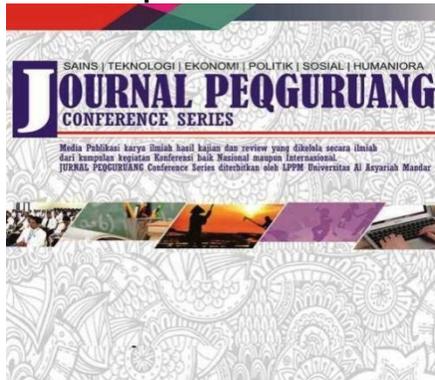


Graphical abstract



TREN MINUMAN KEMASAN DALAM KALANGAN SISWA SEKOLAH TINGKAT PERTAMA DAN DAMPAKNYA TERHADAP KESEHATAN

¹*Muzakir Muhammad Amin

¹ Prodi Keperawatan Aceh Utara Poltekkes Kemenkes Aceh, Indonesia.

*Corresponding author
muzakir@poltekkesaceh.ac.id

Abstract

This study explores the trends in packaged beverage consumption among junior high school students in Blang Mangat District and its health impacts. Packaged beverages, which include categories such as sweetened drinks, carbonated drinks, and energy drinks, have become popular choices among students. This popularity is driven by several factors, including easy access at school canteens, relatively affordable prices, and promotional strategies designed to attract children's attention. However, this trend raises significant concerns about its long-term effects on children's health, particularly related to the risks of obesity, diabetes, tooth decay, and digestive problems due to the high sugar content and added chemicals such as colorants and preservatives. This research uses a literature review method and interviews with school staff, parents, and healthcare professionals in the district. Through interviews, empirical data was obtained regarding students' packaged beverage consumption patterns and stakeholders' perspectives on its health impacts. The results of this study indicate that the high consumption of packaged beverages among students is associated with an increased prevalence of serious health problems. To reduce these risks, there is a need for improved nutrition education programs in schools and stricter regulations on the sale of packaged beverages within educational environments. Implementing more effective policies can protect students' health during their growth stages and support healthier eating habits.

Keywords: *Packaged Beverages, Students, Junior High School, Health Impact.*

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi tren konsumsi minuman kemasan di kalangan siswa sekolah tingkat pertama serta dampak kesehatan yang diakibatkannya. Minuman kemasan, yang mencakup kategori seperti minuman manis, berkarbonasi, dan berenergi, telah menjadi pilihan populer di kalangan siswa. Popularitas ini didorong oleh beberapa faktor, termasuk kemudahan akses di sekolah serta strategi promosi yang dirancang untuk menarik minat anak-anak. Meskipun demikian, tren ini menimbulkan kekhawatiran yang signifikan terkait dampak jangka panjang pada kesehatan anak-anak, terutama terkait risiko obesitas, diabetes, kerusakan gigi, dan gangguan pencernaan akibat tingginya kadar gula serta bahan kimia tambahan seperti pewarna dan pengawet. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pustaka dan wawancara dengan pihak sekolah, orang tua, serta tenaga kesehatan di kecamatan tersebut. Melalui wawancara, diperoleh data empiris mengenai pola konsumsi minuman kemasan oleh siswa serta perspektif para pemangku kepentingan mengenai dampaknya terhadap kesehatan anak-anak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi minuman kemasan yang tinggi di kalangan siswa berhubungan dengan peningkatan prevalensi masalah kesehatan yang serius. Untuk mengurangi risiko, diperlukan program edukasi gizi di sekolah serta penerapan regulasi yang lebih ketat terhadap penjualan minuman kemasan di lingkungan pendidikan. Penerapan kebijakan yang lebih efektif dapat melindungi kesehatan siswa di usia pertumbuhan dan mendukung pola makan yang lebih sehat.

Kata kunci: *Minuman Kemasan, Siswa, Sekolah Tingkat Pertama, Dampak Kesehatan.*

Article history

DOI: 10.35329/jp.v6i2.5827

Received : 2024-10-07 | Received in revised form : 2024-10-08 | Accepted : 2024-11-03

1. PENDAHULUAN

Konsumsi minuman kemasan telah menjadi fenomena global yang berkembang pesat, termasuk di Indonesia. Di kalangan anak-anak sekolah, khususnya siswa sekolah tingkat pertama, minuman kemasan kerap kali menjadi pilihan utama dalam memenuhi kebutuhan hidrasi maupun konsumsi sehari-hari. Ketersediaan yang melimpah di pasaran, baik di gerai ritel maupun di sekolah, telah mendorong pola konsumsi yang semakin meningkat dari tahun ke tahun. (Briawan et al., 2014) Kecamatan Blang Mangat, seperti daerah-daerah lainnya, tidak luput dari fenomena ini. Dalam konteks tersebut, penting untuk menelaah tren konsumsi minuman kemasan oleh siswa sekolah dasar hingga menengah pertama di wilayah ini dan dampaknya terhadap kesehatan mereka.

Minuman kemasan mencakup berbagai jenis produk, mulai dari air mineral, minuman bersoda, jus buah kemasan, teh siap saji, hingga minuman energi. Produk-produk ini sering hadir dalam kemasan menarik dengan berbagai pilihan rasa yang dirancang untuk menarik perhatian anak-anak. Selain itu, strategi pemasaran yang agresif dan sering kali disesuaikan dengan preferensi anak muda semakin memperkuat penetrasi minuman kemasan di kalangan siswa. (Yanti & Idayanti, 2022) Kemudahan akses di sekolah dan lingkungan sekitarnya membuat minuman kemasan menjadi bagian dari gaya hidup siswa, terutama saat jam istirahat dan sepulang sekolah.

Namun, di balik kenyamanan dan popularitasnya, konsumsi minuman kemasan menimbulkan kekhawatiran yang signifikan terhadap kesehatan siswa. Minuman kemasan, terutama yang tinggi gula seperti minuman bersoda dan minuman manis lainnya, berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan jika dikonsumsi secara berlebihan. (Yulianti & Mardiyah, 2023) Menurut berbagai penelitian, kandungan gula yang tinggi dalam minuman tersebut dapat meningkatkan risiko obesitas, diabetes tipe 2, dan kerusakan gigi pada anak-anak. Di Indonesia, prevalensi obesitas pada anak semakin meningkat, dan salah satu kontributor utamanya adalah konsumsi minuman manis yang tidak terkontrol. (Hidayati, 2024) Di Kecamatan Blang Mangat, yang merupakan wilayah dengan pertumbuhan urban yang cukup cepat, tren ini perlu menjadi perhatian, terutama karena anak-anak di wilayah ini semakin terpapar gaya hidup modern yang cenderung kurang sehat.

Selain masalah gula, banyak minuman kemasan juga mengandung bahan tambahan seperti pengawet, pewarna, dan pemanis buatan. Bahan-bahan ini, meskipun diizinkan penggunaannya oleh otoritas pangan, tetap menjadi subjek perdebatan dalam dunia kesehatan, terutama terkait dengan efek jangka panjang terhadap kesehatan anak-anak. (Julaeha et al., 2016) Beberapa penelitian menyebutkan bahwa konsumsi jangka panjang bahan-bahan kimia tambahan ini dapat menyebabkan gangguan metabolisme, masalah pencernaan, hingga risiko terhadap perkembangan mental dan fisik anak-

anak. (Febrianti & Dewi, 2023) Hal ini semakin diperparah oleh kurangnya kesadaran di kalangan siswa dan orang tua mengenai dampak negatif konsumsi minuman kemasan dalam jangka panjang.

Fenomena ini menimbulkan berbagai pertanyaan penting, terutama mengenai sejauh mana tren konsumsi minuman kemasan di kalangan siswa sekolah tingkat pertama dapat memengaruhi kesehatan mereka. Apakah kemudahan akses dan harga yang terjangkau menjadi faktor utama yang mendorong konsumsi berlebihan? Bagaimana peran orang tua, guru, dan lingkungan sekolah dalam memberikan edukasi mengenai konsumsi yang sehat? Apakah regulasi yang ada saat ini sudah cukup kuat untuk mengontrol penjualan dan promosi minuman kemasan di sekitar lingkungan sekolah?

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tren konsumsi minuman kemasan di kalangan siswa sekolah tingkat pertama di Kecamatan Blang Mangat dan menganalisis dampaknya terhadap kesehatan siswa. Dengan menggunakan pendekatan penelitian pustaka dan wawancara dengan berbagai pemangku kepentingan, seperti pihak sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan, diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai masalah yang dihadapi serta solusi yang dapat diterapkan untuk mengatasi dampak negatif konsumsi minuman kemasan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi upaya peningkatan pendidikan gizi di sekolah dan penerapan kebijakan yang lebih ketat terkait penjualan minuman kemasan di lingkungan pendidikan.

Pendidikan gizi yang efektif sangat diperlukan untuk membekali siswa dengan pengetahuan tentang pentingnya memilih minuman yang sehat. (Sofianita et al., 2018) Selain itu, pihak sekolah juga diharapkan dapat mengambil peran yang lebih aktif dalam mengontrol jenis makanan dan minuman yang dijual di sekolah. Dalam jangka panjang, pendekatan ini tidak hanya akan melindungi kesehatan siswa, tetapi juga membentuk pola makan yang lebih sehat dan bertanggung jawab.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif (Jahja, 2023) dengan pendekatan studi kasus untuk mengeksplorasi tren konsumsi minuman kemasan di kalangan siswa sekolah tingkat pertama di Kecamatan Blang Mangat serta dampaknya terhadap kesehatan. Desain penelitian ini dipilih untuk memberikan gambaran mendalam mengenai fenomena yang terjadi di lingkungan sekolah terkait kebiasaan konsumsi minuman kemasan dan dampak kesehatannya. Studi ini memanfaatkan penelitian pustaka untuk mengkaji literatur dan data sekunder yang relevan, seperti laporan kesehatan, statistik konsumsi anak, serta studi ilmiah terkait. Pendekatan ini dikombinasikan dengan wawancara semi-terstruktur untuk mendapatkan data empiris dari pemangku kepentingan utama, termasuk siswa, guru, orang tua, dan tenaga kesehatan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dua metode utama, yakni wawancara dan analisis dokumen.

Wawancara semi-terstruktur (Sugiyono, 2008) dilakukan dengan siswa untuk memahami pola konsumsi minuman kemasan mereka, serta dengan guru, orang tua, dan tenaga kesehatan untuk mengeksplorasi pandangan mereka tentang dampak kesehatan yang dirasakan akibat konsumsi berlebihan. Selain itu, dokumen dari dinas kesehatan setempat dan laporan resmi sekolah juga dianalisis untuk memberikan konteks tambahan terkait prevalensi masalah kesehatan pada anak-anak di Kecamatan Blang Mangat. Prosedur wawancara dilakukan secara langsung di sekolah dan lingkungan rumah siswa, dengan partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling agar sesuai dengan kriteria penelitian.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola-pola utama yang terkait dengan tren konsumsi minuman kemasan dan dampak kesehatannya. Proses analisis dilakukan melalui tahap-tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. (Bungin, 2011) Kronologis penelitian dimulai dengan pengumpulan data literatur, diikuti oleh wawancara dan pengumpulan dokumen, yang kemudian diolah dan dianalisis. Hasil dari setiap tahap dianalisis secara menyeluruh untuk memastikan temuan yang akurat dan relevan dengan tujuan penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Minuman Kemasan dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan

Minuman kemasan telah menjadi produk yang sangat populer di kalangan masyarakat global, termasuk di Indonesia. Minuman ini mencakup berbagai jenis seperti air mineral, minuman manis, minuman berkarbonasi, jus buah, hingga minuman berenergi, yang umumnya dikemas dalam botol atau kaleng dan tersedia di berbagai tempat seperti toko, supermarket, dan kantin sekolah. Namun, di balik kemudahan dan kepraktisannya, konsumsi minuman kemasan dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan yang serius, terutama bila dikonsumsi secara berlebihan. (Hana, 2022)

Dalam teori konsumsi, perilaku konsumsi manusia sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, budaya, ekonomi, serta teknologi. Konsumsi minuman kemasan, terutama di kalangan anak-anak dan remaja, banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor tersebut. Promosi iklan yang masif dan kemasan yang menarik adalah salah satu pendorong utama dalam memilih minuman ini. (Sopian, 2019) Sebagai produk yang sangat mudah diakses, baik dari sisi harga maupun distribusi, minuman kemasan sering kali dipilih karena praktis dan sesuai dengan gaya hidup modern.

Teori lain yang relevan adalah teori pola makan yang menjelaskan bahwa preferensi terhadap makanan dan minuman dipengaruhi oleh kebiasaan yang terbentuk sejak usia dini. Jika anak-anak terbiasa mengonsumsi minuman dengan kadar gula tinggi, maka kecenderungan tersebut akan terbawa hingga dewasa. Ketergantungan terhadap minuman manis ini kemudian dapat

menciptakan pola konsumsi yang kurang sehat, yang pada akhirnya memengaruhi kesehatan dalam jangka panjang. (Hana, 2022)

Salah satu alasan utama mengapa minuman kemasan menjadi perhatian serius dalam dunia kesehatan adalah tingginya kandungan gula dan bahan kimia tambahan dalam banyak produk tersebut. Minuman bersoda, minuman berenergi, dan beberapa jus buah kemasan mengandung gula dalam jumlah besar, yang sering kali melebihi batas asupan gula harian yang direkomendasikan. (Yulianti & Mardiyah, 2023) Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), konsumsi gula tambahan yang berlebihan dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis seperti obesitas, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung. (Febrianti & Dewi, 2023)

Selain itu, minuman kemasan juga mengandung bahan kimia tambahan seperti pengawet, pewarna, dan pemanis buatan. Pengawet digunakan untuk memperpanjang umur simpan produk, sedangkan pewarna dan pemanis buatan digunakan untuk meningkatkan daya tarik visual dan rasa produk. Meskipun penggunaan bahan-bahan ini umumnya diizinkan dalam kadar tertentu, penelitian menunjukkan bahwa konsumsi berlebihan zat-zat kimia tersebut dapat memicu reaksi alergi, gangguan pencernaan, serta berpotensi menimbulkan efek jangka panjang yang belum sepenuhnya dipahami. (Julaeha et al., 2016)

Dampak dari konsumsi minuman kemasan yang tinggi sangat nyata, terutama bagi anak-anak yang sedang berada dalam masa pertumbuhan. Salah satu dampak paling signifikan adalah obesitas. Obesitas pada anak-anak menjadi masalah kesehatan global yang terus meningkat, dan salah satu penyebab utama adalah asupan gula yang berlebihan dari minuman kemasan. Anak-anak yang mengonsumsi minuman manis secara rutin cenderung mengalami peningkatan berat badan yang tidak sehat, yang dapat berlanjut hingga dewasa. Obesitas pada anak-anak juga meningkatkan risiko penyakit metabolik seperti diabetes tipe 2, yang sebelumnya dianggap hanya menyerang orang dewasa.

Selain itu, konsumsi gula yang tinggi juga berdampak buruk pada kesehatan gigi. Asupan minuman manis yang berlebihan menyebabkan pembentukan asam di dalam mulut, yang dapat merusak enamel gigi dan menyebabkan kerusakan gigi. Anak-anak yang terbiasa mengonsumsi minuman bersoda dan minuman manis lainnya lebih rentan terhadap masalah gigi seperti karies dan gigi berlubang. (Eni, 2021) Dampak lain yang sering kali diabaikan adalah masalah pencernaan. Beberapa minuman kemasan, terutama yang berenergi dan bersoda, mengandung kafein dan karbonasi, yang dapat menyebabkan gangguan pencernaan seperti refluks asam, perut kembung, dan masalah lambung. Bagi anak-anak yang memiliki sistem pencernaan yang masih berkembang, konsumsi minuman ini dapat memicu masalah kesehatan lebih lanjut di masa mendatang. (Salsabila et al., 2023)

Mengingat dampak kesehatan yang serius dari konsumsi minuman kemasan, penting bagi orang tua, guru, dan pemerintah untuk mengambil langkah-langkah

pengecahan yang efektif. Salah satu langkah paling krusial adalah meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pola makan sehat. Edukasi gizi harus dimulai sejak dini, baik di rumah maupun di sekolah, agar anak-anak dapat memahami risiko konsumsi minuman manis dan belajar untuk membuat pilihan yang lebih sehat. Sekolah juga memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makan siswa. Pengawasan terhadap produk yang dijual di sekolah harus ditingkatkan untuk memastikan bahwa hanya makanan dan minuman yang sehat yang tersedia bagi siswa. Pihak sekolah juga dapat mengadopsi kebijakan yang melarang penjualan minuman berkarbonasi dan manis di area sekolah.

Selain itu, regulasi dari pemerintah sangat dibutuhkan untuk mengendalikan iklan dan promosi minuman kemasan yang ditujukan untuk anak-anak. Banyak negara telah mulai menerapkan pembatasan terhadap iklan makanan dan minuman tidak sehat yang menyasar anak-anak, serta memberlakukan pajak gula untuk mengurangi konsumsi minuman manis. Langkah-langkah ini terbukti efektif dalam mengurangi tingkat konsumsi dan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya memilih minuman yang lebih sehat. (Unicef, 2023)

Minuman kemasan telah menjadi bagian integral dari kehidupan modern, namun dampak jangka panjangnya terhadap kesehatan, terutama pada anak-anak, sangat mengkhawatirkan. Kandungan gula yang tinggi, bahan kimia tambahan, serta dampak kesehatan seperti obesitas, kerusakan gigi, dan gangguan pencernaan menuntut perhatian lebih serius. Untuk memitigasi risiko tersebut, dibutuhkan pendekatan yang holistik yang melibatkan edukasi, regulasi, dan kebijakan publik yang efektif. Hanya dengan langkah-langkah tersebut kita dapat melindungi kesehatan anak-anak dan memastikan generasi mendatang tumbuh dengan lebih sehat dan kuat.

Tren Konsumsi Minuman Kemasan dalam Kalangan Siswa Sekolah Tingkat Pertama

Di kalangan siswa sekolah tingkat pertama, minuman kemasan kerap kali menjadi pilihan utama, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Beberapa faktor yang mendorong peningkatan konsumsi ini antara lain harga yang terjangkau, kemudahan akses di lingkungan sekolah, serta daya tarik dari rasa dan kemasan. (Katmawanti & Ulfah, 2019) Produk seperti teh kemasan, minuman manis, dan minuman berkarbonasi sangat populer, terutama karena sering dipromosikan melalui iklan yang mengarah kepada segmen usia muda.

Berikut ini hasil wawancara peneliti dengan beberapa guru sekolah tingkat pertama yang ada dalam wilayah Kecamatan Blang Mangat Pemerintahan Kota Lhokseumawe.

Peneliti: Selamat pagi, terima kasih sudah bersedia meluangkan waktu untuk wawancara ini. Kami ingin berbicara tentang tren konsumsi minuman kemasan di kalangan siswa di sekolah ini. Bagaimana pendapat Bapak mengenai hal ini?

A.S. (Guru): Pagi juga. Ya, saya perhatikan memang banyak siswa yang sering membeli minuman kemasan, terutama saat istirahat sekolah. Minuman seperti teh kemasan, jus, dan bahkan minuman bersoda sering terlihat di tangan mereka. Saya rasa ini sudah menjadi kebiasaan yang umum di kalangan siswa.

Peneliti: Menurut Bapak M.H, apa yang mendorong siswa untuk lebih memilih minuman kemasan dibandingkan air putih?

M.H. (Guru): Faktor utamanya adalah kemudahan akses dan tampilan yang menarik. Minuman kemasan mudah ditemukan di sekitar sekolah, dan harganya terjangkau. Selain itu, promosi besar-besaran di media dan iklan juga mempengaruhi preferensi siswa. Anak-anak lebih tertarik pada sesuatu yang memiliki rasa manis, kemasan warna-warni, dan terlihat keren dan bergaya.

Peneliti: Apakah Ibu melihat adanya dampak tertentu pada kesehatan siswa terkait kebiasaan ini?

F.Z. (Guru): Ya, pasti ada dampaknya. Saya pernah berbicara dengan beberapa orang tua yang khawatir anak-anak mereka menjadi lebih cepat lelah, kurang fokus di kelas, dan mengalami kenaikan berat badan. Hal ini mungkin berkaitan dengan kandungan gula yang tinggi dalam minuman tersebut. Selain itu, beberapa siswa sering mengeluh sakit gigi, yang mungkin juga disebabkan oleh konsumsi minuman manis.

Peneliti: Bagaimana pendapat Ibu mengenai langkah-langkah yang bisa dilakukan sekolah untuk mengurangi konsumsi minuman kemasan?

F.Z. (Guru): Saya pikir, edukasi gizi sangat penting. Kami di sekolah sudah mulai memberikan sosialisasi tentang pentingnya memilih makanan dan minuman sehat. Namun, perlu ada tindakan lebih lanjut, seperti membatasi penjualan minuman kemasan di sekolah. Juga, kerja sama dengan orang tua sangat diperlukan agar mereka juga bisa mengawasi anak-anak mereka di rumah.

Peneliti: Apakah menurut Bapak, kebijakan seperti melarang penjualan minuman bersoda di sekolah bisa efektif?

M.J. (Guru): Saya yakin itu bisa membantu, walaupun mungkin tidak sepenuhnya menghilangkan kebiasaan tersebut. Sebagian besar siswa bisa tetap membeli minuman kemasan di luar sekolah. Namun, setidaknya di dalam lingkungan sekolah, kami bisa lebih mengontrol apa yang dikonsumsi oleh siswa. Sosialisasi juga harus disertai dengan tindakan nyata agar hasilnya terlihat.

Peneliti: Tren konsumsi minuman kemasan di kalangan siswa cukup mengkhawatirkan, terutama karena kemudahan akses dan pengaruh promosi yang kuat. Apakah ada pesan yang ingin Bapak disampaikan terkait masalah ini?

A.S. (Guru): Saya rasa, peran semua pihak sangat penting. Edukasi harus lebih ditingkatkan, baik

dari pihak sekolah maupun keluarga. Kita juga perlu bekerja sama dengan pemerintah atau lembaga terkait untuk mengatur regulasi yang lebih ketat mengenai penjualan minuman kemasan di sekitar sekolah.

Selain melakukan wawancara dengan guru, peneliti juga melakukan wawancara dengan beberapa siswa sekolah tingkat pertama yang ada dalam wilayah Kecamatan Blang Mangat Pemerintahan Kota Lhokseumawe.

Peneliti: Selamat siang, R.F. Kami sedang melakukan penelitian tentang kebiasaan minum minuman kemasan di kalangan siswa. Apakah kamu sering membeli minuman kemasan saat di sekolah?

R.F. (Siswa): Iya, saya sering beli, terutama saat istirahat. Biasanya saya beli teh kemasan atau jus buah, soalnya rasanya enak dan praktis.

Peneliti: Kenapa kamu lebih memilih minuman kemasan dibandingkan membawa air putih dari rumah?

R.F. (Siswa): Kalau minuman kemasan rasanya lebih enak dan lebih banyak pilihannya. Kalau bawa air putih, rasanya biasa saja, kurang menarik. Lagipula, kalau bawa botol minum, harus berat-berat dibawa dari rumah. Kalau beli di sekolah kan lebih gampang.

Peneliti: Apakah kamu tahu bahwa minuman kemasan, terutama yang manis, bisa berdampak buruk bagi kesehatan?

S.V. (Siswa): Iya, saya pernah dengar di pelajaran kesehatan atau dari orang tua. Katanya bisa bikin sakit, tapi saya belum terlalu mikirin itu sih. Selama ini saya belum merasa ada efek buruk, jadi saya pikir aman-aman saja selama nggak minum terlalu banyak.

Peneliti: Apakah menurut kamu teman-temanmu juga memiliki kebiasaan yang sama dengan kamu?

S.V. (Siswa): Iya, hampir semua teman saya sering beli minuman kemasan juga. Waktu istirahat atau sepulang sekolah, kami biasanya ke warung dekat sekolah untuk beli minuman. Malah kadang kami suka bareng-bareng beli minuman yang lagi diskon atau promosi.

Peneliti: Apa menurut kamu cara agar siswa lebih memilih minuman yang lebih sehat?

S.F. (Siswa): Mungkin bisa dikasih tahu lebih banyak soal bahayanya. Kadang kan kami nggak tahu seberapa bahayanya kalau terus minum yang manis-manis. Kalau dari sekolah ada aturan untuk nggak jual minuman yang terlalu manis, mungkin kami juga bakal lebih banyak minum air putih. Tapi, ya, mungkin nggak semua bakal suka karena udah terbiasa dengan minuman kemasan.

Peneliti: Tren konsumsi minuman kemasan di kalangan siswa cukup mengkhawatirkan, terutama karena kemudahan akses dan pengaruh promosi yang kuat. Apakah ada pesan yang ingin kamu disampaikan terkait masalah ini?

R.F. (Siswa): Iya, mungkin kalau kami lebih tahu dampaknya, kami bisa lebih berhati-hati. Kalau di sekolah cuma jual minuman sehat, pasti kami akan pilih yang lebih baik.

Berdasarkan hasil wawancara ini menunjukkan bahwa tren konsumsi minuman kemasan di kalangan siswa Kecamatan Blang Mangat masih menjadi tantangan besar, terutama dalam hal dampak kesehatan. Konsumsi yang tinggi dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kemudahan akses, promosi, dan preferensi rasa. Dengan meningkatkan edukasi dan regulasi, diharapkan siswa dapat mengurangi konsumsi minuman kemasan dan lebih memilih minuman yang sehat demi masa depan yang lebih baik.

Konsumsi minuman kemasan di kalangan siswa sekolah tingkat pertama Kecamatan Blang Mangat dipengaruhi oleh faktor aksesibilitas, harga, dan promosi. Minuman kemasan, terutama yang manis, berkarbonasi, dan berenergi, tersedia dengan mudah di sekolah dengan harga yang terjangkau, sehingga siswa lebih memilihnya dibandingkan air putih. Faktor promosi yang menarik, baik melalui iklan di media sosial maupun penawaran diskon, juga menjadi daya tarik kuat bagi siswa seperti yang disebutkan sering membeli minuman kemasan bersama teman-temannya. Hal ini menunjukkan bahwa minuman kemasan telah menjadi bagian dari gaya hidup modern para siswa, dan tanpa regulasi yang jelas, kebiasaan ini akan terus berlanjut.

Dari sisi kesehatan, terungkap adanya kekhawatiran tentang dampak negatif konsumsi minuman kemasan. Guru mengamati adanya peningkatan kasus obesitas, masalah konsentrasi, serta keluhan kesehatan gigi di kalangan siswa yang diduga berkaitan dengan kebiasaan ini. Pengetahuan siswa tentang bahaya kesehatan minuman manis tampaknya masih terbatas, sebagaimana diakui oleh siswa yang belum merasakan efek buruk dari kebiasaannya. Hal ini menandakan perlunya edukasi gizi yang lebih intensif di lingkungan sekolah. Kurangnya kesadaran akan bahaya gula berlebih dan bahan kimia tambahan dalam minuman kemasan mengindikasikan adanya celah dalam pemahaman siswa terhadap pentingnya pola makan sehat.

Untuk menanggulangi permasalahan ini, kombinasi antara pendidikan gizi yang lebih baik dan regulasi yang lebih ketat terhadap penjualan minuman kemasan di sekolah dapat menjadi solusi efektif. Guru menyoroti pentingnya pelarangan minuman berkarbonasi dan manis di sekolah serta pengawasan terhadap pilihan makanan dan minuman yang tersedia bagi siswa. Selain itu, keterlibatan orang tua dan pihak sekolah dalam memberikan edukasi secara konsisten dapat membangun kesadaran siswa terhadap dampak jangka panjang dari konsumsi minuman kemasan. Dengan pendekatan holistik yang melibatkan edukasi dan regulasi, diharapkan tren konsumsi minuman kemasan di kalangan siswa dapat ditekan, dan kesehatan mereka di masa pertumbuhan dapat lebih terjaga.

Dampak Konsumsi Minuman Kemasan dalam Kalangan Siswa Terhadap Kesehatan

Meskipun terlihat praktis dan menarik, konsumsi minuman kemasan yang berlebihan berpotensi menimbulkan masalah kesehatan. Kandungan gula yang tinggi dapat menyebabkan risiko obesitas dan diabetes tipe 2 pada usia muda. Selain itu, minuman bersoda dan berenergi cenderung mengandung bahan kimia tambahan seperti pewarna dan pengawet yang dapat memengaruhi kesehatan jangka panjang. Konsumsi berlebihan juga berisiko merusak gigi dan menyebabkan masalah pencernaan. Kesadaran akan pentingnya asupan gizi seimbang masih kurang di kalangan siswa dan orang tua, sehingga peningkatan konsumsi minuman sehat menjadi tantangan besar. (Hasanah, 2024)

Kebiasaan konsumsi minuman kemasan di kalangan siswa sekolah tingkat pertama telah menjadi perhatian serius bagi para orang tua dan tenaga kesehatan di Kecamatan Blang Mangat. Seiring dengan meningkatnya popularitas minuman kemasan yang mengandung gula tinggi, minuman berkarbonasi, dan berenergi di kalangan siswa, banyak orang tua yang mulai khawatir tentang efek jangka panjang dari kebiasaan ini. Salah satu orang tua, Ibu R.Y., mengungkapkan kekhawatirannya mengenai kesehatan anaknya yang sering mengonsumsi minuman kemasan. "Anak saya setiap hari beli air kemasan di sekolah, padahal saya sudah sering melarangnya. Dia bilang rasanya enak, tapi saya khawatir akan dampaknya bagi kesehatannya," ujarnya. Ibu R.Y. menyadari bahwa minuman tersebut mengandung banyak gula dan bahan pengawet yang bisa membahayakan kesehatan anak-anak dalam jangka panjang. Dia mencatat bahwa anaknya pernah mengeluh sering merasa lelah dan terkadang sesak, yang ia curigai sebagai akibat dari konsumsi minuman manis yang berlebihan.

Pandangan orang tua lainnya, Bapak M.H., juga sejalan dengan kekhawatiran Ibu R.Y. Dia menuturkan bahwa anaknya sering mengalami masalah pada gigi, yang ia duga berkaitan dengan kebiasaan mengonsumsi minuman berkarbonasi. "Anak saya pernah harus ke dokter gigi karena giginya berlubang. Setelah ditelusuri, ternyata dia sering minum soda di sekolah. Saya tidak menyangka bahwa kebiasaan ini bisa begitu merugikan," kata Bapak M.H. Dia menekankan pentingnya peran orang tua dalam memantau konsumsi anak-anak di luar rumah, meskipun sering kali tantangan terbesar datang dari keinginan anak yang dipengaruhi oleh teman sebaya dan lingkungan. Menurut Bapak M.H., selain pemantauan di rumah, pihak sekolah juga harus lebih proaktif dalam mengedukasi siswa tentang dampak buruk konsumsi minuman kemasan dan memperketat regulasi penjualan minuman tersebut di sekolah.

Dari perspektif kesehatan, wawancara dengan tenaga kesehatan setempat mengungkapkan kekhawatiran serupa. Ibu A.N., seorang tenaga kesehatan di Puskesmas Kecamatan Blang Mangat, menyatakan bahwa ia telah menangani beberapa kasus obesitas dan masalah kesehatan terkait pola makan buruk pada anak-anak, termasuk siswa yang terlalu

sering mengonsumsi minuman kemasan. "Anak-anak ini masih dalam masa pertumbuhan, dan minuman kemasan yang kaya gula serta bahan kimia tambahan tidak memberikan manfaat gizi yang dibutuhkan tubuh mereka," ujar ibu A.N. Dia menjelaskan bahwa konsumsi gula berlebihan dapat memicu resistensi insulin sejak dini, yang pada akhirnya bisa menyebabkan diabetes tipe 2 di usia yang lebih muda. Selain itu, konsumsi minuman berkarbonasi yang mengandung asam juga dapat merusak enamel gigi anak-anak, sehingga menyebabkan masalah gigi berlubang. Ibu A.N. menyarankan bahwa edukasi mengenai gizi seimbang dan bahaya konsumsi gula berlebihan harus menjadi bagian integral dari kurikulum sekolah agar siswa lebih paham tentang pilihan makanan dan minuman yang sehat.

Selain masalah obesitas dan kesehatan gigi, Ibu S.H., seorang ahli gizi di klinik setempat, juga menyoroti dampak negatif dari zat kimia tambahan dalam minuman kemasan. "Minuman kemasan sering kali mengandung pewarna, perasa, dan pengawet buatan yang dapat berdampak buruk pada kesehatan anak-anak. Zat-zat ini bisa menyebabkan gangguan pencernaan, alergi, dan bahkan memicu hiperaktivitas pada beberapa anak," jelasnya. Ibu S.H. menekankan bahwa banyak orang tua tidak menyadari seberapa banyak bahan kimia tambahan yang dikonsumsi anak-anak mereka melalui minuman kemasan yang terlihat 'tidak berbahaya'. Dia menyarankan agar orang tua lebih memperhatikan label komposisi pada produk minuman kemasan yang dikonsumsi anak-anak mereka dan lebih mendorong konsumsi air putih serta jus alami yang lebih sehat. Menurut ibu S.H., sekolah juga harus bekerja sama dengan penyedia minuman untuk menawarkan alternatif minuman yang lebih sehat, seperti jus buah tanpa tambahan gula atau air mineral yang lebih bermanfaat bagi kesehatan siswa.

Berdasarkan wawancara dengan para orang tua dan tenaga kesehatan di Kecamatan Blang Mangat menunjukkan bahwa konsumsi minuman kemasan di kalangan siswa sekolah tingkat pertama telah menjadi ancaman nyata bagi kesehatan mereka. Dampak negatif dari kebiasaan ini tidak hanya terlihat pada masalah kesehatan fisik seperti obesitas dan kerusakan gigi, tetapi juga berpotensi mempengaruhi kesejahteraan jangka panjang anak-anak, seperti peningkatan risiko diabetes dan gangguan pencernaan. Orang tua, seperti Ibu R.Y. dan Bapak M.H., menekankan pentingnya kolaborasi antara sekolah dan keluarga dalam mengedukasi anak-anak tentang bahaya minuman kemasan. Sementara itu, tenaga kesehatan, seperti ibu A.N. dan ibu S.H., menyoroti kebutuhan mendesak untuk mengurangi akses siswa terhadap minuman manis dan berkarbonasi, serta pentingnya menggantinya dengan pilihan yang lebih sehat. Dengan upaya edukasi dan regulasi yang lebih kuat, diharapkan dampak konsumsi minuman kemasan pada kesehatan anak-anak dapat diminimalisasi, dan mereka dapat tumbuh dengan pola makan yang lebih sehat dan seimbang.

4. SIMPULAN

Kesimpulan dari pembahasan mengenai dampak konsumsi minuman kemasan di kalangan siswa sekolah tingkat pertama di Kecamatan Blang Mangat menunjukkan bahwa kebiasaan ini telah menjadi perhatian serius bagi para orang tua dan tenaga kesehatan. Konsumsi minuman kemasan yang kaya gula, bahan pengawet, serta zat kimia tambahan, seperti pewarna dan perasa buatan, membawa risiko kesehatan jangka panjang yang signifikan. Beberapa masalah kesehatan yang teridentifikasi adalah obesitas, diabetes tipe 2, kerusakan gigi, gangguan pencernaan, serta potensi masalah hiperaktivitas pada anak-anak. Wawancara dengan orang tua menunjukkan bahwa akses mudah dan harga terjangkau menjadi alasan utama mengapa minuman kemasan menjadi pilihan populer bagi siswa. Meskipun demikian, orang tua telah mulai menyadari efek buruk kebiasaan ini terhadap kesehatan anak-anak mereka, terutama setelah melihat gejala fisik seperti kenaikan berat badan dan masalah gigi. Di sisi lain, tenaga kesehatan menekankan perlunya intervensi dari pihak sekolah dan pemerintah dalam membatasi akses minuman kemasan di lingkungan pendidikan, serta memberikan edukasi gizi yang lebih baik kepada siswa dan orang tua. Oleh karena itu, langkah-langkah yang direkomendasikan mencakup peningkatan pendidikan gizi di sekolah, pembatasan penjualan minuman kemasan di sekolah, serta dorongan terhadap konsumsi alternatif minuman yang lebih sehat seperti air putih atau jus buah alami. Dengan upaya kolaboratif antara orang tua, sekolah, dan tenaga kesehatan, diharapkan siswa dapat mengurangi konsumsi minuman kemasan yang tidak sehat, sehingga menjaga kesehatan mereka di masa pertumbuhan dan mengurangi risiko penyakit jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Briawan, D., . H., . M., . Z., & Aries, M. (2014). Konsumsi Minuman Dan Preferensinya Pada Remaja Di Jakarta Dan Bandung. *Gizi Indonesia*, *34*(1), 43–51. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v34i1.100>
- Bungin, B. (2011). *Penelitian Kualitatif*. Kencana Perdana Media Group.
- Eni, N. (2021). Hubungan Mengonsumsi Makanan Manis Terhadap Tingkat Kejadian Karies Pada Anak Usia Sekolah Dasar (Studi Literatur). *Media Kesehatan Gigi : Politeknik Kesehatan Makassar*, *19*(2), 33–36. <https://doi.org/10.32382/mkg.v19i2.1944>
- Febrianti, F., & Dewi, I. (2023). Hubungan Berat Badan Lahir Rendah Dan Penyakit Infeksi Dengan Kejadian Stunting Pada Usia Toddler. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, *3*(1), 21–29.
- 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>
- Hasanah, U. (2024). Patterns of Food Diversity and Nutritional Status of Female Students Living in Dormitories at Poltekkes Kemenkes Bengkulu Ummi. *Jurnal Sains Kesehatan*, *31*(2), 25–30.
- Hidayati, R. (2024). Kandungan Gula dan Vitamin C pada Minuman Ready to Drink dengan Klaim Vitamin C. *Jurnal Mutu Pangan : Indonesian Journal of Food Quality*, *11*(1), 52–62. <https://doi.org/10.29244/jmpi.2024.11.1.52>
- Jahja, E. M. R. R. S. E. S. D. S. B. T. A. N. K. M. H. A. N. S. K. A. S. (2023). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Julaeha, L., Nurhayati, A., & Mahmudatussa'adah, A. (2016). Penerapan Pengetahuan Bahan Tambahan Pangan Pada Pemilihan Makanan Jajanan Mahasiswa Pendidikan Tata Boga UPI. *Media Pendidikan, Gizi Dan Kuliner*, *5*(1), 16–25. <https://ejournal.upi.edu/index.php/Boga/article/view/8429%0Ahttps://ejournal.upi.edu/index.php/Boga/article/download/8429/5307>
- Katmawanti, S., & Ulfah, N. H. (2019). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Mi Instant Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Universitas Negeri Malang*, *1*(2), 1–14. <http://dx.doi.org/10.17977/um044v1i2p229-242>
- Salsabila, Nenden Mulyaningsih, & Suhendar, E. (2023). Analisis Kualitas Minuman Box In Box Coca Cola dan Coca Cola Kaleng dengan Menggunakan Absorption Atomic Spectroscopy. *Sainsmath: Jurnal MIPA Sains Terapan*, *2*(1), 1–8. <http://dx.doi.org/10.xxxx.xxxxhttps://journal.unindra.ac.id/index.php/sainsmath>
- Sofianita, N. I., Meiyetrian, E., & Arini, F. A. (2018). Intervensi Pendidikan Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan. *Kedokteran Dan Kesehatan*, *14*(2), 54–64.
- Sopian. (2019). Pengaruh Iklan dan Kemasan Terhadap Keputusan Pembelian Produk. *Jurnal Kompetitif*, *8*(2), 28–46.
- Sugiyono. (2008). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.
- Unicef. (2023). Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan dan Obesitas di Indonesia. *Unicef*, 6. [https://www.unicef.org/indonesia/media/16691/file/Ringkasan untuk Pemangku Kebijakan.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/16691/file/Ringkasan%20untuk%20Pemangku%20Kebijakan.pdf)
- Yanti, I., & Idayanti, D. (2022). Analisis Strategi Pemasaran Untuk Meningkatkan Penjualan Pada Usaha Ibu Bagas di Kecamatan Mamuju. *Forecasting: Jurnal Ilmiah Ilmu Manajemen*, *1*(1), 1–13.
- Yulianti, R. D., & Mardiyah, S. (2023). Factors Associated with Consumption of Sweetened Packaged Drinks among Adolescents. *Jurnal Sains Kesehatan*, *30*(3).