

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gagal ginjal kronis (GGK) adalah kondisi medis yang ditandai dengan penurunan fungsi ginjal secara bertahap dan irreversibel, yang dapat mempengaruhi berbagai aspek kesehatan tubuh. Penyakit ini sering kali disertai dengan gejala yang luas dan beragam, seperti pembengkakan, hipertensi, kelelahan, serta gangguan elektrolit dan metabolik. GGK memerlukan pengelolaan jangka panjang yang melibatkan pengobatan medis, diet ketat, serta perubahan gaya hidup yang signifikan. (Johnson, R. J., & Feehally, 2021)

Penyebab penyakit tersebut ialah diabetes militus Hiperglikemia kronis menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah ginjal, Hipertensi: Tekanan darah tinggi mengakibatkan kerusakan pada jaringan ginjal. Glomerulonefritis: Proses inflamasi kronis pada glomeruli yang dapat merusak struktur dan fungsi ginjal. Penyakit Ginjal Hereditas: Misalnya, penyakit ginjal polikistik. Penyakit Tubulointerstitial: Infeksi atau paparan toksin yang merusak tubulus ginjal. (Feehally, J., Floege, J., & Johnson, 2019) Dalam penelitian korelasional, istilah **hubungan** mengacu pada derajat keterkaitan atau asosiasi antara dua variabel

(atau lebih), yaitu seberapa konsisten perubahan pada satu variabel diikuti oleh perubahan pada variabel lainnya (Daya, 2024).

Definisi pengetahuan ini menekankan bahwa pengetahuan bersifat dinamis, berkembang seiring dengan penambahan informasi baru dan pengalaman yang terus berlangsung. Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia yang diorganisasikan dalam benak, diinterpretasikan melalui kerangka berpikir, dan disusun menjadi konsep yang mempengaruhi sikap dan perilaku. (Sugiyono, 2017)

Secara umum, gaya hidup sehat didefinisikan sebagai pola perilaku yang meliputi aktivitas fisik teratur, konsumsi nutrisi seimbang, manajemen stres, dan penghindaran perilaku berisiko yang dapat mengganggu keseimbangan kesehatan. Definisi ini menekankan bahwa kesehatan bukan semata-mata ketiadaan penyakit, melainkan keadaan kesejahteraan yang optimal dalam aspek fisik, mental, dan sosial (Putra, 2022).

Salah satu faktor penting dalam pengelolaan GJK adalah tingkat pengetahuan pasien mengenai penyakit mereka. Pengetahuan yang memadai tentang kondisi kesehatan, pengobatan, serta peran gaya hidup sehat dapat membantu pasien GJK untuk mengelola penyakit dengan lebih baik. Pengetahuan ini meliputi pemahaman tentang pentingnya diet yang tepat, kontrol tekanan darah, penggunaan obat-obatan yang sesuai, serta pemantauan rutin fungsi ginjal. (Johnson, R. J., & Feehally, 2021)

Tingkat pengetahuan yang tinggi dapat memengaruhi kemampuan pasien dalam membuat keputusan terkait pengelolaan kesehatan mereka. Pasien yang

memiliki pemahaman yang baik cenderung lebih proaktif dalam menjaga pola makan sehat, menjalani terapi yang tepat, serta mengikuti saran medis lainnya. Sebaliknya, pasien yang kurang memiliki pengetahuan tentang kondisi mereka mungkin kurang disiplin dalam menjaga pola hidup sehat atau mungkin tidak sepenuhnya memahami pentingnya pengelolaan penyakit untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. (Karen Glanz, Barbara K. Rimer, 2015)

Pengetahuan yang baik tentang GJK dapat berdampak langsung pada gaya hidup pasien, termasuk kebiasaan makan, tingkat aktivitas fisik, serta kebiasaan pengelolaan stres. Misalnya, pasien yang mengetahui dampak konsumsi garam atau protein berlebih terhadap fungsi ginjal akan lebih hati-hati dalam memilih makanan. Begitu pula, pemahaman tentang pentingnya olahraga teratur untuk menjaga kesehatan jantung dan ginjal dapat meningkatkan motivasi pasien untuk menjalani gaya hidup lebih aktif. (Karen Glanz, Barbara K. Rimer, 2015)

Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan ketidakpatuhan terhadap pengobatan atau pola hidup yang tidak sehat, yang pada gilirannya dapat memperburuk kondisi GJK. Hal ini sering terjadi karena pasien tidak menyadari dampak negatif dari kebiasaan buruk atau ketidakmampuan untuk memahami instruksi medis dengan baik. Oleh karena itu, penelitian tentang pengaruh tingkat pengetahuan terhadap gaya hidup pada pasien GJK menjadi sangat penting. Dengan mengetahui sejauh mana pengetahuan memengaruhi perilaku hidup sehat pasien, kita dapat merancang intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kualitas hidup pasien GJK.

Data jumlah pasien di RS Budi Rahayu Kota Pekalongan tahun 2025 menunjukkan adanya dinamika jumlah pasien GJK, yakni sebanyak 91 pasien pada bulan Januari, bulan Februari terdapat 53 pasien, Maret terdapat 85 pasien, sebanyak 66 pasien pada bulan April, dengan total jumlah pasien dari Januari sampai April sejumlah 295 pasien. Tingginya angka pada Januari (91 pasien) menandakan bahwa banyak pasien potensial yang belum punya pengetahuan atau kesadaran tentang pencegahan/penanganan GJK, sehingga perlu edukasi terarah. Dengan mengukur “tingkat pengetahuan”, penelitian bisa menilai seberapa jauh informasi yang selama ini disampaikan di RS menyentuh sasaran, dan bagaimana gap pengetahuan itu memengaruhi *outcome* pasien. Pengetahuan yang memadai seharusnya mendorong pasien untuk mengadopsi pola hidup sehat, seperti pengaturan pola makan yang tepat, kontrol tekanan darah, dan rutinitas pengobatan yang disiplin. Melalui edukasi yang sistematis, pasien diharapkan mampu memahami pentingnya peran gaya hidup sehat sebagai bagian dari pengelolaan penyakit GJK. Adanya hubungan yang positif antara tingkat pengetahuan dan perilaku gaya hidup sehat akan memperkuat argumentasi bahwa hubungan tersebut bukan hanya tentang meningkatkan pengetahuan, tetapi juga tentang mengubah perilaku gaya hidup sehat.

Peneliti memilih judul “Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Gaya Hidup Sehat pada Pasien Gagal Ginjal Kronis” karena data RS Budi Rahayu menunjukkan fluktuasi pasien GJK 91 orang di Januari, turun menjadi 53 di Februari, naik lagi ke 85 di Maret, lalu 66 di April yang menegaskan bahwa selain penanganan medis, pemahaman pasien tentang penyakit dan kebiasaan

hidup sehat mereka sangat memengaruhi angka kunjungan. Dengan asumsi bahwa semakin baik pengetahuan pasien, semakin disiplin mereka dalam mengatur pola makan, memantau tekanan darah, dan mematuhi pengobatan, penelitian ini dirancang untuk menguji sejauh mana peningkatan wawasan dapat mendorong perubahan perilaku hidup sehat dan pada akhirnya menurunkan frekuensi kunjungan pasien GJK di Pekalongan.

Pada salah satu wawancara mendalam dengan pasien yang mengidap gagal ginjal kronis (GJK) di RS Budi Rahayu pekalongan, pasien menjelaskan bahwa mereka pertama kali diberitahu tentang kondisi ini oleh dokter sekitar tiga bulan yang lalu setelah melakukan pemeriksaan fungsi ginjal. Hasil tes darah menunjukkan penurunan fungsi ginjal yang signifikan, sehingga dokter menegaskan bahwa pasien telah memasuki tahap gagal ginjal kronis. Informasi awal tersebut menjadi titik tolak bagi pasien untuk mulai menyesuaikan gaya hidup dan pola pengelolaan kesehatan harian. Pasien memahami bahwa gagal ginjal kronis merupakan penurunan fungsi ginjal secara bertahap yang tidak dapat dipulihkan, sehingga sangat penting menerapkan pola makan dan gaya hidup sehat agar kondisi tidak semakin memburuk. Kesadaran ini memotivasi pasien untuk lebih teliti dalam mengikuti anjuran medis, baik dari dokter maupun ahli gizi, serta selalu memastikan setiap langkah pengelolaan kesehatan didasarkan pada informasi yang akurat. Untuk memperoleh informasi tentang pengelolaan GJK, pasien memanfaatkan beberapa sumber. Selain dari konsultasi langsung dengan dokter yang menangani, pasien mengikuti sesi konseling di rumah sakit, membaca brosur kesehatan, dan mengakses situs-situs

medis terpercaya di internet. Berbagai referensi ini membantu pasien memperkuat pemahaman tentang pentingnya diet rendah garam dan protein, serta pengaturan asupan cairan.

Sejak menerima diagnosis, pasien menerapkan perubahan gaya hidup yang cukup signifikan. Pasien mengadopsi diet rendah garam dan protein sesuai rekomendasi, rutin melakukan olahraga ringan seperti jalan kaki selama 30 menit setiap pagi, serta disiplin mengontrol asupan cairan harian. Kebiasaan merokok dihentikan sama sekali, dan konsumsi alkohol diminimalkan untuk mendukung fungsi ginjal. Dalam menyusun pola makan dan aktivitas fisik, pasien bekerja sama dengan ahli gizi untuk merancang menu harian yang sesuai kondisi. Aktivitas fisik sehari-hari diatur sedemikian rupa sehingga dapat dilakukan secara konsisten, misalnya menyisipkan waktu berjalan kaki di sekitar lingkungan rumah dan melakukan peregangan ringan agar tubuh tetap aktif. Pengetahuan mendalam mengenai GJK terbukti memberi pengaruh besar terhadap kepatuhan pasien dalam menjalankan gaya hidup sehat. Semakin tinggi pemahaman pasien tentang risiko dan konsekuensi penyakit ini, semakin disiplin pula pasien mematuhi anjuran medis. Walaupun pada awalnya terasa menantang, pemahaman yang baik membuat pasien mampu menjalani pola hidup sehat secara konsisten. Tantangan utama yang dihadapi pasien adalah godaan untuk mengonsumsi makanan tidak sehat dan kesibukan harian yang mengurangi kesempatan berolahraga. Untuk mengatasinya, pasien merencanakan menu harian dengan bantuan ahli gizi dan menyesuaikan jadwal

olahraga di sela-sela aktivitas rutin, seperti berjalan kaki saat berkeliling lingkungan rumah.

Sebagai pesan kepada pasien lain yang juga mengidap GJK, pasien menekankan pentingnya terus mencari informasi akurat tentang penyakit ini guna meningkatkan pengetahuan dan membuat keputusan tepat dalam pengelolaan kesehatan. Dengan pengetahuan yang memadai, penerapan gaya hidup sehat dapat berjalan optimal dan membantu mempertahankan kualitas hidup meski menghadapi kondisi gagal ginjal kronis.

Penelitian ini diharapkan dapat mengungkap secara lebih mendalam mengenai hubungan antara tingkat pengetahuan pasien dengan penerapan gaya hidup sehat, serta bagaimana tingkat pengetahuan pada pasien tersebut berkontribusi pada upaya pengelolaan dan pencegahan komplikasi yang lebih serius pada penderita GJK. Dengan temuan ini, RS dan penyedia layanan kesehatan dapat mengembangkan program tersebut, sehingga hubungan tingkat pengetahuan dan gaya hidup sehat yang dilakukan lebih tepat sasaran dan efektif dalam mengurangi risiko dan dampak negatif dari penyakit GJK.

Prevalensi gagal ginjal kronis (GJK) di Indonesia menunjukkan tren peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi kualitas hidup pasien, tetapi juga menimbulkan beban ekonomi yang besar bagi sistem kesehatan nasional. Penelitian-penelitian lokal telah menekankan bahwa peningkatan pengetahuan serta penerapan gaya hidup sehat merupakan komponen penting dalam upaya mengelola dan memperlambat progresi GJK. (Santoso, B., Rahmawati, D., & Pranoto, 2021)

Menurut (Santoso, B., Rahmawati, D., & Pranoto, 2021) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa edukasi tentang gaya hidup sehat—meliputi pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan manajemen stres—berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup pasien GJK.

Berdasarkan data terbaru dari riset kesehatan dan laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), Indonesia termasuk dalam negara yang memiliki tingkat prevalensi Gangguan Ginjal Kronis (GJK) yang cukup tinggi. Meski demikian, Indonesia tidak menduduki urutan pertama dalam hal jumlah penderita GJK secara global. ((WHO), 2018) data (Indonesia 2023) laporan Kesehatan tahun 2023 menunjukkan bahwa jumlah pasien GJK yang menjalani terapi dialisis diperkirakan berada pada kisaran **320.000 hingga 350.000 pasien**. Angka ini mencerminkan pasien yang telah terdiagnosis dan mendapatkan penanganan secara rutin. Pada tahun 2024, (Indonesia 2024) Dengan asumsi pertumbuhan tahunan sekitar 5–7% akibat peningkatan faktor risiko penyakit tidak menular, jumlah pasien diperkirakan akan naik menjadi sekitar 315.000 hingga 375.000 pasien. Melanjutkan tren kenaikan tersebut, jumlah pasien GJK pada tahun 2025 dapat mencapai kisaran 330.000 hingga 400.000 pasien dengan melihat faktor pendukung peningkatan prevalensi hipertensi, diabetes, serta kesadaran yang masih perlu ditingkatkan mengenai gaya hidup sehat berkontribusi pada kenaikan angka ini (Registry, 2023).

Dari data diatas, terdapat beberapa penyebab utama dari penyakit GJK. (Indonesia 2023) Pertama, Hipertensi atau tekanan darah tinggi, faktor penyebab ini dipicu karena konsumsi garam yang berlebihan, stres, dan kurang aktivitas

fisik dapat menyebabkan tekanan darah tinggi. Pola makan tinggi garam dan rendah sayur serta buah, serta kurangnya olahraga, meningkatkan risiko hipertensi, yang pada gilirannya dapat merusak pembuluh darah ginjal sehingga berkontribusi pada perkembangan GJK. Kedua, diabetes melitus, Konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, obesitas, dan gaya hidup tidak aktif merupakan faktor risiko utama diabetes. Diabetes yang tidak terkontrol akibat kebiasaan makan tidak sehat dan minim aktivitas fisik dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah kecil di ginjal, sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya GJK. Ketiga, Glomerulonefritis, merupakan peradangan pada glomerulus ginjal yang dapat dipicu oleh infeksi atau gangguan autoimun. Meskipun faktor infeksi dan autoimun merupakan penyebab langsung, gaya hidup yang buruk (misalnya pola makan tidak seimbang dan paparan polutan) dapat memperburuk respons imun dan proses peradangan, sehingga mempercepat kerusakan ginjal. Keempat, Obesitas dan Sindrom Metabolik, akumulasi lemak tubuh yang berlebihan akibat pola makan tinggi kalori dan rendah aktivitas fisik. Obesitas meningkatkan risiko terjadinya diabetes dan hipertensi. Kondisi ini berdampak langsung pada kesehatan ginjal dengan meningkatkan beban kerja ginjal serta menyebabkan peradangan dan kerusakan jaringan ginjal. Kelima, Merokok dan Konsumsi Alkohol, Zat-zat berbahaya dari rokok dan alkohol dapat merusak pembuluh darah dan jaringan ginjal. Kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol yang berlebihan berkontribusi pada kerusakan vaskular dan stres oksidatif, yang mempercepat kerusakan ginjal dan meningkatkan risiko GJK. (Riskesdas, 2021)

B. Rumusan Masalah

Salah satu faktor penting dalam pengelolaan GGK adalah tingkat pengetahuan pasien mengenai penyakit mereka. Pengetahuan yang memadai tentang kondisi kesehatan, pengobatan, serta peran gaya hidup sehat dapat membantu pasien GGK untuk mengelola penyakit dengan lebih baik. Tingkat pengetahuan yang tinggi dapat memengaruhi kemampuan pasien dalam membuat keputusan terkait pengelolaan kesehatan mereka. Tingkat Pengetahuan yang memadai diharapkan dapat mendorong pasien untuk menerapkan gaya hidup yang lebih sehat sebagai bagian dari upaya pengelolaan penyakit secara mandiri. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan ketidakpatuhan terhadap pengobatan atau pola hidup yang tidak sehat, yang pada gilirannya dapat memperburuk kondisi GGK. Namun, dalam praktiknya, tidak semua pasien memiliki tingkat pengetahuan yang sama, dan belum diketahui secara pasti apakah perbedaan tingkat pengetahuan tersebut turut berhubungan dengan gaya hidup mereka.

Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Apakah ada hubungan tingkat pengetahuan terhadap gaya hidup sehat pasien gagal ginjal kronis di RSUD Budi Rahayu Pekalongan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dan gaya hidup sehat pada pasien GGK di RSUD Budi Rahayu Pekalongan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik usia, jenis kelamin, dan Pendidikan.
- b. Mendeskripsikan tingkat pengetahuan pasien terhadap penyakit GGK sesuai dengan karakteristik usia, jenis kelamin, dan Pendidikan.
- c. Mendeskripsikan gaya hidup sehat sesuai dengan karakteristik usia, jenis kelamin, dan Pendidikan.
- d. Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan dan gaya hidup sehat pada pasien GGK di RSUD Budi Rahayu Pekalongan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat baik dari sisi teori maupun praktis. Secara teori, penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu kesehatan, sementara dari sisi praktis, diharapkan memberikan informasi yang berguna bagi rumah sakit, tenaga medis, serta pasien itu sendiri dalam meningkatkan gaya hidup sehat.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai pembelajaran dan sumber referensi tentang hubungan tingkat pengetahuan dan gaya hidup sehat pada pasien GGK di RSUD Budi Rahayu Pekalongan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi yang bertujuan untuk peningkatan pelayanan keperawatan dalam program Pendidikan Kesehatan khususnya dalam meningkatkan Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Gaya Hidup Sehat Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis (GGK) Di RSUD Budi Rahayu Pekalongan.

b. Bagi profesi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar pertimbangan bagi perawat dalam meningkatkan asuhan keperawatan pada hubungan tingkat pengetahuan dan gaya hidup sehat pada pasien GGK di RSUD Budi Rahayu Pekalongan.

c. Bagi masyarakat secara umum

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan bacaan untuk Masyarakat umum agar dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan tentang hubungan tingkat pengetahuan dan gaya hidup sehat pada pasien GGK di RSUD Budi Rahayu Pekalongan.