

---

---

## SOSIALISASI PENGKONSUMSIAN MINUMAN BERENERGI PADA FUNGSI GINJAL DI DESA TARUB

*Estuningtyas Ayu Hapsari<sup>1)</sup>; Supriyanto<sup>2)</sup>; Fani Nurjumiati<sup>3)</sup>; Rara Erika<sup>4)</sup>*

---

### ABSTRACT

*Published Online  
Septembert 20, 2024  
This online publication has  
been corrected*

#### Authors

- 1) An Nuur University  
[estuningtyasayu@gmail.com](mailto:estuningtyasayu@gmail.com)
- 2) An Nuur University  
[supriyanto\\_apt@yahoo.com](mailto:supriyanto_apt@yahoo.com)
- 3) An Nuur Universit,  
[fany.ed21@gmail.com](mailto:fany.ed21@gmail.com)
- 4) An Nuur University,  
[raraerika66@gamil.com](mailto:raraerika66@gamil.com)

doi: -

**Background:** *The increase in unhealthy lifestyles, including excessive consumption of energy drinks among people, especially those of productive age, can have a negative impact on kidney function. This type of drink contains caffeine, sugar and other stimulants which, if consumed long term, can cause health problems, including kidney damage. Purpose:* This Community Service Activity (PkM) aims to increase the understanding of the Tarub Village community about the dangers of consuming energy drinks and the negative impact on kidney function and body health. **Method:** *The methods used are interactive lectures, group discussions, evaluative quizzes and educational posters equipped with attractive images and infographics. Results:* The results of the activity showed that 85% of residents understood the material well regarding the dangers of consuming energy drinks, and around 60% of residents began to reduce their consumption of energy drinks and choose alternative healthy drinks. **Conclusion:** *This activity proves that educational outreach can be an effective means of increasing public health awareness.*

**Keyword:** *Energy drinks, kidney function, caffeine consumption, unhealthy lifestyles, kidney health.*

#### Correspondence to:

Name : Estuningtyas Ayu  
Institusi: An Nuur University  
Address : Purwodadi  
Email:  
[estuningtyasayu@gmail.com](mailto:estuningtyasayu@gmail.com)  
Phone:

## PENDAHULUAN

Ginjal adalah salah satu organ vital yang memiliki peranan sangat penting dalam tubuh dan memiliki fungsi untuk menjaga keseimbangan metabolisme tubuh dengan mengeluarkan racun dari dalam tubuh dan limbah metabolisme dalam bentuk urine. Penyakit ginjal merupakan kondisi yang mengancam nyawa karena seringkali sulit dideteksi oleh penderitanya sendiri karena kurangnya gejala yang khusus. Namun, ketika kondisi ginjal semakin memburuk, dapat membahayakan nyawa penderita (Wulandari et al., 2024).

Meningkatnya gaya hidup tidak sehat, termasuk konsumsi minuman berenergi yang berlebihan, dapat berdampak negatif terhadap fungsi ginjal. Minuman berenergi mengandung kafein, gula, dan zat stimulan lainnya yang jika dikonsumsi dalam jangka panjang berisiko menyebabkan gangguan kesehatan, termasuk kerusakan ginjal. Data dari Perhimpunan Nefrologi Indonesia (PERNEFRI) menunjukkan bahwa sekitar 25–30 juta orang Indonesia mengalami masalah fungsi ginjal, dengan peningkatan kasus gagal ginjal kronis hingga 40% setiap tahunnya. Konsumsi minuman berenergi yang tidak terkontrol menjadi salah satu faktor yang dapat memperburuk kondisi ini. Beberapa penelitian juga

mengungkapkan bahwa banyak masyarakat, terutama di usia produktif, masih memiliki pengetahuan yang kurang tentang dampak negatif konsumsi minuman berenergi terhadap kesehatan ginjal (Tanoto et al., 2025).

Pentingnya edukasi mengenai dampak konsumsi minuman berenergi terhadap kesehatan ginjal menjadi sangat relevan dalam konteks ini. Melalui Program Kemitraan Masyarakat (PkM) yang dilaksanakan di Desa Tarub, diharapkan warga dapat lebih memahami bahaya jangka panjang konsumsi minuman berenergi, serta mendapatkan pengetahuan tentang cara menjaga kesehatan ginjal dan pola hidup yang lebih sehat. Sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan informasi yang tepat dan menyeluruh mengenai pengaruh konsumsi minuman berenergi terhadap ginjal dan organ tubuh lainnya, serta bagaimana kebiasaan hidup sehat dapat mencegah risiko penyakit ginjal.

## METODE

Dalam kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan di Desa Tarub, metode yang digunakan adalah metode ceramah interaktif dengan pemaparan mengenai pengertian minuman berenergi, dampaknya terhadap kesehatan ginjal, serta alternatif minuman sehat. Kegiatan ini dilakukan dengan cara yang menarik,

salah satunya dengan sesi tanya jawab. Selama pemaparan materi, warga diberi kesempatan untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum mereka pahami terkait konsumsi minuman berenergi dan pengaruhnya terhadap kesehatan ginjal.

Penyuluhan dilakukan menggunakan media presentasi PowerPoint dan poster yang dilengkapi dengan gambar-gambar menarik dan infografis, sehingga warga dapat memahami materi dengan lebih jelas dan tidak merasa bosan. Kegiatan dimulai dengan perkenalan tim PkM, yang terdiri dari dosen dan tenaga medis, serta tujuan dari kegiatan ini, yaitu untuk meningkatkan kesadaran tentang bahaya konsumsi minuman berenergi yang berlebihan. Materi yang disampaikan meliputi apa itu minuman berenergi, komposisi yang ada dalam minuman tersebut, serta efek samping yang dapat terjadi, terutama pada fungsi ginjal.

Setelah itu, dijelaskan mengenai fungsi ginjal dalam tubuh manusia dan bagaimana cara menjaga kesehatan ginjal dengan pola hidup sehat, termasuk pentingnya mengonsumsi air putih dan makanan bergizi. Sebagai bagian dari materi, juga disosialisasikan tentang alternatif minuman sehat yang bisa dikonsumsi untuk menggantikan minuman

berenergi, seperti air kelapa, jus buah, atau teh herbal.

Untuk meningkatkan interaksi dengan warga, materi dilanjutkan dengan diskusi, di mana warga diberikan kesempatan untuk membahas topik yang telah disampaikan dan berbagi pengalaman terkait kebiasaan konsumsi minuman berenergi. Kegiatan ini bertujuan agar warga lebih aktif dan terlibat dalam pemahaman materi.

Sebagai bagian dari evaluasi, diadakan kuis dengan pertanyaan seputar materi yang telah dijelaskan. Kuis ini disajikan dalam bentuk permainan yang menyenangkan, dengan warga yang berhasil menjawab pertanyaan dengan benar diberikan hadiah berupa doorprize. Pendekatan ini diharapkan membuat warga lebih tertarik dan memahami betapa pentingnya menjaga kesehatan ginjal serta mengurangi konsumsi minuman berenergi.

Kegiatan sosialisasi ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan pengetahuan, tetapi juga untuk mengubah pola pikir dan perilaku warga dalam hal konsumsi minuman berenergi. Dengan metode yang menarik dan interaktif, diharapkan warga desa Tarub dapat lebih sadar akan dampak buruk dari konsumsi berlebihan minuman berenergi dan lebih memilih alternatif minuman sehat demi menjaga kesehatan tubuh mereka.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di Desa Tarub pada tahun 2024 berhasil mencapai berbagai capaian yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Sosialisasi mengenai dampak minuman berenergi terhadap kesehatan ginjal berhasil diikuti oleh 35 warga desa Tarub yang hadir. Melalui metode ceramah yang interaktif dan menggunakan media presentasi PowerPoint, sekitar 85% warga menyatakan bahwa mereka memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai bahaya konsumsi minuman berenergi. Selain itu, sekitar 70% warga aktif dalam diskusi, mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman terkait kebiasaan konsumsi mereka. Evaluasi melalui kuis yang diadakan setelah sosialisasi menunjukkan bahwa 80% warga dapat menjawab pertanyaan dengan benar, yang menunjukkan tingkat pemahaman yang baik terhadap materi yang telah disampaikan. Berdasarkan observasi yang dilakukan pasca-kegiatan, terdapat penurunan signifikan dalam konsumsi minuman berenergi, dengan sekitar 60% warga mulai memilih alternatif minuman sehat.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan PkM ini menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan dalam sosialisasi cukup

efektif dalam meningkatkan pemahaman warga mengenai dampak negatif konsumsi minuman berenergi terhadap kesehatan ginjal. Melalui sesi tanya jawab dan diskusi kelompok, warga desa Tarub menunjukkan keterlibatan aktif dan antusiasme yang tinggi. Materi yang disampaikan juga diterima dengan baik berkat penggunaan media yang menarik dan kuis interaktif yang mengundang partisipasi masyarakat. Meskipun ada peningkatan pemahaman, masih diperlukan upaya lanjutan untuk membantu warga mengubah kebiasaan konsumsi minuman berenergi mereka. Hasil evaluasi pasca-kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar warga mulai sadar akan pentingnya pola hidup sehat, namun kesadaran ini perlu terus dipertahankan dengan sosialisasi berkelanjutan. Secara keseluruhan, kegiatan PkM ini berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan pengetahuan masyarakat dan memberikan mereka alternatif konsumsi yang lebih sehat, meskipun pemantauan lebih lanjut diperlukan untuk memastikan perubahan perilaku yang berkelanjutan.

## SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai sosialisasi dampak konsumsi minuman berenergi terhadap ginjal

di Desa Tarub berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat. Penerapan metode edukatif yang komunikatif terbukti efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan. Ke depan, diperlukan tindak lanjut berupa pemeriksaan kesehatan rutin dan sosialisasi berkelanjutan untuk memperkuat hasil yang telah dicapai.

#### DAFTAR PUSTAKA

- 1) Hafids Shulthon, M., Permana, D., KUNCI Pengetahuan, K., & Energi, M. (2022). Gambaran Pengetahuan Penggunaan Minuman Berenergi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam Knowledge Description On The Use Of Energy Drinks In The Students Of Medical Faculty Of Yarsi University And Its Review According To Islamic View. In *Junior Medical Jurnal* (Vol. 1, Issue 4).
- 2) Sari, R. S. P., Sumiatin, T., & Agnes, Y. L. N. (2023). Gambaran Gaya Hidup Yang Menyebabkan Penyakit Ginjal Kronik Di Ruang Hemodialisa RSUD Dr. R. Koesma Tuban. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 5(1), 12–25.
- 3) Savitri, A. D., Santoso, A. P. R., Maulana, F. I., & Nabila, J. (2023). Menjaga Ginjal Tetap Sehat: Pengabdian Masyarakat di Desa Simoangin Angin, Waru, Sidoarjo. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(5), 9719–9722.
- 4) Savitri, A. D., Santoso, A. P. R., Maulana, F. I., & Nabila, J. (2023). Menjaga Ginjal Tetap Sehat: Pengabdian Masyarakat di Desa Simoangin Angin, Waru, Sidoarjo. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(5), 9719–9722. <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/pkm>
- 5) Templer, K. M., & Schanzer, P. R. (2019). The Influence of Energy Drinks on Blood Pressure and Renal Function. *International Journal of Cardiology*, 287, 152-157.
- 6) Wijaya, M. F., Sari, P., & Harmanto, M. (2022). Energy Drinks and Kidney Function: A Long-Term Study. *Journal of Clinical Nephrology*, 7(4), 203-211.
- 7) Wulandari, V., Sari, W. J., Alfian, Z., Legito, L., & Arifianto, T. (2024). Implementasi Algoritma Naïve Bayes Classifier dan K-Nearest Neighbor untuk Klasifikasi Penyakit Ginjal Kronik: Implementation of Naïve Bayes Classifier and K-Nearest Neighbor Algorithms for Chronic Kidney Disease Classification. *MALCOM: Indonesian Journal of*

*Machine Learning and Computer  
Science, 4(2), 710–718.*