

SOSIALISASI MENGENAI BAHAYA MINUMAN KEMASAN BAGI KESEHATAN PADA ANAK DI TPA MASJID BAITUL SALAM BANDAR LAMPUNG

Satria Wijaya*, Rudi Bagas Saputra, M. Surya Fajar, Andre Putra Pratama

Program Studi Farmasi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

*Email Korespondensi Penulis: satriawijaya@malahayati.ac.id

ABSTRACT

Among school children, bottled water is often the first choice for hydration and daily consumption. A previous study in the United States showed that 67.4% of children aged 6-12 regularly consume sweetened bottled drinks, with 33.9% consuming them 1-2 times a day and 33.5% consuming them ≥ 2 times a day. Meanwhile, 61.27% of Indonesians aged 3 years and above consume sweetened beverages more than once a day, 30.22% consume sweetened beverages 1-6 times a week, and only 8.51% consume sweetened beverages less than 3 times a month. The purpose of this socialization was to motivate and guide the community on how to choose beverages that are good for their health and to educate them not to consume excessive amounts of packaged beverages, which can trigger an increase in blood sugar levels. The methods used in this socialization were socialization, interviews, and questionnaires. The pretest results from 44 participants showed that the percentage of low knowledge levels among the community was 57.6%. In the posttest results, the high knowledge level was 73.07%. Based on these results, it can be concluded that the knowledge of children at the Baitul Salam Mosque TPA increased significantly after the socialization.

Keywords: Socialization, danger, drinks, children

ABSTRAK

Di kalangan anak-anak siswa sekolah, air minum dalam kemasan sering menjadi pilihan utama dalam memenuhi kebutuhan hidrasi dan juga konsumsi sehari-hari. Sebuah penelitian sebelumnya di Amerika Serikat menunjukkan bahwa sebanyak 67,4% anak-anak berusia 6-12 tahun mengonsumsi minuman kemasan berpemanis secara teratur, yaitu sebesar 33,9% mengonsumsi 1-2 kali sehari dan 33,5% mengonsumsi ≥ 2 kali sehari. Sementara itu, 61,27% penduduk usia 3 tahun ke atas di Indonesia mengonsumsi minuman berpemanis lebih dari 1 kali dalam sehari, dan 30,22% masyarakat mengonsumsi minuman berpemanis 1-6 kali dalam seminggu, dan hanya 8,51% masyarakat yang mengonsumsi minuman berpemanis kurang dari 3 kali dalam sebulan. Tujuan dari sosialisasi ini untuk memotivasi dan mengarahkan masyarakat bagaimana memilih minuman yang baik untuk kesehatan tubuh dan memberikan pengetahuan kepada masyarakat untuk tidak mengonsumsi minuman kemasan secara berlebihan yang dapat memicu peningkatan kadar gula darah. Metode yang digunakan dalam sosialisasi ini adalah sosialisasi, wawancara, dan pengisian kuesioner. Hasil pretest dari 44 peserta sosialisasi menunjukkan bahwa persentase

tingkat pengetahuan masyarakat yang rendah adalah 57,6%. Pada hasil posttest, tingkat pengetahuan yang tinggi sebesar 73,07%. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan anak-anak di TPA Masjid Baitul Salam meningkat secara signifikan setelah dilakukan sosialisasi.

Kata Kunci: Sosialisasi, Bahaya, Minuman, Anak-anak

PENDAHULUAN

Minuman adalah semua bahan, baik dalam bentuk alamiah maupun dalam bentuk buatan yang dimakan manusia terkecuali obat-obatan. Air digolongkan pula dalam bentuk makanan karena memenuhi fungsi yaitu membangun jaringan-jaringan tubuh baru, memelihara dan memperbaiki jaringan yang mengalami kerusakan serta pengatur proses-proses alamiah dan kimiawi dalam tubuh (Kepmenkes RI, 2006).

Minuman Kemasan adalah minuman olahan yang tersedia dalam bentuk bubuk maupun cair yang mengandung bahan tambahan lain, baik bahan alami maupun sintetis yang di kemas dalam bentuk kemasan siap konsumsi (Rahayu, 2015). Minuman kemasan menggunakan gula jenis sukrosa yang merupakan gula sederhana dan dapat menghasilkan rasa manis, memberikan energi serta menambah kalori di dalam tubuh sehingga meningkatkan respon kenyang (Saida,2017). Kemudian, menurut Parsih (2002, hal 54), bahwa sejak ditemukan zat warna sintesis penggunaan zat warna alami semakin menurun, meskipun tidak menghilang sama sekali. Saat ini telah dapat disintesis sekitar 8000 jenis zat warna kimia sintesis yang digunakan untuk mewarnai berbagai substrat termasuk zat warna yang digunakan dalam pengolahan makanan.

Sementara itu, sebanyak 61,27% penduduk usia 3 tahun ke atas di Indonesia mengonsumsi minuman manis lebih dari 1 kali per hari, dan 30,22% orang mengonsumsi minuman manis sebanyak 1-6 kali per minggu. Sementara hanya 8,51% orang mengonsumsi minuman manis kurang dari 3 kali per bulan (Riskesdas, 2018). Sedangkan menurut Nuraenah dkk (2023: 7), pemanis buatan masih banyak yang digunakan dengan melebihi batas aman dengan diperoleh 15 sampel yang dianalisis 5 diantaranya tidak mengandung atau negative sakarin. Produk tersebut adalah Es Doger di Kota Batam, Es Kelapa Muda yang dijual di Pasar Rajawali Kota Palangka Raya, Teh Kemasan, Minuman Es Kopi Susu Gula Aren di 5 Coffe Shop, Kota Bandar Lampung,

dan Susu Kedelai yang dijual di Pasar Tradisional Wilayah Jimbaran, Bali.

TPA Masjid Baitul Sallam yang terletak di Kecamatan Tanjung Senang adalah lokasi yang sering dikunjungi oleh anak-anak untuk kegiatan belajar mengaji dan bermain. Namun, lingkungan tersebut masih banyak sekali toko-toko yang banyak menjual minuman kemasan yang sering kali dikonsumsi anak-anak. Dalam situasi ini, sangat penting untuk memberikan pendidikan/pemahaman tentang kesehatan mengenai bahayanya konsumsi minuman manis kemasan, guna meningkatkan kesadaran terhadap anak-anak dan orang tua tentang dampak negatif yang ditimbulkan oleh minuman kemasan terhadap kesehatan. Dalam penelitian menunjukkan bahwa edukasi yang efektif tentang risiko konsumsi minuman kemasan dapat memberikan penurunan jumlah minat konsumsi minuman kemasandi kalangan anak-anak (Sussman *et al.*,2014).

Pentingnya skrining dini dan edukasi pencegahan diabetes semakin diakui sebagai bagian integral dari strategi pengendalian penyakit (Sudayasa dkk, 2024: 75). Memberikan Edukasi/pemahaman tentang kesehatan memiliki peranan yang sangat penting tidak hanya dalam meningkatkan pengetahuan, tetapi juga dalam mendorong perubahan perilaku seseorang dan dalam hal ini memberikan Edukasi/pemahaman tentang kesehatan harus dilakukan sejak usia dini. Penelitian menunjukkan bahwa ketika anak-anak menerima informasi yang akurat mengenai risiko kesehatan yang terkait dengan minuman manis kemasan, mereka akan cenderung untuk menghindari perilaku gemar mengkonsumsi minuman manis kemasan di masa depan (Miller *et al.*, 2015).

MASALAH

Berdasarkan observasi dan diskusi langsung didapatkan permasalahan yang dihadapi di TPA Masjid Baitul Salam yaitu, masih banyaknya anak-anak sekolah tingkat pertama yang mengkonsumsi minuman manis kemasan hampir setiap harinya. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat kami rumuskan, yaitu masalah utama yang terkait dengan judul pengabdian masyarakat ini, yaitu bagaimana sosialisasi mengenai bahaya minuman manis kemasan bagi kesehatan pada anak di TPA Masjid Baitul Salam

Bandar Lampung. Program ini di pilih agar anak-anak dikelurahan Tanjung Senang meningkatkan pengetahuan baru dan peningkatan kualitas hidup yang lebih baik.

METODE

Kegiatan penyuluhan ini menggunakan metode sosialisasi, wawancara dan pengisian kuesioner. Metode ini melibatkan peran dan partisipasi anak-anak TPA Masjid Baitul Sallam secara langsung. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi/informasi tentang bahaya konsumsi minuman manis kemasan bagi kesehatan tubuh pada anak, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Kegiatan diakhiri dengan pembagian doorprize dan foto bersama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program yang dilaksanakan penulis pada kegiatan pengabdian masyarakat yaitu melakukan Sosialisasi Edukasi Kesehatan Tentang bahaya konsumsi minuman manis kemasan bagi kesehatan tubuh pada anak yang akan dilaksanakan di Kecamatan Tanjung Senang Kota Bandar Lampung adalah bentuk sosialisasi untuk memotivasi, mengedukasi, memberikan wawasan kesadaran kepada masyarakat untuk dapat lebih baik lagi memilah dan memilih minuman yang baik untuk kesehatan tubuh.

Kegiatan ini dilakukan pada hari Jum'at 13 Desember 2024 yang bertempat di Kecamatan Tanjung Senang Kota Bandar Lampung. Sasaran Sosialisasi ini dilakukan kepada anak-anak di TPA Masjid Baitul Salam. Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan, yaitu menggunakan metode sosialisasi, wawancara dan pengisian kuesioner. Untuk mempermudah penyampaian materi, dipergunakan alat bantu berupa Banner, Proyektor, Laptop, Kamera, Dan Bingkisan. Sosialisasi dilaksanakan dengan pemaparan materi mengenai bahaya konsumsi minuman manis kemasan bagi kesehatan tubuh, Sebelum dilakukannya Sosialisasi anak-anak juga akan mengerjakan pretest untuk melakukan pengukuran pengetahuan begitu selesai dilakukan Sosialisasi akan dilakukan secara langsung pengerjaan posttest untuk mengukur sejauh mana anak-anak telah memahami materi Sosialisasi.



Gambar 1. *Pre-test*, penyampaian materi, tanya jawab, *post-test*

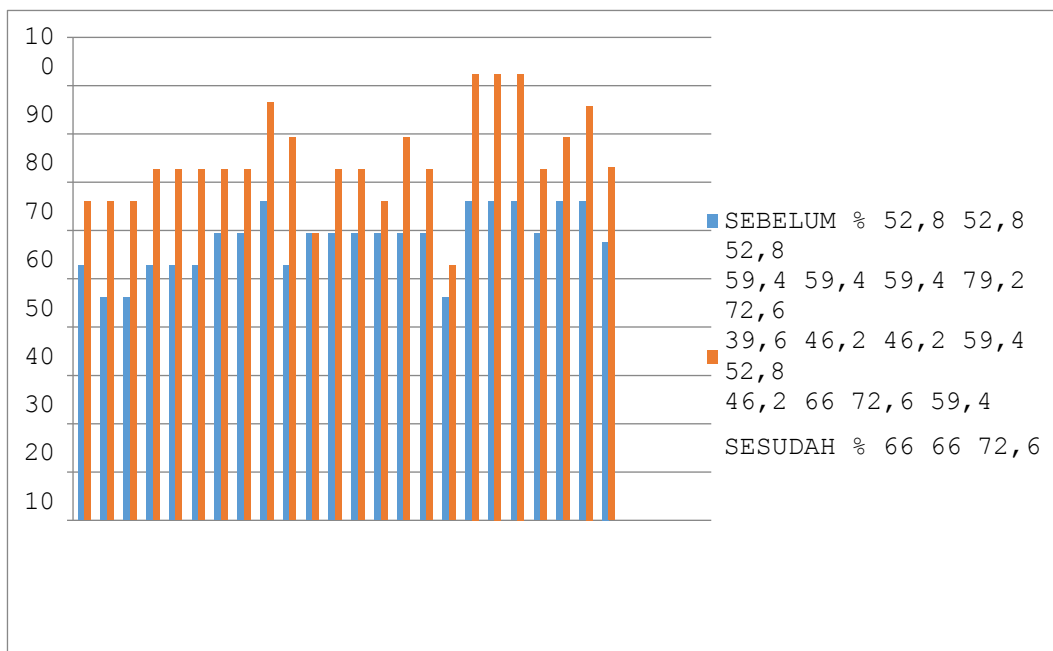
Minuman Kemasan adalah minuman oalah yang tersedia dalam bentuk bubuk maupun cair yang mengandung bahan tambahan lain baik bahan alami maupun sintetis yang di kemas dalam bentuk kemasan siap konsumsi (Rahayu, 2015). Pengertian makanan dan minuman menurut BPOM tahun 2003 adalah sumber energi dan berbagai zat gizi untuk mendukung hidup manusia. Makanan dan minuman dapat menjadi pengganggu bagi unsur kesehatan manusia, masuk melalui makanan dengan cara tertentu (BPOM, 2003). Minuman kemasan menggunakan gula jenis sukrosa yang merupakan gula sederhana dan dapat menghasilkan rasa manis, memberikan energi serta menambah kalori di dalam tubuh sehingga meningkatkan respon kenyang (Saidah, 2017).

Beragamnya minuman berpemanis dalam kemasan di Indonesia menjadi perhatian dikaitkan dengan meningkatnya kejadian penyakit tidak menular seperti disuabetes mellitus (DM), obesitas, penyakit jantung dan kanker (Riesenberg *et al.*, 2022). Tingginya kandungan kalori pada minuman berpemanis dapat berdampak besar terhadap asupan kalori seseorang setiap harinya. Apabila minuman berpemanis dikonsumsi secara berlebihan dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes melitus tipe II, dan penyakit kardiovaskular (Malik VS, 2019).

Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan edukasi kesehatan tentang bahaya konsumsi minuman manis kemasan bagi kesehatan tubuh. Penelitian ini bertujuan

untuk Memberikan motivasi dan mengarahkan masyarakat bagaimana cara memilih minuman yang baik untuk kesehatan tubuh, memberikan pengetahuan kepada masyarakat untuk tidak berlebihan mengkonsumsi minuman kemasan yang bisa memicu naiknya kadar gula darah. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam melindungi kesehatan anak- anak dan menerapkan pola hidup sehat bagi anak-anak dan masyarakat sekitar.

Sosisalisasi berjalan dengan baik dan lancar, terdapat beberapa kendala seperti target sasaran pada Sosisalisasi ini kebanyakan anak yang masih usia dini yang membuat penulis harus tetap memperhatikan langkah-langkahnya dan menyesuaikan penggunaan bahasa agar dapat tetap antusias. Untuk memastikan anak-anak dapat memahami dan mengerti materi yang disampaikan serta diperolehnya keberhasilan dari program Sosisalisasi ini, maka peneliti melakukan tanya jawab kepada masing - masing anak terhadap materi yang telah disampaikan dengan melakukan posttest dan pretest melalui pengisian kuisisioner. Pada saat pengisian kuisisioner, anak-anak dengan serius mengerjakannya, beberapa kali juga menanyakan maksud dari kuisisioner ini. Terdapat beberapa anak juga menanyakan hal lain terkait tentang bahaya konsumsi minuman kemasan dan terdapat kendala pada anak usia dini yang belum bisa membaca ingin di bacakan saja pertanyaannya lalu mereka menjawab tanpa mengisi langsung sehingga peneliti perlu untuk membantu dalam pengisian.



Gambar 2. Rata-Rata Pengetahuan Responden Terkait dengan Bahaya Konsumsi Minuman Manis Kemasan

Dari hasil analisis terkait dengan posttest dan pretest, diperoleh informasi bahwa rata-rata pengetahuan responden terkait dengan bahaya konsumsi minuman manis kemasan bagi kesehatan tubuh pada anak di TPA masjid baitul sallam kecamatan tanjung senang kota Bandar lampung sebelum dilakukannya Sosialisasi adalah 57,6%. Setelah dilakukannya Sosialisasi diperoleh rata-rata penilaian sebesar 73,07%. Hasil yang diperoleh menjadi penanda keberhasilan peneliti dalam melakukan Sosialisasi yang ditandai dengan adanya penambahan informasi dan pengetahuan mengenai bahaya konsumsi minuman manis kemasan bagi kesehatan tubuh pada anak di TPA Masjid Baitul Salam, Kecamatan Tanjung Senang kota Bandar Lampung.

SIMPULAN

Secara keseluruhan, kuisisioner ini menunjukkan bahwa program sosialisasi telah berhasil meningkatkan pemahaman dasar bahaya minuman kemasan bagi kesehatan, namun masih ada beberapa area yang memerlukan perhatian lebih lanjut, khususnya mengenai kesadaran terhadap bahaya konsumsi minuman manis kemasan setiap hari.

Melalui pendekatan edukasi yang berkelanjutan dan komprehensif, diharapkan pemahaman anak-anak mengenai pengetahuan bahaya konsumsi minuman kemasan bagi kesehatan semakin meningkat, sehingga mereka dapat mengaplikasikan pengetahuan ini dalam kehidupan sehari-hari dan berkontribusi pada kesehatan masyarakat yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- BPOM. 2003. Pengertian Makanan dan Minuman. Jakarta Pusat: BPOM
- Malik VS, Hu FB. 2019. Sugar-sweetened beverages and cardiometabolic health: an update of the evidence. *Nutrients*;11(1840):1–17.
- Miller, K. A., et al. (2015). "Parental smoking and child health outcomes: A systematic review." *Pediatrics*, 135(4), 696-704.
- Nuraenah, dkk. (2023). Review Artikel: Identifikasi Pemanis Sintetis Sakarin dan Siklamat pada Minuman Ringan Menggunakan Berbagai Metode. *Jurnal Farmasetis Volume 12, No 1*. Karawang: Universitas Singaperbangsa Karawang.
- Parsih, Sri. (2022). Bahaya Pewarna Sintetis dalam Makanan dan Minuman Bagi Kesehatan dan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Nirwasita: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, Vol. 2, No. 4*. Denpasar: Universitas PGRI Mahadewa Indonesia.
- Rahayu, G. P. K. (2015). Pengaruh Pemberian Minuman Kemasan Terhadap Kadar Glukosa Darah Normal pada Mencit (*Mus musculus*). *Universitas Islam Negeri Raden Fatah*, 1(c), 19.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan KesehatanKementerianRItahun2018http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf.
- Saidah F, Maryanto S, Pontang GS. (2017). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Minuman Berpemanis Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja di SMA Institut Indonesia Semarang. *Jurnal Gizi dan Kesehatan, Vol 9 (22):150–7*.
- Sussman, S., et al. (2014). "A meta-analysis of the effectiveness of school-based smoking prevention programs." *Health Education Research*, 29(6), 988-1007.

Sudayasa, I Putu., Andi Ad'Yusuf Kithfirul Azis, dan Yuyun Julianti. (2024). Skrining Kadar Gula Darah dan Edukasi Pencegahan Diabetes Mellitus Pada Masyarakat Pesisir Kecamatan Poasia, Kota Kendari. *Jurnal Meambo*, Vol 3 (2): 74-79. Kendari: Universitas Halu Oleo.