

## **Tingkat Konsumsi Minuman Ringan (*Soft Drink*) Dan Sosialisasi Pola Minum Sehat Bagi Kesehatan Anak Di Desa Lamcot Kabupaten Aceh Besar**

**Safira Kamisna**

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh  
Address: Jl. Syeikh Abdul Rauf Kopelma Darussalam, Banda Aceh, Aceh  
*e-mail: 190207003@student.ar-raniry.ac.id*

**Hajrina**

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh  
Address: Jl. Syeikh Abdul Rauf Kopelma Darussalam, Banda Aceh, Aceh  
*e-mail: 180207139@student.ar-raniry.ac.id*

**Rya Novi Ezida**

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh  
Address: Jl. Syeikh Abdul Rauf Kopelma Darussalam, Banda Aceh, Aceh  
*e-mail: 190206012@student.ar-raniry.ac.id*

**Muslem**

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh  
Address: Jl. Syeikh Abdul Rauf Kopelma Darussalam, Banda Aceh, Aceh  
*e-mail: muslem.muslem@ar-raniry.ac.id*

**DOI: 10.22373/jrpm.v3i2.2168**

### **Abstract**

Soft drinks are drinks that do not contain alcohol and these drinks are included in drinks with the addition of other ingredients, both natural and synthetic ingredients which are packaged in ready-to-consume packages. Soft drinks contain a high concentration of simple carbohydrates such as glucose, fructose, sucrose and other sugar content found in these soft drinks which have a major influence on children's health. Children in Lamcot Village choose to consume soft drinks to relieve thirst and fatigue after playing. This research use descriptive qualitative approach. Data collection methods include observation, interviews and documentation. As for the targets in this study were children with an age range of 5-12 years. In addition to educating, it also aims to increase knowledge and awareness about the importance of reducing consumption of soft drinks and drinking more mineral water as recommended.

**Keywords:** *Soft Drink; children, Lamcot village*

## **Abstrak**

Minuman ringan (*Soft Drink*) merupakan minuman yang tidak terkandung alkohol dan minuman ini termasuk kedalam minuman dengan tambahan bahan lainnya baik bahan alami dan sintetik yang dikemas dalam kemasan siap untuk dikonsumsi. Minuman ringan mengandung konsentrasi karbohidrat sederhana yang tinggi seperti glukosa, fruktosa, sukrosa serta kandungan gula lain yang terdapat pada minuman ringan tersebut yang memiliki pengaruh besar pada kesehatan anak-anak. Anak-anak di Desa Lamcot memilih untuk mengonsumsi minuman ringan untuk menghilangkan rasa haus dan lelah setelah bermain. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Metode pengumpulan data meliputi observasi, wawancara dan dokumentasi. Adapun yang menjadi sasaran pada penelitian ini adalah anak-anak dengan rentang usia 5-12 tahun. Selain untuk mengedukasi juga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya mengurangi mengonsumsi minuman ringan dan memperbanyak meminum air mineral sesuai dengan yang dianjurkan.

***Kata Kunci:*** *Minuman ringan; anak-anak; desa Lamcot*

### **A. Pendahuluan**

Menurunnya tingkat kesehatan pada masyarakat saat ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya semakin banyak bermunculan penyakit baru, cuaca yang semakin sulit untuk diprediksi (berubah-ubah) dan pola hidup masyarakat yang tidak sehat. Pola hidup masyarakat khususnya anak-anak saat ini memiliki resiko terkena penyakit yang lebih besar, dikarenakan pola hidup baik makan dan minum anak-anak yang buruk yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh serta usia mereka.

Proses pertumbuhan dan perkembangan setiap anak seharusnya memperoleh nutrisi yang seimbang. Gizi seimbang antara lain terpenuhinya dari segi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, air dan mineral dengan takaran yang tetap. Air menjadi salah satu unsur esensial yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Air yang dikonsumsi oleh anak-anak saat ini tidak hanya terbatas pada air putih. Air saat ini banyak diproduksi menjadi minuman yang ditambahkan rasa, warna dan dikemas dalam bentuk yang beragam. Hal ini terjadi karena pengaruh teknologi yang memiliki perkembangan sangat pesat, salah satunya pada teknologi pangan. Teknologi pangan dapat menciptakan makanan dan minuman sintesis, sehingga munculnya beragam jenis zat pengawet, pewarna dan perasa pada makanan dan minuman serta zat aditif lainnya.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Mery Tania, "Hubungan Pengetahuan Remaja dengan Perilaku Konsumsi Minuman Ringan di SMKN 2 Baleendah Bandung, *Jurnal Ilmu Keperawatan*, Vol. 4, No. 1, (2016), h. 20.

Minuman yang saat ini digemari oleh anak-anak dewasa ini termasuk kedalam kategori minuman ringan (*Soft Drink*). Minuman ringan (*Soft Drink*) adalah minuman yang tidak terkandung alkohol dan minuman ini termasuk kedalam minuman dengan tambahan bahan lainnya baik bahan alami dan sintetik yang dikemas dalam kemasan siap untuk dikonsumsi.<sup>2</sup> Minuman ringan mengandung konsentrasi karbohidrat sederhana yang tinggi seperti glukosa, fruktosa, sukrosa serta kandungan gula lain yang terdapat pada minuman ringan tersebut yang memiliki pengaruh besar pada kesehatan pada anak-anak.<sup>3</sup>

Kebiasaan meminum minuman ringan menjadi faktor yang berakibat terjadinya *menarche* dini dikarenakan kadungan kafein dan pemanis baik alami seperti gula ataupun pemanis buatan seperti sakarin, aspartam dan *acesulfame k*. Semakin tinggi seorang anak mengonsumsi minuman ringan maka semakin tinggi pula resiko anak untuk mengalami *menarche* dini. Hasil observasi pada anak-anak Desa Lamcot diketahui tingkat konsumsi anak-anak terhadap minuman ringan (*soft drink*) termasuk kategori tinggi. Hal ini dapat dilihat bahwa anak-anak mengonsumsi minuman ringan sebanyak 5-10 kali dalam seminggu.

Tingkat konsumsi minuman ringan yang tinggi akan berdampak negatif pada kesehatan anak sehingga dapat menimbulkan berbagai jenis penyakit pada anak. Tingkat pengetahuan dan kesadaran anak-anak yang masih rendah terhadap dampak mengonsumsi minuman ringan (*soft drink*), maka dibutuhkan edukasi lebih lanjut mengenai bahaya mengonsumsi minuman ringan dalam porsi yang berlebihan dan mengsosialisasikan pola minum sehat yang dianjurkan bagi mereka. Dari penjelasan diatas, maka kami tertarik mengambil judul “Tingkat Konsumsi Minuman Ringan (*Soft Drink*) dan Sosialisasi Pola Minum Sehat Bagi Kesehatan Anak di Desa Lamcot Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar”.

---

<sup>2</sup> Yusmarini, dkk, “Penggunaan Natrium Bikarbonat Dalam Pembuatan Minuman Karbonasi Sari Buah Nanas dan Semangka, *Jurnal Jom Faperta*, Vol. 7, No. 2, (2020), h. 2.

<sup>3</sup> Nora Maulina, dkk, “Hubungan Konsumsi Minuman Ringan Dengan pH Saliva Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh Tahun 2019”, *Jurnal Averrous*, Vol. 6, No. (2020), h. 5.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Pendekatan deskriptif kualitatif adalah pendekatan yang berusaha memaparkan dan menggambarkan temuan data dari lapangan dan informasi di lapangan yang kemudian akan diuraikan berdasarkan kategori-kategori tertentu. Data yang dikumpul akan dianalisis bersifat pada penggambaran dan pemaparan fakta. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi observasi, wawancara dan dokumentasi yang dilakukan bersama narasumber yaitu anak-anak di Desa Lamcot. Adapun sasaran dari penelitian ini adalah anak-anak dengan rentang usia 5-12 tahun. Analisis data pada penelitian ini menggunakan reduksi data, penyajian data kemudian menarik kesimpulan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat (KPM) di Desa Lamcot selama 40 hari terhitung dari tanggal 13 Oktober- 21 November 2022.

## **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Berdasarkan hasil observasi ditemukan bahwa anak-anak di Desa Lamcot, Kecamatan Darul Imarah, Kabupaten Aceh Besar selalu mengonsumsi minuman ringan dengan tingkatan konsumsi yang tinggi. Observer melihat anak-anak mengonsumsi minuman ringan dengan beberapa label yang berbeda.



Gambar 1 Hasil Observasi Minuman Ringan

Hasil wawancara dengan beberapa responden di Desa Lamcot, Kecamatan Darul Imarah, Kabupaten Aceh Besar, seluruh responden menyatakan bahwa mereka mengonsumsi minuman ringan sejak usia dini yaitu berkisar pada usia 5-12 tahun. Tingkatan konsumsi minuman ringan mereka berkisar 5-10 kali dalam seminggu. Dalam sehari, para responden diberi uang saku rata-rata Rp 5.000/hari. Dalam hitungan

uang saku tersebut, para responden menghabiskan uang saku sebanyak Rp 2.000 untuk membeli minuman ringan, namun kesadaran untuk minum air putih masih rendah sekitar 1-3 gelas/ hari.

Alasan para responden lebih memilih membeli minuman ringan adalah ketika dalam keadaan haus dan lelah setelah bermain pada siang atau sore hari. Minuman ringan mengandung kadar gula yang tinggi yang memberi efek rasa manis yang disukai oleh banyak anak-anak, selain dari rasa kemasan yang menarik juga membuat anak-anak lebih memilih untuk membeli dan meminum minuman ringan dibandingkan air putih.<sup>4</sup> Dari hasil wawancara dengan para responden menyatakan bahwa orang tua para responden melarang untuk mengonsumsi minuman ringan, namun para responden tidak patuh terhadap larangan yang diberikan orang tua masing-masing. Dari pihak orang tua pun hanya menjelaskan secara umum dampak negatif dari minuman ringan, misalnya sakit perut, batuk, pilek, demam, dan sebagainya.



Gambar 2 Hasil Wawancara Minuman Ringan

Menurut Raj, mengonsumsi minuman ringan dapat menimbulkan beragam masalah kesehatan, meliputi penyakit diabetes mellitus, penyakit jantung dan gangguan neurologis. Kegemaran anak mengonsumsi minuman ringan akan menimbulkan anak mengalami patologis dini meliputi pengeroposan tulang, berkurangnya pemasukan kalsium untuk tulang dan hiperaktivitas. Selain itu, mengonsumsi minuman ringan pula dapat menyebabkan kerusakan gigi (karies) dan erosi gigi.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Kurnia Wicaksono Widodo, "Minuman Ringan Menyebabkan Obesitas pada Anak Usia Sekolah", *Jurnal Keperawatan*, Vol. 8, No. 1, (2015), h. 69.

<sup>5</sup> Irmanita Wiradona, dkk, "Mengonsumsi Minuman Bersoda dan Tidak Bersoda terhadap Saliva", *Jurnal Kesehatan Gigi*, Vol. 4, No. 2, (2017), h. 29.

Menurut Vartanian, *et. al* mengemukakan bahwa konsumsi minuman ringan (*Soft Drink*) dapat meningkatkan *intake* energi dan berat badan, sehingga dapat menimbulkan kegemukan (obesitas).<sup>6</sup> Minuman ringan yang mengandung kafein memiliki efek negatif yang akan menimbulkan gangguan pada sistem neurologis dan fisiologis jika dikonsumsi oleh anak-anak secara berlebihan. Otak anak-anak lebih rentan terhadap efek kafein dikarenakan otak anak-anak masih dalam tahap perkembangan. Minuman ringan yang tinggi glikemik dapat menyebabkan meningkatnya konsentrasi insulin dalam sirkulasi secara cepat.<sup>7</sup>

Kebutuhan air pada setiap individu itu bermacam-macam, tergantung dari kegiatan fisik, usia, iklim dan pola makan. Orang dewasa membutuhkan 1,0-1,5 ml/kkal sedangkan untuk bayi 1,5 ml/kkal. Berdasarkan peraturan menteri kesehatan RI nomor 75 tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG) merekomendasikan 1.900 ml untuk anak-anak usia 7-9 tahun dan 1.800 ml untuk anak-anak usia 10-12 tahun. Menurut rekomendasi AI dari US *Institute of Medicine* (IOM) takaran air yang dikonsumsi oleh kelompok anak usia 4-8 tahun berkisar 1.700 ml per hari. Kelompok anak perempuan membutuhkan asupan air sekitar 2.100 ml per hari dan untuk konsumsi air sekitar 2.400 ml per hari untuk anak-anak. Konsumsi air putih yang wajib dipenuhi untuk anak usia 4-8 tahun sekitar 1,7 liter atau 6-7 gelas/hari. Anak usia 9-13 tahun wajib memenuhi air untuk dirinya sekitar 2,1-2,4 liter atau 8-10 gelas.<sup>8</sup>

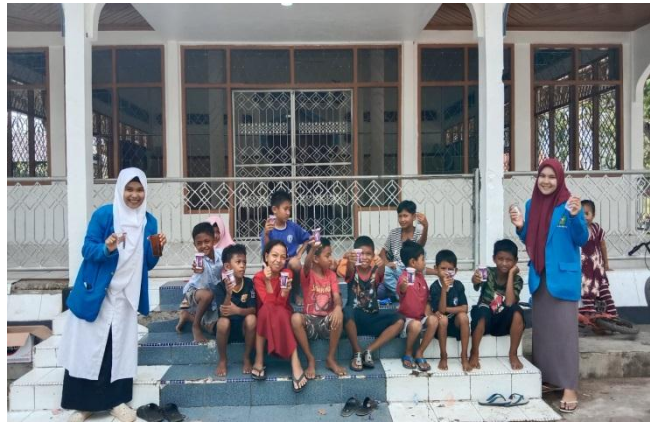


---

<sup>6</sup> Elvyrah Faisal dan Ridha Anayanti, “Faktor Resiko Konsumsi *Soft Drink* dengan Kejadian Kegemukan pada Remaja di SMK Kristen Bala Keselamatan Palu”, *Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol. 15, No. 1, (2021), h. 29.

<sup>7</sup> Hermina Pratiwi Utari dan Deny Yudi Fitranti, “ Hubungan Status Gizi dan Kebiasaan Minum Minuman Ringan dengan Kejadian Menarche Dini”, *Journal of Nutrition College*, Vol. 6. No. 1, (2017), h. 117.

<sup>8</sup> Siska Kusumawardani dan Ajeng Larasati, “Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi Siswa”, *Holistika: Jurnal Ilmiah PGSD*, Vol. 4, No. 2 (2020), h. 92



Gambar 3 Sosialisasi Pola Minum Sehat pada Anak-Anak

### C. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dapat disimpulkan bahwa tingkat mengonsumsi minuman ringan pada anak-anak di Desa Lamcot, Kecamatan Darul Imarah, Kabupaten Aceh Besar tergolong tinggi. Tingkat konsumsinya dalam seminggu mencapai hingga 5-8 kali. Pelanggan minuman ringan memiliki rentang usia ringan berkisar antara 5-12 tahun. Pengetahuan dan kesadaran anak-anak yang mengonsumsi minuman ringan masih tergolong rendah. Mengonsumsi minuman ringan dapat menimbulkan beragam masalah kesehatan, meliputi penyakit diabetes mellitus, penyakit jantung, gangguan neurologis dan fisiologis serta dapat menyebabkan obesitas. Peneliti telah melakukan edukasi terhadap anak-anak mengenai pola minum sehat yang dianjurkan untuk kesehatan mereka.

Dari permasalahan diatas maka dibutuhkan edukasi kepada masyarakat terutama orang tua yang memiliki anak yang berusia dini hingga remaja untuk lebih mengontrol anak agar tidak terlalu sering mengonsumsi minuman ringan (*Soft Drink*) dan memperbanyak untuk mengonsumsi air mineral.

### DAFTAR PUSTAKA

- Faisal, Elvyrah, dan Anayanti Ridha. "Faktor Resiko Konsumsi *Soft Drink* dengan Kejadian Kegemukan pada Remaja di SMK Kristen Bala Keselematan Palu". *Jurnal Ilmu Kesehatan*. Vol. 15. No. 1. (2021).
- Kusumawardani, Siska, dan Larasati Ajeng. "Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi Siswa". *Holistika: Jurnal Ilmiah PGSD*. Vol. 4, No. 2 (2020).
- Maulina, Nora, dkk. "Hubungan Konsumsi Minuman Ringan Dengan pH Saliva Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh Tahun 2019". *Jurnal Averrous*. Vol. 6. No. (2020).

***Tingkat Konsumsi Minuman Ringan (Soft Drink) dan Sosialisasi Pola Minum Sehat Bagi Kesehatan Anak di Desa Lamcot Kabupaten Aceh Besar***

- Pratiwi, Hermina Utari dan Deny Yudi Fitranti. “Hubungan Status Gizi dan Kebiasaan Minum Minuman Ringan dengan Kejadian *Menarche* Dini”. *Journal of Nutrition College*. Vol. 6. No. 1. (2017).
- Tania, Mery. “Hubungan Pengetahuan Remaja dengan Perilaku Konsumsi Minuman Ringan di SMKN 2 Baleendah Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. Vol. 4. No. 1. (2016).
- Widodo, Kurnia Wicaksono “Minuman Ringan Menyebabkan Obesitas pada Anak Usia Sekolah”. *Jurnal Keperawatan*. Vol. 8. No. 1. (2015).
- Wiradona, Irmanita, dkk. “Mengonsumsi Minuman Bersoda dan Tidak Bersoda terhadap Saliva”. *Jurnal Kesehatan Gigi*. Vol. 4. No. 2. (2017).
- Yusmarini, dkk. “Penggunaan Natrium Bikarbonat Dalam Pembuatan Minuman Karbonasi Sari Buah Nanas dan Semangka. *Jurnal Jom Faperta*. Vol. 7, No. 2, (2020).