

Study Deskriptif tentang Gaya Hidup Modern Mahasiswa dalam Memelihara Kesehatan Ginjal

Handoyo Handoyo¹ ✉, Herry Prasetyo², Hartati Hartati³

^{1, 2, 3} Dosen Keperawatan pada Prodi Keperawatan Purwokerto, Jurusan Keperawatan Poltekkes Semarang

✉ Correspondence Author : handoyo28@gmail.com

ABSTRACT

Background. The kidneys are vital organs that function to filter blood and remove metabolic waste. The consumption pattern of ultra-processed food (UPF) and unhealthy drinking habits can put an excessive burden on kidney function. Health students, although they have knowledge about kidney health, do not necessarily implement consumption behaviors that support the maintenance of kidney function.

Methods. This study used a descriptive quantitative approach with a survey method of 45 nursing students from the Nursing Study Program in Purwokerto City. Data were collected using a questionnaire that had been tested for validity and reliability, then analyzed descriptively.

Results. The results showed that 82.2% of respondents consumed ultra-processed food more than three times a week, and 73.3% had met the daily water consumption needs of ± 2 liters. The habit of consuming ultra-processed foods can have a negative impact on kidney health. This condition can be worsened when they also pay less attention to drinking at least 1.5-2 liters of mineral water per day.

Conclusion. There are habits of nursing students in drinking water to support kidney health, but not for the habit of consuming ultra-processed food. Therefore, educational interventions and healthy campus policies are needed to encourage changes in consumption behavior.

KEYWORDS

Life style, student, health, kidneys

PENDAHULUAN

Mahasiswa kesehatan khususnya jurusan keperawatan harus mengetahui, memahami dan memiliki perilaku yang sehat dalam memelihara kesehatan ginjalnya. Organ ginjal merupakan organ penting yang memiliki peran vital dalam menyaring darah, mengatur keseimbangan cairan dan elektrolit, serta menjaga tekanan darah dan ekskresi zat sisa metabolisme tubuh. Gangguan fungsi ginjal dapat menyebabkan dampak sistemik, termasuk hipertensi, anemia, hingga gagal ginjal kronik (GGK), yang pada tahap lanjut memerlukan terapi pengganti ginjal seperti hemodialisis atau transplantasi (Kemenkes RI, 2020). Memelihara kesehatan ginjal harus dilakukan secara terus menerus terutama pada kelompok mahasiswa sebagai periode usia produktif yang memiliki mobilitas dan aktifitas tinggi.

Perkembangan gaya hidup modern dalam era globalisasi dan digitalisasi telah membawa perubahan signifikan terhadap perilaku kesehatan, khususnya pada kelompok mahasiswa. Mahasiswa sebagai kelompok usia produktif cenderung mengalami pergeseran pola hidup, seperti meningkatnya konsumsi makanan cepat saji, minuman berpemanis, kurangnya aktivitas fisik, serta pola tidur yang tidak teratur. Perubahan ini tidak hanya berdampak pada kesehatan secara umum, tetapi juga berpotensi menimbulkan gangguan organ vital, termasuk ginjal. Penyakit ginjal kronik (PGK) saat ini tidak lagi didominasi oleh kelompok usia lanjut, melainkan mulai meningkat pada usia muda. Kasus gangguan ginjal pada dewasa muda meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup yang tidak sehat (Dharmapatni, et al, 2024). Hal ini menegaskan bahwa gaya hidup

mahasiswa menjadi faktor penting yang perlu mendapat perhatian dalam upaya pencegahan dini penyakit ginjal.

Mahasiswa keperawatan sebagai calon tenaga profesional di bidang medis, seharusnya memiliki tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku yang lebih baik dalam menjaga kesehatan ginjal. Mereka nantinya akan menjadi agent perubahan perilaku hidup sehat dalam keluarga dan Masyarakat. Dampak yang lebih luas dan dapat diidentifikasi yaitu derajat kesehatan warga negara meningkat dan kualitas hidup menjadi lebih baik. Namun, beberapa studi menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa kesehatan menerapkan perilaku hidup sehat yang mendukung kesehatan ginjal, seperti mencukupi kebutuhan cairan harian, membatasi konsumsi garam, dan menghindari konsumsi obat sembarangan (Siregar et al., 2021). Perilaku yang tidak sehat tersebut sangat penting dan harus dihindari oleh mereka. Sehingga mereka akan dapat menjadi role model dalam penerapan perilaku hidup sehat bagi orang-orang di sekitarnya.

Perilaku kesehatan merupakan hasil interaksi antara pengetahuan, sikap, dan pengalaman individu. Meski mahasiswa kesehatan dibekali pengetahuan tentang anatomi, fisiologi, dan patofisiologi organ ginjal, praktik hidup sehat belum sepenuhnya diterapkan secara konsisten. Dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Wulandari & Pratiwi (2022) menunjukkan bahwa 45% mahasiswa kesehatan masih kurang dalam konsumsi air putih sesuai anjuran dan 38% memiliki kebiasaan menahan buang air kecil, yang berpotensi merusak fungsi ginjal dalam jangka panjang. Oleh karena itu, perilaku tersebut diatas

harus dihindari dalam rangka memelihara kesehatan ginjalnya.

Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan atau gap antara pengetahuan dan perilaku kesehatan, yang dapat menjadi dasar perlunya intervensi pendidikan kesehatan dan penguatan promosi kesehatan di lingkungan kampus. Mahasiswa kesehatan bukan hanya bertanggung jawab menjaga kesehatannya sendiri, tetapi juga berperan sebagai agen perubahan dalam menyebarkan gaya hidup sehat kepada masyarakat. Dengan memahami perilaku mahasiswa kesehatan dalam memelihara kesehatan ginjal, maka institusi Pendidikan kesehatan dapat menyusun program promotif dan preventif yang tepat untuk meningkatkan kesadaran dan komitmen mereka terhadap kesehatan ginjal sejak dini. Upaya menjaga dan memelihara kesehatan khususnya kesehatan organ ginjal mempunyai makna penting untuk menjaga keseimbangan tubuh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan perilaku mahasiswa kesehatan dalam memelihara kesehatan ginjal, ditinjau dari perilaku memelihara kesehatan organ ginjal berdasarkan dua aspek yaitu 1) konsumsi makanan ultra process dan 2) cukup minum air \pm 2 liter. Sumber data dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh langsung dari responden, yaitu mahasiswa program studi keperawatan di kota Purwokerto. Mahasiswa keperawatan kelas Internasional atau Kelas Pendayagunaan Luar Negeri (KPLN) dipilih sebagai responden penelitian ini, karena mereka sibuk dengan kegiatan pembelajaran

menggunakan Bahasa Inggris baik teori dan praktika, tugas mandiri dan kelompok yang sangat menyita waktu harian mereka. Kondisi tersebut diidentifikasi dapat membawa perubahan pola hidup sehat terutama makan dan minum.

Pengumpulan data dilakukan pada bulan Maret 2026 dengan penyebaran kuesioner secara daring maupun luring kepada mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu mahasiswa aktif semester IV kelas Internasional yang bersedia menjadi responden. Teknik pengambilan sampel penelitian yaitu total sampling sebanyak 45 responden telah berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini. Selanjutnya, data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kuantitatif menggunakan program statistik. Hasil dianalisis dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase, dan rerata pada setiap komponen perilaku.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gaya hidup sehat pada remaja mahasiswa merupakan fondasi penting dalam menjaga fungsi organ tubuh, termasuk ginjal. Pada fase ini, mahasiswa berada dalam masa transisi menuju kemandirian, sehingga memiliki kebebasan dalam menentukan pola makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan sehari-hari. Namun, adanya kesibukan dalam kegiatan perkuliahan baik teori di kelas, praktika di laboratorium dan klinik seringkali tidak diimbangi dengan kesadaran kesehatan yang memadai terutama dengan memperhatikan pola makan dan minum yang sehat. Hasil kegiatan penelitian ini memaparkan karakteristik responden, kebiasaan pola makan dan minum yang selama ini dilakukan sebagai gaya hidup modern.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik	Frekuensi	Prosentase
Umur		
18-19 tahun	11	24,4
20-21 tahun	32	71,1
22-23 tahun	2	4,4
Jenis kelamin		
Laki-laki	4	8,9
Perempuan	41	91,1
	45	100

Pada tabel 1 dapat diuraikan bahwa mahasiswa kesehatan keperawatan yang berpartisipasi sebagian besar pada rentang usia 20-21 tahun sejumlah 32 orang (71,1 %) yang didominasi oleh jenis kelamin Perempuan ada 41 orang (91,1 %). Sedangkan, kelompok umur 18-19 tahun ada sebanyak 11 orang (24,4 %). Hanya ada 4 mahasiswa laki-laki yang terlibat dalam kegiatan penelitian ini.

Kebiasaan Konsumsi Makan Ultra Process

Tabel 2. Kebiasaan Konsumsi Makan Ultra Process

Makan Ultra Process	Frek	Prosentase
Ya	37	82,2
Tidak	8	17,8
	45	100

Selanjutnya pada tabel 2 dapat dipaparkan tentang kebiasaan mahasiswa dalam mengkonsumsi makanan ultra process. Sebagian besar mahasiswa mempunyai kebiasaan konsumsi makan ultra process sejumlah 37 orang (82,2 %) dan yang menjawab tidak ada 8 orang (17,8%). Data tersebut menunjukkan ada kebiasaan yang kurang sehat dalam hal konsumsi makanan ultra process. Ada kecenderungan mengadopsi gaya hidup modern seperti konsumsi makanan cepat saji yang dikonsumsi setiap hari berpotensi memberikan dampak jangka panjang terhadap kesehatan, termasuk fungsi ginjal. Kondisi ini bisa diperburuk kurangnya aktivitas fisik dan pola tidur

yang tidak teratur karena tugas kuliah yang menumpuk.

Kebiasaan Minum Cukup Air

Tabel 3. Kebiasaan Minum Cukup Air

Minum air \pm 2 lt	Frek	Prosentase
Ya	33	73,3
Tidak	12	26,7
	45	100

Tabel 3 menjelaskan gambaran kebiasaan minum cukup air putih atau air mineral. Hasil penelitian menunjukkan ada 33 orang (73,3 %) yang minum dalam jumlah \pm 2 liter dalam sehari. Sedangkan, 12 orang (26,7 %) menjawab tidak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa kesehatan masih memiliki kebiasaan konsumsi makanan ultra proses (*ultra-processed foods/UPF*) seperti makanan instan, camilan kemasan, minuman berpemanis, dan makanan cepat saji dalam frekuensi yang cukup tinggi. Selain itu, ditemukan bahwa sebagian responden kurang dalam memenuhi kebutuhan cairan harian dengan minum air putih / air mineral, dan sebagian besar lebih memilih minuman berpemanis. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan dosis-respons, di mana semakin tinggi konsumsi makanan ultra-proses, semakin besar risiko gangguan fungsi ginjal dan penyakit ginjal kronis (He, et al, 2024). Oleh karena itu edukasi kesehatan dengan tujuan merubah perilaku hidup sehat melalui kebiasaan minum yang cukup dan makan makanan sehat dalam mengurangi risiko terjadi gangguan organ ginjal.

Kebiasaan konsumsi makanan ultra proses atau cepat saji dapat berdampak buruk terhadap kesehatan ginjal. UPF umumnya tinggi akan garam, lemak trans, gula tambahan, serta bahan tambahan

pangan seperti pengawet dan pewarna buatan yang dalam jangka panjang dapat meningkatkan beban filtrasi ginjal dan berkontribusi terhadap kerusakan jaringan ginjal (Sinaga, 2025). Asupan natrium tinggi dari makanan UPF juga dapat menyebabkan retensi cairan, peningkatan tekanan darah, dan mempercepat progresivitas gangguan ginjal, terutama pada individu dengan predisposisi hipertensi (Salvador et al., 2020). Sehingga, para mahasiswa harus merubah pola konsumsi makanan sehat dan minum cukup air \pm 2 liter setiap harinya.

Ginjal memiliki peran vital dalam menjaga keseimbangan cairan, elektrolit, serta menyaring zat sisa metabolisme tubuh. Namun, fungsi ini sangat dipengaruhi oleh kebiasaan sehari-hari. Pola makan yang tinggi garam, gula, dan bahan tambahan pangan yang umumnya terdapat dalam makanan ultra-proses dapat meningkatkan risiko gangguan metabolik seperti hipertensi dan obesitas, yang merupakan faktor risiko utama penyakit ginjal. Mahasiswa yang sibuk dengan tugas kuliah dan aktifitas harian di kampus sering kali mengandalkan makanan cepat saji dan minuman kemasan yang praktis. Sebagian besar mahasiswa memiliki kecenderungan menjalani gaya hidup tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi lemak, rendah aktivitas fisik, serta kurangnya asupan cairan harian (Dharmapatni et al., 2024). Kondisi ini menjadi faktor risiko awal terjadinya gangguan metabolik yang berdampak pada fungsi ginjal.

Mahasiswa kesehatan seharusnya memiliki pengetahuan yang cukup mengenai dampak konsumsi UPF terhadap kesehatan, termasuk kesehatan ginjal. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa kesibukan akademik, gaya hidup praktis, dan

ketersediaan makanan instan menjadi alasan utama mahasiswa tetap mengonsumsi makanan jenis ini. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik, sebagaimana juga ditemukan dalam penelitian Sari et al. (2021) bahwa meskipun 78% mahasiswa kesehatan mengetahui bahaya konsumsi makanan tinggi natrium, 65% dari mereka masih rutin mengonsumsi mi instan dan makanan cepat saji lebih dari 3 kali seminggu.

Salah satu masalah utama pada mahasiswa adalah tingginya konsumsi makanan cepat, makanan jenis ini umumnya mengandung kadar natrium, lemak jenuh, dan bahan aditif yang tinggi, namun rendah serat dan zat gizi penting. Konsumsi natrium berlebih dapat meningkatkan tekanan darah dan memperberat kerja ginjal dalam proses filtrasi. Konsumsi makanan cepat saji lebih dari tiga kali per minggu berhubungan dengan peningkatan kadar kreatinin serum sebagai indikator awal gangguan fungsi ginjal (Srouf, et al. 2022). Selain itu, penelitian sebelumnya juga menyatakan bahwa konsumsi makanan ultra-proses secara berlebihan berkontribusi terhadap penurunan laju filtrasi glomerulus secara signifikan pada usia muda (Xiao, et al, 2024). Untuk itu, peran kampus harus melakukan edukasi pentingnya memelihara kesehatan ginjal melalui pemasangan leaflet persuasif pada papan informasi yang mudah diakses oleh mahasiswa dan karyawan.

Dari aspek kebiasaan minum, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa tidak mencapai rekomendasi konsumsi air putih minimal 2 liter per hari. Kekurangan asupan cairan dapat menyebabkan penurunan volume urin, yang meningkatkan konsentrasi zat sisa metabolisme dan risiko

pembentukan batu ginjal (Salvador, Bae, & Nelson, 2020). Lebih lanjut, konsumsi minuman berpemanis dalam jumlah berlebihan juga dapat meningkatkan risiko resistensi insulin, obesitas, dan diabetes tipe 2 yang merupakan faktor risiko utama penyakit ginjal kronik (Sari et al, 2021). Mengurangi konsumsi makan dan minum dengan pemanis harus diusahakan agar kesehatan ginjal tetap terjaga.

Oleh karena itu berdasarkan hasil penelitian ini perlu menekankan pentingnya intervensi promosi kesehatan berbasis kampus untuk mendorong perilaku konsumsi yang sehat dan berorientasi pada pencegahan penyakit ginjal. Institusi pendidikan kesehatan perlu mengintegrasikan edukasi gizi praktis dalam kurikulum dan kehidupan kampus guna menjembatani pengetahuan dan perilaku mahasiswa dalam menjaga kesehatan tubuh terutam organ ginjal.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil. Pertama, desain penelitian yang bersifat deskriptif tidak memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan hubungan kausal antara gaya hidup modern mahasiswa dan kondisi kesehatan ginjal. Data yang diperoleh hanya menggambarkan kondisi pada satu waktu tertentu, sehingga tidak dapat menjelaskan perubahan perilaku maupun dampaknya dalam jangka panjang.

Kedua, pengukuran variabel gaya hidup, seperti pola konsumsi makanan cepat saji, asupan cairan, dan aktivitas fisik, masih bergantung pada data *self-report* melalui kuesioner. Metode ini berpotensi menimbulkan bias di mana responden cenderung memberikan

jawaban yang dianggap baik secara sosial, sehingga dapat memengaruhi akurasi data.

SIMPULAN DAN SARAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas berada pada rentang usia 20–21 tahun dan didominasi oleh mahasiswa berjenis kelamin perempuan. Kondisi tersebut mencerminkan profil umum mahasiswa pada tahap dewasa awal, yaitu fase transisi menuju kemandirian dalam pengambilan keputusan terkait gaya hidup, termasuk dalam pemilihan pola makan dan kebiasaan minum. Meskipun demikian, sebagian besar mahasiswa masih memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan ultra-proses dengan frekuensi yang relatif tinggi.

Hal ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik, mengingat mahasiswa di bidang kesehatan seharusnya memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai dampak negatif makanan ultra-proses terhadap kesehatan, termasuk risiko gangguan fungsi ginjal akibat tingginya kandungan natrium, lemak, dan bahan aditif. Di sisi lain, mayoritas responden telah memenuhi kebutuhan cairan harian yang dianjurkan, yaitu minimal 2 liter air putih per hari. Kebiasaan ini merupakan aspek positif dalam menjaga kesehatan ginjal, karena asupan cairan yang cukup berperan penting dalam membantu proses filtrasi ginjal, menjaga keseimbangan cairan tubuh, serta mencegah terjadinya dehidrasi dan pembentukan batu ginjal.

Institusi pendidikan perlu memperkuat upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan ginjal melalui integrasi materi ke dalam perkuliahan, penyelenggaraan seminar atau kampanye hidup

sehat, serta penyediaan pilihan makanan sehat di kantin kampus. Sementara itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan campuran (*mixed methods*) agar dapat menggali lebih mendalam faktor psikososial, lingkungan, serta motivasi pribadi yang memengaruhi kebiasaan makan dan minum mahasiswa.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang, dan Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah memberikan dana hibah penelitian simlitabkes tahun 2025-2026. Tak lupa tim peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada mahasiswa yang telah berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dharmapatni, N. W. K., et al. (2024). Studi gaya hidup mahasiswa terkait faktor risiko penyakit ginjal kronik (PGK). *The Shine Cahaya Dunia Jurnal S1 Kep.* 9 (2). 74-87. Sumber: <https://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCS1Kep/article/view/582/595>
- He, X., Zhang, X., Si, C., Feng, Y., Zhu, Q., Li, S., & Shu, L. (2024). Ultra-processed food consumption and chronic kidney disease risk: a systematic review and dose–response meta-analysis. *Frontiers in Nutrition Journal.* Vol 11. 1-13. Sumber: <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1359229>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Situasi Penyakit Ginjal Kronis di Indonesia.* Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.
- Salvador, C. E., Bae, M., & Nelson, T. D. (2020). Eating

- highly processed foods: The role of time perspective, self-control, and health perceptions. *Appetite*, 150, 104651. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104651>
- Sari, D. P., Prasetyo, R. A., & Hanifa, A. (2021). Perilaku konsumsi makanan cepat saji dan minuman berpemanis serta dampaknya terhadap kesehatan ginjal mahasiswa kesehatan. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 9(1), 45–52.
- Siregar, H., Sembiring, E., & Lubis, Z. (2021). Hubungan pengetahuan dan perilaku mahasiswa keperawatan dalam menjaga kesehatan ginjal. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 16(2), 110-117. <https://doi.org/10.24893/jkma.v16i2.456>
- Sinaga, G. P. (2025). Hubungan gaya hidup dengan kejadian penyakit ginjal kronik. Repositori USU. Sumber: <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/108445>
- Srour, B., et al. (2022). Ultra-processed foods and risk of chronic diseases: a systematic review. *BMJ*. 1-11. Sumber: <https://doi.org/10.1136/bmj.k322>
- Xiao, B., Huang, J., Chen, L., Lin, Y., Luo, J., Chen, H., & Fu, L. (2024). Ultra-processed food consumption and the risk of incident chronic kidney disease: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Renal failure Journal*. 46 (1). 1-10. Sumber: <https://doi.org/10.1080/0886022X.2024.2306224>
- Wulandari, R. D., & Pratiwi, E. R. (2022). Perilaku mahasiswa dalam menjaga kesehatan ginjal ditinjau dari konsumsi air dan kebiasaan berkemih. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(1), 34-40.
- Zhang, L., Wang, H., & Liu, Q. (2024). Fast food consumption and kidney function decline. *Nutrition & Metabolism Journal*