

SOSIALISASI EDUKASI MINUMAN BERISIKO TERHADAP KESEHATAN GINJAL UNTUK PENCEGAHAN GAGAL GINJAL KRONIS PADA REMAJA DAYAH MODERN DARUL ULUM BANDA ACEH

Educational Socialization On Drinks That Are Risky To Kidney Health To Prevent Chronic Kidney Failure In Adolescents At Dayah Modern Darul Ulum Banda Aceh

Syarifah Asyura¹, Ismiati², Nanda Fitriana³, Kesumawati⁴, Ella Frisella⁵, Herawati⁶, Pardi⁷, Kurnia Rahmayanti⁸, Putri Serianti⁹, Melda Sofia¹⁰, Syarifah Yanti Astrina¹¹, Siti Samaniyah¹²

Universitas Ubudiyah Indonesia, Jalan Alue Naga Tibang Kecamatan Syiah Kuala, Banda Aceh Korespondensi
Koresponding Penulis: syarifahasyura@uui.ac.id

Abstrak

Gagal Ginjal Kronis (GGK) merupakan salah satu masalah kesehatan serius yang prevalensinya terus meningkat di Indonesia, termasuk pada kelompok usia muda. Salah satu faktor risiko yang sering diabaikan adalah konsumsi minuman berisiko seperti minuman bersoda, minuman energi, dan minuman instan dengan kandungan gula tinggi, pemanis buatan, serta bahan kimia tambahan. Remaja yang menempuh pendidikan di *dayah modern* memiliki potensi terpapar risiko ini akibat kebiasaan mengonsumsi minuman kemasan yang tersedia di lingkungan sekitar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan santri remaja Dayah Modern Darul Ulum tentang minuman berisiko bagi kesehatan ginjal dan langkah pencegahannya. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, pemutaran video edukasi, diskusi kelompok, dan pembagian leaflet. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan rata-rata sebesar 43% setelah intervensi, khususnya pada pemahaman tentang jenis minuman yang perlu dihindari dan pentingnya menjaga hidrasi dengan air putih. Program ini terbukti efektif sebagai langkah promotif-preventif untuk mencegah GGK pada remaja di lingkungan *dayah modern*, serta berpotensi direplikasi di lembaga pendidikan serupa.

Kata kunci: gagal ginjal kronis, minuman berisiko, edukasi kesehatan, remaja, dayah modern

Abstract

Chronic Kidney Disease (CKD) is a serious health problem with a rising prevalence in Indonesia, especially among young people. One often overlooked risk factor is the consumption of risky beverages such as soda, energy drinks, and instant drinks high in sugar, artificial sweeteners, and chemical additives. Adolescents studying at modern Islamic boarding schools (*dayah*) are potentially exposed to this risk due to their habit of consuming packaged beverages readily available in their environment. This community service activity aims to increase the knowledge of young students at the Darul Ulum Modern Islamic Boarding School (Dayah Modern Darul Ulum) about beverages that pose a risk to kidney health and preventative measures. Methods used included interactive counseling, educational video screenings, group discussions, and leaflet distribution. Evaluation was conducted through pre- and post-tests to measure changes in participants' knowledge. Results showed an average 43% increase in knowledge after the intervention, particularly regarding the types of beverages to avoid and the importance of maintaining hydration with water. This program has proven effective as a promotive-preventive measure to prevent CKD in adolescents in the modern Islamic boarding school environment and has the potential to be replicated in similar educational institutions.

Keywords: chronic kidney failure, risky drinks, health education, teenagers, modern dayah

1. PENDAHULUAN

Gagal Ginjal Kronis (GGK) merupakan salah satu penyakit tidak menular yang berdampak serius terhadap kualitas hidup

penderitanya dan membutuhkan perawatan jangka panjang. Penyakit ini ditandai dengan penurunan fungsi ginjal secara bertahap dan bersifat irreversibel, sehingga pasien

memerlukan pengobatan yang kompleks, termasuk kemungkinan menjalani cuci darah atau transplantasi ginjal. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa jumlah penderita GJK terus meningkat dalam satu dekade terakhir, bahkan tidak sedikit yang berasal dari kelompok usia muda. Kondisi ini mengindikasikan adanya faktor risiko yang belum terkelola dengan baik, salah satunya adalah pola konsumsi minuman yang tidak sehat.

Minuman berisiko terhadap kesehatan ginjal meliputi minuman bersoda, minuman energi, teh atau kopi dalam kemasan dengan kadar gula tinggi, serta minuman instan yang mengandung pemanis buatan, pengawet, dan pewarna sintetis. Kandungan tersebut dapat membebani kerja ginjal dalam proses penyaringan darah dan pembuangan zat sisa metabolisme. Konsumsi berlebihan dalam jangka panjang dapat memicu kerusakan fungsi ginjal yang pada awalnya tidak menimbulkan gejala berarti, sehingga sering kali terabaikan oleh masyarakat.

Remaja menjadi kelompok yang rentan terhadap paparan minuman berisiko ini. Pada masa remaja, rasa ingin tahu dan kecenderungan mencoba hal baru sering kali memengaruhi pilihan konsumsi, termasuk dalam hal minuman. Lingkungan yang mendukung ketersediaan minuman instan dengan harga terjangkau dan rasa yang bervariasi membuat remaja semakin sulit menghindarinya. Kondisi ini juga terjadi di lingkungan *dayah modern*, di mana santri memiliki akses terhadap kantin internal maupun pedagang di sekitar lingkungan yang menyediakan berbagai jenis minuman kemasan.

Dayah Modern Darul Ulum sebagai salah satu lembaga pendidikan berbasis agama dengan jumlah santri remaja yang cukup besar memiliki tantangan tersendiri dalam hal pembinaan perilaku hidup sehat. Meskipun lingkungan *dayah* relatif terkontrol, tidak dapat dipungkiri bahwa produk minuman kemasan tetap beredar dan dikonsumsi oleh sebagian santri. Kurangnya pengetahuan tentang kandungan dan dampak minuman tersebut menjadi salah satu faktor yang mendorong perilaku konsumsi yang tidak sehat di kalangan remaja.

Pencegahan GJK pada remaja menjadi sangat penting mengingat penyakit ini dapat berkembang secara diam-diam tanpa gejala yang jelas pada tahap awal. Edukasi kesehatan

yang tepat sasaran dapat menjadi langkah strategis dalam mengurangi risiko sejak dini. Program sosialisasi minuman berisiko terhadap kesehatan ginjal diharapkan dapat membekali santri *dayah modern* dengan pengetahuan yang cukup untuk mengidentifikasi minuman yang sebaiknya dihindari, memahami risiko yang mungkin ditimbulkan, dan membangun kebiasaan minum yang lebih sehat.

Selain bermanfaat bagi kesehatan individu, pencegahan GJK juga memiliki dampak positif pada aspek ekonomi. Biaya pengobatan penyakit ginjal sangat tinggi, terlebih jika pasien sudah membutuhkan terapi cuci darah rutin. Dengan demikian, mencegah penyakit ini berarti juga mencegah beban ekonomi bagi individu, keluarga, dan negara. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi edukasi, perguruan tinggi dapat berperan aktif dalam mendukung program promotif dan preventif yang digagas pemerintah. Kegiatan ini juga sejalan dengan misi *dayah modern* dalam membentuk santri yang tidak hanya unggul dalam pengetahuan agama, tetapi juga memiliki kesadaran untuk menjaga kesehatan fisik sebagai amanah dari Tuhan.

Oleh karena itu, pelaksanaan sosialisasi edukasi minuman berisiko terhadap kesehatan ginjal di Dayah Modern Darul Ulum diharapkan menjadi langkah awal dalam membentuk perilaku hidup sehat di kalangan santri remaja. Kegiatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mengubah sikap dan perilaku konsumsi minuman ke arah yang lebih sehat, serta menjadi contoh bagi lembaga pendidikan lainnya dalam upaya pencegahan Gagal Ginjal Kronis sejak usia dini.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Dayah Modern Darul Ulum. Pemilihan lokasi dan sasaran didasarkan pada pertimbangan bahwa remaja *dayah modern* memiliki pola aktivitas dan lingkungan yang dapat memengaruhi kebiasaan konsumsi minuman. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan pengetahuan yang komprehensif sekaligus membentuk sikap kritis dalam memilih minuman sehari-hari.

Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif, di mana peserta tidak hanya menerima materi secara satu arah, tetapi juga dilibatkan dalam diskusi dan

simulasi. Hal ini bertujuan agar informasi yang disampaikan dapat lebih mudah dipahami dan diingat. Tim pelaksana terdiri dari dosen, tenaga kesehatan, dan mahasiswa yang berperan sebagai fasilitator dan pendamping. Sebelum kegiatan, dilakukan koordinasi dengan pihak *dayah modern* untuk menentukan jadwal, lokasi, serta teknis pelaksanaan sesuai dengan aturan dan kegiatan belajar santri.

Tahap persiapan dimulai dengan penyusunan materi edukasi yang relevan dan mudah dipahami oleh remaja. Materi mencakup pengenalan fungsi ginjal, definisi dan faktor risiko Gagal Ginjal Kronis, jenis-jenis minuman berisiko, serta tips memilih minuman sehat. Bahasa yang digunakan dibuat sederhana dan disertai gambar maupun ilustrasi agar menarik perhatian peserta. Selain itu, disiapkan media pendukung seperti slide presentasi, video pendek, dan leaflet yang akan dibagikan pada akhir sesi.

Metode penyuluhan dilakukan dalam bentuk tatap muka di aula *dayah modern*. Sesi diawali dengan pre-test berupa 10 pertanyaan singkat untuk mengukur pengetahuan awal peserta terkait minuman berisiko dan kesehatan ginjal. Pre-test ini juga membantu tim pelaksana dalam menyesuaikan penekanan materi sesuai dengan kebutuhan peserta. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar santri belum mengetahui secara spesifik kandungan berbahaya pada minuman kemasan.

Penyampaian materi dilakukan secara interaktif dengan menggunakan teknik tanya jawab dan studi kasus. Fasilitator memaparkan contoh nyata minuman yang sering dikonsumsi santri, kemudian menjelaskan kandungan di dalamnya serta dampaknya terhadap kesehatan ginjal. Peserta juga diajak untuk membaca label gizi pada kemasan minuman, sehingga mereka dapat berlatih mengidentifikasi minuman yang sebaiknya dihindari.

Setelah sesi materi, diputar video edukasi berdurasi 5 menit yang menampilkan proses kerja ginjal, dampak kerusakan ginjal, dan pentingnya pola minum yang sehat. Video ini dipilih karena mampu memberikan gambaran visual yang lebih jelas, sehingga peserta dapat memahami konsep yang sebelumnya bersifat abstrak. Banyak santri yang menyatakan bahwa video tersebut membuat mereka lebih “terbuka mata” terhadap bahaya minuman tertentu.

Diskusi kelompok kecil dilakukan untuk memperdalam pemahaman peserta. Santri dibagi menjadi beberapa kelompok dan diminta

untuk mendiskusikan kebiasaan minum mereka sehari-hari. Setiap kelompok kemudian mempresentasikan hasil diskusinya, termasuk usulan langkah-langkah untuk mengurangi konsumsi minuman berisiko. Kegiatan ini memunculkan ide kreatif, seperti membawa botol minum pribadi dan menyediakan air putih gratis di asrama.

Pada akhir kegiatan, dilakukan post-test dengan pertanyaan yang sama seperti pre-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai sebesar 43%, yang mengindikasikan efektivitas metode penyuluhan. Selain itu, tim pelaksana juga mencatat adanya perubahan sikap positif, seperti komitmen peserta untuk mengurangi minuman bersoda dan menggantinya dengan air putih.

Sebagai tindak lanjut, tim memberikan leaflet berisi ringkasan materi, daftar minuman berisiko, serta tips memilih minuman sehat. Leaflet ini diharapkan dapat menjadi pengingat bagi santri setiap kali mereka hendak membeli minuman. Tim pelaksana juga merekomendasikan kepada pihak *dayah modern* untuk melakukan kontrol berkala terhadap penjualan minuman di kantin dan memperbanyak ketersediaan air minum bersih.

Secara keseluruhan, metode pelaksanaan yang menggabungkan penyuluhan interaktif, media visual, diskusi kelompok, dan evaluasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap santri terhadap bahaya minuman berisiko bagi kesehatan ginjal. Pendekatan ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga memotivasi peserta untuk mengambil langkah nyata dalam menjaga kesehatan ginjal sejak usia muda.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan sosialisasi edukasi minuman berisiko terhadap kesehatan ginjal di Dayah Modern Darul Ulum berjalan dengan lancar sesuai rencana. Tingkat partisipasi sangat tinggi karena pihak *dayah* memberikan dukungan penuh, termasuk penyediaan lokasi, peralatan, dan waktu khusus di sela kegiatan belajar mengajar.

Hasil pre-test yang dilakukan sebelum penyuluhan menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta mengenai kesehatan ginjal dan minuman berisiko masih rendah. Sebanyak 68% peserta tidak mengetahui bahwa minuman bersoda dan minuman energi dapat membebani

fungsi ginjal. Bahkan, 54% peserta mengaku mengonsumsi minuman instan kemasan minimal 3 kali dalam seminggu, terutama saat waktu istirahat di kantin. Temuan ini menguatkan bahwa edukasi sangat diperlukan untuk mengubah pola pikir dan perilaku.

Selama sesi penyampaian materi, peserta tampak antusias dan aktif mengajukan pertanyaan. Beberapa santri mengaku baru mengetahui bahwa pemanis buatan yang sering digunakan pada minuman kemasan dapat memicu kerusakan ginjal jika dikonsumsi berlebihan. Respon positif ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan relevan dengan kehidupan sehari-hari mereka, dan penyampaiannya sesuai dengan tingkat pemahaman remaja.

Video edukasi yang ditayangkan juga mendapat perhatian khusus. Banyak santri menyatakan bahwa visualisasi proses kerja ginjal dan gambaran kerusakan yang terjadi membuat mereka lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan organ tersebut. Media visual terbukti mampu meningkatkan daya ingat peserta terhadap informasi yang disampaikan. Diskusi kelompok kecil menghasilkan berbagai ide kreatif yang mencerminkan pemahaman peserta. Misalnya, satu kelompok mengusulkan program “Satu Hari Tanpa Minuman Kemasan” di lingkungan *dayah*, sementara kelompok lain menyarankan agar kantin menyediakan air infused buah sebagai alternatif sehat. Inisiatif-inisiatif ini menunjukkan adanya perubahan pola pikir dari sekadar penerima informasi menjadi agen perubahan di lingkungan mereka.

Hasil post-test memperlihatkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Nilai rata-rata peserta meningkat dari 56,4 pada pre-test menjadi 80,7 pada post-test, atau setara dengan peningkatan 43%. Peningkatan ini terjadi pada semua aspek yang diukur, mulai dari pengenalan jenis minuman berisiko hingga pemahaman tentang pentingnya hidrasi dengan air putih. Perubahan sikap juga terlihat dari komitmen peserta yang disampaikan secara lisan pada akhir kegiatan. Banyak santri menyatakan akan mengurangi konsumsi minuman bersoda dan lebih memilih membawa botol air minum sendiri. Bahkan, beberapa santri mengusulkan kepada pengurus *dayah* untuk memperbanyak tempat isi ulang air minum gratis di area asrama dan kelas.

Dari perspektif pembelajaran kesehatan masyarakat, hasil ini menguatkan teori bahwa intervensi edukasi yang bersifat partisipatif

lebih efektif dibandingkan metode ceramah satu arah. Keterlibatan peserta dalam diskusi dan simulasi membuat mereka merasa memiliki pengetahuan tersebut, bukan hanya mendengar informasi dari luar. Kegiatan ini juga memberikan pembelajaran bagi tim pelaksana bahwa tantangan utama bukan hanya pada penyampaian materi, tetapi juga pada pembentukan kebiasaan baru. Remaja cenderung dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya, sehingga upaya pencegahan harus melibatkan pengendalian lingkungan, seperti membatasi penjualan minuman berisiko di kantin *dayah*.

Dukungan dari pihak pengurus *dayah modern* menjadi faktor penentu keberhasilan. Mereka tidak hanya memfasilitasi kegiatan, tetapi juga berkomitmen untuk melanjutkan edukasi secara berkala. Bahkan, setelah kegiatan ini, pihak *dayah* merencanakan pemasangan poster edukasi kesehatan ginjal di area strategis sebagai pengingat bagi santri. Jika dikaitkan dengan literatur, hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis sekolah atau pesantren mampu menurunkan kebiasaan konsumsi minuman berisiko pada remaja. Pendekatan komunitas di lingkungan pendidikan dinilai efektif karena peserta menghabiskan sebagian besar waktunya di tempat tersebut.

Namun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan. Pengukuran hanya dilakukan dalam jangka pendek melalui post-test segera setelah penyuluhan, sehingga belum dapat memastikan keberlanjutan perubahan perilaku dalam jangka panjang. Pemantauan lanjutan sangat diperlukan untuk memastikan bahwa pengetahuan yang diperoleh benar-benar diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Dari sisi keberlanjutan program, tim merekomendasikan agar kegiatan serupa dilakukan secara berkala, misalnya setiap awal semester. Selain itu, kolaborasi dengan tenaga kesehatan setempat dapat memperkuat pesan edukasi, misalnya dengan mengadakan pemeriksaan kesehatan ginjal secara rutin untuk santri.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa sosialisasi edukasi minuman berisiko terhadap kesehatan ginjal di *Dayah Modern Darul Ulum* berhasil meningkatkan pengetahuan dan memotivasi santri untuk mengubah perilaku konsumsi. Keberhasilan ini tidak lepas dari kombinasi

metode penyuluhan interaktif, dukungan visual, diskusi kelompok, serta peran aktif pihak *dayah* dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pola hidup sehat. Dengan capaian tersebut, program ini layak dijadikan model bagi lembaga pendidikan lain yang memiliki karakteristik serupa, khususnya *dayah modern* atau pesantren yang menampung remaja dalam jumlah besar. Upaya pencegahan GKG sejak dini melalui edukasi di lingkungan pendidikan bukan hanya bermanfaat bagi individu, tetapi juga menjadi investasi kesehatan jangka panjang bagi masyarakat.



Gambar 1. Foto Bersama Setelah Kegiatan Sosialisasi



Gambar 2. Penyerahan Cendera Mata Dari UUI

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi edukasi minuman berisiko terhadap kesehatan ginjal yang dilaksanakan di Dayah Modern Darul Ulum berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran santri mengenai pentingnya menjaga kesehatan ginjal sejak usia remaja. Melalui metode partisipatif yang menggabungkan penyuluhan interaktif, media visual, diskusi kelompok, dan evaluasi pre-test serta post-test, peserta menunjukkan peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 43%. Selain itu, terjadi perubahan sikap positif di kalangan santri, seperti komitmen untuk mengurangi konsumsi

minuman bersoda dan instan, serta menggantinya dengan air putih. Keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari dukungan penuh pihak pengurus *dayah modern*, keterlibatan aktif santri, serta penyampaian materi yang relevan dengan kehidupan sehari-hari. Meskipun demikian, keberlanjutan perubahan perilaku memerlukan pemantauan jangka panjang dan dukungan lingkungan yang kondusif.

SARAN

1. **Bagi Santri** Diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dengan memilih minuman sehat, mengurangi konsumsi minuman bersoda dan energi, serta membiasakan diri membawa air minum sendiri.
2. **Bagi Peneliti Selanjutnya** Perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk mengukur efektivitas program dalam jangka waktu minimal enam bulan, serta mengidentifikasi faktor lingkungan yang paling berpengaruh terhadap kebiasaan konsumsi minuman pada remaja *dayah modern*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman Pencegahan Penyakit Ginjal Kronis*. Jakarta: Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
2. Perhimpunan Nefrologi Indonesia (PERNEFRI). (2020). *Laporan Data Registri Ginjal Indonesia*. Jakarta: PERNEFRI.
3. World Health Organization. (2020). *Preventing Chronic Kidney Disease: A Global Public Health Strategy*. Geneva: WHO.
4. Wulandari, D., & Sari, M. (2021). Edukasi Pencegahan Gagal Ginjal Kronis melalui Penyuluhan di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 112–119.
5. Yuliana, R., & Prasetyo, A. (2019). Hubungan Konsumsi Minuman Berisiko dengan Fungsi Ginjal pada Remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 11(1), 45–52.