

FAKTOR GAYA HIDUP YANG DAPAT DIMODIFIKASI SEBAGAI DETERMINAN PENYAKIT GINJAL KRONIK: NARRATIVE LITERATURE REVIEW

Fannesa Maya Kusumaningrum¹, Nusaibah Radjab²
Universitas Bhakti Hasta Mulia Madiun
Email : fannesamaya@gmail.com¹, nusaibahradjab@gmail.com²

ABSTRAK

Penyakit Ginjal Kronik adalah masalah kesehatan yang terjadi di seluruh dunia, dimana fungsi ginjal menurun secara perlahan selama lebih dari tiga bulan dan bisa berkembang menjadi kegagalan ginjal. Selain masalah kesehatan seperti tekanan darah tinggi dan diabetes, berbagai kebiasaan hidup yang bisa diubah juga memengaruhi peningkatan risiko terkena penyakit jantung koroner. Penelitian ini ingin melihat faktor-faktor gaya hidup yang bisa diubah sebagai penyebab penyakit ginjal kronik, berdasarkan hasil penelitian yang sudah diterbitkan. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur naratif dengan mencari artikel melalui Google Scholar, PubMed, dan Garuda pada periode tahun 2015 hingga 2026. Berdasarkan kriteria yang ditentukan, ditemukan delapan artikel yang memenuhi syarat untuk diperiksa ulang. Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan merokok, mengonsumsi alkohol, makanan yang tidak sehat, minuman berenergi, penggunaan obat pereda nyeri dalam jangka panjang, serta kurangnya minum air putih adalah faktor gaya hidup yang paling umum terkait dengan terjadinya PGK. Faktor-faktor tersebut bisa membuat fungsi ginjal menurun lebih cepat dan meningkatkan kemungkinan terjadinya kerusakan ginjal yang berlangsung lama. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya promosi dan pencegahan dengan memberikan edukasi kesehatan serta mendorong masyarakat untuk menjalani gaya hidup sehat, agar risiko faktor-faktor penyebab bisa dikurangi dan jumlah kasus PGK di masyarakat bisa ditekan.

Kata Kunci: Penyakit Ginjal Kronik, Gaya Hidup, Faktor Risiko, Determinan.

ABSTRACT

Chronic Kidney Disease (CKD) is a health issue that affects people worldwide. It happens when the kidneys slowly lose their ability to work properly over a period of more than three months, and it can eventually lead to kidney failure. Besides medical conditions like high blood pressure and diabetes, certain lifestyle choices can also raise the risk of chronic kidney disease. This study tried to look at lifestyle factors that can be changed and how they affect the risk of developing chronic kidney disease, using results from published research. The approach taken was a Narrative Literature Review, and the articles were collected from Google Scholar, PubMed, and Garuda databases. These articles were published between the years 2015 and 2026. After applying the inclusion and exclusion criteria, eight articles that met the requirements were chosen for the review. The study showed that smoking, drinking alcohol, eating unhealthy food, drinking energy drinks, using pain medication for a long time, and not drinking enough water were the lifestyle factors most often linked to chronic kidney disease. These factors might cause the kidneys to work worse faster and make it more likely to have long-term kidney problems. So, it's important to focus on promoting health and preventing problems through education and by encouraging healthy habits. This can help reduce exposure to harmful factors and decrease the number of people developing chronic kidney disease in the community.

Keywords: Chronic Kidney Disease, Lifestyle, Risk Factors, Determinants.

PENDAHULUAN

Penyakit Ginjal Kronik adalah kondisi di mana fungsi ginjal mengalami gangguan dan berlangsung selama lebih dari tiga bulan. Ciri utamanya adalah kemampuan ginjal untuk menjaga keseimbangan cairan, elektrolit, serta membuang zat-zat sisa hasil metabolisme

tubuh menjadi kurang baik. PGK menjadi salah satu masalah kesehatan global karena jumlah penderitanya semakin banyak dan menyebabkan peningkatan angka penyakit, kematian, serta beban biaya dalam sistem kesehatan.

Selain faktor kesehatan seperti tekanan darah tinggi dan penyakit gula, berbagai kebiasaan hidup juga diketahui memengaruhi terjadinya penyakit ginjal kronik. Faktor-faktor itu mencakup kebiasaan merokok, minum alkohol, makanan tidak sehat, kurang minum air putih, penggunaan obat herbal atau analgesik tanpa pengawasan dokter, serta konsumsi minuman berenergi. Faktor-faktor itu adalah risiko yang bisa diubah, sehingga bisa dicegah dengan cara mengubah gaya hidup sehat.

Kebiasaan merokok dikaitkan dengan peningkatan kemungkinan mengidap penyakit ginjal kronik karena pengaruh nikotin dan bahan-bahan beracun lainnya yang bisa merusak pembuluh darah di ginjal. Penelitian yang dilakukan Aisyah dan tim menunjukkan bahwa kebiasaan merokok, jumlah rokok yang dikonsumsi, serta durasi waktu antar perekapan rokok memiliki hubungan yang signifikan dengan terjadinya gagal ginjal kronik. Selain itu, minum alkohol, kurang minum cairan, konsumsi minuman berenergi, serta penggunaan obat-obatan tertentu juga diketahui memengaruhi penurunan fungsi ginjal.

Penelitian tentang faktor gaya hidup dan penyakit ginjal kronik sudah dilakukan, tetapi hasilnya masih ada di berbagai publikasi dan belum disatukan secara lengkap. Oleh karena itu, diperlukan tinjauan pustaka untuk menemukan dan menggabungkan bukti ilmiah mengenai faktor gaya hidup yang bisa diubah sebagai penyebab penyakit ginjal kronik. Tujuan dari literature review ini adalah untuk meninjau faktor-faktor gaya hidup yang bisa diubah dan terkait dengan terjadinya penyakit ginjal kronik, berdasarkan hasil penelitian yang sudah diterbitkan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Review Literatur Naratif (RLN) untuk mengenali dan mengupas faktor-faktor gaya hidup yang bisa diubah sebagai penyebab penyakit ginjal kronik. Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan tiga database yaitu Google Scholar, PubMed, dan Garuda. Kata kunci yang digunakan adalah kombinasi dari ("Penyakit Ginjal Kronik" atau "Chronic Kidney Disease") dan ("Gaya Hidup" atau "Lifestyle") serta ("Faktor Risiko" atau "Risk Factors"). Artikel yang dicari adalah artikel yang diterbitkan dalam periode tahun 2015 hingga 2026.

Artikel yang didapatkan kemudian dipilih sesuai dengan kriteria masuk dan kriteria keluar. Kriteria masuk mencakup artikel yang diterbitkan antara tahun 2015 hingga 2026, berbahasa Indonesia atau Inggris, tersedia dalam versi teks penuh, membahas hubungan antara faktor gaya hidup yang bisa diubah dengan terjadinya penyakit ginjal kronik, serta menggunakan desain penelitian observasional atau artikel tinjauan. Kriteria yang dikeluarkan meliputi artikel yang tidak tersedia dalam bentuk teks penuh, artikel yang sama diulang, artikel yang tidak membahas faktor gaya hidup sebagai penyebab penyakit ginjal kronik, serta artikel berupa editorial, prosiding, skripsi, tesis, dan disertasi.

Semua artikel yang ditemukan dari hasil pencarian kemudian dipilih melalui tahap-tahap seperti mengidentifikasi judul, membaca abstrak, dan mengecek isi lengkapnya sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan untuk menentukan artikel yang masuk dan tidak masuk. Berdasarkan proses seleksi itu, delapan artikel yang memenuhi syarat terpilih dan kemudian dianalisis secara naratif untuk mengidentifikasi serta menyusun kembali faktor-faktor gaya hidup yang dapat diubah sebagai penyebab penyakit ginjal kronik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Artikel yang Direview

Dengan mencari artikel melalui database Google Scholar, PubMed, dan Garuda, serta memilih artikel berdasarkan kriteria yang ditentukan, ditemukan delapan artikel yang sesuai dan digunakan untuk dianalisis dalam penelitian ini. Artikel yang dievaluasi diterbitkan selama periode tahun 2015 hingga 2026 dengan berbagai jenis penelitian, seperti case-control, cross-sectional, penelitian analitik, scoping review, dan meta-analysis. Faktor gaya hidup yang dibahas dalam artikel tersebut mencakup kebiasaan merokok, mengonsumsi alkohol, pola makan, minum air putih, penggunaan obat pereda nyeri, konsumsi minuman kemasan atau minuman berenergi, serta kebiasaan hidup secara umum.

Ciri-ciri dan hasil sintesis dari setiap artikel yang direview disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik dan Sintesis Hasil Artikel yang Direview

No	Penulis (Tahun)	Judul	Desain Penelitian	Fokus Faktor Gaya Hidup	Hasil Utama
1	Aisyah dkk. (2015)	<i>Gaya hidup tidak sehat berhubungan dengan kejadian gagal ginjal kronik.</i>	Case-control	Merokok	Aktivitas merokok, berapa batang rokok yang diisap, serta durasi merokok secara signifikan terkait dengan terjadinya gagal ginjal kronik.
2	Dewi & Asnindari (2019)	<i>Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Gagal Ginjal Kronik di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta</i>	Case-control	Gaya hidup	Gaya hidup yang tidak sehat berkaitan dengan terjadinya gagal ginjal kronik.
3	Atmojo dkk. (2024)	<i>Incidence of Chronic Kidney Failure and Alcohol Consumption: A Meta-Analysis</i>	Meta-analysis	Alkohol	Minum alkohol bisa membuat risiko terkena penyakit ginjal kronis berkurang, meskipun hubungannya tidak terlalu jelas secara statistik.
4	Belo dkk. (2026)	<i>Analisis Pola Hidup yang Berhubungan dengan Kejadian Gagal Ginjal Kronik di Rumah Sakit Nasional Guido Valadares, Timor-Leste</i>	Cross-sectional	Merokok, alkohol, garam	Merokok, minum alkohol, mengonsumsi terlalu banyak garam, serta tidak aktif secara fisik dapat menyebabkan terjadinya penyakit ginjal kronik.
5	Hanafie dkk. (2025)	<i>Faktor Risiko Kejadian Gagal Ginjal Kronik di RSUP Dr. Tadjuddin Chalid</i>	Case-control	Alkohol dan merokok	Konsumsi alkohol merupakan salah satu faktor yang meningkatkan risiko

		<i>Makassar</i>			terkena penyakit ginjal kronik.
6	Agatha dkk. (2025)	<i>Prevalensi Penyakit Gagal Ginjal Kronik di Kalangan Usia Produktif Akibat Gaya Hidup di Rumah Sakit Royal Prima Medan</i>	Analitik	Minuman kemasan, analgesik, cairan	Konsumsi minuman kemasan, penggunaan obat pereda nyeri, dan kurang minum air putih bisa menyebabkan penyakit ginjal kronik.
7	Hasanah dkk. (2026)	<i>Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Gaya Hidup pada Kejadian Gagal Ginjal Kronik di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu</i>	Case-control	Gaya Hidup	Gaya hidup seseorang, seperti minum minuman kemasan terlalu banyak, mengonsumsi obat pereda nyeri secara berlebihan, dan kurang minum air putih, bisa menyebabkan penyakit ginjal kronik..
8	Sulastri dkk. (2024)	<i>Bahaya Tersembunyi Makanan Ultra-Proses: Faktor Risiko Utama Gagal Ginjal di Indonesia: Scoping Review</i>	Scoping review	Pola makan	Mengonsumsi makanan ultra-proses dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami penyakit ginjal kronik.

Pembahasan

Hasil dari tinjauan literatur naratif menunjukkan bahwa berbagai faktor gaya hidup yang bisa diubah terkait dengan terjadinya penyakit ginjal kronik. Berdasarkan delapan artikel yang dicek, faktor-faktor tersebut mencakup kebiasaan merokok, minum alkohol, pola makan yang tidak baik, kurang minum air putih, penggunaan obat penghilang rasa sakit dalam jangka panjang, serta konsumsi minuman kemasan atau minuman berenergi. Meskipun setiap penelitian memiliki cara penelitian dan jenis peserta yang berbeda, semua penelitian menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup sangat penting untuk mencegah penyakit ginjal kronik. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar faktor-faktor yang berisiko menyebabkan penyakit jantung dan pembuluh darah bisa diubah dengan melakukan perubahan dalam gaya hidup sehat.

Merokok adalah faktor utama yang selalu terkait dengan terjadinya penyakit ginjal kronik. Penelitian yang dilakukan Aisyah dan timnya menunjukkan bahwa kebiasaan merokok, jumlah batang rokok yang dihisap, serta durasi merokok secara signifikan berhubungan dengan terjadinya gagal ginjal kronik. Hasil tersebut didukung oleh penelitian Elisabeth dan timnya, yang juga menemukan bahwa kebiasaan merokok terkait dengan penyakit ginjal kronik. Nikotin dan zat beracun dalam rokok diketahui bisa meningkatkan

stres oksidatif, menyebabkan gangguan fungsi lapisan dalam pembuluh darah, serta mengurangi aliran darah ke ginjal, sehingga mempercepat penurunan kemampuan ginjal menyaring darah. Selain merokok, minum alkohol juga diketahui meningkatkan kemungkinan menderita penyakit ginjal kronis karena dapat menyebabkan tubuh kekurangan cairan, mengganggu keseimbangan air dalam tubuh, serta meningkatkan tekanan darah yang berpengaruh negatif terhadap kerja ginjal. Meskipun hasil meta-analisis menunjukkan hubungan yang belum tentu terlalu kuat secara statistik, sebagian besar penelitian masih menganggap alkohol sebagai faktor risiko yang harus diperhatikan dan dikendalikan.

Gaya hidup lain yang juga memengaruhi terjadinya penyakit ginjal kronik antara lain cara makan, jumlah cairan yang dikonsumsi, penggunaan obat pereda nyeri, dan minuman dalam kemasan yang diminum. Mengonsumsi makanan yang tinggi garam dan makanan olahan berlebihan bisa membuat risiko terkena hipertensi, diabetes, serta gangguan metabolisme, yang semuanya bisa menyebabkan masalah pada ginjal. Di sisi lain, kurang minum air putih membuat ginjal harus bekerja lebih keras untuk menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh, sehingga bisa mempercepat penurunan fungsi ginjal. Penelitian yang telah diperiksa juga menunjukkan bahwa mengonsumsi minuman kemasan atau minuman berenergi yang banyak mengandung gula, natrium, dan kafein serta penggunaan obat pereda nyeri secara terus-menerus tanpa diawasi oleh tenaga medis bisa meningkatkan kemungkinan terjadinya kerusakan ginjal, hal ini disebabkan oleh mekanisme racun bagi ginjal dan gangguan pada proses metabolisme tubuh. Oleh sebab itu, mengendalikan faktor-faktor tersebut menjadi hal yang penting dalam upaya mencegah penyakit ginjal kronik.

Secara umum, hasil dari proses penyusunan menunjukkan bahwa gaya hidup memainkan peran penting dalam terjadinya penyakit ginjal kronik, dengan merokok menjadi faktor yang paling sering ditemukan dalam berbagai penelitian. Meskipun hasil penelitian berbeda-beda, semua artikel menyatakan bahwa perubahan gaya hidup adalah cara yang baik untuk mengurangi risiko penyakit ginjal kronis. Oleh karena itu, usaha untuk mencegah dan mengurangi risiko penyakit ginjal kronik perlu terus dilakukan dengan memberikan edukasi tentang cara berhenti merokok, membatasi minum alkohol, menerapkan makanan sehat, memenuhi kebutuhan minum air putih, menggunakan obat secara benar, serta mengurangi konsumsi minuman yang tinggi gula dan kafein.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan literatur naratif, dapat disimpulkan bahwa beberapa faktor gaya hidup yang bisa diubah memengaruhi terjadinya penyakit ginjal kronik, seperti kebiasaan merokok, mengonsumsi alkohol, makanan tidak sehat, kurang minum air putih, penggunaan obat penahan nyeri secara berkepanjangan, serta minum minuman kemasan atau minuman berenergi. Dari semua faktor tersebut, merokok adalah faktor yang paling sering ditemukan terkait dengan terjadinya penyakit ginjal kronik menurut hasil penelitian yang telah direview.

Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas faktor penyebab penyakit ginjal kronik bisa diubah. Oleh karena itu, upaya-upaya untuk mencegah dan mencegah awal penyakit ini perlu terus ditingkatkan. Upaya tersebut meliputi berhenti merokok, batasi minum alkohol, makanan seimbang, minum air sesuai kebutuhan tubuh, mengonsumsi obat dengan benar, serta mengurangi konsumsi minuman yang banyak gula dan kafein.

Saran

Berdasarkan hasil dari Narrative Literature Review ini, diharapkan masyarakat dapat menjalani gaya hidup sehat sebagai cara untuk mencegah penyakit ginjal kronik. Beberapa langkah yang bisa dilakukan antara lain adalah menghentikan kebiasaan merokok, membatasi penggunaan alkohol, menerapkan pola makan yang bergizi dan seimbang, memastikan kebutuhan air putih setiap hari terpenuhi, menggunakan obat-obatan, khususnya obat pereda nyeri, sesuai petunjuk tenaga kesehatan, serta membatasi konsumsi minuman kemasan atau minuman berenergi. Upaya tersebut diharapkan bisa mengurangi dampak faktor-faktor risiko yang berpengaruh terhadap penurunan fungsi ginjal.

Hasil penelitian ini bisa menjadi acuan bagi para tenaga kesehatan dan lembaga pelayanan kesehatan dalam meningkatkan promosi kesehatan dan penyuluhan tentang faktor-faktor gaya hidup yang berkaitan dengan penyakit ginjal kronik, sehingga masyarakat lebih paham cara menjaga kesehatan ginjal mereka.

Penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan metode systematic review atau meta-analysis dengan jumlah artikel yang lebih banyak, mencakup database yang lebih luas, serta melakukan penilaian kualitas artikel (critical appraisal) agar dapat memperoleh bukti ilmiah yang lebih kuat mengenai hubungan antara faktor gaya hidup yang bisa dimodifikasi dengan terjadinya penyakit ginjal kronik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agatha, C. D., Mukti, A. I., & Girsang, E. (2025). Prevalensi Penyakit Gagal Ginjal Kronik di Kalangan Usia Produktif Akibat Gaya Hidup di Rumah Sakit Royal Prima Medan. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 10(8).
- Aisyah, A., Hernawan, A. D., & Ridha, A. (2015). Perilaku Merokok Sebagai Faktor yang Berisiko terhadap Kejadian Gagal Ginjal Kronik. *JUMANTIK*, 2(3), 70–83.
- Atmojo, J. T., dkk. (2024). Incidence of Chronic Kidney Failure and Alcohol Consumption: A Meta-Analysis.
- Belo, E. F. C. X., Adu, A. A., Wahyuni, M. M. D., Litik, S. K. A., & Roga, A. U. (2026). Analisis Pola Hidup yang Berhubungan dengan Kejadian Gagal Ginjal Kronik di Rumah Sakit Nasional Guido Valadares, Timor-Leste. *Jurnal Ners*, 10(1), 1033–1043.
- Dewi, T. S., & Asnindari, L. N. (2019). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Gagal Ginjal Kronik di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta.
- Hanafie, H., Arman, A., & Mahmud, N. U. (2025). Faktor Risiko Kejadian Gagal Ginjal Kronik di RSUP Dr. Tadjuddin Chalid Makassar. *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)*, 6(2). <https://doi.org/10.52103/jahr.v6i2.2039>
- Hasanah, F. M., Handayani, T. S., & Ramlis, R. (2026). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Gaya Hidup pada Kejadian Gagal Ginjal Kronik di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu. *Jurnal Multi Disiplin Dehasen (MUDE)*.
- National Kidney Foundation. (2024). Chronic Kidney Disease (CKD). National Kidney Foundation CKD
- Sulastri, W., Yani, S., & Utami, R. W. (2024). Bahaya Tersembunyi Makanan Ultra-Proses: Faktor Risiko Utama Gagal Ginjal di Indonesia: Scoping Review. *Riset Media Keperawatan*.
- World Health Organization. (2024). Kidney disease. WHO Kidney Disease