

Edukasi Gizi dalam Pencegahan Gagal Ginjal Akut pada Remaja

Nia Musniati¹, Mega Puspa Sari¹, Rahmatika Nur Aini², Erni Nurjanah¹, Dahliana Siregar¹, Iga Rahayu²

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, Jakarta, Indonesia, ²Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, Jakarta, Indonesia
Email: niamusniati@uhamka.ac.id

Received: March 15, 2023, Accepted: April 30, 2024, Published: May, 1, 2024

Abstrak

Penyakit ginjal merupakan penyebab kematian ke-10 di Indonesia yaitu 42.000 per tahun. Sebagian besar penyebab penyakit ginjal adalah hipertensi, diabetes dan radang ginjal. Remaja memiliki perilaku jajanan yang berisiko, yaitu jajanan yang tinggi gula, garam dan lemak yang mempengaruhi status gizi dan menjadi faktor resiko penyakit tidak menular di masa depan. Mitra kegiatan ini adalah SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. Berdasarkan studi awal menemukan pengetahuan gizi remaja di SMA Muhammadiyah 13 sebagian besar dalam kategori kurang baik (53,5%). Sasaran kegiatan ini adalah siswa yang tercatat di Lembaga mitra sebanyak 30 siswa. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja dalam melakukan pencegahan penyakit ginjal seperti mengkonsumsi jajanan sehat dan pola makan yang baik dengan melakukan edukasi gizi. Kegiatan ini terdiri dari 3 tahapan yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, dan tahapan evaluasi. Pelaksanaan kegiatan terdiri edukasi dan praktik. Pelaksanaan kegiatan yaitu 3 Februari 2023. Hasil evaluasi menunjukkan ada peningkatan rata-rata sebelum dan sesudah edukasi yaitu 8,03 menjadi 9,73. Hasil uji statistik menunjukkan ada perbedaan / pengaruh yang signifikan edukasi terhadap pengetahuan siswa dengan $p=0,000$. Terdapat peningkatan pengetahuan siswa tentang pencegahan gagal ginjal akut dengan pemberian edukasi gizi. Siswa diharapkan dapat menerapkan pola makan gizi seimbang untuk mencegah menderita penyakit gagal ginjal dikemudian hari.

Kata kunci: Edukasi gizi, remaja, penyakit ginjal.

Abstract

Kidney disease is the 10th cause of death in Indonesia, namely 42,000 per year. Most of the causes of kidney disease are hypertension, diabetes and kidney inflammation. Teenagers have risky snacking behavior, namely snacks that are high in sugar, salt and fat which affect nutritional status and become a risk factor for non-communicable diseases in the future. The partner of this activity is SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. Based on the initial study, it was found that most of the knowledge of adolescent nutrition at SMA Muhammadiyah 13 was in the unfavorable category (53.5%). The target of this activity is students who are registered at partner institutions as many as 30 students. The purpose of this community service is to increase youth's knowledge in preventing kidney disease such as consuming healthy snacks and good eating patterns by conducting nutrition education. This activity consists of 3 stages, namely the planning stage, the implementation stage, and the evaluation stage. Implementation of activities consists of education and practice. The implementation of the activity was February 3, 2023. The evaluation results showed that there was an increase in the average before and after education, namely 8.03 to 9.73. The results of the statistical test showed that there was a significant difference/effect of education on students' knowledge with $p=0.000$. There is an increase in students' knowledge about the prevention of acute kidney failure by providing nutrition education. Students are expected to be able to apply a balanced nutritional diet to prevent suffering from kidney failure in the future.

Keywords: Nutrition education, youth, kidney disease.

Pendahuluan

Penyakit ginjal merupakan penyebab kematian ke-10 di Indonesia yaitu 42.000 per tahun. Sebagian besar penyebab penyakit ginjal adalah hipertensi, diabetes dan radang ginjal. Selain itu merokok, obesitas dan ada riwayat penyakit ginjal juga merupakan faktor resiko penyakit ginjal (Kemenkes RI, 2022d).

Gagal ginjal akut adalah penurunan tiba-tiba fungsi ginjal. Kondisi ini ditandai dengan penurunan urin atau sampai tidak ada produksi urin. Insidens 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%. Berdasarkan data IDAI, di Indonesia terdapat 74 kasus gagal ginjal akut per September 2022. Sebagian besar pada balita (Kemenkes RI, 2022c). Usia anak adalah anak yang berusia 0-18 tahun. Berdasarkan laporan Kemenkes tahun 2022 sebanyak 189 kasus gagal ginjal akut yang menyerang anak – anak usia 6 bulan hingga 18 tahun dan paling banyak anak usia 1-5 tahun. Pencegahan gagal ginjal bisa dimulai dari membatasi asupan gula, garam, peningkatan pemenuhan kebutuhan air putih, menghindari makanan yang mengandung zat pengawet, perasa, & pewarna, menghindari minuman alcohol, rokok, serta harus rajin berolahraga (Kemenkes RI, 2022b). Upaya pencegahan penyakit gagal ginjal akut yang dapat dilakukan adalah melakukan PHBS, cuci tangan, mengonsumsi makanan gizi seimbang, minum air matang, imunisasi anak dan tidak jajan sembarangan (Kemenkes RI, 2022a).

Faktor resiko penyakit ginjal kronis (PGK) terdiri dari faktor yang dapat diubah seperti diabetes tipe 2, hipertensi, konsumsi obat pereda nyeri, narkoba, psikotropika, dan zat adiktif, radang ginjal, dan faktor yang tidak dapat dirubah riwayat keluarga, kelahiran premature, trauma di daerah abdomen, jenis penyakit tertentu (lupus, AIDS, hepatitis C, dan sebagainya) (Kemenkes RI, 2021). Perilaku resiko remaja yang menjadi faktor penyebab penyakit ginjal diantaranya pola atau perilaku makan yang tidak baik. Remaja memiliki perilaku jajan yang berisiko (Kemenkes RI, 2022b), yaitu jajan 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%). Ada hubungan antara pemahaman / literasi gizi dengan konsumsi gula, garam dan lemak pada remaja ($p < 0,05$). Hasil penelitian Wahyuni (2019) juga menemukan asupan gula, garam dan lemak yang berlebih

meningkatkan resiko remaja memiliki status gizi lebih / obesitas. Hasil penelitian Marendra, Kartolo, & Santoso (2022) juga menemukan ada hubungan antara asupan gula, garam dan lemak dengan obesitas pada remaja.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Rumida & Doloksaribu (2021), pola makan remaja sebagian besar tidak baik (58,1%). Hasil penelitian oleh Noviani, Afifah, & Astiti (2016) juga menemukan ada hubungan antara pola makan dengan status gizi remaja. Pola makan dan perilaku jajanan remaja dipengaruhi oleh pengetahuan remaja tentang gizi. Hasil penelitian oleh Pakhri, Chaerunnimah, & R (2018) menemukan Sebagian besar remaja memiliki pengetahuan gizi yang kurang (58%) dan kebiasaan jajan yang kurang baik (63%), dan hasil juga menunjukkan bahwa ada pengaruh edukasi gizi dengan pengetahuan remaja.

Perilaku paling penting yang mempengaruhi status gizi remaja adalah pola makan. Ini karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman akan mempengaruhi asupan gizi remaja. Remaja sangat membutuhkan gizi yang optimal untuk pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan di masa depan. Gaya hidup yang modern dan tersedianya makanan dan minuman yang instant yang tinggi gula, garam dan lemak yang tidak sehat (Tangkilisan, Handayani, Suarayasa, & Fitriana, 2022). Perilaku atau pola makan yang tidak baik yaitu tinggi gula, garam dan lemak menyebabkan resiko penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi yang menjadi faktor resiko penyakit ginjal kronis (Kemenkes RI, 2021).

SMA Muhammadiyah 13 Jakarta adalah sekolah muhammadiyah yang beralamat di tomang Jakarta barat. DKI Jakarta adalah wilayah perkotaan dengan aksesibilitas yang mudah dan terdapat banyak toko jajanan instant. Pemilihan mitra ini sesuai dengan hasil penelitian oleh pengusul tahun 2021 yang menunjukkan bahwa 45,7%, remaja di SMA Muhammadiyah 13 Jakarta memiliki perilaku gizi seimbang yang kurang baik. Selain itu berdasarkan hasil wawancara tanggal 30 November 2022 kepada beberapa siswa menyatakan bahwa sering mengkonsumsi makanan instant dan minuman yang manis, serta pola makan yang kurang baik, sering mengkonsumsi jajanan instant, fast food, junkfood dan minuman manis. Berdasarkan hasil penelitian tim pengusul juga menemukan bahwa sebagian besar remaja memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang baik (53,5%) (Fitria, Musniati, & Annisa Mulyawati, 2022).

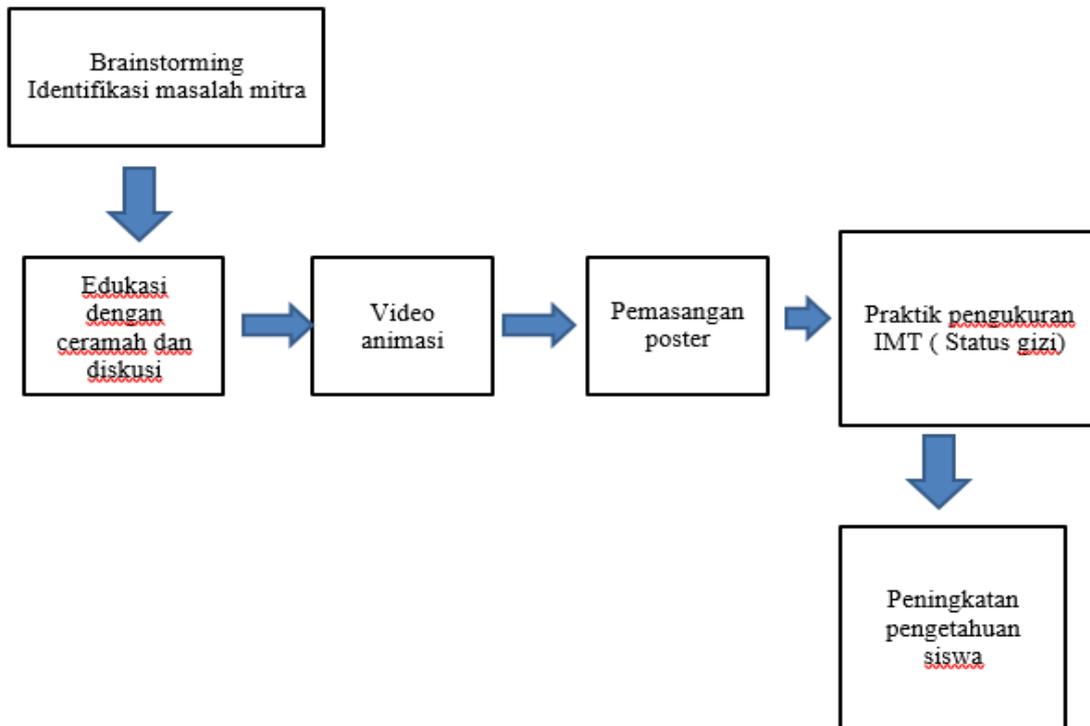
Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja dalam melakukan pencegahan penyakit ginjal seperti mengkonsumsi jajanan sehat dan pola makan yang baik dengan melakukan edukasi gizi.

Metode

Solusi yang ditawarkan untuk mitra pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah berupa kegiatan edukasi melalui penyuluhan dan praktik. Metode yang digunakan dengan ceramah, diskusi, video edukasi, poster dan praktik pengukuran IMT atau status gizi. Sasaran peserta atau mitra PKM adalah siswa SMA Muhammadiyah kelas 1 berjumlah 30 siswa. Pelaksanaan kegiatan pada hari Jumat, 3 Februari 2023. Kegiatan terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Berikut rincian pelaksanaan kegiatan:

Tabel 1. Pelaksanaan Kegiatan

Solusi	Deskripsi	Jumlah peserta
Kegiatan 1		
Edukasi dengan ceramah dan video	Kegiatan berupa penyampaian materi oleh 2 narasumber. materi 1: Batasi konsumsi Gula, garam dan lemak melalui jajanan dan pola makan sehat materi 2: pencegahan penyakit ginjal pada remaja	30 siswa
Kegiatan 2		
Video edukasi	Media edukasi gizi tentang pencegahan penyakit ginjal	30 siswa
Kegiatan 3		
Poster edukasi	Media publikasi berisikan tentang informasi seputar penyakit pencegahan penyakit ginjal dengan pola makan dan jajanan sehat.	30 siswa
Praktik pengukuran / perhitungan IMT (Status gizi remaja)	praktik perhitungan status gizi remaja	30 siswa



Gambar 1. Gambaran Ipteks yang akan dilaksanakan kepada mitra

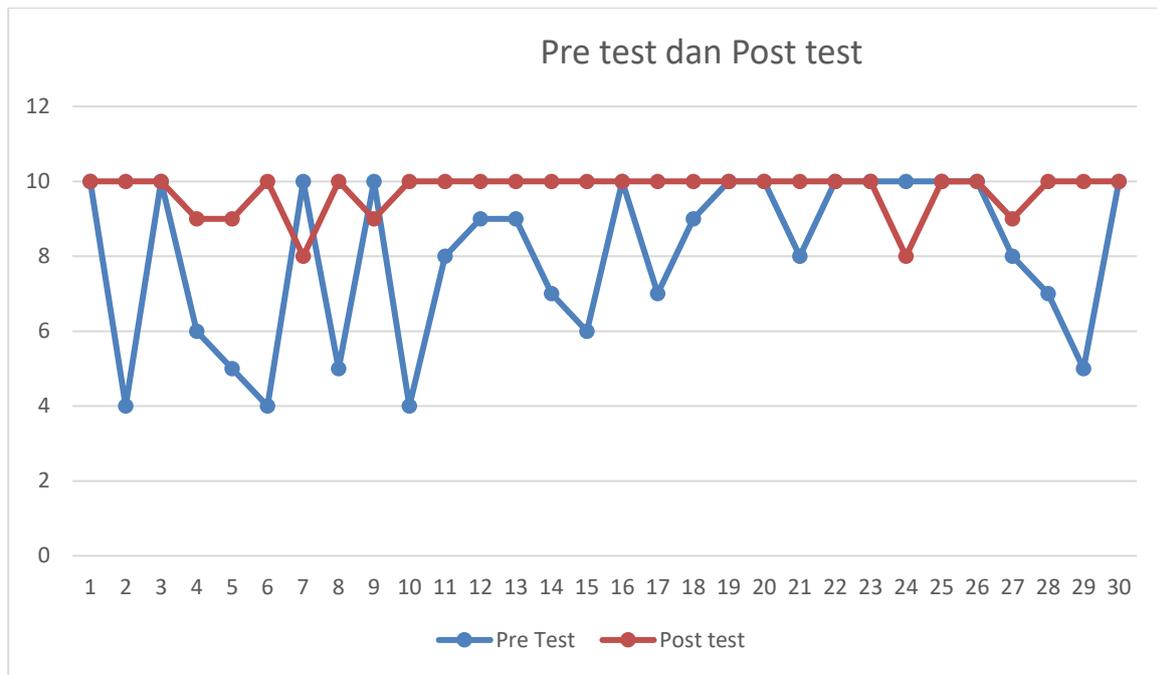
Hasil

Kegiatan terlaksana pada tanggal 3 Februari 2023 dengan jumlah peserta 30 siswa. Kegiatan dimulai dengan registrasi peserta dan pengisian pre test, pembukaan, sambutan dari pihak sekolah, materi 1, materi 2, pemutaran video edukasi, diskusi, pengisian post test, penutup dan penyerahan poster. Berikut karakteristik siswa yang mengikuti kegiatan:

Tabel 2. Karakteristik Peserta

Karakteristik	n	%
Umur	15	50,0
15 tahun	15	50,0
16 tahun		
Jenis kelamin		
laki-laki	12	40,0
perempuan	18	60,0

Evaluasi kegiatan menggunakan kuesioner pre test dan post test pengetahuan yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan pemberian skor 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban salah. Pertanyaan 1-5 memuat konsep dasar ginjal, pertanyaan 6-10 memuat gizi pencegahan penyakit ginjal. Berikut hasil pre test dan post test.



Gambar 2. Hasil pre test dan post test

Grafik 2 menunjukkan bahwa sebaran nilai pengetahuan post test lebih tinggi dibandingkan dengan sebaran nilai pre test.

Tabel 3. Distribusi Perbedaan Skor Pre Test dan Post Test

Skor Pengetahuan	Mean	SD	SE	P Value	N
Pre test	8,03	2,205	0,403	0,000	30
Post test	9,73	0,583	0,106		

Tabel 3 menunjukkan rata-rata pengetahuan pre test 8,03 dengan SD 2,205. Pada pengukuran kedua didapat rata-rata post test adalah 9,73 dengan SD 0,583. Dari hasil tersebut terlihat ada peningkatan skor rata-rata pre test post test yaitu 8,03 menjadi 9,73. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,000, yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara skor sebelum (pre test) dan setelah edukasi (post test). Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh antara edukasi terhadap pengetahuan siswa.

Pembahasan

Hasil kegiatan edukasi menunjukkan bahwa adanya peningkatan rata-rata skor sebelum dan sesudah edukasi. Edukasi. Hasil pengabdian masyarakat oleh Rumida & Doloksaribu (2021) menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan siswa meningkat dari 6,61 menjadi 13,80. Hal ini juga sama dengan hasil Musniati & Fitria (2022) yang menyebutkan ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi.

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%). Ada hubungan antara pemahaman / literasi gizi dengan konsumsi gula, garam dan lemak pada remaja ($p < 0,05$). Hasil penelitian Wahyuni (2019) juga menemukan asupan gula, garam dan lemak yang berlebih meningkatkan resiko remaja memiliki status gizi lebih / obesitas. Hasil penelitian Marendra, Kartolo, & Santoso (2022) juga menemukan ada hubungan antara asupan gula, garam dan lemak dengan obesitas pada remaja. Obesitas salah satu faktor resiko penyakit ginjal (Kemenkes RI, 2021). Obesitas akan memunculkan aterosklerosis sehingga berdampak pada penyumbatan pembuluh darah ke ginjal, otak dan organ lainnya (Chayati, Sejahtera, Ats-tsaqib, & Pratiwi, 2023).

Hipertensi, diabetes dan perilaku berisiko akan meningkatkan seseorang menderita penyakit ginjal. Pola makan yang tidak baik yaitu tinggi gula, garam dan lemak menjadi faktor resiko penyakit hipertensi dan diabetes yang menjadi faktor resiko penyakit ginjal. Diperlukan upaya mengkonsumsi gizi seimbang, jajanan sehat membatasi konsumsi gula, garam dan lemak (GGL). Permenkes 30 tahun 2013 mengatur bahwa anjuran konsumsi gula / orang/ hari adalah 10% dari total energy (200 kkal) atau setara dengan 4 sendok makan / orang / hari (50 gram / orang / hari), konsumsi garam sebanyak 2000 mg atau setara dengan 1 sendok the garam / orang / hari, dan lemak 20-25% dari total energy (702 kkal) atau setara dengan 5 sendok makan/ orang/ hari (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian oleh Rumida & Doloksaribu (2021), pola makan remaja sebagian besar tidak baik (58,1%). Hasil penelitian oleh Noviani, Afifah, & Astiti (2016) juga menemukan ada hubungan antara pola makan dengan status gizi remaja. Pola makan dan perilaku jajanan remaja dipengaruhi oleh pengetahuan remaja tentang gizi. Hasil penelitian oleh Pakhri, Chaerunnimah, & R (2018) menemukan Sebagian besar remaja memiliki pengetahuan gizi yang kurang (58%) dan kebiasaan jajan yang kurang baik (63%), dan hasil juga menunjukkan bahwa ada pengaruh edukasi gizi dengan pengetahuan remaja.

Perilaku paling penting yang mempengaruhi status gizi remaja adalah pola makan. Ini karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman akan mempengaruhi asupan gizi remaja. Asupan gizi yang tidak baik seperti asupan tinggi gula, garam dan lemak dapat meningkatkan resiko penyakit ginjal kronis (Kemenkes RI, 2021). Remaja rentan memiliki gaya hidup yang modern seperti mengkonsumsi makanan dan minuman yang instant yang

tinggi gula, garam dan lemak yang tidak sehat (Tangkilisan et al., 2022). Pengetahuan yang baik akan mempengaruhi sikap dan perilaku siswa menjadi baik. Hal sesuai dengan hasil Aryawati & Nasution (2018) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang pendidikan kesehatan dengan perilaku sehat siswa.

Simpulan

Terdapat peningkatan pengetahuan siswa/siswi tentang pencegahan gagal ginjal akut dengan edukasi gizi. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar. Siswa yang mengikuti sesuai target dan sangat antusias. Pihak Sekolah juga menyambut baik kegiatan ini karena akan meningkatkan pengetahuan siswa.

Ucapan Terima kasih

Terimakasih kepada mitra dan LPPM UHAMKA yang telah mendukung dan mendanai kegiatan ini. Surat kontrak kegiatan ini no 1055/H/04.02/2022.

Daftar Pustaka

- Aryawati, L. O., & Nasution, J. D. H. (2018). Hubungan antara Pengetahuan tentang Pendidikan Kesehatan dengan Perilaku Sehat Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 06(02), 453–458.
- Chayati, N., Sejahtera, D. P., Ats-tsaqib, M. B., & Pratiwi, R. (2023). *Identifikasi Nilai Indeks Massa Tubuh , Lingkar Perut , dan Konsumsi Buah Sayur sebagai Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular*. 6(1), 130–141.
- Fitria, Musniati, N., & Annisa Mulyawati, D. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 11–16. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.11-16>.
- Kemkes RI. (2018). Berapa anjuran konsumsi Gula, Garam, dan Lemak per harinya? Retrieved from Kemkes RI website: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/31/berapa-anjuran-konsumsi-gula-garam-dan-lemak-per-harinya>.
- Kemkes RI. (2021). Apa saja faktor risiko penyakit Ginjal Kronis (PGK)? Retrieved July 11, 2023, from Kemkes RI website: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-gangguan-metabolik/apa-saja-faktor-risiko-penyakit-ginjal-kronis-pgk>.
- Kemkes RI. (2022a). Apa sih Gagal Ginjal Akut pada Anak? Retrieved from Kemkes RI website: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1721/apa-sih-gagal-ginjal-akut-pada-anak.
- Kemkes RI. (2022b). Kasus Gagal Ginjal Akut Pada Anak Meningkat, Orang Tua Diminta Waspada. Retrieved June 27, 2023, from Kemkes RI website: <https://www.kemkes.go.id/article/view/22101800001/kasus-gagal-ginjal-akut-pada-anak-meningkat-orang-tua-diminta-waspada.html>.

- Kemkes RI. (2022c). *Keputusan Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan Tentang Tatalaksana dan Manajemen Klinis Gangguan Ginjal akut Progresif Atipikal pada Anak di Fasilitas Pelayanan Kesehatan*. 25. Retrieved from <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/lain/Keputusan-Dirjen-Yankes-ttg-Tata-Laksana-dan-Menejemen-Klinis-Atypical-Progressive-Acute-Kidney-Injury.pdf>.
- Kemkes RI. (2022d). Waspada Penyakit Ginjal, Kenali Ciri dan Cara Pencegahan. Retrieved from Kemkes RI website: <https://www.kemkes.go.id/article/view/22031700001/waspada-penyakit-ginjal-kenali-ciri-dan-cara-pencegahan.html>.
- Marendra, O. :, Kartolo, S., & Santoso, A. H. (2022). Hubungan Frekuensi Konsumsi, Asupan Energi, Lemak, Gula, Dan Garam Dalam Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa/I Smp X Yogyakarta. *Ebers Papyrus*, 28(1), 38.
- Masri, E., Nasution, N. S., & Ahriyasna, R. (2022). Literasi Gizi dan Konsumsi Gula, Garam, Lemak pada Remaja di Kota Padang. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 23–30.
- Musniati, N., & Fitria. (2022). Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Media Karya Kesehatan*, 5(2), 224–232. Retrieved from <https://jurnal.unpad.ac.id/mkk/article/view/38303/18658>.
- Noviani, K., Afifah, E., & Astiti, D. (2016). Kebiasaan jajan dan pola makan serta hubungannya dengan status gizi anak usia sekolah di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 4(2), 97. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4\(2\).97-104](https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4(2).97-104).
- Pakhri, A., Chaerunnimah, C., & R, R. (2018). Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Kebiasaan Jajan pada Siswa SMP Negeri 35 Makassar. *Media Gizi Pangan*, 25(1), 77. <https://doi.org/10.32382/mgp.v25i1.65>.
- Puspita, N. F. R. M., & Adriyanto, A. (2019). Analisis Asupan Gula, Garam Dan Lemak (Ggl) Dari Jajanan Pada Anak Sekolah Dasar Negeri Dan Swasta Di Kota Surabaya. *Amerta Nutrition*, 3(1), 58. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i1.2019.58-62>.
- Rumida, & Doloksaribu, L. G. (2021). Pola Makan dan Status Gizi Remaja di SMP Budi Murni 2 Medan. *Wahana Inovasi*, 10(1), 26–30.
- Tangkilisan, G. P., Handayani, F., Suarayasa, K., & Fitriana, Y. (2022). Perilaku Konsumsi Garam Dan Gula Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako Angkatan 2020. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 71–82. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i1.45>.
- Wahyuni, A. M. (2019). Gambaran Asupan Gula, Garam dan Lemak Pada Remaja Gemuk Dan Tidak Gemuk di SMP Negeri 2 Sumedang. In *Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung Jurusan Gizi*. Retrieved from <https://repository.poltekkesbdg.info/items/show/3425>.