

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 6 No. 3	Edition: Juni 2026 – September 2026
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH</a>	
Received : 16 Juni 2026	Revised: 18 Juni 2026	Accepted: 21 Juni 2026

## **WARNA YANG MENIPU, REMPAH YANG MENGOBATI: RESIKO MINUMAN BERPEWARNA DAN INOVASI MINUMAN HERBAL UNTUK MENJAGA FUNGSI GINJAL**

**Lidia Klorida Br Barus<sup>1</sup>, Cindy Umaya<sup>2</sup>, Puji Lestari<sup>3</sup>,  
Sardamai Laia<sup>4</sup>, Nadiya<sup>5</sup>**

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

E-mail: [li diakloridabarus@gmail.com](mailto:li diakloridabarus@gmail.com)<sup>1</sup>, [Chindyumaya@gmail.com](mailto:Chindyumaya@gmail.com)<sup>2</sup>, [pujilestari87@gmail.com](mailto:pujilestari87@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[laiasardamai@gmail.com](mailto:laiasardamai@gmail.com)<sup>4</sup>

### ***Abstract***

*The consumption of colored beverages containing synthetic dyes, artificial sweeteners, and high sugar levels among adolescents has the potential to cause health problems, including kidney function disorders. This Community Service Program entitled “Deceptive Colors, Healing Spices: The Risks of Colored Beverages and Herbal Drink Innovations to Maintain Kidney Function” aimed to increase students’ knowledge about the dangers of colored beverages and encourage healthier consumption patterns through natural herbal drinks. The activity was conducted at SMAS Yapim Biru-Biru involving 11th-grade students through health education, interactive discussions, visual media presentations, and herbal drink-making demonstrations. The results showed an improvement in students’ knowledge and awareness regarding the importance of maintaining kidney health and the benefits of herbal drinks such as turmeric, red ginger, lemongrass, and honey as healthier beverage alternatives.*

**Keywords:** *Colored Beverages, Herbal Drinks, Kidney Health, Adolescents.*

## I. PENDAHULUAN

Masa remaja, khususnya selama tahun-tahun terakhir sekolah menengah atas, memainkan peran penting dalam mengembangkan kebiasaan seumur hidup, termasuk pilihan terkait makanan dan minuman. Selama periode ini, remaja sering tertarik pada produk yang memiliki desain menarik, warna cerah, dan rasa favorit, menjadikan minuman berwarna-warni sebagai pilihan populer dalam rutinitas harian mereka. Penting untuk memantau pola konsumsi ini, karena pilihan gaya hidup yang terbentuk selama masa remaja dapat memengaruhi hasil kesehatan hingga dewasa (Rahmawati *et al.*, 2022).

Kesehatan mengacu pada kondisi tubuh yang berfungsi optimal dan bukan hanya ketiadaan penyakit. Pada masa remaja, akses terhadap makanan yang aman dan bergizi sangat penting untuk mendorong pertumbuhan dan menjaga keseimbangan. Organ penting dalam menjaga kesehatan adalah ginjal. Ginjal bertanggung jawab untuk mengatur keseimbangan cairan tubuh, menyaring darah, dan menghilangkan limbah metabolisme serta zat berbahaya melalui urin (Apriyanti *et al.*, 2021). Gangguan fungsi ginjal dapat menyebabkan penumpukan zat sisa dalam tubuh dan memicu berbagai masalah kesehatan serius.

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kesehatan ginjal adalah kebiasaan mengonsumsi minuman berwarna yang mengandung bahan tambahan pangan, seperti pewarna sintesis, pemanis buatan, dan kadar gula yang tinggi. Beberapa jenis pewarna sintesis, seperti Rhodamin B dan Methanyl Yellow, bahkan dilarang penggunaannya dalam pangan karena memiliki sifat yang berbahaya bagi kesehatan. Konsumsi zat pewarna sintesis secara berlebihan dan terus-menerus dapat meningkatkan stres oksidatif yang berpotensi menyebabkan kerusakan pada sel-sel ginjal (Mulyati *et al.*, 2023). Meskipun demikian, minuman berwarna masih sering dikonsumsi oleh remaja karena mudah diperoleh dan memiliki tampilan yang menarik. Rendahnya pemahaman mengenai risiko bahan tambahan pangan turut menyebabkan remaja lebih tertarik pada warna dan penampilan minuman tanpa mempertimbangkan keamanan kandungan di dalamnya.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan langkah edukasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai risiko konsumsi minuman berwarna terhadap kesehatan ginjal. Selain itu, perlu diperkenalkan alternatif minuman yang lebih aman dan menyehatkan, salah satunya melalui pemanfaatan minuman herbal berbahan rempah seperti kunyit, jahe merah, dan serai yang kaya akan antioksidan serta bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Oleh sebab itu, edukasi tentang bahaya minuman berwarna dan inovasi minuman herbal menjadi penting untuk mendorong remaja menerapkan pola hidup sehat sejak usia dini.

## II. METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan pada tanggal 19 Mei 2026 di SMAS Yapim Biru-Biru, Sumatera Utara, dengan sasaran siswa dan siswi kelas XI. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan dokumentasi. Pada tahap persiapan, kegiatan diawali dengan penentuan tema dan tujuan, penyusunan proposal, koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi edukasi, serta penyediaan alat dan bahan yang diperlukan.

Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini berupa penyuluhan kesehatan dengan penyampaian materi mengenai bahaya konsumsi minuman berwarna terhadap kesehatan ginjal, sekaligus pengenalan minuman herbal alami sebagai pilihan yang lebih sehat. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan diskusi interaktif dan sesi tanya jawab guna meningkatkan keterlibatan peserta serta memperdalam pemahaman terhadap materi yang disampaikan. Untuk mendukung proses edukasi,

digunakan media pembelajaran seperti slide presentasi, gambar, dan video pembuatan minuman herbal berbahan rempah.

Strategi pelaksanaan dirancang dengan menyusun materi menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami oleh remaja, melibatkan peserta secara aktif melalui diskusi, serta memberikan doorprize untuk meningkatkan semangat dan antusiasme peserta. Di akhir kegiatan, peserta juga diberikan minuman herbal berbahan rempah sebagai bentuk pengenalan alternatif minuman yang lebih sehat. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengamatan terhadap tingkat partisipasi dan pemahaman peserta selama kegiatan berlangsung, yang kemudian dilengkapi dengan dokumentasi berupa foto dan video kegiatan.

### **III. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan tema “Warna yang Menipu, Rempah yang Mengobati: Risiko Minuman Berpewarna dan Inovasi Minuman Herbal untuk Menjaga Fungsi Ginjal” telah dilaksanakan di SMAS Yapim Biru-Biru dengan sasaran siswa dan siswi kelas XI. Kegiatan ini diwujudkan melalui penyuluhan kesehatan, penyampaian materi edukatif, diskusi interaktif, pemutaran media visual, serta demonstrasi pembuatan minuman herbal berbahan rempah. Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar dan memperoleh respons yang baik dari peserta maupun pihak sekolah. Antusiasme siswa terlihat dari keaktifan mereka selama sesi diskusi dan tanya jawab berlangsung.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai fungsi ginjal dan dampak konsumsi minuman berpewarna terhadap kesehatan. Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian besar siswa belum mengetahui bahwa konsumsi minuman yang mengandung pewarna sintetis, pemanis buatan, pengawet, serta kadar gula tinggi dapat meningkatkan beban kerja ginjal. Setelah diberikan edukasi, siswa mulai memahami bahwa ginjal berperan penting dalam menyaring darah, menjaga keseimbangan cairan tubuh, serta mengeluarkan zat sisa metabolisme melalui urin. Selain itu, siswa juga memperoleh informasi mengenai bahaya pewarna sintetis seperti Rhodamin B dan Methanyl Yellow yang tidak diperuntukkan bagi pangan dan berpotensi menimbulkan efek toksik apabila dikonsumsi secara terus-menerus.

Selain memberikan peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga mendorong perubahan sikap siswa terhadap pola konsumsi minuman sehari-hari. Melalui demonstrasi dan video pembuatan minuman herbal, peserta diperkenalkan pada alternatif minuman sehat berbahan alami seperti kunyit, jahe merah, serai, dan madu. Bahan-bahan tersebut diketahui memiliki kandungan antioksidan dan senyawa bioaktif yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Para siswa menunjukkan minat yang tinggi terhadap pemanfaatan tanaman herbal sebagai minuman sehat karena bahan-bahannya mudah diperoleh dan cara pengolahannya cukup sederhana.

Berdasarkan hasil kegiatan, dapat diketahui bahwa metode penyuluhan kesehatan yang dipadukan dengan media visual, diskusi interaktif, dan demonstrasi praktik mampu meningkatkan pemahaman peserta secara lebih efektif. Penggunaan bahasa yang sederhana serta pendekatan yang sesuai dengan usia remaja membantu siswa lebih mudah memahami materi yang diberikan. Selain itu, pemberian contoh nyata melalui demonstrasi minuman herbal membuat peserta lebih tertarik untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini memberikan dampak positif berupa meningkatnya pengetahuan dan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan ginjal, pemahaman mengenai risiko minuman berpewarna, serta ketertarikan terhadap konsumsi minuman herbal alami. Kegiatan ini

juga menjadi pengalaman berharga bagi mahasiswa profesi apoteker dalam melaksanakan edukasi kesehatan di lingkungan sekolah sekaligus mempererat kerja sama dengan pihak sekolah. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan siswa dapat lebih bijak dalam memilih makanan dan minuman serta mulai menerapkan pola hidup sehat sejak usia remaja.



Gambar: Dokumentasi Kegiatan

#### IV. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan tema “Warna yang Menipu, Rempah yang Mengobati: Risiko Minuman Berpewarna dan Inovasi Minuman Herbal untuk Menjaga Fungsi Ginjal” di SMAS Yapim Biru-Biru telah terlaksana dengan baik serta memperoleh tanggapan positif dari siswa maupun pihak sekolah. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa mengenai bahaya konsumsi minuman berpewarna terhadap kesehatan ginjal, sekaligus pentingnya menerapkan pola konsumsi yang lebih sehat. Selain itu, siswa juga menunjukkan minat terhadap pemanfaatan minuman herbal berbahan rempah seperti kunyit, jahe merah, serai, dan madu sebagai alternatif minuman yang lebih menyehatkan. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan, membentuk perubahan sikap, serta menumbuhkan kesadaran siswa untuk mulai menerapkan pola hidup sehat sejak usia remaja.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, R. (2025). Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Menjaga Kesehatan Ginjal. 07(01), 1–23.
- Febrianti, Winie, C. ., Widya, A. I., Imtiyaz, H., Hafidza, S. M., Handini, A. R., Hutagaol, Hosianna, T., Kayyisa, A. N., Hanggita, Azzahra, N., Cantika, T. C., Satria, M. ., & Dewi, D. . (2026).

- Peran Mahasiswa Dalam Peningkatan Kualitas Literasi Sebagai Wujud Pengabdian Kepada Masyarakat di Desa Tajinan Kabupaten Malang. *Journal Pengabdian Pendidikan Masyarakat*, 7(1), 188–196.
- Hilma, Romsiah, Indrawati, B., Sirumapea, L., Martha, S., Asiyah, S. ., & Rezki, F. (2025). Pemanfaatan Bahan Tambahan Pangan Alami Untuk Meningkatkan Kualitas Pangan. *Journal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 213–220.
- Junaedi, E. C., Maharani, A., Ananda, C., Subakti, A, G., Abdurrahman, N, A., Lestari, B, A., et al. (2024). Evaluasi Kesadaran Siswa SDN 2 Sukamenak Dalam Menjaga Kesehatan Mata Di Era Dominasi Penggunaan Gawai. *Jurnal Martabe* 5(2). <https://doi.org/10.31604/jpm.v7i5.1807-1815>
- Khumaeni, E., Ubanayo, K., & Karomah, Y. (2020). Identifikasi Zat Pewarna Makanan Rhodamin B Pada Jajanan Mie Lidi Di Sekolah Kecamatan Ajibarang Kabupaten Banyumas 2020. *Jurnal Ilmiah Jophus : Journal of Pharmacy UMUS*, 2(1), 59–67. <https://doi.org/10.46772/jophus.v2i01.278>
- Ngete, A. F., & Mutiara F, R. (2020). Penggunaan Pewarna Alami Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Kesehatan. *Journal of Public Health Concerns*. 1(2). <https://doi.org/10.56922/phc.v2i3.231>
- Noviyantini. (2020). Analisis BTP, Hubungan Karakteristik Sosial Ekonomi, Pengetahuan dan Daya Terima Terhadap Keputusan Pembelian Saus Sambal <https://doi.org/10.35706/giziku.v1i1.3628> Kemasan. *Jurnal Gizi Dan Kuliner*, 1(1),12–23.
- Nurhidayati, H., Saleh, R. R., Setiawan, E. F dan Kurniasih, N. (2022). *Buku Rimpang*. PT. Masa Kini.
- Rahmawati, Anita, & Widyanti, T. (2022). Pewarna Pengenalan Dampak Negatif Zat Pewarna Berbahaya Pada Makanan Jajanan Terhadap Kesehatan Di SMAN 14 Makassar. *Journal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 9–14.