

Perancangan Media Informasi Tentang Bahaya Gula Berlebih Bagi Remaja

Fitra Rizki Sabilla Panja^{1*}, Yoni Sudiani²

¹Desain Komunikasi Visual, Institut Seni Indonesia Padangpanjang

²Desain Komunikasi Visual, Institut Seni Indonesia Padangpanjang

*fitrapanja04@gmail.com

Abstrak

Konsumsi gula saat ini menjadi perhatian global karena berhubungan dengan berbagai penyakit kronis dan menurunnya kualitas hidup masyarakat. Masyarakat yang paling banyak mengonsumsi gula itu adalah remaja. Efek yang timbul dari mengonsumsi gula dengan jumlah yang melebihi batas konsumsi harian akan meningkatkan resiko penyakit seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, dan kanker. Selain itu, penderita diabetes memiliki risiko lebih tinggi mengalami komplikasi serius, salah satunya penyakit ginjal kronis yang dapat berkembang menjadi gagal ginjal. Meskipun demikian, masih banyak remaja yang belum memahami bahaya dan risiko kesehatan akibat konsumsi gula berlebih. Oleh karena itu, diperlukan media informasi yang dapat memberikan informasi mengenai bahaya serta faktor risiko konsumsi gula berlebih kepada remaja, khususnya pada rentang usia 10–18 tahun. Perancangan ini dilakukan sebagai upaya pencegahan dini untuk meningkatkan kesadaran remaja serta menekan peningkatan kasus diabetes dan gagal ginjal di masa mendatang. Buku ilustrasi dipilih sebagai media informasi karena mampu menyampaikan informasi kesehatan secara lebih menarik, mudah dipahami, dan sesuai dengan karakteristik remaja, sehingga pesan mengenai bahaya konsumsi gula berlebih dapat diterima secara lebih efektif.

Kata Kunci: Media informasi, Buku ilustrasi, Bahaya Gula Berlebih, Remaja

PENDAHULUAN

Konsumsi gula saat ini menjadi perhatian global karena berhubungan dengan berbagai penyakit kronis dan menurunnya kualitas hidup masyarakat. Menurut Sinaga et al. (2024:5), efek dari mengonsumsi gula dengan jumlah yang melebihi batas konsumsi harian akan meningkatkan resiko penyakit seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, dan kanker. WHO telah merekomendasikan asupan gula sebanyak 10% dari total asupan harian untuk orang dewasa dan anak-anak. Sedangkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia merekomendasikan batas harian konsumsi gula yaitu hanya sebanyak 50 gr atau 4 sendok makan per hari (World Health Organization, 2015).

Beberapa tahun terakhir industri makanan dan minuman mengalami pertumbuhan pesat, ditandai dengan munculnya beragam produk baru yang menawarkan rasa manis dalam berbagai varian dan ukuran. Pada kehidupan masyarakat yang serba mudah, konsumsi makanan dan minuman instan semakin menjadi pilihan utama. Salah satu jenis yang banyak dikonsumsi adalah makanan dan minuman yang mengandung kadar gula tinggi.

Masyarakat yang paling banyak mengonsumsi gula itu adalah remaja. Remaja dikelompokkan berdasarkan usia 10-18 tahun dimana masa ini merupakan fase antara masa anak – anak menuju dewasa (WHO). Remaja saat ini yang terkena kelebihan gula menunjukkan peningkatan risiko terhadap berbagai masalah kesehatan seperti diabetes dan resistensi insulin. Menurut American Diabetes Association (2022:3075), orang dengan diabetes dan penyakit ginjal kronis memiliki resiko tinggi untuk mengalami gagal ginjal.

Berdasarkan data dari rekam medis RSUD Padangpanjang pada tahun 2025 ada sembilan pasien diabetes dengan rentang usia 7-19 tahun dan ditemukan satu diantaranya merupakan pasien diabetes Tipe 2 berusia 19 tahun yang terkena gagal ginjal. Berdasarkan masalah yang telah dijabarkan, dilakukan perancangan media informasi tentang Bahaya Konsumsi Gula Berlebih Bagi Remaja. Perancangan ini berisi informasi mengenai anjuran batas konsumsi gula harian yang disarankan oleh World Health Organization (WHO), bahaya seperti resiko dan dampak negatif mengonsumsi gula berlebih, dan cara membaca label informasi nilai gizi yang terdapat pada kemasan makanan dan minuman.

METODE

Metode Pengumpulan Data

a. Observasi

Metode observasi dilakukan untuk mengumpulkan data riset dengan melakukan pengumpulan data terkait bahaya konsumsi gula berlebih bagi remaja pada tanggal 11 Juni 2025 berlokasi di SMPN 1 Padangpanjang dan SMAN 1 Padangpanjang. Kemudian didapatkan hasil bahwa remaja masih gemar mengonsumsi makanan dan minuman yang

mengandung gula di lingkungan sekolah misalnya es krim, *pop ice*, dan martabak. Observasi juga dilakukan di toko es krim “*King Milkshake and Ice Cream*” yang berada tepat di seberang SMPN 1 Padangpanjang pada tanggal 14 Februari 2026. Dari hasil observasi langsung didapatkan bahwa banyak anak sekolah yang membeli minuman berasa dan juga es krim di tempat itu.



Gambar 1. Observasi Langsung di “King Milkshake and Ice Cream”

b. Wawancara

Wawancara narasumber dilakukan untuk mendapatkan informasi yang lebih komplit mengenai kebiasaan serta pemahaman siswa dan siswi mengenai dampak dari mengkonsumsi gula berlebih. Pada tanggal 11 Juni 2025, dilakukan wawancara bersama Yelsi Delmiza, S.Pd selaku Wakil Kepala Sekolah Bidang Kurikulum SMPN 1 Padangpanjang. Berdasarkan hasil dari wawancara dengan beliau tersebut, diketahui bahwa siswa dan siswi di SMPN 1 Padangpanjang masih sering mengkonsumsi makanan dan minuman yang mengandung gula. Khususnya seperti minuman-minuman berasa.



Gambar 2. Wawancara bersama Siswi SMPN 1 Padangpanjang

Pada hari yang sama juga dilakukan wawancara dengan beberapa siswi yang ada di SMPN 1 Padangpanjang dan SMAN 1 Padangpanjang. Diketahui pula bahwa mereka hanya tahu beberapa dampak buruk mengkonsumsi gula berlebih, namun tidak mengetahui bahwa gagal ginjal juga termasuk ke dalam dampak buruk tersebut. Mereka juga belum pernah membaca buku ilustrasi mengenai dampak buruk gula berlebih dan mengenai kesehatan.

Dilakukan pula wawancara dengan dokter anak di RSUD Padangpanjang yaitu dr. Shinta Ayudhia Sp.A. Pada tanggal 10 Februari 2026. Dokter Shinta juga menambahkan jika pada segelas minuman manis berasa itu ada sekitar 30-50gr gula yang terkandung di dalamnya. Sedangkan anjuran konsumsi gula tidak lebih dari 50 gram perhari. Dokter Shinta juga menyarankan untuk memasukkan informasi mengenai cara membaca label informasi nilai gizi khususnya pada komponen gula di kemasan makanan dan minuman berkemasan. Agar audiens teredukasi cara membaca label informasi nilai gizi pada kemasan makanan dan minuman. Karena biasanya pada satu kemasan bisa berisi lebih dari satu takaran saji sehingga komposisi yang ada di dalam tabel harus dikali dengan jumlah takaran saji yang ada pada kemasan.

c. Kuisioner

Kuisioner yang telah dibagikan merupakan pertanyaan sederhana dan singkat mengenai kebiasaan siswa dan siswi mengkonsumsi gula, pengetahuannya pada dampak apa saja yang akan terjadi jika mengkonsumsi gula berlebih, dan ketertarikan mereka pada buku dalam menyampaikan informasi mengenai kesehatan.

Metode Analisis Data

a. Segmentasi Target Audiens

1) Geografis

Segmentasi geografis target audiens yang dituju adalah remaja dari jenjang pendidikan SMP sampai SMA yang berada di Kota Padangpanjang dipilih karena kelompok remaja merupakan kalangan yang paling banyak mengonsumsi makanan dan minuman yang mengandung gula.

2) Demografis

Perancangan media informasi ini ditujukan kepada remaja dengan rentang usia 10-18 tahun, laki-laki dan perempuan.

3) Psikografis

Perancangan Media Informasi Tentang Bahaya Gula Berlebih Bagi Remaja menargetkan audiens remaja yang belum sadar akan dampak bahaya dari mengonsumsi gula berlebih bagi kesehatan.

b. Analisis 5W+1H

1) What?

Apa permasalahan yang sedang terjadi? Permasalahan yang terjadi adalah masih banyak remaja yang tidak tahu bahwa mengonsumsi gula berlebih apalagi yang memiliki riwayat penyakit diabetes dapat beresiko untuk terkena gagal ginjal.

2) Where

Di mana informasi tentang bahaya mengonsumsi gula berlebih bagi remaja ini disampaikan? Informasi mengenai bahaya mengonsumsi gula berlebih bagi remaja ini nantinya akan disampaikan melalui buku ilustrasi dengan visual yang menarik.

3) Who

Siapa yang menjadi target audiens dari perancangan media informasi tentang bahaya gula berlebih bagi remaja berupa buku ilustrasi ini? Target audiens untuk perancangan buku ilustrasi ini adalah siswa dan siswi rentang usia 10-18 tahun dengan jenjang pendidikan SMP sampai SMA.

4) When

Kapan media informasi ini akan dipublikasikan? Perancangan media informasi berupa buku ilustrasi ini akan dipublikasikan pada kegiatan pameran dan setelah pameran.

5) Why

Kenapa perancangan media informasi tentang bahaya gula berlebih bagi remaja berupa buku ilustrasi ini dibuat? Perancangan media informasi ini dibuat untuk memberikan informasi kepada remaja tentang bahaya mengonsumsi gula berlebih agar remaja dapat mengontrol konsumsi gula harian.

6) How

Bagaimana pendekatan media informasi dapat membantu mengurangi bahaya konsumsi gula berlebih? Dengan cara merancang media informasi berupa buku ilustrasi yang menggunakan pendekatan emosional berupa kesedihan agar mampu lebih menarik dan menyentuh emosi dari audiens. Pendekatan emosional berupa kesedihan digunakan untuk membantu audiens memahami resiko dan dampak konsumsi gula berlebih agar mempertimbangkan untuk perubahan perilaku konsumsi.

Strategi Perancangan

Strategi verbal yang dilakukan dalam Perancangan Media Informasi Tentang Bahaya Gula Berlebih Bagi Remaja ini berupa informasi dalam bentuk teks tulisan dengan menggunakan bahasa Indonesia yang semiformal agar penyampaian informasi lebih jelas dan lebih mudah dipahami serta dekat dengan bahasa yang digunakan sehari-hari oleh remaja. Pesan verbal yang akan disampaikan di dalam buku ilustrasi ini meliputi memberikan informasi mengenai anjuran batas harian konsumsi gula, faktor resiko dari dampak mengonsumsi gula berlebih terhadap kesehatan, dan cara membaca label informasi nilai gizi yang terdapat pada kemasan makanan dan minuman. Penyampaian informasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan audiens untuk lebih menjaga kesehatan.

Strategi visual yang dilakukan dalam Perancangan Media Informasi Tentang Bahaya Gula Berlebih Bagi Remaja berupa buku ilustrasi ini menggunakan gaya kartun. Perancangan visual yang diciptakan akan digambarkan sesuai dengan narasi untuk memudahkan pembaca memahami isi dari buku. Perancangan akan menggunakan warna-warna yang lebih muda. Menggunakan jenis *font Decoratif* dan *font Sans Serif*. Perancangan buku ini nantinya akan menggunakan menggunakan teknik gambar digital.

HASIL DAN PERANCANGAN

Buku Ilustrasi

Setelah melalui beberapa tahapan dalam proses perancangan, terciptalah buku ilustrasi sebagai media utama yang berjumlah 44 halaman dengan ukuran 20x20cm. Ilustrasi pada buku Manis Itu Ada Batasnya menggunakan gaya kartun digital yang disesuaikan dengan karakteristik target audiens, yaitu remaja yang berusia 10-18 tahun. Pemilihan gaya ilustrasi ini

bertujuan untuk menciptakan tampilan yang menarik, ramah, dan tidak terkesan kaku sehingga informasi mengenai bahaya konsumsi gula berlebih dapat diterima dengan lebih baik oleh pembaca. Informasi yang terdapat dalam media utama berupa buku ilustrasi pada “Perancangan Media Informasi Tentang Bahaya Gula Berlebih Bagi Remaja” menjelaskan tentang batas anjuran konsumsi gula perhari, gejala dan resiko dari dampak negatif mengkonsumsi gula berlebih, kemudian cara membaca tabel informasi nilai gizi yang terdapat pada makanan dan minuman kemasan. Karya ini dicetak dalam bentuk buku agar mudah dibaca secara berulang, mudah dibawa, serta dapat digunakan sebagai media pembelajaran di lingkungan sekolah maupun di rumah. Selain itu, perpaduan antara ilustrasi dan teks membantu menyederhanakan informasi mengenai risiko dan dampak konsumsi gula berlebih sehingga pesan edukasi dapat tersampaikan dengan lebih efektif.

Pemilihan jenis huruf dalam perancangan ini bertujuan untuk mendukung keterbacaan dan penyampaian informasi kepada audiens. Font Grandstander digunakan pada judul, heading, dan dialog percakapan karena memiliki karakter yang ekspresif, menarik, dan mampu menarik perhatian pembaca terhadap informasi utama. Sementara itu, font Nunito digunakan pada isi teks karena memiliki bentuk huruf yang sederhana dan mudah dibaca, sehingga informasi dapat dipahami dengan lebih nyaman oleh target audiens remaja. Penggunaan kedua jenis huruf tersebut juga membantu membedakan informasi utama dan informasi pendukung pada setiap halaman. Dengan demikian, pemilihan tipografi dalam perancangan ini tidak hanya berfungsi sebagai elemen visual, tetapi juga mendukung efektivitas penyampaian pesan kepada pembaca.

Warna yang digunakan dalam perancangan ini bertujuan untuk mendukung penyampaian informasi dan membangun suasana yang sesuai dengan isi cerita. Warna biru digunakan sebagai warna dominan karena memberikan kesan bersih, nyaman, dan informatif sehingga sesuai dengan tema kesehatan yang diangkat. Selain itu, penggunaan warna biru juga membantu menciptakan tampilan yang menarik dan mudah diterima oleh target audiens remaja. Pada beberapa bagian cerita, digunakan warna dengan tone yang lebih gelap seperti ungu gelap dan merah gelap untuk memperkuat suasana yang sedang dialami oleh karakter. Penggunaan warna tersebut membantu pembaca memahami perubahan suasana dalam cerita, seperti kondisi yang menegangkan, mengkhawatirkan, atau kurang menyenangkan. Dengan demikian, penggunaan warna dalam perancangan ini tidak hanya berfungsi sebagai elemen estetis, tetapi juga mendukung penyampaian pesan dan informasi kepada audiens.



Gambar 3. Cover Buku Manis Itu Ada Batasnya



Gambar 4. Cuplikan Cerita

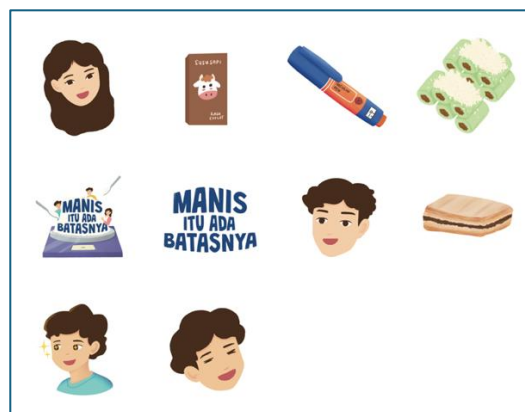
Media pendukung dalam perancangan ini meliputi video motion singkat, poster, infografis, banner, kaos, stiker, dan gantungan kunci. Motion graphic ini memuat informasi mengenai cara membaca Tabel Informasi Nilai Gizi pada kemasan makanan dan minuman, khususnya dalam menghitung jumlah kandungan gula dalam satu kemasan. Stiker digunakan sebagai media pendukung yang berfungsi untuk memperkuat identitas visual perancangan sekaligus membantu meningkatkan daya tarik promosi. Desain kaos menampilkan ilustrasi dan pesan yang berkaitan dengan tema konsumsi gula berlebih dan pencegahan diabetes. Selain berfungsi sebagai media promosi, kaos juga dapat meningkatkan kesadaran audiens terhadap pesan yang disampaikan dalam buku “Manis Itu Ada Batasnya” karena dapat digunakan dalam berbagai aktivitas sehari-hari. Gantungan

kunci digunakan sebagai media pendukung yang berfungsi untuk memperkuat identitas visual perancangan sekaligus sebagai sarana promosi.



Gambar 5. Infografis dan Poster

Poster dalam perancangan ini memuat pesan persuasif yang mengajak audiens untuk membatasi konsumsi gula harian, mengonsumsi makanan dan minuman manis secara tidak berlebihan, serta membiasakan diri memeriksa kandungan gula sebelum membeli produk makanan dan minuman. Informasi disampaikan melalui kalimat yang singkat dan mudah dipahami, didukung oleh ilustrasi yang relevan sehingga mampu menarik perhatian audiens. Infografis memuat informasi mengenai gejala-gejala diabetes, risiko diabetes, hingga cara membaca kandungan gula yang terdapat di tabel informasi nilai gizi pada kemasan yang disajikan melalui perpaduan teks dan visual pendukung yang relevan.



Gambar 6. Stiker



Gambar 7. Kaos



Gambar 8. Gantungan Kunci

KESIMPULAN

Perancangan media informasi tentang bahaya konsumsi gula berlebih bagi remaja melalui buku ilustrasi “Manis Itu Ada Batasnya” dilakukan sebagai upaya untuk menyampaikan informasi mengenai faktor risiko, gejala, dan dampak diabetes dengan cara yang lebih menarik dan mudah dipahami. Media buku ilustrasi dipilih karena mampu menggabungkan unsur visual dan naratif sehingga dapat membantu meningkatkan pemahaman remaja terhadap informasi yang disampaikan. Dalam perancangan ini digunakan ilustrasi bergaya kartun, bahasa Indonesia semiformal, serta berbagai media pendukung untuk memperkuat penyampaian pesan. Melalui perancangan tersebut, diharapkan remaja dapat lebih memahami pentingnya membatasi konsumsi gula, menerapkan pola hidup sehat, serta meningkatkan kesadaran terhadap risiko diabetes sejak dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul "PERANCANGAN MEDIA INFORMASI TENTANG BAHAYA GULA BAGI REMAJA" dengan baik.

Adapun dari tujuan penulisan laporan ini yaitu untuk pembuatan skripsi karya dan juga Laporan Tugas Akhir penulis di Institut Seni Indonesia Padangpanjang untuk memperoleh gelar Sarjana Desain Komunikasi Visual. Penyusunan Tugas Akhir ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam proses penyusunan dan penyelesaian Tugas Akhir ini. Ucapan terima kasih ini penulis tujuikan kepada:

1. Dr. Febri Yulika, S.Ag., M.Hum Rektor Institut Seni Indonesia Padangpanjang.
2. Dr. Riswel Zam, S.Sn., M.Sn Dekan Fakultas Seni Rupa dan Desain Institut Seni Indonesia Padangpanjang.
3. Aryoni Ananta, SDs., M.Sn Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual.
4. Andre Rahmat Kurniawan, M.Kom selaku Dosen Pembimbing Akademik.
5. Yoni Sudiani, S.Pd., M.Sn selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang telah mengarahkan dan membimbing saya selama proses penulisan proposal Skripsi Karya, hingga pembuatan karya dan penulisan laporan skripsi karya.
6. Yandri, S.Sn., M.Sn selaku Dosen Penguji I yang telah menyempatkan waktunya untuk memberikan arahan, serta saran dalam proses pembuatan karya dan penulisan laporan skripsi karya ini.
7. M. Syukri Erwin, S.Ds., M.Sn selaku Dosen Penguji II yang telah menyempatkan waktunya untuk memberikan arahan, serta saran dalam proses pembuatan karya dan penulisan laporan skripsi karya ini.
8. Seluruh Dosen dan pegawai di Program studi Desain Komunikasi Visual Fakultas Seni Rupa dan Desain Institut Seni Indonesia Padangpanjang.
9. Staf Perpustakaan Institut Seni Indonesia Padangpanjang yang telah membantu proses peminjaman buku untuk melengkapi data-data yang diperlukan dalam penyusunan Tugas akhir ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainiyah, Nur. 2018. "Remaja Millennial Dan Media Sosial: Media Sosial Sebagai Media Informasi Pendidikan Bagi Remaja Millennial." *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia* 2(2):221–36. doi: 10.35316/jpii.v2i2.76.
- Anggraeni, E, Yunaeti., & Irviani, Rita. 2017. *Pengantar Sistem Informasi* (hal. 1). Yogyakarta: Andi Offset
- Ahdiyati, N, Azhar. 2025. *Ilustrasi dalam Pusaran Komunikasi Visual* (hal. 3) Lamongan: Detak Pustaka
- Chen, Xing, Luying Zhang, and Wen Chen. 2025. "Global , Regional , and National Burdens of Type 1 and Type 2 Diabetes Mellitus in Adolescents from 1990 to 2021 , with Forecasts to 2030 : A Systematic Analysis of the Global Burden of Disease Study 2021." *BMC Medicine*. doi: 10.1186/s12916-025-03890-w.
- Daniel, Christopher, and - Triyanti. 2023. "Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Gula Pada Mahasiswa Nonkesehatan." *Jurnal Gizi* 12(2):93. doi: 10.26714/jg.12.2.2023.93-106.
- De Boer, Ian H., Kamlesh Khunti, Tami Sadosky, Katherine R. Tuttle, Joshua J. Neumiller, Connie M. Rhee, Sylvia E. Rosas, Peter Rossing, and George Bakris. 2022. "Diabetes Management in Chronic Kidney Disease: A Consensus Report by the American Diabetes Association (ADA) and Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO)." *Diabetes Care* 45(12):3075–90. doi: 10.2337/dci22-0027.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. 2011. *Textbook of Medical Physiology* (hal 854). Philadelphia: Elsevier.
- Holtzschue, Linda. 2017. *Understanding Color: An Introduction for Designers*. New York: Wiley
- Mahatma, Gangga. 2024. "Nusantara Hasana Journal." 4(6):15–20.
- Nurdiansyah, Dian. 2024. *Desain Grafis Gen Z* (hal 51, 55). Banyumas: Wawasan Ilmu
- Pagarra, Hamzah., Syawaluddin, Ahmad., Krismanto, Wawan., Sayidiman. 2022. *Media Pembelajaran* (hlm 5). Makassar: Badan Penerbit UNM
- Putra, W, Ricky. 2021. *Pengantar Desain Komunikasi Visual dalam Penerapan* (hlm. 64-65). Andi Offset
- Ramadhani, Anggie Yuan, Ashif Adimas Saputro, Lisa Wahyuni, M. Agri Pahlevi, and M. Aprianto. 2019. "Karbohidrat 1." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9):1689–99.
- Rizki, Mhd, Aida Adriani, and Liza Merianti. 2025. "Pengetahuan Lansia Tentang Diet Diabetes Melitus Di Puskesmas Koto Alam Kabupaten Agam." 2(1):1–8.
- Rustan, Suriyanto. 2020. *Layout 2020 Buku 1* (hal 34). Jakarta: Nulisbuku Jendela Dunia.
- Sinaga, Janes, Juita Lusiana Sinambela, Beni Chandra Purba, and Stepanus Pelawi. 2024. "Gula Dan Kesehatan: Kajian Terhadap Dampak Kesehatan Akibat Konsumsi Gula Berlebih." *Mutiara : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia* 2(1):54–68. doi: 10.61404/jimi.v2i1.84.

Artikel :

- https://www-who-int.translate.google.com/news/item/04-03-2015-who-calls-on-countries-to-reduce-sugars-intake-among-adults-and-children?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc
- <https://www.antaranews.com/berita/3190709/sumatera-barat-catat-22-kasus-gagal-ginjal-akut-pada-anak>
- <https://sumbar.antaranews.com/berita/557574/satu-provinsi-di-sumatera-masuk-daerah-dengan-kasus-ginjal-kronis-tertinggi>
- <https://www.kompas.id/artikel/bertambah-satu-total-13-anak-di-sumbar-meninggal-akibat-gagal-ginjal-akut>
- <https://www.kidney.org/diabetes-and-chronic-kidney-disease>
- <https://prioritas.bca.co.id/en/Berita/Lifestyle/2025/05/27/04/42/kasus-gagal-ginjal-alami-lonjakan-signifikan-bagaimana-menjaga-ginjal-tetap-prima>