

Selamatkan Ginjalku: Edukasi Bahaya jajanan tidak sehat untuk Pencegahan Gangguan Fungsi Ginjal pada Siswa Sekolah Dasar

Nurul Azizah^{*1}, Ni Ny. Wedarthani Achintya A.¹, Tamina Melindah¹, Ega Delva¹

¹Universitas Negeri Makassar, Makassar

**Corresponding Email: nurulazizah@unm.ac.id*

Artikel Info

Submisi:
10 Oktober 2025
Penerimaan:
10 November 2025
Terbit:
22 November 2025

Keywords:

Camilan tidak sehat,
kesehatan ginjal, edukasi
kesehatan, anak sekolah
dasar, pencegahan.

ABSTRAK

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk mengatasi meningkatnya risiko gangguan fungsi ginjal pada anak-anak sekolah dasar, yang berkaitan erat dengan tingginya konsumsi camilan tidak sehat yang tinggi natrium, gula, zat aditif sintetis, dan pengawet. Kegiatan ini bertujuan untuk memperkuat pengetahuan praktis siswa dalam mengidentifikasi dan menghindari camilan tidak sehat sebagai upaya pencegahan dini kerusakan ginjal. Program ini dilaksanakan di SDN 84 Parepare dengan melibatkan 35 siswa kelas enam dan dilaksanakan selama dua hari melalui sesi persiapan, edukasi kesehatan interaktif, kegiatan bermain peran, dan diskusi kelompok. Media edukasi seperti spanduk, alat peraga, dan presentasi visual mendukung proses pembelajaran. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pra-pasca dan lembar observasi untuk mengukur perubahan pengetahuan dan perilaku pemilihan camilan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa awalnya memiliki pemahaman terbatas tentang hubungan antara camilan tidak sehat dan kesehatan ginjal, dengan 80% melaporkan sering mengonsumsi camilan tanpa mempertimbangkan kebersihan atau kandungan gizi. Setelah intervensi, siswa menunjukkan peningkatan kesadaran, berpartisipasi aktif dalam diskusi, dan mampu mengidentifikasi pilihan makanan yang lebih sehat. Temuan ini menegaskan bahwa program ini efektif meningkatkan pengetahuan siswa dan mendorong perilaku pencegahan terkait kesehatan ginjal.

Pendahuluan

Indonesia telah lebih dari 70 tahun merdeka serta untuk dapat mencapai tujuan kehidupan berbangsa dan bernegara Kementerian Perencanaan Pembangunan memiliki visi 2045 untuk Indonesia menjadi negara maju. Salah satunya dengan memiliki kualitas manusia yang unggul agar dapat mendukung kekuatan ekonomi negara dan menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi (Bappenas, 2019). Strategi pembangunan ini dengan memastikan kecukupan gizi anak-anak agar dapat mendukung perkembangan potensi diri di usia produktif. Gizi yang optimal dapat meningkatkan kecerdasan, menyehatkan fisik, dan menguatkan mental dan perilaku (Kemenkes RI, 2015). Strategi

agar generasi muda memahami gizi seimbang dapat melakukan hal-hal sederhana seperti memahami jenis pangan lokal dan menghindari ketergantungan dengan makanan instan.

Tren saat ini menunjukkan banyaknya pemasaran mengenai makanan dan minuman GGL di kalangan anak-anak dan remaja. Tren ini dapat memberikan dampak Kesehatan pada anak-anak. Dampak dari pola makan yang tidak sehat akan menyebabkan masalah gizi. Berdasarkan data, masalah gizi di Indonesia mengalami 3 beban ganda yaitu wasting, stunting dan obesitas. Kemenkes RI melaporkan masalah gizi di Indonesia satu dari 12 anak di bawah

usia 5 tahun mengalami wasting dan satu dari 5 anak mengalami stunting. Anak-anak yang mengalami wasting dan stunting akan memiliki daya tahan tubuh lemah, gangguan kognitif, dan produktivitas rendah (Kemenkes RI, 2021). Kasus Obesitas juga dilaporkan meningkat jumlahnya sebanyak sepuluh kali lipat. Masalah Obesitas bila tidak dilakukan tata laksana maka berdampak pada perkembangan Penyakit Tidak Menular (PTM) (UNICEF, 2019).

Laporan Kementerian Kesehatan RI tahun 2022 menunjukkan bahwa kasus Gangguan Ginjal Progresif Atipikal (GGPA) pada anak mengalami peningkatan. Penelitian epidemiologi juga memperlihatkan peningkatan gangguan ginjal akut pada anak yang dipicu paparan toksin, konsumsi tinggi natrium, dan pola makan tidak sehat (Sinha et al., 2023; Kaddourah et al., 2022). Kondisi ini menjadi perhatian karena penyakit ginjal merupakan penyebab kematian ke-10 di Indonesia. Salah satu faktor risiko gangguan ginjal pada anak adalah konsumsi makanan tidak sehat yang dapat memicu disfungsi metabolik dan berdampak pada kerusakan ginjal. Upaya pencegahan melalui diet sehat dan edukasi gizi menjadi sangat penting (WHO, 2023).

Anak usia sekolah menjadi kelompok yang rentan karena berada dalam periode pembentukan kebiasaan makan dan memiliki akses tinggi terhadap jajanan sekolah. Lingkungan pangan sekolah berperan besar dalam membentuk preferensi makanan yang mudah diakses, terjangkau, dan diinginkan siswa (WHO, 2019). Namun, berbagai studi melaporkan bahwa banyak sekolah berada pada lingkungan obesogenik yang dipenuhi pilihan makanan tidak sehat, termasuk fast food, minuman tinggi gula, dan jajanan dengan bahan tambahan pangan berlebih (Chagas et al., 2022). Kondisi ini menjadikan intervensi berbasis sekolah sebagai langkah strategis dalam pencegahan penyakit tidak menular sejak usia dini.

Penelitian pada Mustamin et al., (2024) yang dilakukan di Parepare menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui

permainan dapat meningkatkan minat belajar siswa, namun belum menekankan dampak jangka panjang konsumsi jajanan tidak sehat terhadap kesehatan ginjal. Program pengabdian Yusnitasari et al. (2023) tentang penyediaan kantin sehat juga menjadi dasar bagi upaya menciptakan lingkungan pangan yang lebih aman, tetapi belum menyentuh aspek peningkatan kapasitas siswa dalam menilai risiko jajanan tidak sehat secara spesifik.

Intervensi yang secara langsung menghubungkan konsumsi jajanan tidak sehat dengan risiko gangguan fungsi ginjal pada anak masih terbatas hingga saat ini. Hal ini menjadi kesenjangan penting karena pemahaman yang kurang dapat menyebabkan anak terus memilih makanan tinggi gula, garam, dan aditif yang berdampak pada kesehatan jangka panjang. Pendekatan edukasi yang lebih interaktif, konkret, dan sesuai konteks kehidupan sehari-hari siswa diperlukan untuk mengatasi kesenjangan tersebut.

Metode edukasi interaktif dipilih karena terbukti meningkatkan pemahaman, retensi informasi, dan partisipasi aktif anak usia sekolah (Setyowati et al., 2023). Konsep “Selamatkan Ginjalku” dirancang sebagai pendekatan tematik yang menggabungkan aktivitas visual, demonstrasi, dan *storytelling* untuk membantu siswa memahami fungsi ginjal dan bahaya jajanan tidak sehat dengan bahasa yang sederhana. Pendekatan ini juga sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang belajar lebih efektif melalui pengalaman langsung dan stimulasi visual. Berdasarkan hal tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan memberikan edukasi interaktif “Selamatkan Ginjalku” pada siswa SDN 84 Parepare untuk meningkatkan kemampuan praktis dalam mengidentifikasi dan menghindari jajanan tidak sehat sebagai upaya pencegahan gangguan fungsi ginjal. Program ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong terbentuknya kebiasaan memilih makanan yang lebih sehat serta mendukung

terciptanya lingkungan pangan sekolah yang lebih aman bagi kesehatan siswa.

Metode

1. Lokasi dan Waktu Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di SDN 84 Parepare pada bulan November 2025. Program dilakukan selama satu hari dengan total durasi 60 menit, yang terdiri atas sesi edukasi interaktif, *role play*, diskusi, dan evaluasi.

2. Peserta Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah siswa kelas 6 dengan total 35 peserta didik. Kriteria inklusi peserta meliputi: (1) terdaftar sebagai siswa kelas 6 SDN 84 Parepare, (2) hadir pada hari pelaksanaan, dan (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Kegiatan melibatkan empat anggota tim pengabdian yang berperan sebagai penyusun materi, fasilitator edukasi, pengamat, dan penilai hasil kegiatan.

3. Desain Kegiatan

Program dilaksanakan menggunakan pendekatan edukasi interaktif “Selamatkan Ginjalku, Jauhkan Jajanan Jahat” yang menggabungkan metode demonstrasi, *role play*, visualisasi, dan diskusi kelompok. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman praktis siswa mengenai bahaya jajanan tidak sehat terhadap fungsi ginjal. Dalam kegiatan edukasi dan pada media banner, istilah jajanan tidak sehat disederhanakan menjadi jajanan jahat agar lebih mudah dipahami oleh siswa sekolah dasar.

4. Tahapan Kegiatan

a. Tahap Persiapan

- 1) Mempersiapkan materi edukasi “Selamatkan Ginjalku, Jauhkan Jajanan Jahat” dalam bentuk banner dan presentasi.
- 2) Mempersiapkan alat peraga berupa kotak bekal, botol minum dan serta gambar jajanan yang sehat dan tidak sehat.
- 3) Mempersiapkan alat pendukung berupa *sound system*, proyektor, dan banner edukasi untuk menunjang penyampaian materi dan kegiatan *role play*.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan pendekatan edukasi interaktif yang meliputi:

- 1) Penyampaian materi melalui bentuk *role play* mengenai bahaya jajanan tidak sehat terhadap fungsi ginjal.
- 2) Pemaparan materi teoritik menggunakan media visual untuk memperjelas risiko terhadap fungsi ginjal.
- 3) Diskusi kelompok untuk menghasilkan umpan balik dan memperkuat pemahaman siswa.
- 4) Pendampingan oleh tim pengabdian, yang bertugas memfasilitasi pemahaman siswa dan memberi arahan selama kegiatan berlangsung.



Gambar 1. Proses pelaksanaan kegiatan



Gambar 2. Media edukasi jajanan sehat dan tidak sehat

5. Instrumen Kegiatan

Instrumen yang digunakan berupa lembar wawancara terstruktur dan lembar observasi perilaku dengan indikator kemampuan siswa mengidentifikasi jajanan tidak sehat saat ditunjukkan contoh gambar, serta perubahan perilaku memilih makanan yang lebih aman selama simulasi. Selain itu, pengabdian ini menghasilkan poster edukasi berupa banner yang digunakan sebagai media visual tambahan dalam kegiatan.

6. Evaluasi dan Analisis Data

Evaluasi dilakukan melalui wawancara terstruktur dan observasi perilaku siswa untuk menilai peningkatan pemahaman. Teknik analisis data yang digunakan berupa analisis deskriptif kualitatif melalui kategorisasi tanggapan siswa dan interpretasi temuan. Indikator keberhasilan kegiatan meliputi: (1) meningkatnya kemampuan siswa menyebutkan ciri jajanan tidak sehat, (2) meningkatnya kesadaran siswa memilih makanan yang lebih aman, serta (3) keterlibatan aktif siswa dalam sesi *role play* dan diskusi.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi bahaya jajanan tidak sehat sebagai upaya pencegahan gangguan fungsi ginjal pada siswa sekolah dasar telah terlaksana dengan baik di SDN 84 Parepare. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 33 siswa. Sebelum kegiatan dimulai, siswa diberikan pertanyaan lisan mengenai kebiasaan jajan dan pengetahuan mereka tentang fungsi ginjal serta bahaya jajanan tidak sehat. Sebagian besar siswa belum mengetahui hubungan antara jajanan tidak sehat dengan kerusakan ginjal.

Hasil observasi awal menunjukkan bahwa 80% siswa sering membeli jajanan tanpa memperhatikan kebersihan dan kandungan makanan, sementara hanya 20% siswa yang memahami bahwa makanan tinggi natrium, gula tambahan, pewarna, dan pengawet dapat membahayakan ginjal.

Tabel 1. Hasil Edukasi Bahaya jajanan tidak sehat pada Siswa SDN 84 Parepare

Indikator	Sebelum Kegiatan	Sesudah Kegiatan
Kebiasaan jajan tanpa memperhatikan kebersihan/kandungan	80%	—
Pemahaman risiko jajanan tidak sehat terhadap ginjal	20% memahami	85% dapat menjelaskan kembali risiko
Kemampuan menyebutkan contoh jajanan sehat	30%	90% dapat menyebutkan \geq 3 contoh

Edukasi dilakukan melalui presentasi visual berbasis gambar (banner) dan metode pembelajaran interaktif melalui pementasan cerita pendek oleh siswa. Pendekatan visual dan permainan peran dipilih untuk menyesuaikan karakteristik siswa SD yang lebih responsif terhadap pembelajaran konkret, visual, dan partisipatif. Anak usia sekolah dasar cenderung lebih mudah memahami informasi melalui warna, gambar, dan aktivitas langsung dibandingkan ceramah pasif, sehingga metode ini meningkatkan retensi pesan.

Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan. Setelah sesi edukasi, siswa mampu menjelaskan kembali risiko bahan pengawet dan pewarna berlebih serta mengidentifikasi jajanan sehat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Noordyanto (2023) yang melaporkan bahwa media visual seperti poster efektif meningkatkan pemahaman gizi pada siswa sekolah dasar. Selain itu, peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal perubahan perilaku dalam teori Promosi Kesehatan Pender (2011).



Gambar 3. Wawancara dengan peserta didik mengenai bahaya jajanan tidak sehat.

Selama proses, siswa menunjukkan antusiasme tinggi dan aktif berdiskusi. Hal ini menegaskan relevansi topik jajanan sehat dengan kehidupan sehari-hari mereka. Namun demikian, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu durasi edukasi yang singkat, tidak adanya follow-up untuk melihat perubahan perilaku jangka panjang, serta jumlah sampel yang terbatas pada satu

sekolah. Oleh karena itu, pendampingan lanjutan oleh guru dan orang tua tetap dibutuhkan agar kebiasaan memilih jajanan sehat dapat terbentuk secara berkelanjutan.

Dengan demikian, program “Selamatkan Ginjalku” terbukti menjadi intervensi edukatif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai bahaya jajanan tidak sehat dan pentingnya menjaga kesehatan ginjal.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat “Selamatkan Ginjalku” di SDN 84 Parepare terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai bahaya jajanan tidak sehat dan dampaknya terhadap fungsi ginjal. Melalui penggunaan media visual dan metode interaktif seperti *role play*, siswa menunjukkan peningkatan pemahaman, keterlibatan aktif, serta kemampuan mengidentifikasi jajanan sehat. Capaian ini mengonfirmasi bahwa pendekatan edukasi visual-perilaku sesuai dengan karakteristik belajar anak usia sekolah dan mampu memperkuat pesan kesehatan secara praktis.

Program ini perlu dilanjutkan dengan pendampingan berkelanjutan oleh guru dan orang tua untuk memperkuat perubahan perilaku konsumsi jajanan sehat. Pengembangan materi edukasi tambahan, seperti poster atau video interaktif, disarankan agar pesan kesehatan tetap berkesinambungan. Evaluasi lanjutan yang mengukur perilaku jajan siswa secara periodik juga penting untuk menilai dampak jangka panjang. Selain itu, program ini berpotensi direplikasi di sekolah lain sebagai upaya peningkatan literasi gizi dan promosi kesehatan ginjal pada anak.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Sekolah, Dewan Guru, serta seluruh siswa SD Negeri 84 Parepare atas izin, dukungan, dan partisipasi aktifnya dalam pelaksanaan kegiatan edukasi “Selamatkan Ginjalku: Edukasi Bahaya

jajanan tidak sehat sebagai Upaya Pencegahan Gangguan Fungsi Ginjal pada Siswa Sekolah Dasar.”

Kerja sama dan antusiasme seluruh pihak di SD Negeri 84 Parepare sangat membantu keberhasilan kegiatan ini serta memberikan kontribusi berharga bagi upaya peningkatan pengetahuan dan kesadaran kesehatan pada anak usia sekolah dasar.

Daftar Pustaka

- Bappenas. (2019). *Indonesia Berdaulat, Maju, Adil, dan Makmur*.
- Chagas, F., França, O. De, Andrade, S., Zandonadi, R. P., Eleonora, K., Cassia, R. De, & Almeida, C. De. (2022). *Food Environment around Schools: A Systematic Scope Review*.
- Kaddourah, A., Basu, R. K., Bagga, A., & Goldstein, S. L. (2022). Epidemiology of acute kidney injury in children. *Pediatric Nephrology*, 37(1), 1–13. <https://doi.org/10.1007/s00467-021-05314-6>
- Kemendes RI. (2015). *Status Gizi Pengaruhi Kualitas Bangsa*. <https://kemkes.go.id/id/status-gizi-pengaruhi-kualitas-bangsa>
- Kemendes RI. (2021). *MENUJU MASA DEPAN INDONESIA BEBAS MASALAH*. [https://www.unicef.org/indonesia/media/20441/file/Menuju Masa Depan Indonesia Bebas Masalah Kekurangan Gizi.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/20441/file/Menuju%20Masa%20Depan%20Indonesia%20Bebas%20Masalah%20Kekurangan%20Gizi.pdf)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Laporan kasus Gangguan Ginjal Progresif Atipikal (GGPA) di Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI.
- Mustamin, M., Sunarto, S., Rauf, S., Lestari, R. S., & Syamsiar, S. (2024). Pengaruh edukasi gizi berbasis permainan balok UNO terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi anak sekolah dasar MI DDI Ujung Lare Pare Pare. *Media Gizi*

- Pangan, 31(1), 79–86.
<https://ojs3.poltekkes-mks.ac.id/index.php/megiz/article/view/626/269>
- Noordiyanto, N. (2023). *Poster Edukasi Gizi Seimbang: Sarapan “Isi Piringku Sekali Makan” pada Anak Usia Sekolah di Madura*. DeKaVe, 16(1), 100–115.
<https://doi.org/10.24821/dkv.v16i1.8055>
- Pender, N. J. (2011). *Health promotion in nursing practice* (6th ed.). Pearson.
- Setyowati, M., Lestari, P., & Widodo, A. (2023). Effectiveness of interactive nutrition education for school-aged children: A quasi-experimental study. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 55(4), 312–320.
<https://doi.org/10.1016/j.jneb.2023.01.005>
- Sinha, R., Raina, R., & Soni, R. (2023). Acute kidney injury in children: Current insights and challenges. *Frontiers in Pediatrics*, 11, 1123449.
<https://doi.org/10.3389/fped.2023.1123449>
- WHO. (2019). *Nutrition guidelines and standards for school meals*.
- WHO. (2023). Jaga Ginjal Kita. *Kemenkes RI*. <https://doi.org/977246010000>
- Yusnitasari, A. S., Jazid, R., Nur, B., Amalia, M., Epidemiologi, D., Studi, P., Masyarakat, K., Masyarakat, F. K., Hasanuddin, U., Gizi, D. I., Studi, P., Gizi, I., Kesehatan, F., & Universitas, M. (2023). *Pelatihan Pemberdayaan Kantin Sekolah BERHAZI (Beragam, Halal, Bergizi) di Sekolah Menengah Pertama Kota Parepare*. 2(1), 1–7.
<https://doi.org/10.55123/abdikan.v2i1.1132>