



PENYULUHAN PENTINGNYA MENJAGA KESEHATAN DALAM MENGGONSUMSI MINUMAN KEMASAN PADA REMAJA DI SEKOLAH SMP BETHANY MEDAN

Pomarida Simbolon¹, Angeli Br Surbakti², Eunice Kristia Sipayung³,
Flower Desma Sihaloho⁴, Iman Anugrah Selamat Hura⁵, Kajol Santa Monica Marbun⁶,
Patricia Tio Gabriella Silaban⁷, Rield Rivaldo Benediktus Simbolon⁸

^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8}STIKes Santa Elisabeth Medan, Jl. Bunga Terompet, Sumatera Utara, 20131, Indonesia
Email: kajolmarbun@gmail.com

Article History

Received: 18-01-2025

Revision: 25-01-2025

Accepted: 27-01-2025

Published: 28-01-2025

Abstract. The risks of soft drink consumption are such as overweight and obesity, dental caries, diabetes, osteoporosis and bone fractures. To prevent this, it is necessary to make efforts to provide health education so that people can control their lifestyle in a better direction. One of the objectives of health education is counseling on the importance of maintaining health in consuming packaged drinks in adolescents at Bethany Junior High School Medan. The result of the counseling that has been carried out on adolescents is to play an active role in counseling activities on the importance of maintaining health in consuming packaged drinks for adolescents at Bethany Junior High School in Medan. The purpose of this counseling activity on the Importance of Maintaining Health in Consuming Packaged Drinks in Adolescents was carried out as an effort to increase knowledge about the importance of maintaining health in consuming packaged drinks. To achieve the purpose of counseling, the methods used are lectures and the provision of health education information about the importance of maintaining health in consuming packaged drinks in adolescents. The results of counseling to teenagers at Bethany Medan Junior High School showed that the average knowledge score before and after health education was carried out had a difference of 2.37 points.

Keywords: Maintaining Health, Packaged Drinks, Knowledge

Abstrak. Resiko konsumsi minuman ringan yaitu seperti kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas, caries gigi, diabetes, osteoporosis dan fraktur tulang. Untuk mencegahnya perlu dilakukan upaya pemberian pendidikan kesehatan agar masyarakat dapat mengontrol gaya hidupnya ke arah yang lebih baik. Salah satu sasaran dari pada pendidikan kesehatan tentang penyuluhan pentingnya menjaga kesehatan dalam mengonsumsi minuman kemasan pada remaja di sekolah SMP Bethany Medan. Hasil dari penyuluhan yang sudah dilakukan pada remaja ialah berperan aktif saat dalam kegiatan penyuluhan pentingnya menjaga kesehatan dalam mengonsumsi minuman kemasan pada remaja di SMP Bethany Medan. Tujuan kegiatan penyuluhan tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Dalam Mengonsumsi Minuman Kemasan Pada Remaja ini dilakukan sebagai upaya dalam meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya menjaga kesehatan dalam mengonsumsi minuman kemasan. Untuk mencapai tujuan penyuluhan metode yang digunakan yaitu ceramah dan pemberian informasi pendidikan kesehatan mengenai Pentingnya menjaga kesehatan dalam mengonsumsi minuman kemasan pada remaja. Hasil penyuluhan kepada remaja SMP Bethany Medan tersebut rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah dilaksanakan pendidikan kesehatan memiliki perbedaan sebesar 2,37 poin.

Kata Kunci: Menjaga Kesehatan, Minuman Berkemasan, Pengetahuan

How to Cite: Simbolon, P., Surbakti, A. B., Sipayung, E. K., Sihaloho, F. D., Hura, I. A. S., Marbun, K. S. M., Silaban, P. T. G., & Simbolon, R. R. B. (2025). Penyuluhan Pentingnya Menjaga Kesehatan dalam Mengonsumsi Minuman Kemasan pada Remaja di Sekolah SMP Bethany Medan. *EMPOWERMENT: Journal of Community Practice*, 2 (1), 26-31. <http://doi.org/10.54373/empow.v2i1.73>

PENDAHULUAN

Sehat menurut WHO *“Health is state of complete physical, mental and sosial well- being and not merely the absence of disease and infirmity.”* Disini definisi WHO memformulasikan definisi sehat secara singkat, namun tetap mengarah tajam sebagai suatu kondisi dengan kualitas sempurna pada badan secara fisik, mental maupun secara sosial serta tidak hanya semata- mata karena tidak adanya penyakit atau kelemahan. Arti lain kesehatan menurut WHO (1997) adalah suatu keadaan yang sempurna baik secara fisik, mental dan sosial serta tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Sehat menurut undang-undang 23 tahun 1992 tentang kesehatan menyatakan bahwa kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan jiwa dan sosial yang mungkin hidup produktif secara sosial dan ekonomis.

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. Menurut Cahyaningtyas (2018) bahwa 70,3% remaja mengkonsumsi minuman kemasan dalam kategori tinggi (5-6 kali per minggu atau > 1 kali per hari), sedangkan 29,7% mengkonsumsi minuman kemasan dalam kategori sedang (2-4 kali per minggu). Hampir sebagian responden yang status gizinya lebih (overweight dan obesitas) memiliki kebiasaan konsumsi minuman kemasan dalam kategori tinggi (5-6 kali per minggu atau > 1 kali per hari) yaitu overweight 37,8% dan obesitas 15,6%.

Minuman kemasan bila hanya konsumsi satu kali saja mungkin tidak akan masalah, tetapi bila sering meminumnya maka akan menjadi ketagihan yang akhirnya akan berdampak buruk bagi yang meminumnya (Lumbuun & Kodim, 2017). Akibat frekuensi yang tinggi dari minuman kemasan yang mengandung gula yang tinggi, maka tubuh melepaskan senyawa serotonin yang bertanggung jawab mengatur suasana hati. Senyawa serotonin ini sangat dipengaruhi oleh konsumsi makanan manis salah satunya adalah gula. Jadi tidak heran apabila orang yang sering konsumsi minuman manis berisiko memiliki status gizi lebih atau obesitas. Minuman manis hanya mempunyai kandungan energi dan gula yang tinggi. Tidak ada kandungan nutrisi atau mineral didalamnya, melainkan hanya gula dan kafein. Minuman kemasan mengandung gula sederhana. Dengan karakteristiknya yang sederhana maka gula mudah diserap oleh tubuh, kondisi ini memicu rasa lapar lebih mudah karena tidak menimbulkan rasa kenyang. Akibatnya risiko untuk mengonsumsi minuman kemasan dengan frekuensi yang lebih tinggi cenderung dilakukan untuk meningkatkan rasa kenyang. Glukosa dari gula sederhana akan dicerna tubuh menjadi energi. Glukosa dikenal juga sebagai gula darah atau glukosa darah, apabila glukosa darah dalam tubuh tidak digunakan maka akan

meningkatkan gula darah dalam tubuh yang dapat meningkatkan laju sekresi insulin. Glukosa yang tidak digunakan maka akan disimpan di liver dalam bentuk glikogen dan pembentukan lemak (Sakinah et al., 2022). Jika kondisi ini berlangsung lama maka akan menyebabkan berat badan seseorang menjadi berlebih.

Mengonsumsi minuman kemasan dalam frekuensi tinggi akan meningkatkan asupan energi yang masuk sehingga menambah asupan kalori di dalam tubuh. Apabila tidak diimbangi dengan aktivitas yang cukup maka akan terjadi penumpukan energi didalam tubuh yang dapat menambah berat badan dan dalam jangka waktu lama dan memicu obesitas tak terkendali. (Sakinah et al., 2022). Hasil penelitian yang dilakukan Malik et. al (2006) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat konsumsi minuman berpemanis, semakin tinggi pula asupan total energy. Overweight dan obesitas memiliki korelasi terhadap penyakit yang kini banyak diderita masyarakat seperti hipertensi, penyakit kardiovaskular, diabetes, dan berbagai jenis kanker. Orang yang mengonsumsi minuman berpemanis dari satu kali perminggu menjadi lebih dari satu kali perhari dan memiliki risiko 1,83 kali lebih besar untuk terkena penyakit Diabetes Melitus tipe 2. (Fachrudin, 2018).

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian dilakukan selama dua hari diawali dengan tahap persiapan. Tahapan persiapan bertujuan untuk mempersiapkan sarana dan prasarana yang digunakan untuk kegiatan pendidikan kesehatan/ informasi. Tahap persiapan melibatkan 8 orang mahasiswa 1 hari sebelum kegiatan pendidikan kesehatan dilakukan. Langkah kegiatan selanjutnya adalah pemberian informasi pendidikan kesehatan. Metode yang digunakan adalah, diskusi, ceramah, dan presentasi dengan menggunakan media audio visual. Metode ceramah dipilih untuk memudahkan Siswa/i mengerti terhadap materi yang disampaikan. Metode diskusi bertujuan agar peserta bisa dilatih lebih aktif untuk terlibat meningkatkan pengetahuannya. Metode sharing knowledge dilakukan secara bersama dengan bertukar pikiran sehingga peserta dapat dengan mudah mengerti materi yang diberikan. Metode berikutnya adalah melakukan tindakan dengan demonstrasi, metode ini digunakan dengan cara memutar video, seperti video bagaimana menjaga kesehatan dalam mengonsumsi minuman kemasan. Sehingga, setelah video diputarkan setiap peserta dapat lebih mengingat dan mengaplikasikan apa yang telah disampaikan sehingga terjadi perubahan perilaku yang diharapkan. Selain menggunakan metode tersebut tim pengusul juga menggunakan media lain seperti leaflet yang dibagikan kepada para peserta, poster dan lembar balik.

HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan penyuluhan kesehatan dihadiri oleh 30 peserta. Topik yang diberikan yaitu tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Dalam Mengonsumsi Minuman Kemasan. Hasil pengabdian ini didukung oleh (Methania, 2019) tentang kegiatan penyuluhan/ pendidikan kesehatan dengan media audio visual sangat berguna dengan adanya peningkatan pengetahuan. Hasil pengabdian menunjukkan keefektifitasan kegiatan pemberian pendidikan kesehatan dengan media audio visual berpengaruh baik hal ini disebabkan karena pendidikan dengan media audio visual lebih berefek yang melibatkan dua indra yaitu indra penglihatan dan pendengaran yang dapat memaksimalkan penerimaan informasi dan lebih cepat memberikan informasi karena secara langsung bisa dilihat dan didengar serta bisa diulang-ulang sehingga membuat responden lebih antusias dalam memperoleh informasi dan lebih menarik. (Risma, 2018), juga diperoleh hasil bahwa pengetahuan masyarakat lebih meningkat melalui pemberian pendidikan kesehatan dikarenakan dengan penggunaan media audio visual bersifat mendorong hasrat untuk mengetahui lebih banyak informasi. Media audio visual adalah suatu alat bantu bagi seseorang dalam menerima suatu pesan, sehingga dapat memperoleh ilmu yang ingin dicapai dan pengalaman untuk latihan otak dan daya ingat. Dalam audio visual ini mengandalkan indra pendengaran dan penglihatan yang dapat meningkatkan kemampuan otak, khususnya ketajaman otak serta daya ingat, melalui media yang dapat didengar dan dilihat (Anggraini, Hariyanto, Warsono, 2018). Media audio visual tidak saja akan menghasilkan teknik belajar yang efektif dalam waktu yang relative sangat singkat, atau mempermudah orang menyampaikan dan menerima pelajaran atau informasi serta dapat menghindari adanya kesalahan dalam pengertian (Dari, 2018). Hal ini sesuai dengan pemberian informasi (Deni, 2019) dengan menggunakan audiovisual memiliki manfaat yang lebih mudah dipahami dan menarik, dengan video seseorang dapat belajar dengan sendiri, dapat mengulang-ulang tindakan pada bagian yang kurang jelas, menampilkan tindakan secara terperinci dan bisa diperlambat maupun dipercepat apabila kurang paham. Pendidikan kesehatan merupakan kegiatan menyampaikan pesan berupa informasi kesehatan pada masyarakat. Hal ini dilakukan dengan menggunakan alat berupa media cetak maupun media elektronik, dalam penyampaian pendidikan kesehatan dapat digunakan metode pendidikan individu maupun bimbingan, metode kelompok/massa dengan metode ceramah dan seminar (Muwarni, 2014).

Hasil kegiatan pengabdian yang telah dilakukan tim pengusul di sekolah SMP Bethany Medan kepada siswa/i berupa pendidikan kesehatan tentang menjaga kesehatan dalam

mengonsumsi minuman berkemasan, didapatkan bahwa proses pemberian pendidikan kesehatan dengan media audio visual yang dilakukan oleh tim pengusul kepada peserta ditanggapi dengan baik serta peserta sangat fokus dan aktif dalam mengikuti pendidikan kesehatan. Hal ini didukung dengan alat yang digunakan saat memberikan pendidikan kesehatan, dengan menggunakan video disertai dengan gambar sehingga masyarakat lebih tertarik dan antusias dalam kegiatan pendidikan kesehatan tentang pentingnya menjaga kesehatan dalam mengonsumsi minuman kemasan pada remaja tersebut.



Gambar 1. Penyuluhan pentingnya menjaga kesehatan dalam mengonsumsi minuman kemasan pada remaja di SMP Bethany Medan

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Dalam Mengonsumsi Minuman Kemasan Pada Remaja diperoleh hasil adanya peningkatan pengetahuan dengan hasil yang baik. Pengetahuan meningkat setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian melalui pendidikan kesehatan. Pemberian materi Pentingnya Menjaga Kesehatan Dalam Mengonsumsi Minuman Kemasan diikuti oleh seluruh peserta dengan baik dan akan menjaga kesehatan agar terhindar dari penyakit.

REKOMENDASI

Tim pengusul yang melakukan pengabdian pada masyarakat mengucapkan Terimakasih atas dukungan dan bimbingan dari dosen penanggung jawab mata kuliah Ilmu Kesehatan Masyarakat Ibu Pomarida Simbolon, SKM., M.Kes serta fasilitas yang diberikan oleh STIKes Santa Elisabeth Medan dan Kepada Sekolah SMP Bethany Medan yang bersedia untuk memperoleh informasi tentang pendidikan kesehatan.

REFERENSI

- Fachrudin, M. (2018). Analisis Fisibilitas Minuman Berpemanis Sebagai Obyek Cukai Dan Penerapan Pemungutannya Di Indonesia. *Online Journal System UNPAM*, 5.
- H, H. (2020). Edukasi Pola Makan Sehat dan Air Minum Berkualitas Pada Siswa SMK Ikasari Pekanbaru. *Humanism : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 49–56. <https://doi.org/10.30651/hm.v1i2.5590>
- Hana, A. N. H. (2022). Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Kemasan Dan Berpemanis Terhadap Berat Badan Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 141–149. <https://doi.org/10.35913/jk.v9i2.232>
- Kosen, S., Indriasih, E., Herlinda, O., & Tellys, G. (2024). Estimasi Dampak Kesehatan dan Ekonomi dari Cukai Minuman Berpemanis dalam Kemasan terhadap Beban Diabetes Tipe 2 di Indonesia. *Center for Indonesia's Strategic Development Initiatives*, May.
- Lumbuun, N., & Kodim, N. (2017). Pengaruh Konsumsi Fruktosa pada Minuman Kemasan terhadap Toleransi Glukosa Terganggu pada Kelompok Usia Dewasa Muda di Perkotaan Indonesia. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 1(2), 19–23. <https://doi.org/10.7454/epidkes.v1i2.1478>
- Methania. (2019). The Effect of Health Education with Audio Visual Media on Hypertensive Care Behavior in the Elderly in BejiWetan Hamlet SendangsariBantul Display Yogyakarta. *Nursing Journal*, University: Yogyakarta
- Sakinah, I., Nurdianty Muhdar, I., Muhammadiyah Hamka Jakarta Jl Peta Barat No, U., & Barat, J. (2022). Konsumsi Minuman dan Makanan Kemasan serta Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja Di Jakarta. *Nutrire Diaita*, 14(01), 8–14.
- Sari, S. L., Utari, D. M., & Sudiarti, T. (2021). Konsumsi minuman berpemanis kemasan pada remaja. *Ilmu Gizi Indonesia*, 5(1), 91. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v5i1.253>
- Setyawan, dodiet aditya. (2021). *Tahta Media Group v.penelitian*