

## SOSIALISASI DAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG BAHAYA MINUMAN MANIS DAN BERWARNA KEPADA SISWA KELAS 5A SDIP INSAN ROBBANI

Ashila Defa Rahmani<sup>1</sup>, Fitria Novfrianti Musrizal<sup>2</sup>, Restu Ayu<sup>3</sup>, Santi Olivia<sup>4</sup>, Nita Rusdiana<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> University Muhammadiyah A.R. Fachruddin, Tangerang, Indonesia

<sup>1</sup>[chilarahma02@gmail.com](mailto:chilarahma02@gmail.com), <sup>2</sup>[rinovvv4@gmail.com](mailto:rinovvv4@gmail.com)

<sup>3</sup>[restuayu1907@gmail.com](mailto:restuayu1907@gmail.com), <sup>4</sup>[santiolivia180904@gmail.com](mailto:santiolivia180904@gmail.com)

<sup>5</sup>[nita.rusdiana111@gmail.com](mailto:nita.rusdiana111@gmail.com)

Received: 12-06-2025

Revised: 20-06-2025

Approved: 27-06-2025

### ABSTRACT

*Konsumsi minuman manis dan berwarna di antara anak-anak sekolah dasar semakin meningkat dan menjadi perhatian serius karena dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes, kerusakan gigi, dan masalah metabolik lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran serta pengetahuan siswa kelas 5A SDIP Insan Robbani tentang bahaya mengonsumsi minuman manis dan berwarna secara berlebihan. Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah sosialisasi yang bersifat edukatif dengan pendekatan interaktif yang mencakup presentasi visual, diskusi terbuka, kuis dengan hadiah, dan penilaian menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan. Penelitian ini dilaksanakan selama 90 menit dan melibatkan 28 anak. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman siswa mengenai kandungan berbahaya seperti gula tambahan dan pewarna sintetis yang terdapat dalam minuman kemasan. Sebagian besar siswa mengaku bahwa sebelumnya mereka tidak memperhatikan kandungan nutrisi dalam minuman, namun setelah mengikuti kegiatan, mereka menjadi lebih sadar akan dampak jangka panjang, termasuk risiko diabetes, obesitas, kerusakan gigi, serta kemungkinan kanker. Di samping itu, ditemukan bahwa 75% dari siswa merasa lelah setelah mengonsumsi minuman manis, sementara 35,71% mengaku mengalami masalah kulit. Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman tentang gizi sejak dini dan diharapkan dapat membantu membentuk perilaku konsumsi yang sehat dalam jangka panjang di kalangan anak-anak.*

**Keywords:** Sosialisasi, Pengetahuan, Kesehatan, Edukasi, Konsumsi, Nutrisi

### PEDAHULUAN

Dengan perkembangan zaman yang semakin modern saat ini banyak sekali produk makanan dan minuman instan yang beredar untuk memudahkan pengguna. Produk tersebut salah satunya seperti minuman kemasan. Kebanyakan minuman kemasan saat ini banyak mengandung gula yang sangat tinggi untuk memuaskan dahaga konsumennya. Banyak juga produk minuman manis yang menggunakan pewarna yang mencolok untuk menarik perhatian pembeli terutama pada anak-anak. Kebanyakan produk minuman manis dan berwarna menggunakan bahan pemanis dan pewarna buatan yang dapat membahayakan kesehatan.

Minuman manis dan berwarna merupakan minuman yang banyak mengandung pemanis dan pewarna buatan. Pewarna yang digunakan dalam minuman manis bertujuan untuk menarik daya tarik konsumen terhadap produk khususnya anak-anak. Minuman berpemanis adalah jenis minuman yang memiliki banyak kalori dan tinggi gula tetapi kurang nutrisi. Jenis gula tambahan yang termasuk dalam minuman berpemanis dapat mencakup sukrosa, gula putih, gula merah, madu, dan sirup tebu fruktosa tinggi (HCFS). Daeli (2019) juga menyatakan bahwa minuman manis dianggap sebagai salah satu penyebab masalah berat badan saat ini [1]. Konsumsi minuman

manis berlebihan memiliki efek negatif. Ini dapat menyebabkan diabetes mellitus, penyakit jantung, hiperurisemia, dan kesehatan mental [2]. Kandungan gula tinggi dalam minuman ini dapat meningkatkan risiko obesitas, diabetes tipe 2, dan kerusakan gigi pada anak-anak, menurut beberapa penelitian. Konsumsi minuman manis yang tidak terkontrol adalah penyebab utama peningkatan jumlah anak obesitas di Indonesia [3].

Konsumsi minuman manis di seluruh dunia terus meningkat, Negara Cina mengonsumsi 410 liter minuman manis per tahun, menempatkan Indonesia di posisi ketiga di Asia Tenggara, dengan 20,23 liter minuman manis per orang [4]. 62% anak-anak, 72% remaja, dan 61% orang dewasa di Indonesia minum minuman manis setidaknya sekali seminggu [5].

Konsumsi minuman berwarna manis, khususnya yang dikemas, di antara siswa sekolah dasar terus bertambah dan menjadi isu kesehatan yang serius. Penambahan gula dan pewarna buatan dalam minuman itu terbukti berhubungan dengan obesitas, diabetes tipe 2, kerusakan gigi, serta masalah metabolik lainnya [6]. Orang dengan berat badan berlebih cenderung memiliki gangguan metabolisme. Hal ini bisa memicu beragam masalah kesehatan yang cukup serius. Selain itu, obesitas juga dapat meningkatkan risiko terkena penyakit tertentu, misalnya tekanan darah tinggi, masalah lemak darah, diabetes, gangguan tulang dan sendi, batu empedu, kanker payudara, hingga masalah kejiwaan [7].

Konsumsi minuman berpemanis pada anak-anak, terutama siswa sekolah dasar, telah menjadi masalah penting bagi masyarakat dan para ahli kesehatan. Banyak gula dalam minuman berpemanis dapat membahayakan kesehatan anak. Ini dapat meningkatkan risiko obesitas, kerusakan gigi, dan perkembangan diabetes tipe 2, antara penyakit tidak menular lainnya, di masa depan. Data dari Kementerian Kesehatan menunjukkan peningkatan konsumsi gula di Indonesia dalam beberapa tahun terakhir. Peningkatan ini juga disebabkan oleh paparan iklan yang tinggi dan fakta bahwa minuman berpemanis mudah diakses oleh anak-anak [8].

Konsumsi minuman berpemanis menempatkan Indonesia di urutan ketiga untuk kematian dan penyakit seperti diabetes, obesitas, dan penyakit lainnya [9]. Minuman kekinian yang tinggi gula bisa memberikan energi yang banyak. Namun, kebanyakan orang yang punya kebiasaan minuman manis tidak mengimbangnya dengan mengurangi energi dari makanan yang dikonsumsinya. Inilah yang menyebabkan kebiasaan tidak sehat tersebut bisa meningkatkan berat badan yang berujung pada obesitas. Banyaknya minuman kemasan yang mengandung bahan tambahan seperti pengawet, pewarna, dan pemanis buatan selain gula. Dunia kesehatan masih memperdebatkan bahan-bahan ini, terutama tentang dampak jangka panjangnya terhadap kesehatan anak-anak, meskipun otoritas pangan mengizinkannya [10].

Kandungan gula berlebih dalam minuman manis dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan seperti obesitas, diabetes tipe 2, dan kerusakan gigi. Sebuah studi oleh Malik et al. (2022) menunjukkan bahwa konsumsi minuman berpemanis berhubungan langsung dengan peningkatan berat badan pada anak dan remaja secara signifikan. Selain itu, konsumsi jangka panjang pewarna buatan tertentu telah dikaitkan dengan gangguan fungsi hati, ginjal, bahkan hiperaktivitas dan gangguan perilaku pada anak-anak [11]. Tidak hanya dari aspek nutrisi, konsumsi berlebihan minuman berpemanis juga memberikan kontribusi terhadap jejak karbon dan limbah plastik, terutama dari kemasan sekali pakai. Sebuah studi oleh Seferidi et al. (2020) menyoroti bahwa industri minuman manis berperan dalam pencemaran lingkungan dan tingginya

emisi karbon selama proses produksi dan distribusi [12].

Penelitian yang dilakukan oleh Hill dan rekan (2016) pada 842 publikasi dari 17 negara mencatat sebanyak 6.908.440 pasien dengan GGK. Prevalensi rata-rata pasien GGK secara global adalah 13,4% [13]. Menurut data yang dikumpulkan oleh Indonesian Renal Registry (IRR) pada tahun 2018, teridentifikasi sebanyak 7.232 kasus baru pasien yang berjuang melawan Penyakit Ginjal Kronis (PGK) di wilayah DKI Jakarta. Jumlah ini menjadikan Jakarta menduduki peringkat keempat dalam daftar kotadengan prevalensi GGK tertinggi di Indonesia, berada di bawah Jawa Barat, Jawa Tengah, dan Jawa Timur [14]. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), di Indonesia, diperkirakan ada 3,8% penduduk yang menderita penyakit ginjal kronis (GGK), berarti sekitar 3 hingga 4 orang dari setiap seribu penduduk. Di DKI Jakarta sendiri, Riskesdas (2018) mencatat bahwa prevalensi GGK mencapai angka 1%, atau kurang lebih 1 orang per seribu warga [15].

Selama pertumbuhan dan perkembangan mereka, setiap anak harus mendapatkan nutrisi yang seimbang. seperti memiliki jumlah air, mineral, vitamin, lemak, protein, dan karbohidrat yang seimbang. Proses pertumbuhan dan perkembangan anak bergantung pada air. Konsumsi air anak tidak terbatas pada air putih. Air sekarang banyak dibuat menjadi minuman dengan rasa, warna, dan bentuk yang berbeda. Ini karena perkembangan teknologi yang sangat pesat, salah satunya teknologi pangan. Teknologi ini dapat membuat makanan dan minuman lebih kompleks dengan menambah berbagai jenis pengawet, pewarna, perasa, dan zat aditif [16].

Selain berdampak pada kesehatan fisik, konsumsi berlebihan minuman berpemanis juga dikaitkan dengan penurunan konsentrasi, peningkatan hiperaktivitas, dan gangguan perilaku pada anak-anak [17]. Pewarna buatan yang terkandung dalam minuman kemasan telah diteliti dapat mempengaruhi fungsi saraf dan perilaku anak-anak [17].

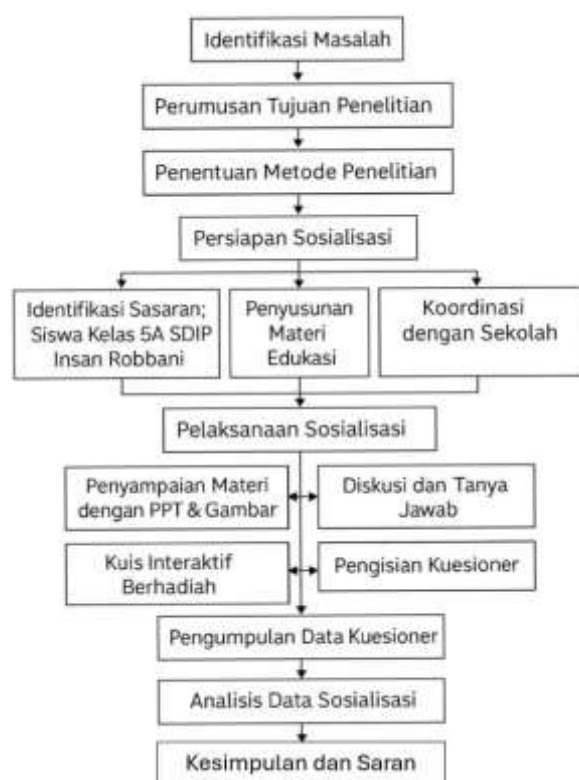
Berdasarkan salah satu data terbaru dari Indonesia menunjukkan bahwa jumlah remaja dan anak yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas semakin meningkat bersamaan dengan tingginya konsumsi minuman manis [18]. Penelitian yang dilakukan di SD 05 Air Tawar Barat (2024) mencatat bahwa meskipun sudah diberikan penyuluhan, kebiasaan mengonsumsi minuman manis masih sangat tinggi [19]. Penelitian yang dilakukan di Tangerang Selatan (2023) menunjukkan bahwa 93% siswa secara teratur mengonsumsi minuman manis, dan 25% dari mereka mengalami masalah gizi berlebih [20].

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi seberapa baik sosialisasi membantu siswa kelas 5A SDIP Insan Rabbani memahami bahaya minuman manis dan berwarna. Dengan pemahaman yang lebih baik, diharapkan siswa dapat menghindari risiko penyakit dan membuat pilihan yang lebih sehat.

1. Bagaimana tingkat pengetahuan siswa kelas 5A SDIP Insan Robbani tentang bahaya minuman manis dan berwarna sebelum dan sesudah dilakukan sosialisasi?
2. Apa saja jenis minuman manis dan berwarna yang paling sering dikonsumsi oleh siswa kelas 5A, dan seberapa sering mereka mengonsumsinya?

## METODE

Metode penelitian PKM (Program Kreativitas Mahasiswa) dengan angket melibatkan pengumpulan data melalui kuesioner atau daftar pertanyaan yang disebarakan kepada responden. Angket ini digunakan untuk mengumpulkan informasi mengenai berbagai aspek, seperti persepsi, sikap, atau perilaku responden terkait topik penelitian PKM. Kegiatan PKM ini dibuat melalui kerja sama antara Universitas Muhammadiyah A.R Fachruddin Prodi S1 Farmasi Angkatan 16. Subjek PKM ini adalah siswa sekolah di SDIP INSAN RABBANI, dengan berbasis kuisisioner. Kegiatan PKM ini diadakan di SDIP INSAN RABBANI dengan target siswa dan siswi kelas 5A. PKM yang akan dilakukan berupa kegiatan sosialisasi metode diskusi. Kegiatan PKM dilaksanakan dalam tiga tahap yaitu :



Gambar 1. Diagram Alur PKM Sosialisasi dan Tingkah Pengetahuan Tentang Bahaya Minuman Manis dan Berwarna

### 1. Tahap Persiapan Tim Pengabdian

- a. Identifikasi Sasaran: Memilih peserta sosialisasi, siswa Insan Robbani dari kelas 5A SDIP.
- b. Penyusunan Materi: Membuat materi edukasi tentang bahaya minuman manis dan berwarna (seperti gula berlebih, pewarna sintetis, dan efek kesehatan seperti diabetes, obesitas, gagal ginjal) dalam bentuk presentasi.
- c. Koordinasi dengan Sekolah: Berkolaborasi dengan guru atau wali kelas untuk menentukan jadwal, durasi, dan metode penyampaian yang sesuai.

## 2. Pelaksanaan Sosialisasi

- a. Metode Penyampaian: Penyampaian materi presentasi yang interaktif dimana pemateri menyampaikan materi dengan bahasa yang mudah dipahami anak-anak.
- b. Diskusi dan Tanya Jawab: Siswa diberi kesempatan untuk bertanya atau berbagi pengalaman mereka dengan mengonsumsi minuman manis atau berwarna.
- c. Media Visual: Membuat PPT yang disertai dengan contoh gambar minuman manis dan berwarna.
- d. Permainan Edukatif: Kuis yang memberikan hadiah untuk menilai seberapa baik siswa memahami materi.
- e. Waktu dan Tempat: Sosialisasi dilakukan di ruang perpustakaan sekolah selama 90 menit.

## 3. Evaluasi Pengetahuan

Kuesioner : Untuk mengetahui tingkat pengetahuan mereka, siswa diberikan kuesioner singkat dengan pertanyaan pilihan ganda setelah sosialisasi

## HASIL DA PEMBAHASAN

### A. Pelaksanaan Kegiatan PKM

Kegiatan ini dilakukan dengan mengidentifikasi sasaran terlebih dahulu dan di dapat siswa kelas 5A SDIP Insan Robbani dengan jumlah siswa sebanyak 28. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa tentang berbagai jenis pemanis dan pewarna buatan berbahaya dan efek negatifnya pada kesehatan saat digunakan pada minuman. Sebelum dilakukan pelaksanaan kegiatan, ada beberapa siswa yang masih tidak terlalu memahami pengetahuan tentang efek buruk dari mengonsumsi minuman kemasan, hal ini disebabkan oleh kurangnya informasi yang memadai di sekolah maupun di rumah, serta pengaruh iklan produk minuman kemasan yang menarik perhatian anak-anak.

Kegiatan ini dilakukan selama 90 menit dan terbagi ke dalam beberapa tahapan yang berisi penjelasan materi mengenai bahaya minuman yang mengandung pemanis dan pewarna buatan berbahaya. Penyampaian materi menggunakan media visual yaitu Powerpoint beserta contoh gambar minuman manis dan berwarna, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Setelah penyampaian materi, kami memberikan beberapa kuis berhadiah sebagai intermezzo agar para siswa tidak bosan. Setelah kuis, dilanjutkan dengan pengisian kuesioner singkat pilihan untuk mengetahui seberapa pahamnya para siswa mengenai materi bahaya minuman manis dan berwarna bagi tubuh.

### B. Pencapaian atau hasil yang di dapat dari kuesioner

- *Seberapa sering kamu mengonsumsi minuman manis dan berwarna?*

Berdasarkan hasil kuesioner didapatkan jawaban 35,71% mengonsumsi minuman manis dan berwarna setiap hari, 64,28% mengonsumsi minuman manis dan berwarna beberapa kali (1-5) dalam seminggu, 0% mengonsumsi minuman manis dan berwarna beberapa kali dalam sebulan, 0% jarang/tidak pernah mengonsumsi minuman manis dan berwarna.

Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa sebagian besar siswa sering mengonsumsi minuman manis dan berwarna dalam seminggu hingga beberapa kali. Hal ini dapat disebabkan karena anak-anak mudah terpancing dengan kemasan dan warna yang menarik pada suatu produk minuman.

- *Jenis minuman manis apa yang sering kamu konsumsi?*

Berdasarkan hasil kuesioner didapatkan jawaban sebesar 7,14% minuman ringan (*soft drink*), 14,28% jus kemasan, 57,14% teh manis, 3,57% kopi, 17,85% minuman lain.

Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa teh manis menjadi minuman favorit di kalangan anak-anak. Karena harganya yang terjangkau, mudah di dapat dan rasanya yang manis menjadi salah satu faktor utama mengapa teh manis banyak disukai oleh berbagai kalangan usia seperti anak-anak. Teh sebenarnya baik untuk tubuh tetapi jika dikonsumsi bersamaan dengan gula dan terlalu sering dikonsumsi maka dapat berdampak buruk untuk tubuh.

- *Berapa banyak minuman manis yang kamu konsumsi dalam sehari (dalam gelas)?*

Berdasarkan hasil kuesioner didapatkan jawaban sebesar 17,85% kurang dari 1 gelas, 64,28% 1-2 gelas, 17,85% lebih dari 2 gelas.

Berdasarkan hasil yang di dapat sebagian besar orang yang disurvei minum minuman manis sebanyak 1 hingga 2 gelas setiap hari, sebagian kecil orang yang disurvei minum kurang dari 1 gelas, dan sebagian kecil lainnya minum lebih dari 2 gelas setiap hari. Temuan ini menunjukkan bahwa kebanyakan orang memiliki pola konsumsi yang sedang. Namun, orang yang mengonsumsi banyak gula harus berhati-hati agar tidak mengalami risiko kesehatan yang terkait dengan konsumsi gula berlebihan.

- *Apakah kamu pernah memperhatikan kandungan gula dan kalori dalam minuman manis yang kamu konsumsi?*

Berdasarkan hasil kuesioner didapatkan jawaban sebesar 10,71% selalu memperhatikan, 71,42% kadang-kadang suka memperhatikan, 14,28% yang tidak memperhatikan, 3,57% yang tidak tahu.

Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa banyak responden belum secara teratur memperhatikan jumlah gula dan kalori dalam minuman manis yang mereka pilih. Meskipun beberapa di antara mereka sesekali memperhatikan, masih ada yang sama sekali tidak peduli atau tidak menyadari pentingnya informasi tersebut. Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan kesadaran tentang pentingnya membaca label nutrisi sebelum mengonsumsi minuman manis untuk menjaga kesehatan.

- *Menurut kamu apa manfaat mengonsumsi minuman manis dan berwarna?*

Berdasarkan hasil kuesioner didapatkan jawaban sebesar 67,85% menyegarkan, 21,42% memuaskan dahaga atau haus, 3,57% memberikan energi, dan 7,14% lain-lain.

Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa orang yang minum minuman manis dan berwarna kebanyakan mereka menganggap bahwa minuman manis menyegarkan karena minuman manis sendiri identik dengan minuman yang

dingin. Biasanya anak-anak suka sekali membeli jajanan minuman dingin di sekolah karena suhu Indonesia yang panas cocok untuk mengonsumsi minuman dingin, sekalipun gemar sekali mengonsumsi minuman tersebut.

- *Menurut kamu apa saja resiko mengonsumsi minuman manis dan berwarna?*

Berdasarkan hasil kuesioner didapatkan jawaban sebesar 35,71% obesitas, 39,28% diabetes, 25% masalah gigi, dan 0% penyakit jantung.

Berdasarkan hasil di atas didapatkan bahwa kebanyakan responden hanya mengetahui diabetes adalah resiko yang dapat terjadi pada saat mengonsumsi minuman manis yang berlebihan. Nyatanya, bukan hanya diabetes saja yang dapat di alami tetapi masih banyak resiko penyakit yang dapat terjadi disaat kita mengonsumsi minuman manis dan berwarna secara berlebihan contohnya seperti gagal ginjal, penyakit liver, bahkan kanker.

- *Bagaimana sikap kamu terhadap penggunaan pewarna buatan dalam minuman?*

Berdasarkan hasil kuesioner didapatkan jawaban sebesar 14,28% tidak masalah, 39,28% khawatir, 10,71% tidak suka, 35,71% tidak tahu, 0% saya suka.

Berdasarkan hasil didapatkan bahwa kebanyakan responden khawatir dengan penggunaan pewarna buatan dalam minuman. Hal ini membuktikan bahwa masih banyak orang yang peduli dengan dampak penggunaan pewarna buatan untuk kesehatan akan tetapi masih banyak juga orang yang tidak peduli dengan penggunaan pewarna buatan dalam minuman karena minimnya tingkat pengetahuan tentang bahaya pewarna buatan dalam suatu produk.

- *Apakah kamu merasa ada perubahan pada berat badan kamu setelah mengonsumsi minuman manis dan berwarna?*

Berdasarkan hasil kuesioner didapatkan jawaban sebesar 28,57% berat badan naik, 7,14% berat badan turun, 64,28% tidak ada perubahan.

Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami perubahan berat badan setelah mengonsumsi minuman manis dan berwarna. Namun, terdapat 28,57% yang mengalami kenaikan berat badan, yang menunjukkan bahwa minuman tersebut berpotensi terhadap peningkatan berat badan pada sebagian individu. Sementara itu, hanya sedikit responden yang mengalami penurunan berat badan. Temuan ini menunjukkan adanya variasi respon tubuh terhadap konsumsi minuman manis dan berwarna, namun kecenderungan peningkatan berat badan lebih menonjol dibanding penurunan.

- *Apakah kamu pernah merasa lebih lelah atau kurang energi setelah mengonsumsi minuman manis dan berwarna?*

Berdasarkan hasil kuesioner didapatkan jawaban sebesar 75% mengatakan iya dan 25% mengatakan tidak.

Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa mayoritas responden merasakan efek negatif berupa kelelahan atau penurunan energi setelah mengonsumsi minuman manis dan berwarna. Hal ini menunjukkan adanya kemungkinan bahwa minuman jenis tersebut dapat mempengaruhi tingkat energi dan menyebabkan kelelahan pada sebagian besar individu. Temuan ini dapat menjadi dasar untuk melakukan edukasi konsumsi minuman manis secara

bijak dan menjadi bahan pertimbangan dalam penelitian lebih lanjut mengenai dampaknya terhadap kesehatan tubuh.

- *Apakah anda pernah mengalami masalah kulit (misalnya jerawat dan iritasi) setelah mengonsumsi minuman manis dan berwarna?*

Berdasarkan hasil kuesioner didapatkan jawaban sebesar 35,71% mengatakan iya dan 64,28% mengatakan tidak.

Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa mayoritas responden tidak mengalami masalah kulit setelah mengonsumsi minuman manis dan berwarna. Namun demikian, terdapat sebagian responden yang mengalami efek tersebut, yang menunjukkan bahwa minuman manis dan berwarna berpotensi memicu masalah kulit pada sebagian individu, meskipun tidak terjadi pada sebagian besar responden.

Tingkat pengetahuan siswa setelah kegiatan sosialisasi menunjukkan bahwa metode pendidikan yang interaktif seperti pemanfaatan media visual, kuis, dan diskusi aktif berhasil untuk kelompok usia anak-anak sekolah dasar. Para siswa tidak hanya lebih mampu mengenali bahan berbahaya dalam minuman kemasan (seperti pemanis dan pewarna buatan) tetapi juga mulai memahami efek kesehatan jangka panjang yang dapat diperoleh setelah mengonsumsi minuman yang mengandung pemanis dan pewarna buatan secara berlebihan seperti diabetes, risiko obesitas, kerusakan gigi, masalah jantung, masalah pencernaan, bahkan dapat menyebabkan kanker. Tujuan dilakukannya pengisian kuis adalah untuk mengevaluasi pengetahuan siswa tentang bahaya mengonsumsi minuman manis dan berwarna secara berlebihan, yang dapat berdampak buruk bagi tubuh dan bagaimana cara mencegahnya. Hasilnya menunjukkan bahwa kegiatan yang dilakukan meningkatkan pemahaman siswa.



Gambar 3. Menjelaskan materi tentang Bahaya Minuman Manis dan Berwarna



Gambar 4. Kuis Berhadiah



Gambar 5. Pembagian kuesioner kepada siswa-siswi kelas 5A



Gambar 5. Pembagian snack kepada siswa-siswi kelas 5A



Gambar 6. Dokumentasi bersama: antara pemateri dan siswa-siswi SDIP Insan Rabbani kelas 5A.

### KESIMPULA

- 1) Peningkatan Pemahaman: Kegiatan sosialisasi interaktif yang dilakukan berhasil meningkatkan pengetahuan siswa kelas 5A di SDIP Insan Robbani tentang bahaya dari minuman manis dan berwarna. Siswa menjadi lebih menyadari isi gula dan pewarna buatan serta efek jangka panjangnya seperti obesitas, diabetes, dan kerusakan gigi.
- 2) Pola Penggunaan: Evaluasi mengungkapkan bahwa mayoritas siswa masih rutin mengonsumsi minuman manis setiap minggu, dengan teh manis sebagai pilihan favorit. Namun, setelah mengikuti sosialisasi, siswa mulai memahami pentingnya untuk mengurangi konsumsi dan lebih memperhatikan kandungan nutrisi yang tertera pada label.

- 3) Efektivitas Metode Pembelajaran: Metode sosialisasi yang menggunakan media visual, diskusi, dan kuis terbukti sangat cocok untuk anak-anak sekolah dasar. Kegiatan interaktif ini berkontribusi dalam meningkatkan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran serta membuat mereka lebih aktif dalam mengerti topik yang dibahas.
- 4) Dukungan dari Sekolah dan Komunitas: Kegiatan ini menekankan pentingnya peran sekolah dalam memberikan edukasi tentang gizi dan perlunya kolaborasi antara guru, orang tua, dan masyarakat untuk membangun kebiasaan konsumsi sehat sejak usia dini.

#### SARAN

Untuk menjaga kesehatan anak, disarankan agar orang tua membatasi konsumsi makanan dan minuman berwarna, serta menggantinya dengan opsi yang lebih sehat seperti buah-buahan segar, air putih, atau camilan rendah gula. Sekolah dan orang tua perlu bekerja sama dalam mengedukasi anak tentang pentingnya pola makan seimbang dan bahaya konsumsi gula berlebih serta cara memilih makanan yang sehat dengan melihat pada informasi gizi, agar mereka dapat membuat pilihan yang lebih bijak dalam setiap konsumsi makanan dan minuman.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Daeli, "Efek  $\theta$  vitas menggunakan pajak minuman manis untuk mengurangi obesitas :  $\theta$  njauan sistema  $\theta$  s," vol. 35, no. 4, pp. 147–153, 2019.
- [2] B. F. Relmbuss, S. Agus, M. Tri, P. U. Kurnia, L. D. Shita, and A. S. Clara, *Mengatasi Tingginya Konsumsi Minuman Berpemanis di Indonesia*. [Online]. Available: <https://www.who>.
- [3] R. Hidayati, "Kandungan Gula dan Vitamin C pada Minuman Ready to Drink dengan Klaim Vitamin C," *Jurnal Mutu Pangan : Indonesian Journal of Food Quality*, vol. 11, no. 1, pp. 52–62, Mar. 2024, doi: 10.29244/jmpi.2024.11.1.52.
- [4] M. Mariani, "Sugar-sweetened beverage affordability and the prevalence of overweight and obesity in a cross section of countries," pp. 1–14, 2019.
- [5] P. W. Laksmi, C. M. J. Gandy, L. A. Moreno, S. A. Kavouras, and H. M. J. S. Salvadó, "Fluid intake of children, adolescents and adults in Indonesia: results of the 2016 Liq. In 7 national cross-sectional survey," *European Journal of Nutrition*, vol. 57, no. 3, pp. 89–100, 2018, doi: 10.1007/s00394-018-1740-z.
- [6] F. Ferretti and M. Mariani, "Sugar-sweetened beverage affordability and the prevalence of overweight and obesity in a cross section of countries," *Global Health*, vol. 15, no. 1, Apr. 2019, doi: 10.1186/s12992-019-0474-x.
- [7] Y. Mehmood, F. K. Al-Swailmi, and S. A. Al-Enazi, "Frequency of obesity and comorbidities in medical students," *Pak J Med Sci*, vol. 32, no. 6, p. 1528, 2016.
- [8] Wada, "No Title," vol. 3, no. 11, pp. 1011–1018, 2024.
- [9] Dwi Nurmayaty and Ade Heryana, "PERBEDAAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DAN KONSUMSI MAKANAN MANIS SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN PENYULUHAN KESEHATAN PADA WARGA DI RW 08 CLUSTER TAMPAK SIRING PERUMAHAN DUTA BINTARO TAHUN 2022," *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, vol. 1, no. 2, Jun. 2022, doi:

- 10.56127/jukeke.v1i2.251.
- [10] L. Julaeha, A. Nurhayati, and dan Ai Mahmudatussa, "PENDIDIKAN TATA BOGA UPI," 2016.
- [11] V. S. Malik, A. Pan, W. C. Willett, and F. B. Hu, "Sugar-sweetened beverages and weight gain in children and adults: A systematic review and meta-analysis," *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 98, no. 4, pp. 1084–1102, Oct. 2013, doi: 10.3945/ajcn.113.058362.
- [12] P. Seferidi, G. Scrinis, I. Huybrechts, J. Woods, P. Vineis, and C. Millett, "The neglected environmental impacts of ultra-processed foods. *Lancet Planet Health*. 2020; 4 (10): e437-8."
- [13] N. R. Hill *et al.*, "Global prevalence of chronic kidney disease—a systematic review and meta-analysis," *PLoS One*, vol. 11, no. 7, p. e0158765, 2016.
- [14] P. N. Indonesia, "11th Report of Indonesian renal registry 2018," *Jakarta: Perhimpunan Nefrologi Indonesia*, pp. 1–46, 2018.
- [15] R. I. Kemenkes, "Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018, Kementerian Kesehatan RI," 2018, *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta*.
- [16] Mery and U. Bsi, "PERILAKU KONSUMSI MINUMAN RINGAN DI SMKN 2 BALEENDAH BANDUNG," vol. IV, no. 1, 2016.
- [17] M. Barrow, L. Bell, and C. Bell, "Transforming personalized nutrition practice," *Nutr Rev*, vol. 78, no. 12, pp. 1046–1051, Dec. 2020, doi: 10.1093/nutrit/nuaa012.
- [18] P. W. Laksmi *et al.*, "Fluid intake of children, adolescents and adults in Indonesia: results of the 2016 Liq.In7 national cross-sectional survey," *Eur J Nutr*, vol. 57, pp. 89–100, Jun. 2018, doi: 10.1007/s00394-018-1740-z.
- [19] Nurzhafirah, S. Wahyuni, and N. Asqia, "Pentingnya Konsumsi Air Putih Daripada Minuman Manis Untuk Anak Usia Dini," *Windari Cendekia*, vol. 2, pp. 35–43, Aug. 2024, [Online]. Available: <https://ejournal.windari.com/index.php/kum>
- [20] F. Randita, "Hubungan Frekuensi Konsumsi Minuman Manis dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Kelas V di Sdn Pondok Kacang 3 Kota Tangerang," Jakarta, Jun. 2023.