisa, gagal ginjal kronik, pengetahuan

Abstract

Chronic kidney disease (CKD) is a progressive and irreversible loss of kidney function, causing the body to be unable to maintain metabolic, fluid, and electrolyte balance. Patients with CKD undergoing hemodialysis are required to follow a specific diet to maintain nutritional status and prevent complications. However, patient adherence to dietary recommendations remains low due to a lack of knowledge. This community service activity aimed to improve the knowledge of patients and their families regarding the hemodialysis diet through health education using a booklet-based media approach. The activity was conducted in November 2024 within the working area of Banjarsari Public Health Center, employing interactive lectures, discussions, and evaluations. A total of 15 participants, consisting of patients and family members, took part in the program. The results showed that before the educational session, 50% of participants did not understand the principles of the hemodialysis diet, whereas after the session, 90% reported understanding and readiness to apply the dietary recommendations more consistently. Education using booklet media proved effective in enhancing the knowledge and awareness of patients and their families regarding nutritional management for hemodialysis patients.

Keywords: health education, hemodialysis diet, chronic kidney disease, knowledge

PENDAHULUAN

Gagal ginjal kronik (GGK) adalah kondisi hilangnya fungsi ginjal secara progresif dan ireversibel, yang ditandai dengan ketidakmampuan tubuh mempertahankan keseimbangan metabolik, cairan, dan elektrolit, sehingga menyebabkan uremia atau azotemia (Vaidya & Aeddula, 2024). Penyakit ini telah menjadi salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia dan termasuk dalam kategori penyakit tidak menular dengan angka mortalitas yang terus meningkat dalam dua dekade terakhir (Kovesdy, 2022).

World Health Organization (WHO) memperkirakan sekitar 2,3 hingga 7,1 juta orang dengan penyakit ginjal stadium akhir meninggal setiap tahunnya (Luyckx et al., 2023). Prevalensi GGK global diperkirakan mencapai 10–14% dari populasi umum, dengan angka tertinggi di Eropa sebesar 12,8% (Bello et al., 2024). Di Indonesia, prevalensi GGK pada penduduk usia ≥ 15 tahun mencapai 0,18% pada tahun 2023, dengan Provinsi Lampung mencatat angka tertinggi sebesar 0,30% (Kemenkes RI, 2024).

Pasien GGK stadium lanjut memerlukan terapi pengganti ginjal seperti transplantasi atau hemodialisa. Namun, karena keterbatasan donor, sebagian besar pasien menjalani terapi hemodialisa (Bello et al., 2024). Hemodialisa berfungsi membuang sisa metabolisme dan mengatur cairan tubuh, namun dapat menyebabkan kehilangan energi dan protein. Oleh karena itu, pasien perlu mengikuti diet khusus yang ketat untuk menjaga keseimbangan nutrisi. Sekitar 50% pasien hemodialisa belum mematuhi diet yang direkomendasikan karena kurangnya pengetahuan (Ezdha et al., 2023).

Kegagalan dalam diet dapat menyebabkan kelebihan cairan, edema, gangguan pernapasan, dan bahkan kematian (Subekti, 2024). Peningkatan pengetahuan melalui pendidikan kesehatan dapat membantu pasien memahami dan menjalankan diet dengan baik. Pendidikan kesehatan efektif meningkatkan kesadaran dan perilaku kesehatan masyarakat (Notoatmodjo, 2018). Salah satu media edukasi yang efektif adalah *booklet*, karena dapat memberikan informasi yang rinci, mudah dibawa, dan dapat dibaca ulang sesuai kebutuhan (Ezdha et al., 2023). Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi tentang diet bagi pasien GGK yang menjalani hemodialisa di wilayah kerja Puskesmas Banjarsari, untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pasien serta keluarga dalam pengelolaan nutrisi sehari-hari.

METODOLOGI

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan November 2024 di wilayah kerja Puskesmas Banjarsari. Kegiatan ini ditujukan kepada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa beserta anggota keluarganya sebagai pendamping utama dalam perawatan sehari-hari. Tahapan pelaksanaan dimulai dengan persiapan administratif dan teknis, yaitu pengajuan surat izin resmi kepada pihak Puskesmas Banjarsari, penyusunan jadwal kegiatan, dan pembentukan tim pengabdian yang terdiri atas tenaga kesehatan dan akademisi. Setelah memperoleh izin, tim menyiapkan materi edukasi, *booklet* berisi panduan diet pasien hemodialisa, serta sarana pendukung seperti laptop dan proyektor. Selanjutnya dilakukan tahap pelaksanaan kegiatan, yang bertempat di salah satu rumah pasien untuk menciptakan suasana edukatif yang santai dan partisipatif. Kegiatan diawali dengan perkenalan, penjelasan tujuan, serta apersepsi untuk menggali pemahaman awal peserta mengenai diet pasien hemodialisa. Penyampaian materi dilakukan melalui metode ceramah interaktif yang disertai diskusi dan tanya jawab. Materi meliputi pengertian diet hemodialisa, pembatasan asupan cairan, pengaturan konsumsi protein, natrium, kalium, serta pentingnya keseimbangan gizi. Tahap terakhir yaitu evaluasi kegiatan, dilakukan dengan memberikan pertanyaan langsung kepada peserta untuk mengukur sejauh mana pemahaman mereka setelah edukasi berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kesehatan mengenai diet pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa dilaksanakan sesuai dengan tahapan perencanaan dan mendapat sambutan yang sangat positif dari peserta. Sebanyak 15 orang peserta yang terdiri dari pasien dan keluarga hadir dalam kegiatan ini. Adapun karakteristik peserta dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	5	33,3
	Perempuan	10	66,7
2	Usia		
	<45 tahun	2	13,3
	>45 tahun	13	86,7
3	Pendidikan		
	Tinggi	1	6,7
	Menengah	12	80,0
	Dasar	2	13,3

No	Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
4	Pekerjaan		
	Tani	6	40,0
	IRT	7	46,7
	Wiraswasta	1	6,7
	PNS	1	6,7
	Jumlah	15	100

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden yang menjadi peserta kegiatan edukasi mengenai diet pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa adalah perempuan (66,7%), berusia 45 tahun ke atas (86,7%), memiliki pendidikan menengah (80,0%), dan bekerja sebagai petani (40,0%).

Gambar 1. Proses Pemberian Penjelasan dan Kontrak Kegiatan



Berdasarkan hasil apersepsi awal, sebagian besar peserta (sekitar 50%) belum memahami secara mendalam tentang prinsip diet pasien hemodialisa. Mereka masih mengalami kebingungan dalam menentukan jenis makanan yang diperbolehkan dan yang harus dihindari, terutama terkait jumlah cairan, kandungan garam, dan protein.

Gambar 2. Dokumentasi Pasca Pemberian Edukasi



Sebelum kegiatan edukasi, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang masih terbatas mengenai pengaturan diet hemodialisis. Hal ini dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden. Menurut Notoatmodjo (2018), karakteristik seperti usia, pendidikan, jenis kelamin, dan pekerjaan merupakan determinan penting yang memengaruhi kemampuan individu dalam memahami serta mengaplikasikan informasi kesehatan. Peserta yang berusia ≥ 45 tahun pada umumnya memiliki pengalaman hidup yang lebih banyak, namun cenderung mengalami penurunan daya serap informasi akibat proses penuaan. Kondisi ini membuat mereka membutuhkan metode edukasi yang sederhana, berulang, dan visual, agar materi dapat lebih mudah dipahami. Temuan tersebut sejalan dengan pendapat Rahayu et al. (2021), bahwa usia lanjut memiliki korelasi negatif terhadap kecepatan kognitif, namun dapat diimbangi dengan pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman dan partisipatif.

Faktor pendidikan juga berperan penting dalam peningkatan pengetahuan. Peserta dengan pendidikan menengah memiliki dasar literasi yang cukup baik sehingga mampu memahami isi booklet dan mengaitkannya dengan pengalaman sehari-hari. Menurut Notoatmodjo (2018) pendidikan yang lebih tinggi mempermudah seseorang dalam menerima inovasi atau perilaku baru yang berkaitan dengan kesehatan. Sebaliknya, keterbatasan pendidikan seringkali menjadi penghambat dalam memahami terminologi medis dan konsep gizi yang kompleks. Oleh karena itu, media edukasi yang menggunakan bahasa sederhana dan ilustrasi visual seperti booklet terbukti efektif untuk kelompok dengan tingkat pendidikan menengah ke bawah (Ezdha et al., 2023).

Selain pendidikan, jenis kelamin juga dapat memengaruhi tingkat pengetahuan. Secara teori, perempuan lebih aktif mencari informasi kesehatan karena perannya sebagai pengelola makanan keluarga dan pemberi perawatan utama di rumah. Rahayu et al. (2021) menjelaskan bahwa perempuan memiliki tingkat kesadaran kesehatan yang lebih tinggi dan cenderung lebih terlibat dalam pengambilan keputusan terkait gizi dan terapi keluarga. Dominasi peserta perempuan dalam kegiatan ini berkontribusi pada efektivitas peningkatan pengetahuan, karena mereka dapat langsung mengaplikasikan informasi yang diperoleh ke dalam penyusunan menu dan pengawasan diet pasien hemodialisis di rumah. Selain itu, pekerjaan merupakan karakteristik penting terjadi pengetahuan. Lingkungan kerja sebagai petani yang tidak berhubungan langsung dengan informasi kesehatan menyebabkan sebagian peserta awalnya memiliki pemahaman yang terbatas mengenai diet gagal ginjal. Namun, setelah diberikan edukasi melalui media booklet, terjadi peningkatan yang signifikan karena peserta

dapat mengaitkan materi dengan pengalaman sehari-hari, seperti pemilihan bahan makanan lokal yang sesuai dengan anjuran diet rendah kalium dan fosfor. Hal ini memperkuat teori *experiential learning*, yang menekankan bahwa pembelajaran menjadi lebih efektif apabila materi dapat dikontekstualisasikan dengan kehidupan sehari-hari (Kolb, 2015).

Setelah dilakukan penyuluhan menggunakan media *booklet* dan metode ceramah interaktif, terjadi peningkatan signifikan pada pemahaman peserta. Berdasarkan hasil evaluasi menggunakan lembar kuisioner 90% peserta menyatakan telah memahami dengan baik konsep dasar diet pasien hemodialisa serta cara menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, peserta juga menunjukkan motivasi yang meningkat untuk melakukan pembatasan cairan dan memilih bahan makanan yang tepat sesuai anjuran tenaga kesehatan. Media *booklet* terbukti efektif karena menyajikan informasi dalam bentuk visual, bahasa sederhana, dan sistematika yang mudah diikuti oleh peserta dengan latar belakang pendidikan menengah. Peserta dapat mempelajari kembali materi di rumah bersama keluarga, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih berkelanjutan (Ezdha et al., 2023).

Secara umum, peningkatan pengetahuan setelah edukasi menunjukkan bahwa karakteristik individu tidak menjadi hambatan apabila metode pembelajaran disesuaikan dengan kebutuhan peserta. Edukasi berbasis *booklet* memungkinkan pasien dan keluarga belajar mandiri, mengulang informasi, dan berdiskusi bersama tanpa kehilangan makna utama dari materi. Zimmerman (2020) menjelaskan bahwa pendidikan kesehatan yang bersifat memberdayakan (*empowerment education*) dapat meningkatkan kemandirian pasien dalam mengelola penyakit kronik melalui peningkatan *self-efficacy* dan kesadaran diri.

Hasil kegiatan ini juga memberikan perubahan psikologis positif. Peserta merasa lebih percaya diri dalam memilih makanan, lebih memahami tujuan pembatasan diet, dan menyadari bahwa pengaturan gizi merupakan bagian penting dalam mempertahankan fungsi ginjal yang tersisa. Menurut Subekti (2024), pasien hemodialisis yang memiliki pengetahuan baik dan patuh terhadap diet mengalami penurunan risiko komplikasi hingga 40% dibandingkan pasien yang tidak patuh. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan bukan hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berdampak pada perilaku kesehatan dan kualitas hidup pasien.

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga memperkuat peran keluarga sebagai pendamping utama pasien hemodialisa. Dalam konteks penyakit kronik seperti GJK, dukungan keluarga sangat berperan dalam keberhasilan terapi dan kepatuhan terhadap diet.

Banyak keluarga yang sebelumnya mengaku belum memahami secara jelas alasan pembatasan makanan tertentu bagi pasien, misalnya pembatasan buah tinggi kalium (seperti pisang dan jeruk) atau makanan tinggi fosfor (seperti kacang-kacangan dan susu tinggi lemak). Setelah edukasi, keluarga menjadi lebih mampu membantu pasien dalam menyiapkan menu yang sesuai dan mengawasi asupan harian.

Dari segi metode, penggunaan media *booklet* memberikan keunggulan yang signifikan dibandingkan hanya ceramah verbal. *Booklet* berisi informasi visual dan tertulis yang sistematis tentang diit hemodialisa, termasuk panduan menu harian, daftar makanan yang disarankan dan yang harus dihindari, serta tips pembatasan cairan. Media ini memungkinkan peserta untuk belajar mandiri di rumah, mengulang kembali informasi, serta berdiskusi dengan keluarga tanpa kehilangan esensi materi. Hal ini sejalan dengan penelitian Ekdha et al. (2023) yang menyatakan bahwa penggunaan media *booklet* dalam edukasi kesehatan dapat meningkatkan retensi pengetahuan hingga 40% lebih baik dibandingkan edukasi konvensional.

Dari sisi psikososial, kegiatan edukasi ini juga memberikan dampak emosional positif. Pasien merasa lebih diperhatikan dan termotivasi untuk menjalani terapi dengan lebih disiplin. Beberapa peserta bahkan mengungkapkan bahwa mereka sebelumnya merasa putus asa dan takut makan karena khawatir memperburuk kondisi ginjalnya. Namun, setelah memahami bahwa diit bukan sekadar larangan, melainkan strategi untuk mempertahankan fungsi ginjal yang tersisa dan meningkatkan kualitas hidup, peserta menjadi lebih optimis.

Hasil ini memperkuat teori *empowerment patient education*, di mana edukasi tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga pada pemberdayaan pasien untuk mengelola penyakitnya secara mandiri. Pendekatan edukatif seperti ini penting diterapkan secara berkelanjutan, terutama di daerah pedesaan seperti wilayah kerja Puskesmas Banjarsari, di mana akses terhadap informasi kesehatan masih terbatas dan sumber tenaga ahli gizi tidak selalu tersedia setiap saat.

Selain itu, edukasi ini berkontribusi terhadap upaya pencegahan komplikasi akibat ketidakpatuhan diit, seperti kelebihan cairan (*overload*), hipertensi intradialitik, edema, hingga gagal jantung kongestif. Menurut Subekti (2024), pasien hemodialisa yang mematuhi anjuran diit memiliki risiko komplikasi 40% lebih rendah dibandingkan pasien yang tidak patuh. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana seperti edukasi berbasis *booklet* dapat memberikan dampak kesehatan yang signifikan dengan biaya rendah.

Kegiatan edukasi ini juga memperkuat kolaborasi antara tenaga kesehatan, ahli gizi, dan keluarga pasien dalam membentuk sistem pendampingan berkelanjutan. Kolaborasi tersebut sejalan dengan konsep *continuing health education* yang menekankan pentingnya pemberdayaan pasien melalui edukasi berulang dan dukungan sosial (Prasetyo&Andayani, 2022). Secara umum, hasil pengabdian masyarakat ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan bukan hanya sekadar kegiatan penyuluhan, tetapi merupakan strategi pemberdayaan komunitas pasien kronik. Ketika pasien dan keluarga memahami peran mereka dalam pengelolaan penyakit, mereka akan lebih aktif dalam pengambilan keputusan kesehatan, yang pada akhirnya dapat meningkatkan *self-care behavior*, menurunkan angka rawat inap, serta memperpanjang harapan hidup pasien gagal ginjal kronik (Kemenkes RI, 2024; WHO, 2022).

Dari perspektif jangka panjang, kegiatan seperti ini dapat dijadikan model untuk diterapkan di berbagai puskesmas lain dengan penyesuaian konteks lokal. Dengan melibatkan keluarga dan tenaga kesehatan setempat, edukasi tentang diet hemodialisa dapat bertransformasi menjadi gerakan masyarakat sadar gizi ginjal (*renal diet awareness movement*), yang berpotensi meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan primer di daerah pedesaan. Dengan demikian, kegiatan edukasi melalui media *booklet* tidak hanya meningkatkan pengetahuan pasien dan keluarga tentang diet hemodialisa, tetapi juga membangun kesadaran kolektif dan rasa tanggung jawab bersama terhadap keberhasilan terapi pasien gagal ginjal kronik. Edukasi ini menjadi salah satu bentuk nyata pengabdian masyarakat yang berdampak langsung pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi diet bagi pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di wilayah kerja Puskesmas Banjarsari telah berjalan dengan baik dan efektif. Edukasi menggunakan media *booklet* mampu meningkatkan pengetahuan peserta dari 50% menjadi 90%. Peserta menunjukkan perubahan sikap dan kesiapan untuk menerapkan diet sesuai anjuran. Edukasi semacam ini perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan keluarga dan tenaga kesehatan agar tercipta dukungan sosial yang kuat dalam pengelolaan penyakit kronik seperti gagal ginjal.

DAFTAR PUSTAKA

- Bello, A. K., Levin, A., Lunney, M., Osman, M. A., Ye, F., & Tonelli, M. (2024). *Global Kidney Health Atlas: The 2024 Summary Report*. International Society of Nephrology (ISN).
- Ezdha, N., Rahmadani, T., & Yusriani, D. (2023). *Pendidikan kesehatan tentang diit pasien hemodialisa menggunakan media booklet*. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 8(2), 123–130.
- Kemendes RI. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kovesdy, C. P. (2022). Epidemiology of chronic kidney disease: An update 2022. *Nature Reviews Nephrology*, 18(5), 295–310.
- Kolb, D. A. (2015). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (2nd ed.). Pearson Education.
- Luyckx, V. A., Tonelli, M., & Stanifer, J. W. (2023). The global burden of kidney disease and the sustainable development goals. *Bulletin of the World Health Organization*, 101(2), 89–97.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Prasetyo, Y., & Andayani, R. (2022). *Pendidikan kesehatan berkelanjutan untuk meningkatkan kemandirian pasien kronik*. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 14(1), 55–63.
- Rahayu, T., Kusuma, D., & Mulyani, N. (2021). *Faktor yang memengaruhi pengetahuan masyarakat tentang penyakit ginjal kronik di daerah pedesaan*. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 17(2), 133–140.
- Subekti, R. (2024). *Manajemen diit pasien hemodialisa: Tantangan dan strategi*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 45–52
- Vaidya, S. R., & Aeddula, N. R. (2024). Chronic kidney disease. In *StatPearls [Internet]*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing.
- World Health Organization. (2022). *Chronic kidney disease: Key facts and prevention strategies*. Geneva: WHO.
- Zimmerman, M. A. (2020). *Empowerment theory: A framework for understanding patient education*. *Journal of Health Psychology*, 25(9)