

Penyuluhan Mengenai Konsumsi Manis sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi

Yulianah Sulaiman¹, Ariani², Nasriah³

^{1,3}Prodi D III Keperawatan STIKes Bina Bangsa Majene

²Prodi D III Kebidanan STIKes Bina Bangsa Majene

yulianahsulaiman31@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan Seiring dengan perkembangan zaman di era globalisasi ini, keberadaan makanan tradisional Indonesia mulai tersisihkan. Studi yang dilakukan Favalli, et.al, (dalam Adiasih, 2015, hlm. 114) mengenai perbandingan makanan tradisional dan modern, menemukan pengalaman konsumen secara keseluruhan dari produk tersebut. Hasil penelitian Favalli, et. al, (dalam Adiasih, 2015) menyatakan bahwa kombinasi penampilan (appearance), dan tekstur (texture) sangat mempengaruhi pemahaman konseptual keseluruhan produk makanan tersebut. Masyarakat Indonesia menganggap bahwa makanan non-tradisional lebih menarik secara keseluruhan dibandingkan dengan mengkonsumsi makanan tradisional Indonesia. Bubur sumsum merupakan salah satu makanan tradisional yang terbuat dari tepung beras yang dimasak dengan santan dan disajikan dengan saus yang terbuat dari gula merah atau biasa disebut kuah kinca, untuk menambah rasa manis, gurih dan lezat (Paskalina, 2017, hlm. 41). Jajanan pasar tradisional Indonesia yang satu ini cukup digemari oleh masyarakat Indonesia karena teksturnya yang lembut sehingga dapat dikonsumsi oleh berbagai kalangan usia, dari yang muda sampai yang tua. Namun saat Status gizi mencakup keseimbangan antara asupan zat gizi makro (seperti karbohidrat, protein, dan lemak) dan zat gizi mikro (termasuk vitamin dan mineral) yang diperlukan untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan yang optimal. Status gizi dipengaruhi oleh asupan makanan dan penyakit infeksi (Chiplonkar, S.,2002; Tasgin, 2017). Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mendeteksi obesitas sejak dini dengan mengukur status gizi dan memberikan edukasi mengenai konsumsi minuman manis yang perlu diberikan untuk mencegah obesitas. **Metode** pengukuran status gizi dengan mengukur tinggi badan dan berat badan kemudian menghitung nilai IMT/U. Hasil pengukuran dicatat pada buku kendali antropometri. Edukasi mengenai minuman manis menggunakan booklet bergambar dalam tiga bahasa. **Hasil** skrining menunjukkan bahwa 43% (Pustu Bonde Utara) dan 20% (Pustu Bonde) mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Anak memiliki riwayat mengonsumsi minuman manis, soda, dan minuman berenergi. **Simpulan** Setelah mendapatkan edukasi, anak-anak mengetahui bahwa mengonsumsi makanan manis tidak dilarang, tetapi konsumsinya harus dibatasi agar tidak menyebabkan obesitas.

Kata kunci : Anak-anak, Obesitas, Minuman Manis, Gula

PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan zaman di era globalisasi ini, keberadaan makanan tradisional Indonesia mulai tersisihkan. Studi yang dilakukan Favalli, et.al, (dalam Adiasih, 2015, hlm. 114) mengenai perbandingan makanan tradisional dan modern, menemukan pengalaman konsumen secara keseluruhan dari produk tersebut. Hasil penelitian Favalli, et. al, (dalam Adiasih, 2015) menyatakan bahwa kombinasi penampilan (*appearance*), dan tekstur (*texture*) sangat mempengaruhi pemahaman konseptual keseluruhan produk makanan tersebut. Masyarakat Indonesia menganggap bahwa makanan non-tradisional lebih menarik secara keseluruhan dibandingkan dengan mengkonsumsi makanan tradisional Indonesia. Bubur sumsum merupakan salah satu makanan tradisional yang terbuat dari tepung beras yang dimasak dengan santan dan disajikan dengan saus yang terbuat dari gula merah atau biasa disebut kuah kinca, untuk menambah rasa manis, gurih dan lezat (Paskalina, 2017, hlm. 41). Jajanan pasar tradisional Indonesia yang satu ini cukup digemari oleh masyarakat Indonesia karena teksturnya yang lembut sehingga dapat dikonsumsi oleh berbagai kalangan usia, dari yang muda sampai yang tua. Namun saat Status gizi mencakup keseimbangan antara asupan zat gizi makro (seperti karbohidrat, protein, dan lemak) dan zat gizi mikro (termasuk vitamin dan mineral) yang diperlukan untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan yang optimal. Status gizi dipengaruhi oleh asupan makanan dan penyakit infeksi (Chiplonkar, S.,2002; Tasgin, 2017).

Permasalahan status gizi saat ini adalah gizi lebih, diantaranya *overweight* dan obesitas. *Overweight* dan obesitas di Indonesia sebanyak 54,4% (*overweight* sebesar 32,6% dan obesitas sebesar 21,8%). Obesitas abdominal sebanyak 54,5%. Prevalensi kegemukan dan obesitas serta obesitas abdominal di Indonesia meningkat hampir 10%(NHMS,2023).

Masalah gizi dipengaruhi oleh konsumsi makanan. Gaya hidup saat ini pola konsumsi makanan dipenuhi dengan minuman manis. Minuman manis mudah ditemukan di toko-toko dan supermarket. Rasanya yang lezat menjadi alasan mengapa remaja gemar mengonsumsi minuman manis. Konsumsi minuman manis membuat anak-anak ketagihan. Banyak minuman yang mengandung banyak gula tambahan mengandung tinggi kalori. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa asupan gula yang tinggi dapat meningkatkan risiko obesitas. Pola makan tinggi gula dapat secara langsung menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh.

Lebih dari 340 juta anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2016. Prevalensi obesitas pada anak dan remaja di Indonesia berdasarkan hasil riset kesehatan dasar tahun 2018 sebanyak 9,2%, dimana prevalensi *overweight* (11,9%) dan obesitas (10,5%) di perkotaan lebih tinggi daripada pedesaan. Perilaku konsumsi makanan dan minuman manis menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas sebagai fase prediabetes, selain aktivitas sedentari. Berkembangannya industri makanan dan minuman manis, serta kemudahan aksesnya mempengaruhi masalah obesitas. Beberapa penelitian telah menunjukkan hubungan tingginya asupan minuman manis dengan kegemukan dan risiko peningkatan penyakit metabolik. Konsumsi harian minuman berkarbonasi paling tinggi pada usia 13-18 tahun dengan 4,7 ml/orang/hari. Konsumsi sugar-sweetener beverages diperkirakan menyebabkan 133.000 kematian akibat diabetes melitus. Individu yang mengonsumsi >2 porsi/hari (>480 mL/hari) minuman manis, memiliki kemungkinan 1,3 kali lebih besar untuk mengalami prediabetes. Remaja cenderung mengikuti trend mengonsumsi makanan cepat saji seperti makanan dan minuman manis. Semakin sering mengonsumsi makanan manis dan fast food maka semakin besar risiko terjadinya diabetes melitus.

Remaja juga memiliki gaya hidup yang kurang sehat dan aktivitas fisik yang kurang menyebabkan rentan mengalami peningkatan berat badan dan prediabetes. Seiring perkembangan teknologi, saat ini memudahkan orang khususnya remaja untuk melakukan banyak hal tanpa harus banyak bergerak.

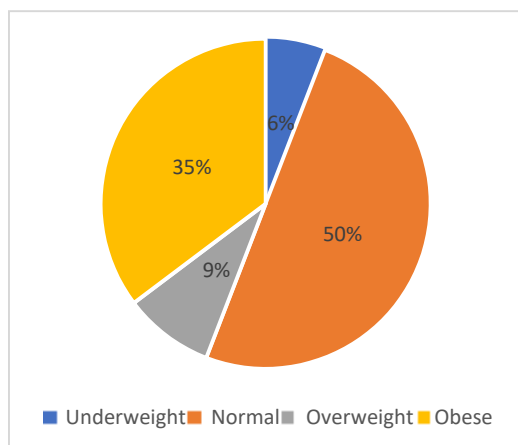
Konsumsi minuman manis (minuman yang dimaniskan dengan gula) telah meningkat drastis di kalangan anak-anak dan remaja dalam beberapa dekade terakhir ini. Minuman manis menjadi minuman pilihan bagi jutaan orang di seluruh dunia. Yang memperparah masalahnya adalah bahwa ukuran porsi minuman berpemanis telah meningkat drastis dalam beberapa tahun terakhir, yang menyebabkan peningkatan konsumsi di kalangan remaja. Menurut WHO, istilah "minuman yang dimaniskan dengan gula" mendefinisikan semua minuman yang mengandung gula bebas (Calcaterra, 2023). Minuman berpemanis adalah sumber makanan utama yang berkontribusi terhadap gula bebas. Satu porsi soda berukuran 12 ons cairan mengandung 35,0–37,5 g gula dan 140–150 kalori (Calcaterra, 2023).

METODE

Metode pengukuran tinggi badan menggunakan microtoise. Pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital. Hasil pengukuran antropometri dicatat dalam buku kendali antropometri. Analisis status gizi menggunakan indikator BMI/U. Edukasi minuman manis menggunakan booklet. Lokasi kegiatan berada di Pustu Bonde Utara

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat di Pustu Bonde Utara telah terlaksana dengan baik pada bulan Oktober 2024. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat diawali dengan pengukuran status gizi anak di Pustu Bonde Utara. Telah dilakukan pengukuran antropometri berupa tinggi badan dan berat badan. Pengukuran status gizi menggunakan indikator BMI/U. Hasil pengukuran antropometri dicatat pada buku Kendali Antropometri dan edukasi pembatasan minuman manis menggunakan booklet. Anak-anak di Pustu bonde Utara berusia 4 tahun hingga 13 tahun. Jumlah seluruh anak adalah 34 anak.

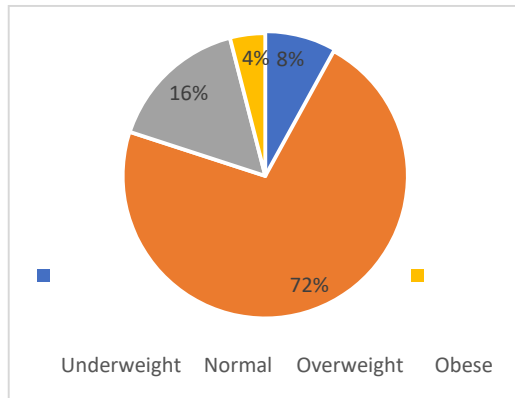


Grafik 1 : Hasil pengukuran Berat badan anak di Pustu Bonde

Di Pustu Bonde Utara, jumlah anak laki-laki sebanyak 12 orang (48%) sedangkan anak perempuan sebanyak 13 orang (52%). Anak-anak di Pustu bonde Utara berusia 3 sampai dengan 13 tahun. Kegiatan pengabdian masyarakat pertama yang dilakukan adalah skrining deteksi dini masalah gizi pada anak. Pengukuran antropometri dilakukan berupa pengukuran tinggi badan, berat badan dan lingkar lengan atas untuk mengetahui status gizi. Skrining

masalah gizi dilakukan di Pustu Bonde Utara dan Pustu Bonde menggunakan IMT/U.

Masalah gizi pada anak dapat dinilai menggunakan Indikator IMT/U dari hasil pengukuran antropometri pada anak. Penentuan skor IMT/U menggunakan aplikasi WHO Antro. Hasil analisis data antropometri IMT/U di Pustu Bonde Utara dapat dilihat pada Gambar 1 dan Gambar 2. Anak-anak di Bonde Utara sebanyak 43% mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Masalah gizi lain yang perlu diperhatikan adalah kekurangan berat badan. Hasil status gizi anak di Pustu Bonde Utara dan Pustu Bonde dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Hasil Skrining Status Gizi di Pustu Bonde

Status gizi anak di Pustu Bonde Utara dan Pustu Bonde menunjukkan adanya kasus kegemukan dan obesitas. Di SB Sentul sebesar 43% dan di SB Segambut sebesar 20% mengalami kegemukan dan obesitas. Kegemukan merupakan kondisi dimana berat badan berlebih jika dibandingkan dengan berat badan ideal yang disebabkan oleh penumpukan massa otot atau jaringan lemak. Jika kegemukan tidak ditangani, akan menjadi obesitas. Obesitas diawali dengan penumpukan lemak yang terus menerus sehingga sel-sel lemak akan membesar atau hipertrofi. Sel-sel lemak yang hipertrofi akan merangsang pembentukan sel-sel lemak baru dari sel-sel lemak potensial (pradiposit) sehingga terjadi hiperplasia. Pada anak yang mengalami kegemukan atau obesitas, proses pembentukan adiposit baru lebih menonjol dibandingkan pada anak yang kekurangan berat badan, sehingga jumlah adiposit lebih banyak dibandingkan pada anak yang obesitas (Noberta, 2024).

Kegemukan pada anak dapat meningkatkan kejadian penyakit diabetes melitus (DM) tipe 2 di masa dewasa. Anak dengan obesitas berisiko mengalami obesitas saat dewasa dan berpotensi menimbulkan gangguan metabolisme glukosa serta penyakit degeneratif seperti penyakit jantung dan penyumbatan pembuluh darah. Obesitas yang terjadi pada anak usia 6-7 tahun dapat menurunkan tingkat kecerdasan anak karena aktivitas dan kreativitas anak menurun serta anak cenderung malas dan mengantuk akibat kelebihan berat badan (Sartika, 2011). Oleh karena itu, anak harus diedukasi agar tidak mengalami kelebihan berat badan atau obesitas.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat selanjutnya yang dilakukan adalah pemberdayaan pengisian buku kontrol antropometri untuk memantau status gizi anak. Pengisian buku kontrol antropometri secara berkesinambungan dapat memberikan manfaat untuk mengidentifikasi masalah gizi pada anak sehingga dapat mencegah atau mengatasi masalah gizi. Hal ini juga untuk meningkatkan kesadaran anak terhadap status gizinya, sehingga anak lebih peduli terhadap apa yang dimakannya dan lebih memilih untuk mengonsumsi makanan yang sehat, beragam, dan bergizi.

Tingginya angka obesitas berkaitan dengan kebiasaan konsumsi makanan dan minuman. Jenis minuman yang biasa dikonsumsi adalah minuman manis seperti es teh, es teh tarik, jus kemasan, susu kemasan, dan minuman bersoda. Pada kegiatan pengabdian masyarakat, anak-anak menyatakan bahwa mereka gemar mengonsumsi minuman manis setiap hari. Bahkan ada anak yang mengonsumsi minuman berenergi.

Memberikan edukasi mengenai minuman manis kepada anak dengan menggunakan media booklet. Anak-anak senang melihat gambar jenis-jenis minuman manis dan bahaya mengonsumsi minuman manis. Booklet yang digunakan menggunakan dua bahasa yaitu Bahasa Indonesia, dan bahasa Mandar.

Minuman manis merupakan salah satu jenis karbohidrat sederhana yang berperan dalam penyediaan glukosa bagi sel-sel tubuh untuk kemudian diubah menjadi energi. Konsumsi minuman manis yang berlebihan akan disimpan di hati dalam bentuk glikogen dalam jumlah yang terbatas, yakni hanya untuk kebutuhan energi selama beberapa jam saja. Apabila minuman manis dikonsumsi secara berlebihan, maka akan diubah menjadi lemak sehingga menyebabkan berat badan berlebih (Zakaria,2015; Qoirinasari,2018).

Salah satu jenis gula yang banyak digunakan dalam minuman manis adalah *high fructose corn syrup* (HFCS). Mengonsumsi 1 kaleng minuman manis per hari berkorelasi dengan kenaikan berat badan sebesar 0,22 kg dalam 1 tahun (Malik,2013). Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) nomor 30 tahun 2013, anjuran konsumsi gula per orang per hari adalah 10% dari total energi atau sekitar 200 kkal yang setara dengan 4 sendok makan gula (50 gram) (Permenkes,2013). Mengonsumsi minuman manis/gula secara berlebihan akan berisiko 3,15 kali lipat mengalami obesitas dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi minuman manis secukupnya (Lay,2022).

Berdasarkan hasil wawancara, anak-anak di Pamboang juga gemar mengonsumsi minuman berenergi dan minuman bersoda. Jenis minuman berkarbonasi dapat menyebabkan kenaikan berat badan. Jenis minuman tersebut mengandung kalori dan gula atau garam yang tinggi. Banyaknya minuman manis dengan berbagai rasa dan kemasan berpotensi meningkatkan kejadian obesitas.

Minuman berkarbonasi dan minuman bersoda sering kali menggunakan *high fructose corn syrup* sebagai pemanis. Fruktosa merupakan golongan karbohidrat sederhana yang mudah dicerna dan cepat menghasilkan energi sehingga bila dikonsumsi dapat meningkatkan kadar glukosa darah. Hal ini tentu tidak baik bagi orang yang memiliki berat badan berlebih (Kumar,2014).

Mengonsumsi minuman manis akan berdampak pada metabolisme tubuh. Mengonsumsi minuman manis bisa jadi tidak dikenali oleh mekanisme nafsu makan (keinginan untuk mengonsumsi makanan/minuman) sehingga setelah mengonsumsi minuman manis tetap merasa lapar dan ingin mengonsumsi banyak makanan. Hal ini menyebabkan asupan kalori meningkat dan berat badan bertambah (Qoirinasari,2018). Mencegah konsumsi manis berlebih penting dilakukan untuk mencegah peningkatan obesitas dan masalah gizi.

SIMPULAN

Beberapa anak terdeteksi memiliki status gizi kelebihan berat badan dan obesitas. Konsumsi minuman manis, berkarbonasi, dan berenergi merupakan minuman sehari-hari yang sering dikonsumsi. Minuman manis tidak dilarang untuk dikonsumsi oleh anak-anak, tetapi harus dibatasi untuk mencegah obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Calcaterra, Valeria, Hellas Cena, Vittoria Carlotta Magenes, Alessandra Vincenti, Giulia Comola, Alice Beretta, Ilaria Di Napoli, and Gianvincenzo Zuccotti. 2023. "Sugar-Sweetened Beverages and Metabolic Risk in Children and Adolescents with Obesity: A Narrative Review" *Nutrients* 15, no. 3: 702. <https://doi.org/10.3390/nu15030702>
- Chiplonkar, S. (2002) A. Macro and Micronutrients: An Overview. In *Micronutrients: The Key to Good Health* (pp. 1–31). BENTHAM SCIENCE PUBLISHERS. <https://doi.org/10.2174/9789815040258122010005>
- Kumar GS, Lee-Kwan SH, Kumar GS, Lee-Kwan SH, Pan L, Park S. (2014). Sugar-sweetened beverage consumption among adults —18 States, 2012. *Morb Mortal Wkly Rep.* 63(32):686–90.
- Lay, Lysandro & Santoso, Alexander. (2022). Pola konsumsi minuman bergula terhadap obesitas. *Tarumanagara Medical Journal.* 4.264-270. 10.24912/tmj.v4i2.18176.
- Malik VS, Pan A, Willett WC, Hu FB. Sugar-sweetened beverages and weight gain in children and adults. *Am J Clin Nutr.* (2013);98:1084–102.
- National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2023. Non-Communicable Diseases. & Healthcare Demand. Introduction. NHMS 2023; <https://iku.nih.gov.my/images/nhms2023/fact-sheet-nhms-2023.pdf>
- Norberta, Jesslyn. (2024). Obesitas pada Anak. *Cermin Dunia Kedokteran.* 51. 13-18. 10.55175/cdk.v51i1.666
- Permenkes. (2013) Pola konsumsi minuman. Jakarta: Kemenkes RI Qoirinasari, Q., Simanjuntak, B., &
- Kusdalinah, K. (2018). Does Contribute Consumption Of Sweet Drinks To Overweight in Teenagers?. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 3(2), 88-94. doi: <http://dx.doi.org/10.30867/action.v3i2.86>
- Sartika, Ratu. (2011). Risk Factors of Obesity in Children 5-15 Years Old. *Makara Journal of Health Research.* 15. 10.7454/msk.v15i1.796.
- Taşğın, E. (2017). Macronutrients and Micronutrients in Nutrition. *International Journal of Innovative Research and Reviews.* 2017; 1(1), 10–15.
- Zakaria, Hikmawati H, Rauf S, Salama M. (2015). Gambaran Pola Makan Dan Asupan Zat Gizi Makro Pada Remaja Gemuk Di Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar Jurusan Gizi. *Media Gizi Pangan.* 20(2):68-72