

Edukasi Penggunaan Tumbler untuk Mencegah Gagal Ginjal Dini di SD Tilil Bandung

Education Tumbler Usage to Prevent Early Kidney Failure in SD Tilil Bandung

¹Dwi Rahma Maulani*, ²Abdurra'uf Ayman Yusuf, ³Gozali, ⁴Marizta Aydina Nugroho, ⁵Saddam Athallah

^{1,2,3,4,5}Program Studi Manajemen Sumber Daya Manusia Aparatur, Politeknik STIA LAN Bandung
e-mail: ¹dwi234rahma@gmail.com, ²aymanyusuff@gmail.com, ³gozalizali71@gmail.com
⁴marizta03@gmail.com, ⁵saddamathallah19@gmail.com

Informasi Artikel: (Dikirim 15/01/25; Revisi 04/05/25; Diterima 30/06/25)

ABSTRAK

Tingginya konsumsi jajanan tidak sehat yang mengandung kadar garam, gula, dan zat adiktif berlebih berisiko menimbulkan gangguan kesehatan serius, seperti gagal ginjal dini, khususnya pada anak-anak. Rendahnya kesadaran akan pola hidup sehat serta maraknya penggunaan botol plastik sekali pakai turut menjadi permasalahan lingkungan yang perlu segera ditangani. Untuk menjawab permasalahan tersebut, dilakukan kegiatan sosialisasi kepada 87 siswa kelas V SD Tilil Bandung dengan tujuan memberikan edukasi mengenai pentingnya membawa tumbler sebagai langkah preventif terhadap gagal ginjal serta mendukung perilaku ramah lingkungan. Kegiatan dilaksanakan pada hari Jumat, 29 November 2024 selama 3 jam (pukul 09.00–12.00 WIB), dilanjutkan dengan evaluasi pada tanggal 2–6 Desember 2024. Evaluasi dilakukan melalui metode observasi langsung dan wawancara dengan wali kelas guna menilai dampak dari kegiatan sosialisasi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan kebiasaan siswa dalam membawa botol minum sendiri serta meningkatnya pemahaman terhadap pentingnya pola hidup sehat. Kegiatan ini diharapkan dapat direplikasi di satuan pendidikan lainnya sebagai bentuk intervensi promotif dan preventif untuk menumbuhkan kesadaran pola hidup sehat dan perilaku ramah lingkungan sejak usia dini.

ABSTRACT

High consumption of unhealthy snacks containing excessive amounts of salt, sugar, and addictive substances poses a serious health risk, such as early-stage kidney failure, particularly among children. Low awareness of healthy lifestyle habits and the widespread use of single-use plastic bottles also contribute to environmental issues that require immediate attention. To address these problems, a socialization activity was conducted involving 80 fifth-grade students at SD Tilil Bandung, aiming to educate them on the importance of bringing reusable tumblers as a preventive measure against kidney failure and as a way to support environmentally friendly behavior. The activity took place on Friday, November 29, 2024, for a duration of three hours (09:00–12:00 WIB), followed by an evaluation conducted from December 2 to December 6, 2024. The evaluation employed direct observation and interviews with homeroom teachers to assess the impact of the socialization program. The results indicated an increase in the students' habit of bringing their own

Kata kunci—
Edukasi, Gagal Ginjal Dini, Hidrasi Sehat, Tumbler, SD Tilil Bandung

Keywords—
Education, Early Kidney Failure, Healthy Hydration, Tumbler, SD Tilil Bandung

© The Author(s)



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

drinking bottles and an improved understanding of the importance of healthy living. This activity is expected to be replicated in other educational institutions as a promotive and preventive effort to foster early awareness of healthy lifestyle practices and environmentally responsible behavior among students.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan ginjal merupakan aspek penting dalam menjaga kualitas hidup seseorang. Pada anak-anak, pengenalan pola hidup sehat perlu dilakukan sejak dini untuk mencegah penyakit serius seperti gagal ginjal. Data dari Kementerian Kesehatan RI (2022) menunjukkan bahwa gangguan fungsi ginjal tidak hanya terjadi pada orang dewasa, tetapi juga mulai ditemukan pada usia muda akibat pola konsumsi makanan tidak sehat dan gaya hidup yang buruk. Pola konsumsi jajanan di lingkungan sekolah turut menjadi perhatian. Banyak jajanan yang dijual di sekitar sekolah, terutama jajanan murah, mengandung bahan tambahan yang tidak aman seperti monosodium glutamat (MSG), pewarna buatan, dan kadar garam tinggi. Konsumsi makanan dengan kadar MSG dan garam berlebih memberikan beban tambahan pada fungsi ginjal anak, yang pada usia tersebut belum berkembang sempurna dalam menyaring zat berbahaya. Hartono dan Siregar (2020) mengemukakan bahwa kebiasaan mengonsumsi jajanan tinggi garam secara signifikan meningkatkan risiko kerusakan ginjal pada anak usia sekolah.

Selain dari makanan, rendahnya konsumsi air putih dan kebiasaan mengganti air dengan minuman manis dalam kemasan juga menjadi pemicu masalah kesehatan ginjal. Menurut World Health Organization (2020), asupan cairan yang cukup sangat penting dalam menjaga fungsi ginjal, namun tantangan terbesar adalah bagaimana mengubah kebiasaan anak dalam memilih jenis minuman yang lebih sehat. Lebih lanjut, penggunaan botol plastik sekali pakai sebagai wadah minuman juga menambah risiko terpaparnya bahan kimia berbahaya seperti BPA (bisphenol A), sebagaimana disebutkan oleh Environmental Protection Agency (2021).

Salah satu solusi sederhana namun efektif adalah membiasakan anak membawa botol minum pribadi (tumbler) ke sekolah. Selain mencegah paparan zat berbahaya, penggunaan tumbler juga membantu mengurangi sampah plastik yang merupakan permasalahan lingkungan global. Meski demikian, di SD Tilil Bandung, siswa masih belum terbiasa membawa tumbler dari rumah, sehingga perlu adanya pendekatan edukatif yang mampu mengubah kebiasaan tersebut.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya pola hidup sehat. Dewi, Haryono, dan Nurhayati (2022) menyatakan bahwa program pendidikan kesehatan di sekolah secara efektif meningkatkan pemahaman siswa terhadap gaya hidup sehat. Sementara itu, Prasetyo dan Kurniawati (2021) menegaskan bahwa penggunaan media interaktif, seperti video edukasi dan kompetisi, mampu meningkatkan kesadaran siswa terhadap perilaku ramah lingkungan.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, pendekatan edukasi yang bersifat informatif, interaktif, dan menyenangkan sangat dibutuhkan untuk membentuk kebiasaan sehat dan peduli lingkungan pada anak. Program edukasi ini bertujuan memberikan pemahaman kepada siswa tentang bahaya jajanan tidak sehat, pentingnya minum air putih, serta manfaat membawa tumbler ke sekolah. Materi edukasi tidak hanya disampaikan secara langsung, tetapi juga dikembangkan menjadi media visual berupa poster edukatif yang dirancang oleh tim pelaksana. Poster tersebut mencakup informasi mengenai manfaat membawa tumbler, risiko botol plastik sekali pakai, bahaya jajanan tidak sehat terhadap ginjal, serta tips gaya hidup sehat. Poster ini dipasang di area strategis sekolah sebagai sarana penyampaian pesan berkelanjutan.

Lebih lanjut, untuk menjangkau audiens yang lebih luas dan beragam, konten edukatif dalam bentuk video pendek, tantangan, dan infografis dirilis melalui media sosial seperti Instagram dan TikTok. Strategi ini memanfaatkan kebiasaan digital anak-anak dan remaja agar pesan edukasi dapat diterima secara lebih efektif dan menyenangkan. Dengan pendekatan yang menyeluruh dan inovatif ini, program edukasi diharapkan dapat memberikan dampak nyata dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap pola hidup sehat dan ramah lingkungan. Perubahan kebiasaan sederhana, seperti membawa tumbler dan menghindari

jajanan tidak sehat, merupakan langkah awal yang strategis dalam mencegah gangguan fungsi ginjal dan menciptakan generasi yang lebih peduli terhadap kesehatan dan kelestarian lingkungan.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan edukasi bertema “Si Botol Ajaib” dilaksanakan dengan tahapan-tahapan terstruktur sebagai berikut:

a. Persiapan Kegiatan

Tim pelaksana memulai kegiatan dengan melakukan koordinasi awal dengan kepala sekolah dan wali kelas SD Tilil Bandung untuk mendapatkan informasi mengenai jumlah kelas dan siswa yang akan menjadi sasaran program edukasi. Berdasarkan hasil koordinasi yang dilaksanakan pada Jumat, 19 November 2024 pukul 11.30–12.30 WIB, diperoleh data bahwa kelas V terdiri dari tiga rombongan belajar (V-A, V-B, dan V-C) dengan jumlah siswa sekitar 27–30 per kelas.

Selanjutnya, dilakukan penyusunan materi sosialisasi selama tiga hari, yakni pada 25–27 November 2024. Materi disusun dalam bentuk presentasi PowerPoint yang interaktif dan menarik, dengan mengangkat tema “Si Botol Ajaib”. Materi mencakup:

- 1) Bahaya konsumsi jajanan tidak sehat terhadap ginjal
- 2) Pentingnya minum air putih
- 3) Manfaat membawa tumbler ke sekolah
- 4) Tantangan membawa tumbler secara rutin

Ilustrasi, bahasa sederhana, dan ajakan positif menjadi pendekatan utama dalam penyusunan materi agar sesuai dengan karakteristik siswa kelas V.

b. Pengadaan Sarana Pendukung

Untuk menumbuhkan semangat dan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan, tim pelaksana menyiapkan:

- 10 tumbler sebagai hadiah untuk siswa aktif saat sesi sosialisasi
- 90 snack sehat (stick) sebagai apresiasi untuk seluruh peserta sosialisasi

Pengadaan dilakukan pada Rabu, 27 November 2024 pukul 08.00–12.30 WIB.

c. Pelaksanaan Sosialisasi

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada:

- Hari/Tanggal: Jumat, 29 November 2024
- Waktu: Pukul 10.00 – 11.15 WIB
- Tempat: Aula SD Tilil Bandung

Rangkaian kegiatan meliputi:

- 1) Pembukaan dan perkenalan tim pelaksana
- 2) Penyampaian materi edukasi “Si Botol Ajaib”
- 3) Sesi tanya jawab interaktif
- 4) Pengumuman pemenang hadiah tumbler untuk siswa aktif
- 5) Penutupan dan pembagian snack kepada seluruh siswa

d. Tindak Lanjut dan Media Sosialisasi

Sebagai bentuk keberlanjutan edukasi, tim pelaksana:

- Membuat dan memasang poster edukatif di masing-masing sekolah yang memuat informasi visual terkait pentingnya membawa tumbler dan menjaga ginjal
- Merilis konten digital berupa video pendek, infografis, dan tantangan edukatif melalui Instagram dan TikTok. Tujuannya adalah menjangkau lebih banyak audiens serta memperkuat pesan edukasi melalui media yang dekat dengan keseharian anak dan remaja.

Melalui tahapan-tahapan ini, diharapkan siswa SD Tilil Bandung, khususnya kelas V, mampu memahami pentingnya pola hidup sehat dan mulai membiasakan diri membawa tumbler sebagai langkah awal menjaga kesehatan ginjal dan lingkungan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

SDN Tilil Bandung merupakan salah satu sekolah dasar yang terletak di wilayah perkotaan dengan lingkungan siswa yang beragam. Seperti banyak sekolah lainnya, pola konsumsi jajanan di kalangan siswa menjadi perhatian khusus, terutama dengan maraknya jajanan tidak sehat yang kaya akan garam, gula, dan bahan kimia tambahan. Kebiasaan konsumsi makanan dan minuman yang kurang sehat ini dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan, termasuk meningkatkan risiko penyakit ginjal pada anak. Data menunjukkan bahwa gangguan fungsi ginjal pada anak semakin meningkat akibat pola konsumsi dan hidrasi yang tidak sesuai. Dalam konteks ini, SDN Tilil Bandung menjadi lokasi strategis untuk mengedukasi siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan ginjal melalui kebiasaan sederhana seperti minum air putih secara cukup dan mengurangi konsumsi minuman manis. Pendekatan edukasi ini diharapkan tidak hanya meningkatkan kesadaran siswa, tetapi juga membantu membangun pola hidup sehat sejak dini.

Pelaksanaan kegiatan edukasi bertemakan "Si Botol Ajaib" dilakukan pada Jumat, 29 November 2024 mulai pukul 10.00 hingga 11.15 WIB dan bertempat di Aula SDN Tilil Bandung. Edukasi ini diikuti oleh seluruh siswa kelas V yang berjumlah 87 siswa dari tiga kelas (V-A, V-B, dan V-C). Kegiatan dimulai dengan sesi pembukaan dan perkenalan tim pelaksana, dilanjutkan dengan pemaparan materi interaktif mengenai bahaya gagal ginjal, kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman tidak sehat, serta pentingnya membawa tumbler setiap hari. Materi disampaikan menggunakan media PowerPoint dengan ilustrasi menarik. Antusiasme peserta sangat tinggi, terbukti dari aktifnya siswa dalam sesi tanya jawab. Sebagai bentuk apresiasi, tim memberikan penghargaan berupa tumbler kepada 10 siswa yang paling aktif. Acara ditutup dengan pembagian snack stick sehat kepada seluruh siswa sebagai bentuk terima kasih atas partisipasi mereka. Berikut dokumentasi kegiatan edukasi:



Gambar 1. Survei awal dengan kepala sekolah



Gambar 2. Pelaksanaan sosialisasi



Gambar 3. Poster sebagai output kegiatan

Setelah kegiatan edukasi, dilakukan pengamatan lanjutan dan tantangan membawa tumbler selama satu minggu. Hasil pemantauan menunjukkan adanya perubahan signifikan terhadap perilaku siswa dalam membawa tumbler serta pemilihan jajanan yang lebih sehat.

Tabel 1. Perbandingan sebelum dan sesudah edukasi

| Kategori | Sebelum Edukasi | Setelah Edukasi |
|---------------------------------|-----------------|-----------------|
| Membawa Tumbler | 40 siswa | 70 siswa |
| Membawa/Membeli Minuman Kemasan | 47 siswa | 17 siswa |

Selain perubahan perilaku dalam penggunaan tumbler, terjadi pula peningkatan pemahaman siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan ginjal.

Tabel 2. Hasil Kegiatan Edukasi

| Aspek | Sebelum Kegiatan Sosialisasi | Sesudah Kegiatan Sosialisasi |
|-------------------------|---|---|
| Kesadaran | Rendah, anak-anak tidak memahami risiko penyakit ginjal akibat gaya hidup yang buruk. Hal ini dibuktikan dengan pemilihan jajanan yang mereka konsumsi saat observasi awal seperti minuman yang mengandung gula buatan dan memiliki warna yang sangat mencolok. | Meningkat, memahami pentingnya menjaga pola hidup sehat untuk mencegah kerusakan ginjal. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan siswa membawa tumbler berisi air mineral ke sekolah. |
| Konsumsi Jajanan | Tinggi, berdasarkan observasi awal, banyak siswa mengkonsumsi jajanan tidak sehat seperti minuman manis, gorengan, dan makanan tinggi garam. | Berkurang, setelah kegiatan sosialisasi anak-anak mulai memilih jajanan yang lebih sehat atau membawa bekal sendiri dari rumah. |
| Hidrasi | Rendah, berdasarkan hasil pengamatan awal, anak-anak cenderung lebih banyak mengonsumsi minuman manis dibandingkan air putih. | Meningkat, berdasarkan observasi setelah pelaksanaan kegiatan sosialisasi, anak-anak lebih memilih membawa tumbler berisi air putih ke sekolah. |
| Lingkungan | Saat survei awal terlihat banyak sampah plastik dari botol minuman sekali pakai di lingkungan sekolah. | Berkurang, setelah kegiatan sosialisasi, terlihat peningkatan penggunaan tumbler sehingga mengurangi sampah plastik dan mendukung lingkungan yang lebih bersih. |

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi “Si Botol Ajaib” memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran siswa. Berdasarkan teori perubahan perilaku kesehatan menurut Notoatmodjo (2010), edukasi yang dilakukan secara menarik dan interaktif dapat mendorong perubahan sikap dan tindakan individu. Kampanye ini menguatkan temuan Hartono dkk. (2020) bahwa konsumsi air putih yang cukup mendukung filtrasi ginjal dan mencegah penumpukan zat berbahaya. Sebaliknya, minuman manis berpotensi merusak ginjal karena kandungan gula dan bahan tambahannya (Prasetyo & Kurniawati, 2021). Selain manfaat bagi kesehatan, edukasi ini juga menanamkan kesadaran lingkungan. Berkurangnya penggunaan botol plastik sekali pakai di kalangan siswa turut berkontribusi pada pengurangan limbah plastik sekolah. Sebagai bentuk keberlanjutan program, poster edukatif dipasang di mading sekolah dan konten edukatif digital diunggah di Instagram dan TikTok. Upaya ini bertujuan memperluas jangkauan informasi dan mendorong gaya hidup sehat dan ramah lingkungan tidak hanya di lingkungan SD Tilil Bandung, tetapi juga kepada masyarakat luas.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SDN Tilil Bandung berjalan dengan lancar dan antusiasme tinggi dari siswa maupun guru. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan sesuai rencana, mulai dari survei awal, koordinasi dengan sekolah, penyampaian edukasi secara langsung, hingga distribusi media pembelajaran berupa tumbler dan camilan sehat. Edukasi berhasil meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan ginjal melalui kebiasaan sehat seperti membawa tumbler dan mengurangi konsumsi minuman manis. Selain memberikan dampak positif terhadap kesehatan siswa, kegiatan ini juga mendukung gerakan ramah lingkungan dengan mengurangi sampah botol plastik sekali

pakai. Penyebaran konten melalui media sosial seperti Instagram dan TikTok juga memperluas dampak kegiatan ke masyarakat umum. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya bermanfaat bagi siswa SDN Tilil Bandung, tetapi juga berkontribusi dalam edukasi kesehatan anak secara lebih luas.

5. SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi penggunaan tumbler sebagai upaya pencegahan penyakit dan pelestarian lingkungan sebaiknya disosialisasikan secara lebih luas, tidak hanya terbatas pada siswa sekolah dasar, tetapi juga mencakup orang tua, guru, dan masyarakat umum. Hal ini penting untuk membangun kesadaran kolektif mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui kebiasaan sederhana seperti membawa tumbler, sekaligus mengurangi limbah plastik. Selain itu, pemanfaatan media sosial dalam kegiatan edukasi perlu ditingkatkan, baik dari segi kreativitas konten maupun strategi penyebarannya. Konten edukatif dapat dikembangkan menjadi berbagai bentuk yang lebih menarik seperti serial cerita, kuis interaktif, atau kolaborasi dengan influencer pendidikan dan lingkungan, agar mampu menjangkau audiens yang lebih luas dan beragam. Dengan demikian, dampak dari kegiatan pengabdian ini dapat diperluas dan memberikan kontribusi yang lebih signifikan terhadap perubahan perilaku masyarakat secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas segala berkah, rahmat, dan karunia-Nya yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, kekuatan, kesabaran, dan kesempatan kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan pengabdian masyarakat ini. Akan tetapi sesungguhnya penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka pelaksanaan pengabdian masyarakat ini tidak dapat berjalan dengan baik. Oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Nita Nurliawati S. Sos., M. Si. Selaku dosen pengampu mata kuliah Kreativitas dan Inovasi yang selalu membimbing dengan baik, memberikan masukan hingga pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik.
2. Kepala sekolah dan Wali kelas SD Tilil Bandung yang telah menerima dengan baik sehingga pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik.
3. Tim pelaksana yang telah melakukan mulai dari penyusunan sampai dengan pelaksanaan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, R., Haryono, T., & Nurhayati, A. (2022). Efektivitas program pendidikan kesehatan di sekolah dalam meningkatkan kesadaran hidup sehat siswa. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 10(3), 134–142.
- Environmental Protection Agency (EPA). (2021). *Reducing salt intake to protect kidney health*. Retrieved from <https://www.epa.gov>
- Hartono, B., & Siregar, H. (2020). Dampak konsumsi makanan tinggi garam terhadap fungsi ginjal pada anak usia sekolah. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(1), 45–52.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Laporan tahunan kesehatan ginjal dan prevalensi penyakit tidak menular di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Prasetyo, A., & Kurniawati, D. (2021). Penggunaan media interaktif untuk mengedukasi perilaku ramah lingkungan pada siswa sekolah dasar. *Indonesian Journal of Environmental Education*, 5(2), 89–98.

World Health Organization (WHO). (2020). *Reducing salt intake to protect kidney health*. Retrieved from <https://www.who.int>