

Gaya Hidup Menggadaikan Masa Depan : Fenomena Cuci Darah pada Remaja

Dheanza Jessica Oktaviany Nugroho, Dianita Dwi Puspita, Nur Hidayah Farianti.

PENDAHULUAN

Saat ini maraknya fenomena cuci darah dikalangan remaja menjadi masalah serius yang perlu diperhatikan. Fenomena cuci darah di kalangan remaja merupakan akibat dari *life style* yang tidak sehat seperti mengonsumsi *junk food*, antibiotik tanpa resep dokter, merokok, dan kurang aktivitas fisik. Perubahan *life style* yang tidak sehat di kalangan remaja disebabkan karena adanya banyak alternatif makanan yang kurang sehat di sekitar kita. Munculnya banyak jenis makanan junk food yang tinggi lemak, tinggi gula dan tinggi garam. Junk food mengandung jumlah lemak yang besar, rendah serat, banyak mengandung garam, gula, zat aditif dan kalori yang tinggi tetapi rendah nutrisi, rendah vitamin dan rendah mineral.

Selain kebiasaan mengonsumsi junk food remaja juga tidak diimbangi dengan pola hidup sehat seperti berolah raga, memeriksa kesehatan secara berkala, banyak juga dari remaja yang bergantung pada konsumsi obat antibiotik tanpa resep dokter dan insomnia. Menurut UNICEF 2020 banyak dari remaja yang melewatkan sarapan, makan terlalu sedikit buah, sayuran, ikan, dan produk susu, dan rutin mengonsumsi makanan ringan yang tinggi gula, garam dan lemak jenuh. Sekitar 21% remaja sekolah mengonsumsi sayuran kurang dari sekali sehari, 34% makan buah kurang dari sekali sehari, 42% minum minuman ringan setiap hari dan 46% mengonsumsi makanan cepat saji setidaknya setiap minggu.

Kondisi ini diperburuk dengan kemajuan teknologi yang membuat kita lebih mudah dalam menjangkau segala hal. Jam kerja dan sekolah yang panjang membuat orang-orang semakin malas untuk olahraga. Tingginya kegiatan bekerja ataupun sekolah membuat akhir pekan dijadikan waktu untuk istirahat alih-alih olahraga. Data BPS 2021 menunjukkan banyak anak muda Indonesia yang tidak berolahraga.

Menurut data dari badan pusat statistik presentase penduduk berumur 15 tahun keatas yang merokok selama sebulan terakhir dari tahun 2021 - 2023

terdapat perbedaan tiap tahunnya. Pada tahun 2021 sebanyak 28,96%, pada tahun 2022 sebanyak 28,6%, dan pada tahun 2023 sebanyak 28,62%. Insidensi gagal ginjal akut di dunia berkisar 0,5-0,9% pada masyarakat, 0,7-18% pada pasien yang dirawat di rumah sakit, 20% pada pasien ICU, dengan angka kematian 25% hingga 80%. Sedangkan menurut Kemenkes penderita penyakit ginjal di Indonesia mencapai lebih dari 700.000 orang.

Dinas Kesehatan (Dinkes) Provinsi DKI Jakarta pun mengungkapkan adanya 60 remaja yang menjalani terapi penyakit gagal ginjal di Rumah Sakit Umum Pusat Nasional Cipto Mangunkusumo (RSCM). Berdasarkan data yang diperoleh dari Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) Jawa Timur, ada sekitar 8-10 anak per hari nya harus menjalani hemodialisis atau cuci darah akibat gagal ginjal. Kabid Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Dinas Kesehatan Jabar Rochady Hendra Setya mengatakan, ada 77 anak usia 0-15 tahun di Jabar yang rutin cuci darah sepanjang tahun 2024 ini. Remaja yang menjalankan cuci darah di Jabar sudah ada sejak tahun sebelumnya. Bahkan pada 2023, jumlahnya mencapai 125 remaja dengan berbagai faktor penyebab.

Berdasarkan fenomena ini, perlu dilakukan analisis lebih dalam *lifestyle* itu mempengaruhi jumlah kejadian cuci darah.

PEMBAHASAN

Setiap manusia hidup mempunyai cara-cara tersendiri dalam memperoleh kehidupannya. Pola hidup mengacu pada cara-cara bagaimana menjalani hidup dengan cara yang baik dan wajar. Di era globalisasi ini banyak orang yang kurang memperdulikan bagaimana sesungguhnya hidup yang baik bagi kehidupannya. Secara harfiah, pola mempunyai arti acuan yang dibuat berdasarkan kebiasaan dan kepentingan serta terus menerus dipergunakan. Dari pengertian tersebut dapat dikatakan bahwa pola hidup adalah kebiasaan atau cara hidup yang terjadi secara terus menerus dan berulang-ulang di dalam suatu hidup seseorang.

Pada era globalisasi terjadi perubahan gaya hidup pada remaja terkait perilaku kesehatan. Gaya hidup juga sangat berkaitan erat dengan perkembangan zaman dan teknologi. Semakin bertambahnya zaman dan semakin canggihnya teknologi, maka semakin berkembang luas pula penerapan gaya hidup oleh

manusia dalam kehidupan sehari-hari. Dalam arti lain, gaya hidup dapat memberikan pengaruh positif atau negatif, tergantung pada tiap individu yang menjalaninya. Budaya asing dapat dengan mudah merubah gaya hidup remaja sehingga cenderung kebarat-baratan atau biasa didengar dengan istilah westernisasi. Dimasa ini, gaya hidup sering disalahgunakan oleh sebagian besar remaja, apalagi para remaja yang berada dalam kota Metropolitan. Mereka cenderung bergaya hidup dengan mengikuti mode masa kini. Tentu saja, mode yang mereka tiru adalah mode dari budaya asing. Salah satu contoh gaya hidup barat yang tidak baik namun ditiru oleh para remaja melalui tontonan saat ini ialah pengkonsumsian samyang, toppoki dan ramen yang di tayangkan di drama korea atau jepang.

Terjadi perbedaan antara gaya hidup orang tua dan remaja di indonesia pada masa kini, orang tua pada jaman dulu mengkonsumsi makanan sehat tanpa pengawet sesuai budaya dahulu seperti, ubi, singkong dan berbagai sayuran lainnya yang tidak melalui banyak proses pengolahan. Sementara remaja saat ini cenderung mengkonsumsi makanan cepat saji yang mengandung bahan pengawet serta tinggi kalori, karbohidrat dan lemak.

Bagaimana Junk Food Menyebabkan Gagal Ginjal? Junk food, yang umumnya mengandung kadar garam, gula, lemak jenuh, dan bahan pengawet yang tinggi, memiliki beberapa dampak negatif terhadap kesehatan ginjal. Berikut beberapa cara junk food dapat berkontribusi pada gagal ginjal:

1. Kandungan Garam yang Tinggi: Junk food seperti keripik, makanan cepat saji, dan makanan olahan lainnya sering mengandung garam dalam jumlah yang sangat tinggi. Konsumsi garam berlebih dapat meningkatkan tekanan darah, yang pada gilirannya membebani ginjal. Tekanan darah tinggi kronis dapat merusak pembuluh darah di ginjal, mengurangi kemampuan ginjal untuk berfungsi dengan baik.
2. Tingginya Kadar Gula dan Lemak: Junk food juga seringkali kaya akan gula dan lemak jenuh, yang dapat menyebabkan obesitas. Obesitas merupakan faktor risiko utama untuk diabetes tipe 2, yang juga dapat merusak ginjal. Lemak berlebih dalam tubuh juga dapat menyebabkan perlemakan ginjal, yang mempengaruhi fungsi ginjal.

3. Bahan Pengawet dan Zat Kimia: Junk food mengandung berbagai bahan pengawet dan zat kimia ini dapat menyebabkan peradangan dan kerusakan sel-sel ginjal.

Dari faktor penyebab diatas, beberapa penyakit seperti hipertensi, diabetes dan gagal ginjal dapat terjadi akibat gaya hidup tidak sehat. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat merusak pembuluh darah ginjal sehingga organ tersebut tidak dapat berfungsi dengan baik. Pembuluh darah ginjal berperan penting dalam menyaring limbah dan cairan berlebih dari darah. Hipertensi dapat mengurangi kemampuan ginjal untuk menyaring limbah dari darah dan diabetes dapat merusak ginjal karena kadar gula darah yang tinggi dalam waktu lama dapat merusak pembuluh darah di ginjal. Kerusakan ini disebut sebagai nefropati diabetik, yang dapat menyebabkan gagal ginjal atau penyakit ginjal stadium akhir.

Penyakit Gagal ginjal terjadi karena ginjal yang tidak mampu mengangkut sampah metabolik tubuh atau melakukan fungsi regulernya. Adapun ketidakmampuan ginjal melakukan fungsinya tersebut, prosesnya diawali dari suatu bahan yang biasanya dieliminasi di urin menumpuk dalam cairan tubuh akibat gangguan ekskresi renal dan menyebabkan gangguan fungsi endokrin dan metabolik, cairan, elektrolit dan asam basa.

Ginjal merupakan organ yang berfungsi menjaga komposisi darah, mengendalikan keseimbangan cairan dan elektrolit tubuh dan produksi hormon serta enzim yang mengendalikan tekanan darah. Deteksi dan pencegahan penyakit gagal ginjal kronis (PGK) penting dilakukan sejak dini karena PGK pada anak dan remaja dapat berdampak buruk bagi hidup kedepannya.

Perilaku resiko remaja yang menjadi faktor penyebab penyakit ginjal diantaranya pola atau perilaku makan yang tidak baik. Remaja memiliki perilaku jajanan yang berisiko (Kemenkes RI, 2022), yaitu jajanan yang tinggi gula, garam dan lemak. Berdasarkan hasil penelitian Puspita & Adriyanto (2019) menunjukkan bahwa asupan gula 130,6%, 86%, dan 65,7% dari batas konsumsi GGL dalam sehari. Berdasarkan hasil penelitian Masri, Nasution, & Ahriyasna (2022) menunjukkan konsumsi gula remaja yang melebihi anjuran (76,1%), konsumsi garam yang melebihi anjuran (67,4%), dan konsumsi lemak yang melebihi anjuran (80,4%).

Perubahan pola makan dan gaya hidup masyarakat, terutama yang tinggal di daerah perkotaan, yaitu makanan yang dikonsumsi cenderung tinggi kolesterol dan kadar gula yang tinggi. Saat ini, di Indonesia tengah diserang dengan modernisasi gaya hidup dari Barat, tidak hanya orang dewasa namun juga anak-anak Indonesia.

Selain mengonsumsi junk food yang berlebih, mengonsumsi antibiotik tanpa resep dokter juga menjadi salah satu faktor gagal ginjal. Antibiotik adalah obat yang digunakan dalam penanganan pasien yang terbukti atau diduga mengalami infeksi bakteri dan terkadang juga digunakan untuk mencegah infeksi bakteri pada keadaan khusus. Sering menggunakan antibiotik dapat berpotensi mengganggu fungsi ginjal jika antibiotik ini tidak digunakan sesuai dengan indikasi/anjuran dokter. Banyak orang awam membeli antibiotik sendiri bahkan tanpa indikasi medis yang jelas. Tindakan seperti inilah yang dapat memunculkan potensi kerusakan pada fungsi ginjal. Penggunaan antibiotik harus disesuaikan dengan indikasi medis dan sesuai dengan anjuran dokter. Dalam memberikan antibiotik, dokter akan selalu mempertimbangkan indikasi serta manfaat dan risiko yang dapat terjadi. Pemilihan antibiotik pun tergantung pada lokasi infeksi, tidak semua infeksi diatasi dengan antibiotik yang sama. Pada mereka yang memiliki gangguan pada fungsi ginjal dan memerlukan antibiotik, dokter akan memilih antibiotik yang tidak berbahaya untuk ginjal atau jika harus menggunakan antibiotik tertentu, dosisnya dapat disesuaikan dengan kondisi ginjalnya. Dengan cara demikianlah, efek samping antibiotik pada fungsi ginjal dapat dicegah. Pemahaman penggunaan antibiotik pada remaja cenderung masih banyak yang belum mengetahui tentang konsumsi antibiotik dengan cara yang benar, remaja mengatasi nyeri dengan pengobatan sendiri dan menggunakan antibiotik tanpa resep dokter. Perilaku ini dimungkinkan akibat mudahnya akses masyarakat dalam memperoleh antibiotik. Antibiotik yang seharusnya diperoleh melalui resep dokter di sarana pelayanan kesehatan yang resmi dengan sangat mudah didapat pada toko, warung atau kios kecil. Salah satu faktor penyebab mengapa remaja lebih memilih untuk membeli obat antibiotik di apotek tanpa resep dokter karena menganggap biaya pemeriksaan ke dokter mahal sehingga mereka memilih untuk membeli obat antibiotik tanpa resep dokter dengan harga yang

terjangkau. Jenis antibiotik yang sering dikonsumsi seperti amoksilin, ampisilin dan paracetamol paling banyak digunakan tanpa resep dokter.

Bagaimana mekanisme antibiotik ini dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal? Setiap ginjal memiliki sekitar 10 lakh unit fungsional yang disebut nefron. Setiap nefron memiliki bagian-bagian berbeda yang membantu menyaring darah dan membentuk urin, di antara berbagai fungsi lainnya. Bagian-bagian nefron adalah glomerulus dan tubulus. Glomerulus adalah struktur bulat tempat darah disaring untuk menghasilkan filtrat, yang dilepaskan ke dalam tubulus. Tubulus memiliki berbagai segmen yang membantu dalam pembentukan urin. Salah satu fungsi utama ginjal adalah pembuangan dan metabolisme obat-obatan dalam tubuh. Banyak obat yang dikeluarkan dari tubuh melalui urin, sehingga harus melewati ginjal untuk proses tersebut. Selain mengeluarkan obat-obatan, ginjal juga memetabolisme banyak obat. Selama metabolisme, obat-obatan diubah dari bentuk aktif menjadi bentuk tidak aktif dan dikeluarkan dari tubuh. Fungsi ginjal ini menyebabkan paparan terhadap banyak obat yang dikonsumsi seseorang. Banyak obat dapat secara langsung merusak tubulus nefron. Tubulus dapat rusak akibat efek langsung obat atau metabolitnya. Obat dapat menyebabkan kerusakan pada komponen sel tubulus, yang menyebabkan kematian. Konsumsi obat lain yang dapat menyebabkan kerusakan ginjal secara bersamaan meningkatkan risiko cedera tubulus. Kerusakan tubulus dapat menyebabkan kadar elektrolit darah yang tidak normal (natrium, kalium, magnesium, kalsium). Cedera tubulus akut biasanya bergantung pada dosis dan durasi. Artinya, ketika obat penyebab terpapar dalam dosis yang lebih tinggi dan untuk durasi yang lebih lama, risiko kerusakan ginjal meningkat. Obat-obatan yang biasanya menyebabkan kerusakan ginjal salah satunya adalah antibiotik (amikasin, vankomisin, kolistin).

Faktor lain yang menyebabkan gagal ginjal yaitu maraknya penggunaan rokok dikalangan remaja. Dalam masa remaja ini, sering digambarkan fase mencari jati diri karena ketidaksesuaian antara perkembangan psikis dan sosial. Upaya remaja untuk mencari jati diri tersebut, tidak semua berjalan sesuai dengan harapan. Beberapa remaja melakukan perilaku merokok sebagai cara untuk menutupi masalah/perasaan yang sedang mereka alami.

Rokok yang terbakar melepaskan bahan kimia yang berinteraksi dengan unsur lainnya dengan efek yang belum sepenuhnya diketahui. Berdasarkan karakteristik kimia komponen asap rokok yang dihisap oleh perokok terdiri dari bagian gas (85%) berupa karbon monoksida (CO), amonia, nitrogen oksida, dan bagian partikel (15%) berupa tar dan nikotin. Asap rokok yang dihisap melalui mulut disebut *mainstream smoke*, sedangkan asap rokok yang dihembuskan ke udara disebut *sidestream smoke* yang mengakibatkan seseorang menjadi *secondhand smoker*. Rokok mengandung kurang lebih 4000 jenis bahan kimia yang bersifat karsinogenik dan berbahaya bagi kesehatan. Racun utama pada rokok ialah tar, nikotin, dan CO.²²

Nikotin merupakan komponen terbanyak dijumpai dalam asap rokok dan juga di dalam tembakau yang tidak dibakar. Nikotin yang terkandung di dalam asap rokok antara 0,5-3 ng, dan semuanya diserap sehingga di dalam cairan darah atau plasma antara 40-50 ng/ml. Nikotin merupakan alkaloid toksik dan hanya terdapat dalam tembakau, sangat aktif dan mempengaruhi efek adiktif dan psikoaktif. Nikotin bersifat toksik dalam jaringan saraf, juga dapat meningkatkan tekanan darah sistolik dan diastolik, denyut jantung bertambah, kontraksi otot jantung dipaksa, pemakaian oksigen bertambah, aliran darah pada pembuluh koroner bertambah, dan vasokonstriksi pembuluh darah perifer. Selain itu, nikotin meningkatkan kadar gula darah, asam lemak bebas dan kolesterol LDL, serta meningkatkan agregasi sel pembekuan darah.

Merokok dapat mengakibatkan hipertensi yang apabila tidak terkontrol dapat menyebabkan gangguan ginjal. Respon ginjal pada peningkatan tekanan darah sistemik pada perokok terganggu sehingga peningkatan tekanan darah sistemik transien yang berulang ini kemudian ditransmisikan ke glomerulus dan menyebabkan peningkatan tekanan intraglomerulus. Merokok dapat menurunkan laju aliran darah ke ginjal dan dapat memperparah penyakit ginjal. Satu batang rokok mengandung rata-rata satu miligram nikotin. kasus menghisap rokok > 15 batang sehari, artinya lebih dari > 15 miligram nikotin dalam sehari akan terserap di dalam tubuh. Selanjutnya nikotin mengalami proses metabolisme yang sebagian besar terjadi di hati dan di ginjal. Nikotin pada ginjal akan menyebabkan peningkatan kerja ginjal melebihi kapasitas normal sehingga apabila terjadi

akumulasi nikotin dalam waktu yang lama dapat menyebabkan gangguan/kerusakan pada ginjal.

Dari beberapa faktor di atas, kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko gagal ginjal pada remaja. Olahraga menjadi kebutuhan utama bagi banyak kalangan masyarakat. Olahraga tidak hanya bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh dan mencegah berbagai penyakit, tetapi juga berfungsi untuk meningkatkan kondisi fisik. Aktivitas fisik ini melibatkan unsur-unsur gerakan tubuh untuk memperoleh kebahagiaan serta memulihkan kesehatan fisik dan mental.

Beberapa waktu belakangan ini, istilah remaja jompo menjadi tren anak muda di media sosial. Kebanyakan gejala jompo ini dialami oleh anak sekolahan maupun mahasiswa dikarenakan padatnya jadwal dan tugas yang menumpuk sehingga mengharuskan mereka duduk berjam-jam di meja belajar seringkali menjadi alasan seseorang jarang berolahraga. Maka dari itu, ketika memiliki waktu senggang, tidak sedikit juga yang menghabiskan waktu hanya untuk duduk, bermalas-malasan dan bermain gadget untuk mengurangi rasa stress mereka. Karena kebiasaan ini lah yang menyebabkan remaja mudah merasa lelah ketika melakukan aktifitas.

Masa remaja merupakan periode kritis dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat yang akan berdampak signifikan pada kesehatan di masa mendatang. Salah satu aspek penting yang sering terabaikan adalah aktivitas fisik, yang memiliki korelasi erat dengan kesehatan ginjal jangka panjang. Kurangnya aktivitas fisik pada remaja dapat memicu serangkaian perubahan metabolik yang kompleks. Pertama, minimnya gerak tubuh berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas. Kondisi kelebihan berat badan ini tidak hanya mempengaruhi penampilan, tetapi juga menciptakan lingkungan metabolik yang tidak sehat bagi organ-organ vital, termasuk ginjal.

Mekanisme kerusakan ginjal dimulai dari resistensi insulin yang berkembang akibat kurangnya aktivitas fisik. Ketika tubuh menjadi kurang responsif terhadap insulin, hal ini memicu peradangan kronis dan disfungsi endotel. Proses ini secara perlahan merusak struktur mikroskopis ginjal, mengganggu sistem filtrasi dan kemampuan organ ini dalam membersihkan racun dari aliran darah.

Hipertensi merupakan salah satu konsekuensi utama dari gaya hidup tidak aktif. Tekanan darah tinggi yang berkepanjangan memberikan beban tambahan pada ginjal, menyebabkan kerusakan progresif pada pembuluh darah kecil dan jaringan ginjal. Proteinuria, kondisi di mana protein bocor ke dalam urin, menjadi indikator awal kerusakan ginjal yang semakin parah.

Penurunan laju filtrasi glomerulus (GFR) adalah tahap lanjut dari kerusakan ginjal. Semakin rendah aktivitas fisik, semakin cepat penurunan fungsi ginjal terjadi. Remaja yang tidak aktif secara fisik berisiko mengalami penurunan fungsi ginjal lebih dini dibandingkan dengan mereka yang rutin berolahraga. Olahraga tidak hanya membantu mengontrol berat badan, tetapi juga meningkatkan sensitivitas insulin, dan mengurangi peradangan. aktivitas fisik bukan sekadar soal kebugaran, melainkan investasi jangka panjang untuk kesehatan ginjal dan sistem metabolisme tubuh secara keseluruhan.

Selama ini salah satu upaya yang telah dilakukan oleh pemerintah dan tenaga kesehatan adalah pendidikan dan kesadaran upaya pencegahan gagal ginjal pada remaja dimulai dari edukasi tentang pentingnya kesehatan ginjal di sekolah, dirumah, maupun di masyarakat. Namun upaya tersebut tidak efektif dan penurunan angka gagal ginjal pun tidak signifikan.

Menurut pandangan penulis, ada upaya yang lebih efektif untuk menekan angka gagal ginjal pada remaja, yaitu peraturan membawa bekal sehat di sekolah, menertibkan penjualan makanan kantin, penambahan jam olahraga di sekolah, memperketat peraturan merokok di sekolah dan memberikan sanksi pada remaja perokok, rutin diadakannya pemeriksaan kesehatan di UKS.

Singapore mengadakan program "Healthy Meals in Schools Programme" (HMSP) mendorong pilihan makanan dan minuman yang lebih sehat di sekolah. Hal ini dicapai melalui program terpadu yang melibatkan guru, pedagang kantin, dan siswa. Program ini juga bekerja sama dengan Kementerian Pendidikan untuk secara aktif mendorong partisipasi. Program ini bertujuan untuk membantu siswa menumbuhkan kebiasaan makan sehat sejak muda. Pemerintah Singapura memberikan dukungan terhadap sekolah-sekolah yang berpartisipasi dalam program makan siang gratis melalui beberapa cara sebagai berikut:

1. Membimbing Komite Kantin Sekolah dalam memantau makanan dan minuman yang dijual.
2. Menyediakan sumber daya pendidikan untuk mendorong pola makan yang lebih sehat di kalangan siswa.
3. Memberikan saran yang sesuai kepada penjual kantin untuk penyediaan makanan yang lebih sehat dengan menggunakan bahan-bahan yang lebih sehat.

Singapura menjadi salah satu anggota FCTC (Framework Convention on Tobacco Control) pada 27 Februari 2005. Pemerintah Singapura memberlakukan strategi yang dituangkan dalam peraturan pada pengendalian dalam konsumsi produk tembakau diantaranya :

1. Smoke Free Places:

Dilarang merokok di pertokoan, universitas dan fasilitas kejuruan lainnya, fasilitas budaya, rumah sakit dan fasilitas kesehatan lainnya. Adanya larangan merokok di beberapa tempat, Singapura membangun tempat khusus untuk merokok di setiap tempat-tempat yang dilarang tersebut.

2. Tobacco Advertising, Promotion, and Sponsorship:

Hampir semua iklan produk tembakau dilarang beredar. "iklan" dapat didefinisikan sangat luas dan mencakup sebagian besar bentuk iklan langsung dan tidak langsung dan promosi.

3. Tobacco Packaging and Labeling:

Memuat teks dan gambar peringatan kesehatan harus mencakup setidaknya 50% dari masing-masing dua daerah layar utama. Dilarang dalam pemakaian pelabelan seperti "light" "low-tar" dan tanda-tanda lainnya.

Negara Singapura yang termasuk negara di ASEAN yang ikut bergabung dalam kerangka kerja Internasional FCTC yang akan membatasi masuknya produk tembakau ke dalam Negara Singapura.

Peraturan Singapura yaitu Health Products (Therapeutic Products) Regulations 2016, Part 6 Division 2 number 38(b) menjelaskan bahwa produk obat-obatan tersebut hanya dapat memasok produk terapeutik secara grosir ke orang yang dapat secara sah memasok produk terapeutik tersebut sesuai dengan Undang-Undang, jika melanggar maka akan terkena denda maksimal \$ 20.000

atau penjara untuk jangka waktu kurang waktu maksimal 12 bulan atau keduanya sesuai dengan penjelasan dari Health Products (Therapeutic Products) Regulations 2016. Hukuman bagi pelanggar terdapat juga pada peraturan yang Poisons Act 1938, Section 16 yang menyebutkan “(1) Setiap orang yang bertindak bertentangan dengan salah satu ketentuan Undang-undang ini harus, kecuali sejauh tindakannya termasuk dalam satu Dari pengecualian yang dibuat oleh Bagian 7 dan 8, bersalah atas pelanggaran dan akan bertanggung jawab atas hukuman denda tidak melebihi \$ 10.000 atau penjara untuk jangka waktu tidak lebih dari 2 tahun atau keduanya. (2) Setiap racun sehubungan dengan kejahatan yang telah dilakukan bertentangan dengan ketentuan apa pun dari Undang-Undang ini atau aturan apa pun yang dibuat di bawah ini oleh setiap orang yang tidak berlisensi harus, atas orang itu menjadi dihukum karena pelanggaran itu, hangus dan diserahkan kepada Kepala Eksekutif Otoritas untuk pembuangan” (Regulations et al. 2023).

Dalam menghadapi persoalan peningkatan cuci darah pada remaja, sebagai perawat memiliki beberapa peran yaitu melakukan pencegahan dini dengan dilakukannya skrining kesehatan berkala di sekolah dan memberikan penyuluhan tentang faktor risiko penyakit ginjal.

KESIMPULAN

Fenomena peningkatan cuci darah di kalangan remaja disebabkan oleh kompleksitas faktor pola hidup tidak sehat yang meliputi konsumsi berlebih junk food yang tinggi garam, gula, dan lemak, penggunaan antibiotik sembarangan tanpa resep dokter, kebiasaan merokok yang merusak fungsi ginjal, serta kurangnya aktivitas fisik yang berdampak pada gangguan metabolisme dan penurunan sensitivitas insulin, yang semuanya berkontribusi signifikan terhadap risiko gagal ginjal pada usia remaja akibat perubahan gaya hidup modern yang cenderung tidak sehat.

SARAN

Setelah melakukan penulisan, ada beberapa hal yang menurut penulis perlu ditingkatkan/ditindak lanjuti. Penulis banyak mendapatkan hal baru yang dapat

bermanfaat untuk kegiatan pembelajaran dan penelitian selanjutnya. Hal tersebut terangkum dalam saran-saran berikut ini :

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan karya tulis yang telah disusun oleh penulis dapat dipergunakan sebagai bahan referensi pembelajaran untuk institusi pendidikan dan menuntun mahasiswa dalam memahami gaya hidup sehat sebagai investasi masa depan.

2. Bagi Mahasiswa

Setelah melakukan penulisan, disarankan bagi mahasiswa memahami serta menyadari gaya hidup yang sehat ditengah gempuran berbagai masalah dikalangan remaja yang mengarah pada gaya hidup tidak sehat.

3. Bagi Pemerintah

Diharapkan bagi pemerintah membuat peraturan pembatasan penjualan obat tanpa resep dokter di apotik-apotik serta mengadakan standar gizi pada penjualan junk food, mengembangkan strategi nasional pengendalian tembakau yang komprehensif. dan melakukan KIE melalui media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik. 2024. *Persentase Penduduk Berumur 15 Tahun ke Atas yang Merokok Tembakau selama Sebulan Terakhir Menurut Provinsi (Persen), 2021-2023*. Diakses pada 15 November 2024, dari <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTQzNSMy/persentase-penduduk-berumur-15-tahun-ke-atas-yang-merokok-tembakau-selama-sebulan-terakhir-menurut-provinsi.html>.

RSU Bali Holistik. 2024 *Kasus Gagal Ginjal pada Anak Akibat Konsumsi Junk Food*. Diakses pada 18 November 2024, dari [https://rsubaliholistik.com/kasus-gagal-ginjal-pada-anak-akibat-konsumsi-junk-fo](https://rsubaliholistik.com/kasus-gagal-ginjal-pada-anak-akibat-konsumsi-junk-food/)
[od/](https://rsubaliholistik.com/kasus-gagal-ginjal-pada-anak-akibat-konsumsi-junk-fo).

Nadia, Siti. 2022. *Bahaya Bakteri Yang Kebal Antibiotik*. Jakarta : Kemenkes RI.
Annur, Novita. Putra, Bayu. Yuliana, Dewi. *Studi Pengetahuan Masyarakat Tentang Penggunaan Antibiotik Di Desa Manakku Kecamatan Labakkang*

Kabupaten Pangkajene Dan Kepulauan. *Makassar Pharmaceutical Science Journal*, Vol.2(2), 220-234.

CNN Indonesia. 2022. *Obat-obatan yang Bisa Merusak Ginjal, Jangan Dikonsumsi Berlebih*. Diakses pada 11 November 2024, dari <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20220310082807-260-769198/obat-obatan-yang-bisa-merusak-ginjal-jangan-dikonsumsi-berlebih>.

Alodokter. 2022. *Resisten Antibiotik*. Diakses 17 November 2024, dari <https://www.alodokter.com/resistensi-antibiotik>.

Pacehospital. 2024. *Penyakit Ginjal Akibat Obat – Gejala, Risiko, Diagnosis, Pengobatan*. Diakses pada 10 November 2024, dari <https://www.pacehospital.com/drug-induced-kidney-disease>.

Garneta, Aurellia. Maulina, Devi. Uswatun, Anna. 2023. Karakteristik Penggunaan Antibiotik Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Rumah Sakit X Periode Januari–Desember 2022. *Indonesian Journal of Health Science*, Vol.3(2a), 210-218.

Nida, Dewa. 2024. *Remaja Cuci Darah Meningkat Dua Kali Lipat*. Diakses pada 16 November 2024, dari <https://rri.co.id/kesehatan/864343/remaja-cuci-darah-meningkat-dua-kali-lipat>.

Andhika. 2024. *Pasien Cuci Darah Usia Muda Makin Tinggi, Benahi Gaya Hidup!*. Diakses pada 10 November 2024, dari <https://www.dw.com/id/pasien-cuci-darah-usia-muda-makin-tinggi-benahi-gaya-hidup/a-69809121>.

Widiyana, Esti. 2024. *Pilu Remaja Madiun Gagal Ginjal: Cuci Darah Rutin-Obat Tak Boleh Putus*. Diakses pada 8 November 2024, dari <https://www.detik.com/jatim/berita/d-7492089/pilu-remaja-madiun-gagal-ginjal-cuci-darah-rutin-obat-tak-boleh-putus>.

Fidia, Fachdiana. Aisyah, Siti. Halim, Marta. dkk. 2024. Analisa Pengetahuan Pengunjung Tentang Antibiotik Oral Tanpa Resep Dokter di Apotek X Jakarta Timur. *Jurnal Farmasi IKIFA*, Vol.3(2), 147-160.

Nasihuddin, Ade. 2024. *Anak 13 Tahun Gagal Ginjal, Disebut-Sebut karena Sering Minum Manis dan Makan Mi Instan*. Diakses pada 3 November 2024, dari

<https://www.liputan6.com/amp/5550170/anak-13-tahun-gagal-ginjal-disebut-sebut-karena-sering-minum-manis-dan-makan-mi-instan>.

RS Awal Bros. 2024. *Bahaya Makanan Junk Food*. Diakses pada 20 November 2024, dari <https://awalbros.com/gizi/bahaya-makanan-junk-food/>.

Siloam Hospitals. 2024. *Jenis, Fungsi, dan Efek Samping Penggunaan Antibiotik*. Diakses pada 5 November 2024, dari <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/apa-itu-antibiotik>.

Alodokter. 2021. Apakah rokok berpengaruh terhadap penderita ginjal?. Diakses pada 6 November 2024, dari <https://www.alodokter.com/komunitas/topic/rokok-dan-penyakit-ginjal>.

Lestari, Mukti. 2024. Peran Olahraga Terhadap Kualitas Hidup Penderita Penyakit Ginjal Kronis Stadium Akhir. Diakses pada 8 November 2024, dari <https://arl.ridwaninstitute.co.id/index.php/arl/article/download/1900/927?inline=1>.

Kompasiana. 2022. Malas Olahraga Menjadi Penyebab Remaja Jompo. Diakses pada 8 November 2024, dari <https://www.kompasiana.com/sultandhef5920/63a570f008a8b55e785e7fc2/malas-olahraga-menjadi-penyebab-remaja-jompo>.

Concha, Mendoza. 2022. Sedentarism, A Modifiable Risk for Developing Chronic Kidney Disease in Healthy People. Diakses pada 8 November 2024, dari <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8820967/>.

Wati. 2022. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Hemodialisa di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang. Diakses pada 8 November 2024, dari https://repository.unissula.ac.id/26966/1/Ilmu%20Keperawatan_30901800192_fullpdf.pdf.

Musniati, et all. 2024. Edukasi Gizi dalam Pencegahan Gagal Ginjal Akut pada Remaja. Diakses pada 8 November 2024, dari https://www.researchgate.net/profile/Nia_Musniati/publication/381155309_Nutrition_Education_in_The_Prevention_of_Acute_Kidney_Failure_in_Adolescents/links/66b9a8422361f42f23cbda60/Nutrition-Education-in-The-Prevention-of-Acute-Kidney-Failure-in-Adolescents.pdf.

Reaginta et all. 2022. Sosialisasi Pencegahan Penyakit Gagal Ginjal Kronik Pada Kelompok Remaja: Sebuah Kewaspadaan Dini Penyakit Ginjal. Diakses pada 9 November 2024, dari <http://103.97.100.158/index.php/jipmi/article/view/56>.

Firmansyah, Erawati. 2022. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Remaja Dalam Pencegahan Gagal Ginjal Kronik di Desa Bojong Kecamatan Cilimus Kabupaten Kuningan. Diakses pada 9 November, dari <https://ejournal.stikku.ac.id/index.php/jnpe/article/view/563>.

Widyasari. 2021. Faktor yang Berpengaruh terhadap Kejadian Hipertensi pada Remaja di Indonesia. Diakses pada 9 November 2024, dari <https://pdfs.semanticscholar.org/f488/cce214fffab23bcd954345812614b1f04234.pdf>.

Ferdian. 2022. Hubungan Merokok dengan Gangguan Fungsi Ginjal. Diakses pada 10 November 2024, dari <https://osf.io/preprints/75qet/>.

Pratiwi et all. 2021. Olahraga dan Hipertensi: Literature Review. Diakses pada 10 November 2024, dari <https://www.ojs.udb.ac.id/index.php/sikenas/article/view/1272>.

Lampiran

LEMBAR PERTANYAAN ORISINALITAS KARYA

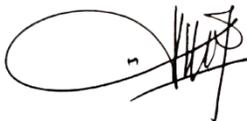
Judul Karya : Tren Cuci Darah di Kalangan Remaja: Gaya Hidup Menggadaikan Masa Depan
Nama Ketua : Nur Hidayah Farianti
Nama Anggota : Dianita Dwi Puspita
Dheanza Jessica Oktaviany
Progam Studi : S1 Ilmu Keperawatan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Asal Institusi : Universitas Muhammadiyah Semarang

Kami yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa karya tulis dengan judul diatas adalah benar merupakan karya asli atau orisinil dari pengembangan kami sendiri dan bukan merupakan jiplakan atau hasil karya orang lain, belum pernah diikutsertakan di lomba serupa, dan belum pernah dipublikasikan melalui media apapun. Kami bertanggung jawab penuh atas segala bentuk konsekuensi hukum dan diskualifikasi akibat adanya tuntutan dari pihak lain dan penyelenggara atas pernyataan ini.

Demikian pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dpergunakan sebagaimana mestinya.

Menyetujui,

Dosen Pembimbing



(Ns. Dwi Nur Rohmantika P.S, M.Kep)

Semarang, 27 November 2024

Ketua Tim



(Nur Hidayah Farianti)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Nama : Nur Hidayah Farianti
Tempat Tanggal Lahir : Kota Besi, 14 Februari 2005
Nomor Induk Mahasiswa : G2A023047
Alamat : Jl. Iskandar, RT 6/RW 2, Kelurahan Kota Besi Hilir, Kecamatan Kota Besi, Kabupaten Kotawaringin Timur, Kalimantan Tengah
Nomor Telepon : 08979231589

2. Nama : Dianita Dwi Puspita
Tempat Tanggal Lahir : Depok, 6 Maret 2005
Nomor Induk Mahasiswa : G2A023151
Alamat : Jalan Warungulan RT 4/RW 7 No 6 Kp. Waringin Jaya Lebak Desa Waringin Jaya Kecamatan Bojonggede, Kabupaten Bogor Jawa Barat 16920
Nomor Telepon : 085775591517

3. Nama : Dheanza Jessica Oktaviany Nugroho
Tempat Tanggal Lahir : 8 Oktober 2004
Nomor Induk Mahasiswa : G2A023170
Alamat : Perumahan Pondok Majapahit II Kecamatan Mranggen, Kabupaten Demak
Nomor Telepon : 081226740738