

**Sosialisasi Bahaya Konsumsi Minuman Manis di Sekolah Dasar Negeri
No.101946 Bengabing Kecamatan Pegajahan**

**Rahmadi Ali¹, Ikhsan Baihaqi², Siti Masyitha³, Alifah Inaya⁴, Aprillia Sanggita⁵,
Najwa Fardilla Azzahra⁶, Rahmi Puspa Lily⁷, Anim Sagita Lubis⁸, Siti Halizah
Harahap⁹**

Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah

Ikhsanamma23@gmail.com

ABSTRACT

Excessive consumption of sugary drinks can have detrimental effects on health, such as diabetes, obesity, tooth decay, and others. Therefore, it is important to conduct socialization and education regarding the dangers of excessive consumption of sugary drinks, by limiting the consumption of sugary drinks and sugar intake. This research uses a qualitative descriptive method, which is a research process that produces descriptive data in the form of written or spoken words from people and observable behaviors, conducted at State Elementary School No. 101946 Bengabing, Pegajahan District. The socialization was carried out in several stages, covering the following aspects: Initial study, Planning, Site observation, Problem identification, Problem-solving, Developing materials, Implementation/presentation, Final activity report, Presentation of the final activity report, Evaluation of results. The research subjects in this socialization numbered 20 people. The results obtained from the socialization are: Increased ability of grade 4 students in choosing healthy drinks to consume. Increased awareness among grade 4 students about sugary drinks, the sugar content in them, and the types of sugary drinks consumed by grade 4 students in excess.

Keywords: socialization; sugary drinks; elementary school; sugar

ABSTRAK

Konsumsi minuman manis yang berlebihan dapat menyebabkan dampak yang buruk bagi kesehatan; seperti Diabetes, obesitas, kerusakan gigi, dan lain-lain. Maka dari itu penting dilakukannya sosialisasi dan edukasi terkait bahaya minuman manis jika dikonsumsi secara berlebihan, dengan membatasi konsumsi minuman manis dan gula yang masuk ke dalam tubuh. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif yaitu suatu proses penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati dan dilakukan di Sekolah Dasar Negeri no. 101946 Bengabing Kecamatan Pegajahan. Sosialisasi dilakukan dalam beberapa tahapan, dengan mencakup hal-hal berikut: Studi awal, Menyusun rencana, Observasi tempat, Penemuan masalah, Solusi permasalahan, menyusun materi, Implementasi/persentase, Laporan akhir kegiatan, persentase laporan akhir kegiatan, Evaluasi Hasil. Objek penelitian dalam sosialisasi ini berjumlah 20 orang. Hasil yang didapatkan dari sosialisasi yaitu Meningkatnya kemampuan siswa-siswi kelas 4 dalam memilih minuman yang baik untuk dikonsumsi. Menurunnya Meningkatnya wawasan para siswa-siswi kelas 4 tentang minuman manis, kandungan gula yang ada didalamnya, minuman apa saja yang mengandung gula yang siswa-siswi kelas 4 yang mengonsumsi minuman manis secara berlebihan.

Kata Kunci: sosialisasi; minuman manis; sekolah dasar; gula.

PENDAHULUAN

SD Negeri 101946 Bengabing, terletak di desa Bengabing dusun 1, Kecamatan Pegajahan, Kabupaten Serdang Bedagai, Sumatera Utara. Sekolah tersebut terdapat 10 ruangan, 6 diantaranya digunakan untuk ruangan kelas mulai kelas 1 sampai kelas 6, 1 ruangan kantor, 1 ruangan perpustakaan, dan sisanya adalah toilet untuk guru dan siswa. Siswa yang terdapat pada sekolah tersebut berjumlah 147 siswa, 23 siswa/i di kelas 1, 24 siswa/i di kelas 2, 26 siswa/i di kelas 3, 20 siswa/i di kelas 4, 25 siswa/i di kelas 5, dan 29 siswa/i di kelas 6

Observasi dilakukan pada hari Sabtu tanggal 12 Oktober 2024, observasi tersebut bertujuan untuk menemukan permasalahan yang terdapat pada sekolah tersebut. Kelas yang menjadi objek observasi adalah kelas 4 yang mana observasi dilakukan dengan melakukan tanya jawab kepada siswa/i kelas 4 terkait minuman manis. dari observasi tersebut ditemukanlah siswa/i kelas 4 yang mengonsumsi minuman manis setiap harinya, dan itu sangat membahayakan kesehatan pada siswa, yang memicu berbagai penyakit berbahaya.

Minuman manis yang beredar, umumnya minuman manis tidak mengandung nutrisi apa pun, hanya kalori dan kandungan gula yang terkandung di dalamnya. Berikut ini efek yang ditimbulkan oleh tubuh, ketika rutin mengonsumsi minuman manis terutama pada anak-anak ialah sebagai berikut: Penyakit hati, Meningkatkan penyakit jantung, Kecanduan gula, Kerusakan gigi, Penambahan berat badan.

Minuman manis atau lebih dikenal juga dengan istilah Sugar-Sweetened Beverages (SSBs), menurut Ariani, 2012 (dalam Fachrudin, 2018), adalah minuman ringan dalam kemasan yang menambahkan pemanis berkalori sebagai salah satu komponennya. Pada dasarnya, minuman ringan terdiri dari enam kategori: minuman isotonik, minuman ringan berkarbonasi, teh siap saji, kopi siap saji, minuman sari buah, dan air minum dalam kemasan (AMDK).

Minuman manis tidak hanya dikonsumsi di kalangan dewasa dan remaja, namun juga di kalangan anak-anak. Hal ini disebabkan kemudahan akses dan ketersediaannya di berbagai tempat. Konsumsi minuman manis yang berlebihan dapat berdampak pada kesehatan khususnya pada anak-anak. Yang mana hal tersebut mengakibatkan obesitas, Diabetes tipe 2, gagal ginjal, kerusakan gigi, dll. Hal ini dikarenakan tingginya kandungan gula dalam minuman manis. Selain itu konsumsi gula yang berlebihan dalam tubuh dapat mempengaruhi keseimbangan hormon insulin dalam tubuh, yang mempengaruhi metabolisme tubuh anak. Terlebih lagi minuman manis tidak memberikan gizi yang signifikan terhadap perkembangan anak.

Maka dari itu pentingnya membatasi konsumsi minuman manis dan gula yang masuk dalam tubuh. Menurut Kemenkes RI, (2014) dalam Setyanurlia & Sumarmi (2024) Batas anjuran konsumsi gula harian yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan RI sebesar empat sendok makan atau sebesar 50 gram per hari. Berdasarkan pada observasi yang kami lakukan pada SDN 101946 Bengabing kelas 4, kami menemukan banyak anak-anak yang mengonsumsi minuman manis secara berlebihan. Maka dari itu perlunya tindakan yang dilakukan untuk mencegah

dampak tersebut. Naskah ini ditulis untuk memberikan edukasi terkait bahaya dari konsumsi minuman manis secara berlebihan. Diharapkan kepada guru dan orang tua hendaknya lebih memperhatikan konsumsi minuman manis pada anak, agar hasil yang didapatkan lebih efektif.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan pada siswa kelas 4 SD No. 101946 Bengabing ditemukan beberapa permasalahan, diantaranya: 1) Banyak siswa tidak mengetahui bahwa minuman manis itu berbahaya. 2) Banyak siswa tidak mengetahui dampak mengonsumsi minuman manis.

Solusi dari permasalahan ini mengurangi dan membatasi mengonsumsi minuman manis dan memperbanyak mengonsumsi air putih dan diharapkan kepada orang tua agar memperhatikan anak-anak dalam mengonsumsi minuman manis agar sesuai dengan regulasi. Dan memberikan pemaparan sebagai berikut: 1) Memberikan sosialisasi tentang bahaya minuman manis, 2). Memberikan edukasi dampak minuman manis terhadap kesehatan

Manfaat dari kegiatan ini adalah agar terhindar dampak buruk dari minuman manis seperti: kerusakan ginjal, kerusakan gigi, Obesitas, gula darah dan Menambah wawasan kepada siswa dan mahasiswa terhadap bahaya minuman manis.

TINJAUAN LITERATUR

Minuman manis atau lebih dikenal juga dengan istilah Sugar-Sweetened Beverages (SSBs) Menurut Ariani (2012) dalam Fachrudin (2018), adalah minuman ringan dalam kemasan yang menambahkan pemanis berkalori sebagai salah satu komponennya. Pada dasarnya, minuman ringan terdiri dari enam kategori: minuman isotonik, minuman ringan berkarbonasi, teh siap saji, kopi siap saji, minuman sari buah, dan air minum dalam kemasan (AMDK).

Menurut U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture (2015; CDC, 2018) dalam Daeli & Nurwahyuni (2019), Sugar-Sweetened Beverages (SSBs) atau minuman berpemanis bergula adalah cairan yang ditambahkan dengan berbagai macam bentuk gula seperti gula merah, berpemanis jagung, sirup jagung, dekstrosa, fruktosa, glukosa, sukrosa, dan bentuk gula lainnya. Jenis-jenis minuman berpemanis bergula seperti minuman buah, minuman olahraga, minuman energi, minuman pengganti elektrolit, dan minuman kopi dan teh yang telah ditambahkan gula.

Menurut Mustakim & dkk (2024), Sugar Sweetened Beverages(SSB) atau disebut juga dengan minuman berpemanis adalah suatu minuman yang mengandung zat pemanis berkalori tinggi sebagai salah satu kandungan atau bahan di dalam suatu minuman.

Jadi dapat disimpulkan bahwasanya minuman manis atau Sugar Sweetened Beverages(SSBs) merupakan minuman yang mengandung gula yang tinggi dan banyak beredar di kalangan masyarakat.

Batasan Konsumsi Gula Menurut Kemenkes RI (2014) dalam Setyanurlia & Sumarmi (2024) Batas anjuran konsumsi gula harian yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan RI sebesar empat sendok makan atau sebesar 50 gram per

hari. Namun, Untuk memudahkan, berikut adalah acuan konsumsi gula berdasarkan usia:

Dewasa : tidak lebih dari 50 gram (12 sendok teh) per hari

Remaja: tidak lebih dari 30 gram (7 sendok teh) per hari

Anak-anak 7–10 tahun: tidak lebih dari 24 gram (6 sendok teh) per hari

Anak-anak 2–6 tahun: tidak lebih dari 19 gram (4 sendok teh) per hari

Dampak Konsumsi Minuman Manis Berlebihan Menurut Izhar M. Dody & dkk. (2022) konsumsi minuman berpemanis menjadi kontributor utama dalam meningkatkan asupan gula tambahan, dan berkorelasi dengan peningkatan terjadinya obesitas dan diabetes melitus tipe 2.

Selain itu dampak gula yang berlebihan pada tubuh bagi kesehatan, adalah: (1) Penyakit hati, (2) Meningkatkan penyakit jantung, (1) Kecanduan gula, (3) Kerusakan gigi, (4) Penambahan berat badan, (5) Risiko kanker pankreas

Solusi Untuk Menghindari Bahaya Minuman Manis diperlukan Langkah-langkah itu mencegah dampak dari minuman manis, seperti: (1) mengurangi konsumsi gula, sehingga gula yang masuk dalam tubuh tidak melewati batas asupan per hari. (2) mencari alternatif minuman lain: yang mengandung gula alami, misalnya jus buah, susu asli, dan minuman yang tidak mengandung gula sama sekali, (3) Cukupi kebutuhan air: sehingga dengan begitu keinginan untuk mengonsumsi minuman manis bisa diminimalisir. (4) perbanyak meminum air putih: dapat membantu mengelola gula darah dan menurunkan risiko diabetes tipe 2. (5) memberi batasan dalam meminum minuman manis: dengan jadwal tertentu, misalnya meminum minuman manis 1 kali dalam seminggu.

METODE PENELITIAN

Menurut Basri, (2017:73), dalam (Hanyfah dkk, 2022:340). Penelitian Kualitatif Deskriptif dilakukan untuk menjelaskan penelitian yang ada tanpa memberikan manipulasi data variabel yang diteliti dengan cara melakukan wawancara langsung. Metode dalam pengabdian masyarakat adalah deskriptif kualitatif berupa ceramah, Tanya jawab, dan simulasi yang bertujuan untuk memberikan pemahaman yang baik kepada siswa dan memungkinkan terjalin interaksi dan komunikasi yang baik antara tim pelaksana dan siswa, sehingga hubungan yang baik.

Menurut Ibrahim, dkk. (2022:3) Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terbagi dalam tiga tahap diantaranya: 1) tahap persiapan, 2) tahap pelaksanaan, dan 3) tahap evaluasi. Namun, dalam hal ini tahapan kegiatan lebih kompleks yang mana sesuai dengan tahapan awal hingga akhir, dengan mencakup hal-hal berikut: 1) Studi awal, 2) Menyusun rencana, 3) Observasi tempat, 4) Penemuan masalah, 5) Solusi permasalahan, 6) menyusun materi, 7) Implementasi/persentase, 8) Laporan akhir kegiatan, 9) persentase laporan akhir kegiatan, 10) Evaluasi Hasil.

Target Sasaran dalam sosialisasi Bahaya Konsumsi Minuman Manis adalah siswa kelas 4 beserta pihak guru di SDN No. 101946 Bengabing Kecamatan Pegajahan

dengan mempertimbangkan bahwa guru dan siswa kelas 4 terlibat dalam konsumsi minuman manis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi tentang bahaya minuman manis dilaksanakan pada bulan November 2024 di SDN No.101946 Bengabing Kecamatan Pegajahan. Responden dalam sosialisasi ini berjumlah 20 responden yang terdiri dari siswa/siswi kelas 4 SDN no.101946 Bengabing Kecamatan Pegajahan. Kegiatan sosialisasi ini diawali penempelan poster yang dilanjut dengan pemaparan materi dan diakhiri dengan sesi tanya jawab antara siswa dan pemateri untuk memastikan setiap siswa memahami materi yang sudah dipaparkan.

Materi yang diberikan dalam sosialisasi ini diantaranya ada pengertian singkat mengenai minuman manis, kandungan yang ada dalam minuman manis, dampak dari konsumsi minuman manis secara berlebihan dan langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk menghindari dampak dari minuman manis. Dan diberikan pertanyaan-pertanyaan mengenai gula, minuman apa saja yang mengandung gula, dan kandungan gula dalam minuman tersebut. Poster yang diberikan juga berisikan materi yang sama dengan materi yang dijelaskan pada saat pemaparan materi.

Hasil sosialisasi yang dilakukan pada SDN no.101946 Bengabing kecamatan Pegajahan kelas 4, sebagai berikut:

1. bahaya konsumsi minuman manis secara berlebihan, dan langkah-langkah yang dilakukan untuk menghindari dampak dari konsumsi minuman manis secara berlebihan.
2. Meningkatnya kemampuan siswa-siswi kelas 4 dalam memilih minuman yang baik untuk dikonsumsi.
3. Meningkatnya wawasan para siswa-siswi kelas 4 tentang minuman manis, kandungan gula yang ada didalamnya, minuman apa saja yang mengandung gula yang siswa-siswi kelas 4 yang mengonsumsi minuman manis secara berlebihan.

Namun, ada hal yang perlu diperhatikan agar hasil yang didapat lebih maksimal, diantaranya:

1. Sosialisasi dan edukasi efektif meningkatkan wawasan dan kesadaran siswa-siswi kelas 4 tentang bahaya minuman manis.
2. Perlu adanya dukungan dari para guru dan dinas pendidikan untuk meningkatkan kesadaran siswa-siswi kelas 4.
3. Perlu adanya evaluasi dan pemantauan secara berkala untuk memastikan keberlanjutan.



**Gambar 1. Pemaparan materi
(bahaya minuman manis bagi kesehatan)**



Gambar 2. Foto Bersama dengan kepala sekolah



Gambar 3. Foto Bersama dengan wali kelas beserta siswa/I

KESIMPULAN

Konsumsi minuman manis secara berlebihan dapat membahayakan kesehatan terutama anak-anak. Minuman tersebut tidak mengandung nutrisi, hanya kalori dan gula yang dapat memicu penyakit berbahaya seperti hati, jantung, kecanduan gula, kerusakan gigi dan penambahan berat badan.

Penelitian di SDN No. 101946 Bengabing menunjukkan bahwa banyak siswa kelas 4 mengonsumsi minuman manis secara berlebihan. Oleh karena itu, edukasi dan sosialisasi tentang bahaya minuman manis sangat penting.

Untuk mencegah dampak negatif tersebut, perlu dilakukan upaya pencegahan seperti membatasi konsumsi minuman manis dan gula, serta memilih minuman sehat dan bergizi. Guru dan orang tua harus berperan aktif dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan anak.

DAFTAR PUSTAKA

Daeli, WAC. & Nurwahyuni, A. (2019). Determinan Sosial Ekonomi Konsumsi Minuman Berpemanis di Indonesia: Analisis Data Susenas 2017. *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, 4 (1), 10-20.

Fachrudin, M. (2018). Analisis Fisibilitas Minuman Berpemanis Sebagai Obyek Cukai Dan Penerapan Pemungutannya Di Indonesia. In *Prosiding Seminar Nasional Akuntansi*, 1 (1), i-vii.

Fadli, R. (2021). 5 Tips Cegah Kecanduan Manis pada Anak. Halodoc. (<https://www.halodoc.com/artikel/5-tips-cegah-kecanduan-manis-pada-anak>). Diakses pada: 4 Desember 2024.

Fikawati, S. (2017). *Gizi Anak Dan Remaja*. Depok: RajaGrafindo Persada.

Gani, RJPR. dkk. (2023). *Konsumsi Gula Pasir dan Konsumsi Serat Terhadap Kejadian*

Diabetes Melitus. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17 (3), 246-252.

Hana, ANH & Raida SA. (2022). Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Kemasan dan Berpemanis Terhadap Berat Badan Remaja. *Jurnal Kesehatan* , 9 (2), 141–149.

Hepiriyani. (2022). Minuman Manis “Kekinian” Tingkatkan A Risiko Kematian. Direktorat Jenderal pelayanan kesehatan. (https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1706/minuman-manis-kekinian-tingkatkan-risiko-kematian). Diakses pada: 4 Desember 2024.

Khairani S. & Dewi IS. (2024). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Control Terhadap Kecanduan Game Online Pada Siswa SMA NEGERI 21. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 1 (3), 86-91.

Mustakim, dkk. (2024). Konsumsi Perilaku Minuman Gula Manis (SSB) dan Aktifitas Media Sosial pada Mahasiswa Perkotaan: Perilaku Konsumsi Minuman Gula Manis dan Aktivitas Media Sosial di Urban College . *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7 (1), 237-243.

Putri, M. (2024). Marak Cuci Darah pada Anak, Ketahui 6 Cara Mencegahnya. *HaiBunda*. (<https://www.haibunda.com/parenting/20240808142445-60-344326/marak-cuci-darah-pada-anak-ketahui-6-cara-mencegahnya>). Diakses pada 4 Desember 2024.

Rokom. (2024). Ancaman di Balik Sensasi Manis. *Sehat Negeriku kemkes*. (<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20240110/1444733/anca-man-di-balik-sensasi-manis/>). Diakses pada: 4 Desember 2024

Santosa, KR. & Yuadi, I. (2023). Analisis Bibliometrik Pajak Minuman Berpemanis dalam Kemasan (MBDK). *Transparansi : Jurnal Ilmiah Ilmu Administrasi*, 6 (1), 95-109.

Sari, VAN. (2023). 7 Bahaya Minuman Manis Bagi Kesehatan Anak-anak. *JawaPos*. (<https://www.jawapos.com/kesehatan/013349494/7-bahaya-minuman-manis-bagi-kesehatan-anak-anak>). Diakses pada: 4 Desember 2024.

Setyanurlia, A. R., & Sumarmi, S. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Konsumsi Sugar-Sweetened Beverages pada Wanita Usia Produktif. *Media Gizi Kesmas*, 13 (1), 67–74.

Setyarini, D. (2023). Bahaya Mengonsumsi Makanan Manis secara Berlebihan. Direktorat Jenderal pelayanan kesehatan. (https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2744/bahaya-mengonsumsi-makanan-manis-secara-berlebihan). Diakses pada: 4 Desember 2024.