

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN GAGAL GINJAL KRONIK PADA PASIEN

Andesta Permana¹, Liza Fitri Lina^{2*}

^{1,2}Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Article Info

Key words :

Chronic Kidney Failure, Diet, Drinking Alcohol, Lifestyle, Physical Activity, Smoking Behavior

*Corresponding author:

Liza Fitri Lina, Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu.

Email:

lizafitrlina@umb.ac.id

Abstract

This study aims to determine the relationship between lifestyle and the incidence of chronic kidney failure in patients at Dr. M. Yunus Bengkulu. The research method used is quantitative research with a cross-sectional approach. The research results obtained are that all the factors that cause the incidence of chronic kidney failure above, namely drinking alcohol, smoking behavior, physical activity, and diet, overall have a significant relationship so it can be concluded that there is a significant relationship between lifestyle and the incidence of chronic kidney failure. in patients at Dr. M. Yunus Hospital of Bengkulu. In conclusion, there is a significant relationship between lifestyle and the incidence of chronic kidney failure in patients at Dr. M. Yunus Hospital of Bengkulu. The suggestions are expected to improve health promotion services for patients and families regarding risk factors for chronic kidney failure, especially through social media and utilizing telehealth.

PENDAHULUAN

Gagal ginjal merupakan kondisi dimana ginjal tidak dapat lagi menjalankan fungsinya secara normal disebabkan karena keadaan tubuh yang tidak baik sehingga memaksa ginjal untuk bekerja lebih keras hingga mengalami disfungsi (Narsa *et al.*, 2022). Menurut WHO (2018) penyakit gagal ginjal merupakan 1 dari 10 penyakit yang mematikan di dunia. Pada tahun 2019 jumlah kasus kematian akibat gagal ginjal meningkat menjadi 1,3 juta jiwa. Menurut Riskesdas (2018) di Indonesia kasus gagal ginjal meningkat 0,38% per mil dimana hal tersebut meningkat dua kali lipat dari tahun-tahun sebelumnya, sedangkan di Kota Bengkulu proporsi pasien hemodialisis sebanyak 20,26%.

Pada umumnya salah satu penyebab kejadian gagal ginjal ini adalah gaya hidup. Dimana berdasarkan hasil penelitian Dewi (2018) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian gagal ginjal kronik. Menurut Husna, (2021) gaya hidup seperti merokok merupakan salah satu faktor yang menyebabkan GJK. Dimana nikotin akan mengganggu aktivitas saraf simpatik perifer dan merusak ketokolamin sehingga kerja jantung menjadi meningkat. Peningkatan ini menyebabkan tekanan darah juga ikut meningkat dalam waktu jangka pendek secara berulang. Azizah *et al.*, (2020) menambahkan selain merokok, faktor penyebab gagal ginjal lainnya seperti mengkonsumsi alkohol, kurangnya aktivitas fisik seperti berolahraga, serta tidak menjaga pola makan yang baik juga dapat memicu terjadinya gagal ginjal kronik.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di ruangan hemodialisa RSUD Dr. M. Yunus didapatkan hasil adanya 3 dari 5 pasien memiliki kebiasaan

merokok sebelumnya, 1 dari 5 pasien memiliki kebiasaan minum alkohol, 5 pasien dari 5 pasien memiliki pola makan yang tidak baik sebelumnya, dan 3 dari 5 pasien memiliki aktivitas fisik yang kurang sebelumnya.

Berdasarkan uraian di atas, sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian tersebut dengan tujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian gagal ginjal kronik pada pasien di Rumah Sakit Dr. M. Yunus Bengkulu. Adapun manfaat dalam penelitian ini dapat dijadikan salah satu landasan untuk memberi penyuluhan atau pengetahuan kepada orang agar senantiasa menjaga kesehatannya sehingga tidak berdampak pada penyakit gagal ginjal kronik yang mungkin terjadi.

METODE

Investigasi ini merupakan bentuk penelitian kuantitatif yang menggunakan metodologi cross-sectional. Penelitian ini dilakukan pada periode Januari hingga Februari 2024 di Rumah Sakit Dr. M. Yunus yang berlokasi di Bengkulu. Metode pengambilan sampel yang diterapkan adalah sampling purposive, yang ditentukan oleh kriteria inklusi spesifik, secara khusus menargetkan responden yang tinggal di unit hemodialisis Rumah Sakit Dr. M. Yunus Kota Bengkulu, memanfaatkan data yang diperoleh dari tiga bulan sebelumnya yaitu Juli, Agustus, dan September 2023 sehingga menghasilkan ukuran sampel 34 individu. Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner yang mencakup ikhtisar faktor-faktor terkait gaya hidup termasuk konsumsi minuman beralkohol, kebiasaan merokok, aktivitas fisik, dan praktik diet, yang terdiri dari 29 pertanyaan. Data dianalisis secara univariabel melalui distribusi frekuensi dan secara bivariabel menggunakan uji Chi-Square.

HASIL

Hubungan Minum Beralkohol dengan Kejadian Gagal Ginjal Kronik

Tabel 1
Hubungan antara Minum beralkohol dengan Kejadian Gagal Ginjal Kronik

Minum beralkohol	Jumlah		<i>p-value</i>
	N	%	
Minum	7	20,6	0,002
Tidak minum	27	79,4	
Total	34	100	

Temuan menunjukkan bahwa mayoritas pasien tidak minum alkohol, dengan 27 individu (79,4%) melaporkan tidak ada konsumsi alkohol. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,002 \leq 0,05$, sehingga mengarah pada kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi alkohol dan kejadian gagal ginjal kronis di antara pasien di Rumah Sakit Dr. M. Yunus di Bengkulu.

Hubungan Perilaku Merokok dengan Kejadian Gagal Ginjal Kronik

Tabel 2
Hubungan antara Perilaku Merokok dengan Kejadian Gagal Ginjal Kronik

Perilaku Merokok	Jumlah		<i>p-value</i>
	N	%	
Merokok	10	29,4	0,05
Tidak merokok	24	70,6	
Total	34	100	

Analisis lebih lanjut mengungkapkan bahwa sejumlah besar pasien, khususnya 24 individu (70,6%), tidak terlibat dalam merokok. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p \leq 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang penting antara perilaku merokok dan terjadinya gagal ginjal kronis di antara pasien di RS Dr. M. Yunus Bengkulu.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gagal Ginjal Kronik

Tabel 3
Hubungan antara Aktifitas Fisik dengan Kejadian Gagal Ginjal Kronik

Aktivitas Fisik	Jumlah		<i>p-value</i>
	N	%	
Baik	26	76,5	0,000
Tidak baik	8	23,5	
Total	34	100	

Selain itu, temuan ini menyoroti bahwa mayoritas pasien menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang baik, dengan 26 individu (76,5%) dikategorikan seperti itu. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p \leq 0,05$, memungkinkan kesimpulan bahwa ada korelasi yang signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian gagal ginjal kronis pada pasien di Rumah Sakit Dr. M. Yunus di Bengkulu.

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gagal Ginjal Kronik

Tabel 4
Hubungan antara Pola Makan dengan Kejadian Gagal Ginjal Kronik

Pola Makan	Jumlah		<i>p-value</i>
	N	%	
Baik	9	26,4	0,00
Tidak baik	25	73,5	
Total	34	100	

Selain itu, hasil menunjukkan bahwa sejumlah besar pasien, khususnya 25 individu (73,5%), menunjukkan kebiasaan makan yang buruk. Hasil uji Chi-Square melaporkan nilai p $0,00 \leq 0,05$, yang mengarah pada kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara praktik diet dan kejadian gagal ginjal kronis di antara pasien di Rumah Sakit Dr. M. Yunus di Bengkulu.

PEMBAHASAN

Hubungan Minum Beralkohol dengan Kejadian Gagal Ginjal Kronik

Temuan menunjukkan bahwa mayoritas pasien tidak minum alkohol, dengan 27 individu (79,4%) melaporkan tidak ada konsumsi alkohol. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p $0,002 \leq 0,05$, sehingga mengarah pada kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi alkohol dan kejadian gagal ginjal kronis di antara pasien di Rumah Sakit Dr. M. Yunus di Bengkulu.

Hal ini disebabkan karena mengkonsumsi alkohol dapat meningkatkan rasio NADH/NAD pada tubuh sehingga ginjal dipaksa bekerja keras dalam menjalankan fungsinya. Akibatnya rasio laktat dan piruvat meningkat sehingga menyebabkan hiperlaktasidemia yang akhirnya membuat kemampuan ginjal dalam mengekskresikan asam urat menurun (Sari *et al.*, 2023).

Dimana telah dibuktikan pada hasil penelitian Adhiatma *et al.*, (2017) ditemukan adanya hubungan antara konsumsi alkohol dan stadium penyakit ginjal kronis (p -value = 0,004). Mengkonsumsi alkohol akan berbahaya bagi tubuh karena reaksi kimia yang terkandung dalam alkohol dapat menimbulkan toksisitas pada ginjal sehingga terjadilah disfungsi dan nekrosis pada sel tubulus proksimal ginjal.

Menurut Ciptaning *et al.*, (2020) mengkonsumsi alkohol juga dapat tekanan darah meningkat, sehingga akan menyebabkan tekanan darah tinggi. Dapat diketahui bahwa tekanan darah tinggi merupakan faktor utama penyebab munculnya penyakit ginjal. Mengkonsumsi lebih dari 2 gelas alkohol, akan berpeluang lebih besar terkena hipertensi.

Sebagaimana dikatakan pada hasil penelitian Sari *et al.*, (2023) mengkonsumsi alkohol dapat membuat ketegangan pada ginjal, terlebih lagi dapat meningkatkan rasio asam piruvat yang berujung pada hiperlaktasidemia. Hal ini akan menyebabkan penurunan fungsi ginjal untuk mengekskresi asam urat dan memaksa ginjal untuk bekerja lebih keras dari fungsi sebenarnya.

Hubungan Perilaku Merokok dengan Kejadian Gagal Ginjal Kronik

Analisis lebih lanjut mengungkapkan bahwa sejumlah besar pasien, khususnya 24 individu (70,6%), tidak terlibat dalam merokok. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p $0,05 \leq 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang penting antara perilaku merokok dan terjadinya gagal ginjal kronis di antara pasien di RS Dr. M. Yunus Bengkulu.

Sebagaimana dikatakan oleh Pranadari (2015) bahwa seseorang yang merokok akan mengalami GGK 2 kali lipat. Hal ini dikarenakan melalui mekanisme hemodinamik, nikotik akan mempengaruhi saraf simpatis aferen ginjal dan melakukan pelepasan vasopressin sehingga jantung dan tekanan darah bekerja lebih keras. Tekanan darah yang meningkat akan berpengaruh terhadap pelepasan angiotensin II sehingga menyebabkan kerusakan pada ginjal.

Hal ini didukung oleh penelitian Hasanah *et al.*, (2023) diperoleh p -value = 0,045 sehingga ada korelasi diantara kebiasaan merokok dengan stadium gagal ginjal kronis.

Asap rokok yang masuk ke tubuh akan menyebabkan penyempitan pembuluh darah sehingga resistensi pembuluh darah ginjal juga akan meningkat. Hal inilah yang menyebabkan laju filtrasi glomerulus dan laju filtrasi mengalami perlambatan.

Kandungan nikotin yang ada pada rokok dapat meningkatkan oksidatif stress sehingga menyebabkan pembuluh darah terbakar. Kejadian inilah yang menyebabkan timbulnya penyakit gagal ginjal kronis tersebut. Selain pengkonsumsi rokok, perokok pasif juga sangat berbahaya jika terkena asap rokok. Hal tersebut juga dapat menjadi pemicu terkenanya gagal ginjal kronik (Sari *et al.*, 2023).

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gagal Ginjal Kronik

Selain itu, temuan ini menyoroti bahwa mayoritas pasien menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang baik, dengan 26 individu (76,5%) dikategorikan seperti itu. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p \leq 0,05$, memungkinkan kesimpulan bahwa ada korelasi yang signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian gagal ginjal kronis pada pasien di Rumah Sakit Dr. M. Yunus di Bengkulu.

Aktivitas fisik yang baik akan mencegah kerusakan pada jantung serta kenaikan berat badan yang menyebabkan obesitas. Dari obesitas ini akan muncul penyakit komplikasi lainnya seperti hipertensi dan diabetes, dimana dapat diketahui bahwa kedua penyakit tersebut merupakan faktor penyebab asal mula GJK (Ciptaning, 2020).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Widayanti (2018) yang menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik memiliki dampak yang besar pada kesehatan. Seseorang yang jarang melakukan aktifitas fisik seperti olahraga maka zat makanan yang masuk ke tubuh akan terakumulasi tanpa adanya pembakaran sehingga menumpuklah menjadi lemak dan gula. Hal inilah yang memicu seseorang mengalami kenaikan berat badan tak terkontrol sehingga menyebabkan obesitas.

Menurut Isroin & Rosjidi (2014) pada penderita obesitas, ginjal akan bekerja lebih keras dalam melakukan penyaringan darah dibandingkan pada tubuh yang normal untuk melakukan metabolisme akibat adanya peningkatan berat badan. Peningkatan ini dapat merusak ginjal sehingga terjadilah GJK dalam jangka waktu yang panjang.

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gagal Ginjal Kronik

Hasil menunjukkan bahwa sejumlah besar pasien, khususnya 25 individu (73,5%), menunjukkan kebiasaan makan yang buruk. Hasil uji Chi-Square melaporkan nilai $p \leq 0,05$, yang mengarah pada kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara praktik diet dan kejadian gagal ginjal kronis di antara pasien di Rumah Sakit Dr. M. Yunus di Bengkulu.

Menurut Georgianos & Agarwal (2021) mengonsumsi makanan yang asin dan siap saji secara terus menerus akan menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah. Dimana dapat diketahui bahwa hipertensi merupakan faktor resiko terbesar yang menyebabkan GJK. Tekanan darah yang meningkat akan membuat glomerulus bekerja secara maksimal terus menerus untuk melakukan penyaringan darah, maka lama kelamaan fungsi ginjal akan menurun.

Hal ini sependapat dengan Sugiura, (2018) yang menyatakan bahwa mengonsumsi makanan yang tinggi garam akan meningkatkan tekanan dan volume ginjal sehingga terjadilah hipertensi glomerulus. Konsumsi garam pada pasien ginjal direkomendasikan agar membatasi kurang dari <90 mmol atau 2 gram per harinya.

Ditambah lagi jika seseorang memiliki kebiasaan kurang minum air putih dan mengonsumsi suplemen. Berdasarkan hasil penelitian Wang *et al.*, (2021) yang telah

membuktikan bahwa semakin banyak minum air putih, semakin meningkatkan fungsi ginjal.

Setelah memeriksa semua faktor yang berkontribusi terhadap gagal ginjal kronis, ditentukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi alkohol dan kejadian gagal ginjal kronis di antara pasien di Rumah Sakit Dr. M. Yunus di Bengkulu, hubungan yang signifikan antara perilaku merokok dan gagal ginjal kronis di antara pasien di Rumah Sakit Dr. M. Yunus Bengkulu, hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan gagal ginjal kronis di antara pasien di Rumah Sakit Dr. M. Yunus Bengkulu, dan perbedaan yang signifikan antara diet praktek dan kejadian gagal ginjal kronis di antara pasien di RS Dr. M. Yunus Bengkulu. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan, sehingga menegaskan bahwa faktor gaya hidup secara signifikan terkait dengan terjadinya gagal ginjal kronis pada pasien di RS Dr. M. Yunus di Bengkulu.

Menurut Nisaa *et al.*, (2022) gaya hidup dapat dilihat sebagaimana seseorang dalam memiliki pergaulannya, tempat tinggal dan pola perilaku serta karakteristiknya. Gaya hidup dapat dikontrol dan berdampak positif tergantung pada individu itu sendiri. Gaya hidup negatif seperti merokok, mengkonsumsi alkohol dan tidak beraktifitas dapat memicu timbulnya berbagai penyakit diantaranya gagal ginjal kronik.

SIMPULAN

Setelah memeriksa semua faktor yang berkontribusi terhadap gagal ginjal kronis, ditentukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi alkohol dan kejadian gagal ginjal kronis di antara pasien di Rumah Sakit Dr. M. Yunus di Bengkulu, ada hubungan yang signifikan antara perilaku merokok dan gagal ginjal kronis di antara pasien di Rumah Sakit Dr. M. Yunus Bengkulu, ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan gagal ginjal kronis di antara pasien di Rumah Sakit Dr. M. Yunus Bengkulu, dan ada perbedaan yang signifikan antara diet praktek dan kejadian gagal ginjal kronis di antara pasien di RS Dr. M. Yunus Bengkulu. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan, sehingga menegaskan bahwa faktor gaya hidup secara signifikan terkait dengan terjadinya gagal ginjal kronis pada pasien di RS Dr. M. Yunus di Bengkulu.

REFERENSI

- Adhiatma, A. T., Wahab, Z., & Widyantara, I. F. E. (2017). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian gagal ginjal kronik pada pasien hemodialisis di RSUD Tugurejo Semarang. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, 5(2).
- Azizah, H. N., Argadireja, D. S., & Armandha, Y. S. (2020). Hubungan Antara Konsumsi Alkohol dengan Kejadian Penyakit Ginjal Kronis di Instalasi Penyakit Dalam di RS Annisa Medical Center Tahun 2018. *Prosiding Pendidikan Dokter*, 6(1), 1–5.
- Ciptaning, A., Rusana, & Sodikin. (2020). Aktifitas Olahraga, Merokok dan Konsumsi Alkohol Sebagai Perilaku Resiko Gagal Ginjal Kronik pada Remaja di Pesisir Pantai Cilacap. *Kesehatan Al-Irsyad*, 12(2), 178–192.
- Dewi, T. S. (2018). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Gagal Ginjal Kronik di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Ilmu Keperawatan*, 1–19.
- Georgianos, P., Agarwal, R. (2021). Hypertension in chronic Kidney Disease (CKD): Diagnosis, Classification, and Therapeutic Targets. *AJH*, 34(4):318-326.

- Hasanah, U., Dewi, N. R., Ludiana, L., Pakarti, A. T., & Inayati, A. (2023). Analisis Faktor-Faktor Risiko Terjadinya Penyakit Ginjal Kronik pada Pasien Hemodialisis. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 96–103.
- Husna, C. (2021). Gagal Ginjal Kronis dan Penanganannya : Literature Review. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 67–73.
- Narsa, A. C., Maulidya, V., Reggina, D., Andriani, W., & Rijai, H. R. (2022). Studi Kasus: Pasien Gagal Ginjal Kronis (Stage V) dengan Edema Paru dan Ketidakseimbangan Cairan Elektrolit. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 4(SE-1), 17–22.
- Nissa, N. F., Aryani, T., & Wicaksana, A. Y. (2022). Hubungan antara Kadar Kontaminan Arsen pada Air Minum Bersumber dari Air Sumur dengan Kejadian Gagal Ginjal Kronis : Literature Review. *Naskah Publikasi*, 1(1), 1-12.
- Riskesdas, N. (2018). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (P. 198).
- Sari, R. S. P., Sumiatin, T., & Agnes, Y. L. N. (2023). Gambaran Gaya Hidup yang Menyebabkan Penyakit Ginjal Kronik di Ruang Hemodialisa RSUD Dr. R. Koesma Tuban. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 5(1), 12–25.
- Sugiura T, Takase H, Ohte N, Dohi Y. (2018). Dietary Salt Intake is a Significant Determinant of Impaired Kidney Function in The General Population. *Kidney Blood Press Res*, 43(4), 1245–54.
- Wang., Hung-Wei., Jiang., & Ming-Yan. (2021). Higher Volume of Water Intake is Associated with Lower Risk of Albuminuria and Chronic Kidney Disease. *Medicine*, 100(20).
- WHO. (2018). *10 Penyebab Kematian Teratas*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>.