

## Edukasi Jajanan Sehat untuk Mengurangi Risiko Gagal Ginjal pada Anak di SD Telkom Padang

Nurwiyeni<sup>1\*</sup>, Nana Liana<sup>2</sup>, Meta Z Oktora<sup>3</sup>, Rika Amran<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Jl. By Pass, Aie Pacah, Koto Tengah, Kota Padang, Sumbar  
E-mail: [yeni.nurwi@gmail.com](mailto:yeni.nurwi@gmail.com)

\*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5485>

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received: 20 Feb 2026

Revised: 26 Feb 2026

Accepted: 04 Mar 2026

#### Kata Kunci:

Gagal Ginjal, Jajanan Tinggi Gula, Dokter Cilik.

#### Keywords:

Kidney Failure, High-Sugar Snacks, Little Doctors.



### ABSTRACT

Kasus gagal ginjal pada anak-anak di Indonesia, semakin meningkat akibat konsumsi berlebihan makanan dan minuman yang tinggi gula. Konsumsi gula, terutama dalam bentuk fruktosa, telah dihipotesiskan sebagai penyebab penyakit ginjal. Ulasan ini memberikan gambaran umum mengenai bukti epidemiologi bahwa konsumsi gula meningkatkan risiko penyakit ginjal kronik. Terdapat studi yang menyatakan bahwa konsumsi minuman dengan pemanis buatan berhubungan dengan peningkatan risiko gagal ginjal kronik. Rendahnya kesadaran akan bahaya ini membuat anak-anak rentan terhadap penyakit serius di kemudian hari. Dokter cilik, sebagai agen kesehatan di sekolah, memiliki potensi besar untuk berperan dalam mengedukasi teman-temannya mengenai pentingnya memilih jajanan sehat. Namun, untuk dapat menjalankan peran ini secara efektif, mereka perlu dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan yang tepat. Untuk mengatasi masalah ini, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan peran dokter cilik di SD Telkom Padang dalam mengenalkan dan mempromosikan jajanan sehat. Kegiatan ini dilaksanakan melalui pelatihan yang komprehensif bagi dokter cilik tentang bahaya jajanan tidak sehat, khususnya yang tinggi gula, serta dampaknya terhadap kesehatan ginjal. Selain itu, mereka dilatih untuk menjadi komunikator yang efektif dalam menyampaikan pesan-pesan kesehatan kepada teman-teman mereka. Dengan peningkatan peran ini, diharapkan dokter cilik dapat menjadi duta kesehatan yang mampu mengubah kebiasaan jajan siswa di sekolah menjadi lebih sehat. Rangkaian kegiatan meliputi penyuluhan dan edukasi kepada dokter cilik, diskusi interaktif dan kampanye jajanan sehat. Penyuluhan dan edukasi mencakup penjelasan ilmiah tentang bagaimana gula berlebih dapat menyebabkan masalah kesehatan serius, termasuk gagal ginjal. Diskusi interaktif diharapkan dapat meningkatkan keterampilan dokter cilik dalam berkomunikasi kepada teman mereka dan mengkampanyekan jajanan sehat melalui penyebaran poster ataupun kegiatan kreatif lainnya. Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah terwujudnya peningkatan peran dokter cilik dalam mengedukasi teman-temannya mengenai jajanan sehat. Dokter cilik di SD Telkom Padang dapat menjadi penggerak utama dalam mengubah kebiasaan jajan siswa menuju pilihan yang lebih sehat. Hal ini tidak hanya akan membantu mengurangi risiko gagal ginjal pada anak-anak, tetapi juga menciptakan budaya kesehatan yang lebih baik di lingkungan sekolah.

*Cases of kidney failure in children in Indonesia are increasing due to excessive consumption of foods and beverages high in sugar. Sugar consumption, particularly in the form of fructose, has been hypothesized to be a cause of kidney disease. This review provides an overview of the epidemiological evidence that sugar consumption increases the risk of chronic kidney disease. Studies have suggested that consumption of artificially sweetened beverages is associated with an increased risk of chronic kidney failure. Low awareness of these dangers makes children vulnerable to serious illnesses later in life. Little doctors, as health agents in schools, have great potential to play a role in educating their peers about the importance of choosing healthy snacks. However, to carry out this role effectively, they need to be equipped with the right knowledge and skills. To address this issue, this community service program aims to enhance the role of junior doctors at Telkom Elementary School in Padang in introducing and promoting healthy snacks. This activity is carried out through comprehensive training for junior doctors on*

*the dangers of unhealthy snacks, especially those high in sugar, and their impact on kidney health. They are also trained to be effective communicators in conveying health messages to their peers. With this enhanced role, it is hoped that junior doctors can become health ambassadors, able to change students' snacking habits at school to be healthier. The series of activities includes counseling and education for junior doctors, interactive discussions, and a healthy snack campaign. The counseling and education include scientific explanations of how excess sugar can lead to serious health problems, including kidney failure. The interactive discussions are expected to improve the junior doctors' communication skills with their peers and promote healthy snacks through poster distribution and other creative activities. The expected outcome of this activity is to increase the role of "little doctors" in educating their peers about healthy snacks. The little doctors at Telkom Elementary School in Padang can be the driving force in changing students' snacking habits toward healthier options. This will not only help reduce the risk of kidney failure in children but also create a culture of better health within the school environment*



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

**How to Cite:** Nurwiyeni, et al. (2026). Edukasi Jajanan Sehat untuk Mengurangi Risiko Gagal Ginjal pada Anak di SD Telkom Padang, 4(4). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5485>

## PENDAHULUAN

SD Telkom Padang terletak di Kecamatan Padang Timur Kota Padang, Provinsi Sumatera Barat. Sekolah ini merupakan salah satu institusi pendidikan dasar yang berada di bawah naungan Yayasan Pendidikan Telkom, yang dikenal memiliki fasilitas pendidikan yang baik dan mendukung perkembangan siswa secara holistik. Sekolah ini didirikan pada tanggal 1 Agustus 2016. Berada di pusat kota, SD Telkom Padang mudah diakses oleh masyarakat sekitar, dan mayoritas siswa yang bersekolah di sini berasal dari lingkungan perkotaan. Sekolah ini memiliki komitmen untuk memberikan pendidikan berkualitas, termasuk dalam aspek kesehatan dan kesejahteraan siswa.

Salah satu misi sekolah ini adalah mengembangkan sistem pembinaan untuk pembentukan manusia yang berkarakter unggul dalam membangun peradaban bangsa. Pembinaan karir di SD Telkom Padang yang diwadahi dan dibimbing oleh unit kesiswaan guna mendukung siswa sehingga dapat mengembangkan diri agar terus berprestasi. Pembinaan karir atau ekstrakurikuler ini dilakukan secara rutin tiap minggunya untuk meningkatkan kemampuan siswa di bidang akademis dan non-akademis. Salah satu pembinaan karir di SD Telkom adalah dokter cilik.

Dokter cilik memiliki potensi besar untuk menjadi agen perubahan yang dapat meningkatkan kesadaran kesehatan di antara siswa lainnya. Untuk itu, diperlukan intervensi yang dapat membekali dokter cilik dengan pengetahuan dan keterampilan yang memadai, sehingga mereka mampu memainkan peran mereka dengan lebih efektif.

## METODE

Berdasarkan analisis permasalahan dan solusi yang telah dirumuskan, berikut adalah tahapan kegiatan yang akan dilaksanakan dalam program pengabdian masyarakat ini antara lain : Koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan modul dan materi pelatihan, survei kebiasaan jajan dan pengetahuan siswa, pelatihan dokter cilik dan membentuk duta jajanan sehat, kampanye jajanan sehat di sekolah, monitoring dan evaluasi. Monitoring akan dilakukan secara berkala untuk memastikan bahwa setiap tahapan program berjalan sesuai rencana. Monitoring juga akan mencakup pengawasan terhadap keterlibatan dokter cilik dan respon siswa terhadap kampanye. Setelah pelaksanaan kampanye, survei akhir akan dilakukan untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan dan kebiasaan jajan siswa di SD Telkom Padang. Evaluasi kinerja dokter cilik juga akan dilakukan untuk menilai dampak pelatihan dan kampanye.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta kegiatan edukasi di SD Telkom Padang terdiri dari seluruh dokter cilik dan siswa kelas 4,5 dan 6 SD Telkom. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui metode ceramah interaktif yang didukung oleh media visual berupa slide presentasi dan ilustrasi gambar menarik yang disesuaikan dengan karakteristik anak usia sekolah dasar. Materi yang disampaikan meliputi pengertian jajanan sehat, ciri-ciri jajanan tidak sehat, contoh jajanan yang aman dikonsumsi, serta kandungan berbahaya pada jajanan seperti pewarna sintetis, pemanis buatan, dan pengawet berlebih. Untuk meningkatkan keterlibatan peserta, kegiatan juga diselingi dengan sesi tanya jawab dan kuis interaktif.

Pelaksanaan penyuluhan menunjukkan respons yang positif dari para siswa. Siswa mengikuti kegiatan dengan antusias dan berpartisipasi aktif dalam sesi diskusi maupun kuis yang diberikan. Hal ini terlihat dari kemampuan siswa dalam menjawab pertanyaan serta menyebutkan kembali materi yang telah disampaikan oleh pemateri. Berdasarkan hasil tanya jawab dan pengamatan selama kegiatan, terjadi peningkatan pemahaman siswa mengenai perbedaan jajanan sehat dan jajanan tidak sehat. Sebagian besar siswa mampu mengidentifikasi ciri jajanan yang berpotensi membahayakan kesehatan serta memahami pentingnya memilih jajanan yang bersih, tidak berwarna mencolok, dan memiliki kemasan yang layak.

Evaluasi kegiatan dilakukan secara kualitatif melalui observasi langsung terhadap partisipasi dan respons siswa selama kegiatan berlangsung, serta melalui sesi tanya jawab setelah penyampaian materi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan, khususnya penggunaan media visual dan kuis interaktif, efektif dalam meningkatkan pemahaman dan minat siswa terhadap materi yang disampaikan. Namun demikian, keterbatasan waktu menjadi salah satu kendala dalam pelaksanaan kegiatan sehingga pendalaman materi belum dapat dilakukan secara maksimal. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan lanjutan atau pendampingan berkelanjutan dengan melibatkan guru dan orang tua agar pemahaman siswa mengenai jajanan sehat dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan penyuluhan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang pentingnya perilaku memilih jajanan sehat. Siswa mulai menunjukkan sikap lebih selektif dalam memilih jajanan dan memahami risiko kesehatan yang dapat ditimbulkan akibat konsumsi jajanan tidak sehat, termasuk potensi gangguan pada ginjal. Dalam jangka panjang, kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini pada anak usia sekolah dasar. Selain itu, penyuluhan ini dapat menjadi dasar bagi sekolah untuk mengembangkan program edukasi kesehatan secara berkelanjutan sebagai upaya preventif terhadap masalah kesehatan pada anak.

Penyuluhan jajanan sehat pada siswa sekolah dasar merupakan salah satu upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan anak sejak dini. Anak usia sekolah dasar termasuk kelompok rentan terhadap paparan jajanan tidak sehat karena keterbatasan pengetahuan serta tingginya ketertarikan terhadap jajanan dengan tampilan menarik, rasa manis, dan warna mencolok. Oleh karena itu, edukasi kesehatan melalui penyuluhan menjadi pendekatan yang relevan dan efektif.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa metode ceramah interaktif yang didukung media visual dan kuis mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai konsep jajanan sehat. Hal ini sejalan dengan prinsip pembelajaran pada anak usia sekolah dasar, di mana penyampaian materi yang disertai gambar, contoh konkret, dan aktivitas interaktif lebih mudah dipahami dan diingat. Antusiasme siswa selama kegiatan mencerminkan bahwa pendekatan yang digunakan sesuai dengan karakteristik sasaran.

Pemahaman siswa terhadap dampak jajanan tidak sehat terhadap kesehatan, khususnya fungsi ginjal, menjadi poin penting dalam kegiatan ini. Konsumsi jajanan dengan kandungan gula berlebih, pewarna sintetis, dan bahan pengawet dapat membebani kerja ginjal dalam jangka panjang. Penyampaian materi ini secara sederhana dan kontekstual membantu siswa memahami bahwa kebiasaan jajan yang tidak sehat tidak hanya berdampak sesaat, tetapi juga dapat menimbulkan gangguan kesehatan di kemudian hari.

Evaluasi kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah penyuluhan, meskipun perubahan perilaku belum dapat diukur secara kuantitatif dalam waktu singkat. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan merupakan langkah awal yang penting, namun perlu didukung oleh

penguatan berkelanjutan dari lingkungan sekolah dan keluarga. Peran guru dan orang tua sangat diperlukan untuk mengawasi dan membimbing anak dalam memilih jajanan sehari-hari.

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan jajanan sehat ini berkontribusi positif dalam meningkatkan literasi kesehatan pada anak usia sekolah dasar. Kegiatan ini sejalan dengan upaya pencegahan penyakit tidak menular sejak dini serta mendukung pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat. Keberlanjutan program edukasi serupa diharapkan dapat memperkuat perubahan perilaku anak dalam jangka panjang dan menciptakan lingkungan sekolah yang lebih sehat.

### **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan jajanan sehat pada siswa sekolah dasar telah terlaksana dengan baik dan berjalan sesuai dengan tujuan yang ditetapkan. Penyuluhan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai pentingnya memilih jajanan sehat serta mengenali dampak negatif jajanan tidak sehat terhadap kesehatan, khususnya fungsi ginjal.

Metode penyuluhan yang interaktif dengan dukungan media visual dan kuis terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi dan antusiasme siswa selama kegiatan berlangsung. Kegiatan ini menjadi langkah awal yang positif dalam membentuk kesadaran dan sikap selektif siswa terhadap jajanan yang dikonsumsi sehari-hari. Dengan demikian, penyuluhan jajanan sehat dapat menjadi salah satu upaya preventif dalam mendukung perilaku hidup bersih dan sehat sejak usia dini.

### **REFERENSI**

- Bomback AS, Katz R, He K, Shoham DA, Burke GL, Klemmer PJ. (2009) Sugar-sweetened beverage consumption and the progression of chronic kidney disease in the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis (MESA), *Am J Clin Nutr*, 90(5): 1172–1178.
- Heo GY; Koh HB, Park JT, Han SH, Yoo TH, Kang SW, Kim HW. (2023) Sweetened Beverage Intake and Incident Chronic Kidney Disease in the UK Biobank Study, *JAMA Network Open*. 2024;7(2):e2356885.
- Karalius VP, Shoham DA. (2013) Dietary Sugar and Artificial Sweetener Intake and Chronic Kidney Disease: A Review. *Food Additive*, 20(2), 157-164.