

Sosialisasi Bahaya Konsumsi Gula Berlebihan dan Dampaknya bagi Kesehatan Masyarakat di Kota Pekanbaru

Deni Anggraini*, Novia Sinata, Nesa Agistia, M. Almurdani, Alya Dwi Sandra, Annsisya Shafira Al-Fadillah, Gustika Azhar, Hervi Yadi, Lisa Kurnia, Putri Nadia, Shinta Angelia Astaharie, Syarifah Nur Adela, Wulan Iska Pratiwi, Zikrinnissa

Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Riau, Jl. Kamboja Simpang Baru Panam, Pekanbaru

*email: denianggraini@stifar-riau.ac.id

Abstrak

Telah dilakukan sosialisasi bahaya konsumsi gula berlebihan dan dampaknya bagi kesehatan masyarakat di Kota Pekanbaru. Kegiatan yang melibatkan peserta berjumlah 60 orang dilakukan di Stadion Utama Riau. Metode yang digunakan dalam sosialisasi ini adalah demonstrasi dan diskusi serta pembagian leaflet kepada masyarakat. Pengukuran efektivitas kegiatan sosialisasi ini dilakukan dengan memberikan tes berbentuk kuisioner yang diberikan sebelum kegiatan sosialisasi sebagai tes awal (pretest) dan tes akhir setelah sosialisasi (post-test). Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah telah terjadi peningkatan pemahaman peserta tentang bahaya konsumsi gula berlebihan dan dampaknya bagi kesehatan setelah kegiatan dilaksanakan. Analisis sosiodemografi yang melihat kategori umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status pekerjaan, dan penghasilan peserta menunjukkan bahwa kenaikan pengetahuan yang signifikan terjadi pada peserta yang berusia 17-25 tahun, peserta jenis kelamin perempuan, peserta yang berpendidikan tinggi, peserta yang bekerja, dan berpenghasilan tinggi. Pengetahuan yang baik akan bahaya konsumsi gula berlebihan dan dampaknya bagi kesehatan masyarakat akan dapat membantu mengurangi jumlah kasus penyakit degeneratif yang semakin banyak terjadi.

Kata kunci: konsumsi, gula, kesehatan.

Abstract

Socialization of the dangers of excessive sugar consumption and its impact on public health in Pekanbaru City has been carried out. The activity involving 60 participants was carried out at the Riau Main Stadium. The methods used in this socialization were demonstrations and discussions as well as distributing leaflets to the public. The measurement of the effectiveness of this socialization activity was carried out by providing a questionnaire test given before the socialization activity as an initial test (pretest) and a final test after the socialization (post-test). The results obtained from this activity were that there had been an increase in participants' understanding of the dangers of excessive sugar consumption and its impact on health after the activity was carried out. Sociodemographic analysis that looked at the age category, gender, education level, employment status, and income of participants showed that a significant increase in knowledge occurred in participants aged 17-25 years, female participants, highly educated participants, working participants, and high-income participants. Good knowledge of the dangers of excessive sugar consumption and its impact on public health will be able to help reduce the number of cases of degenerative diseases that are increasingly occurring.

Keywords: consumption, sugar, health.

Submit: November 2024

Diterima: Desember 2024

Terbit: Desember 2024



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Pendahuluan

Gula merupakan bumbu atau penyedap rasa yang kita temui sehari-hari. Gula bisa terkandung dimana saja termasuk buah, susu, nasi putih, makanan manis, minuman manis dan lain-lain. Saat mengonsumsi gula kita harus membatasi asupan gula jangan sampai berlebihan. Karena salah satu resiko yang akan ditimbulkan dari konsumsi gula berlebihan adalah menurunnya fungsi otak. Sebuah riset yang dilakukan dari para ilmuwan Amerika Serikat mengungkapkan tentang bahaya asupan gula yang berlebihan. Menurut riset tersebut, terlalu banyak konsumsi gula dapat menggerogoti kemampuan pada otak karena makanan dan minuman manis yang mengandung gula berlebihan (1).

Makanan dan minuman manis merupakan makanan atau minuman yang mengandung gula. Gula biasanya sudah banyak ditemui terdapat dalam bentuk olahan dimana bentuk aslinya sudah tidak terlihat berapa banyak takaran gula yang terkandung. Khususnya pada makanan manis olahan berdasar tepung. Gula juga biasanya ditambahkan dalam proses pengolahan makanan yang berguna sebagai pemanis, bahan pengawet, agen bulking dan membuat rasa makanan jadi lebih enak. Kementerian Kesehatan menganjurkan konsumsi gula per 10% dari total energi (200kcal) atau sebanyak 4 sendok makan gula per orang per hari atau 50 gram per orang per hari (2).

Ada beberapa alasan yang mendasari tidak boleh mengonsumsi gula berlebihan. Pertama, bila dilihat dari aspek kesehatan, gula dapat menurunkan sistem kekebalan dan merusak pertahanan tubuh. Kedua, gula mengganggu komposisi mineral didalam tubuh yang mengakibatkan tubuh menjadi kekurangan unsur kromium dan tembaga serta mengganggu penyerapan kalsium dan magnesium. Ketiga, gula dapat mengakibatkan peningkatan hormon adrenalin secara drastis, hiperaktif, kecemasan, susah berkonsentrasi, dan juga membuat perasaan mudah tersinggung. Keempat, gula dapat meningkatkan level glukosa darah puasa dan menyebabkan hipoglikemia reaktif. Kelima, gula bisa melemahkan penglihatan. Keenam, membuat pencernaan terganggu karena gula. Ketujuh, gula bisa

menyebabkan ukuran hati meningkat dengan membuat sel-sel hati membagi diri serta dapat meningkatkan jumlah lemak hati (1).

Di Indonesia, dikatakan bahwa 40,1% anak di atas usia 3 tahun mengonsumsi makanan manis. Persentasi penduduk usia di atas 10 tahun yang kurang aktivitas fisik saat ini sebesar 33,5%. Tidak mengherankan jika hasil survei kesehatan dasar Indonesia tahun 2018 menunjukkan bahwa 14,5% penduduk Indonesia yang berusia 18 tahun ke atas mengalami obesitas. Resiko terjadinya obesitas dan DM akibat asupan gula berlebih pada masyarakat Indonesia perlu ditanggulangi. Pemerintah telah mendorong pembatasan kadar gula pada makanan melalui Peraturan Menteri Kesehatan No. 63 Tahun 2013 tentang Perubahan atas Permenkes Nomor 30 Tahun 2013 tentang pencatuman informasi gula pada produk pangan. Salah satu upaya untuk mengoreksi kebiasaan mengonsumsi gula berlebih sesuai anjuran pemerintah adalah penyuluhan tentang pentingnya pembatasan konsumsi gula bagi kesehatan. Melalui pengabdian yang dilakkan dengan kegiatan evaluasi berupa pretest dan post-test ataupun metode untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pembatasan konsumsi gula agar dapat dicapai (3).

Tulisan ini melaporkan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat tentang sosialisasi bahaya konsumsi gula berlebihan dan dampaknya bagi kesehatan masyarakat di Kota Pekanbaru. Pengabdian ini bertujuan untuk menambah pengetahuan masyarakat dan meningkatkan kesadaran masyarakat agar terciptanya peningkatan kualitas kesehatan masyarakat.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan sosialisasi tentang bahaya konsumsi gula yang berlebihan dan dampaknya bagi kesehatan. Sosialisasi disampaikan dalam bentuk demonstrasi dan diskusi serta pembagian leaflet kepada masyarakat di Stadion Utama Riau, Kota Pekanbaru, Riau, pada 12 Oktober 2024. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 60 orang.

Pengukuran efektivitas kegiatan sosialisasi ini dilakukan dengan memberikan tes berbentuk kuisioner. Sebelum kegiatan, peserta diminta untuk mengisi terlebih dahulu lembar kuisioner pengetahuan terkait bahaya konsumsi gula berlebihan dan

dampaknya bagi Kesehatan, sebagai pretest. Setelah dilakukan sosialisasi, peserta diminta untuk mengisi kembali lembar kuisisioner sebagai post-test.

Alat ukur yang digunakan dalam pengabdian masyarakat berupa lembar pretest dan post-test dengan menggunakan Skala Guttman. Pengetahuan dikategorikan menjadi 3 tingkat (tabel 1).

Tabel 1. Range skala tingkat pengetahuan masyarakat

No	Tingkat Pengetahuan	Nilai Skala Peringkat
1	Pengetahuan Tinggi	76% - 100%
2	Pengetahuan Cukup	56% - 75%
3	Pengetahuan Rendah	≤55%

Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan ini diawali dengan pretest menggunakan lembar checklist. Tahap Selanjutnya pemberian informasi terkait bahaya penggunaan gula berlebih dengan cara pemberian leaflet serta penyampaian secara lisan dan di akhiri dengan post-test menggunakan lembar checklist dengan tujuan mengetahui apakah pengetahuan masyarakat bertambah setelah pemberian informasi terkait bahaya penggunaan gula berlebihan serta pemberian bingkisan kepada masyarakat sebagai gambaran kecil makanan atau minuman yang mengandung gula rendah. Hasil yang diperoleh menunjukkan keberhasilan dalam program sosialisasi ini dikarenakan adanya peningkatan pada hasil post-test dan antusias masyarakat yang tinggi dalam mengikuti kegiatan ini.

Peserta yang mengikuti kegiatan sosialisasi ini berjumlah 60 orang yang secara sosiodemografi disajikan dalam tabel 2. Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa peserta terbagi menjadi berbagai kategori umur. Peserta dengan umur kategori remaja akhir (17-25 tahun) sebanyak 39 orang dengan persentase 65%, kategori dewasa awal (26-35 tahun) sebanyak 10 orang dengan persentase 16,7%, kategori dewasa akhir (36-45 tahun) sebanyak 9 orang dengan persentase 15%, kategori lansia (46-55) sebanyak 2 orang dengan persentase 3,3%. Hasil ini dapat disimpulkan bahwa peserta dengan umur kategori remaja akhir lebih banyak dibandingkan dengan kategori lain.

Tabel 2. Analisis persentase peserta berdasarkan data sosiodemografi

No	Sosiodemografi	Jumlah Peserta	
		N	%
1	Umur		
	17-25 tahun	39	65
	26-35 tahun	10	16,7
	36-45 tahun	9	15
	46-55 tahun	2	3,3
2	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	16	26,7
	Perempuan	44	73,3
3	Pendidikan Terakhir		
	Tidak sekolah-SD	2	3,3
	Menengah (SMP-SMA/Sederajat)	31	51,7
	Tinggi (Perguruan Tinggi/Sarjana/Diploma)	27	45
4	Status Pekerjaan		
	Bekerja	20	33,3
	Tidak Bekerja	40	66,7
5	Penghasilan		
	Tinggi : >3.332.000	11	18,3
	Rendah : <3.332.000	49	81,7

Hasil pretest dan post-test peserta disajikan dalam tabel 3. Tingkat pengetahuan peserta ketika pretest untuk semua kategori umur yang pengetahuan rendah yaitu 44 orang, pengetahuan cukup sebanyak 14 orang dan pengetahuan tinggi sebanyak 2 orang. Tingkat pengetahuan peserta setelah pemberian informasi yaitu saat post-test menjadi lebih baik dimana pengetahuan tinggi menjadi 34 orang, pengetahuan cukup 23 dan pengetahuan rendah 3 orang. Hal ini dikarenakan pada usia remaja akhir merupakan kelompok usia yang paling aktif dan memiliki rasa ingin tahu yang lebih tinggi, dan juga usia ini yang paling tanggap sehingga lebih banyak remaja akhir memiliki pengetahuan yang tinggi (4).

Berdasarkan data yang diperoleh dari tabel 3, peserta dengan kategori perempuan sebanyak 44 peserta dengan presentase 73,3%, kategori laki-laki sebanyak 16 peserta dengan presentase 26,7%. Dari hasil data tersebut dapat dilihat bahwa kategori jumlah jenis kelamin terbanyak diperoleh jenis kelamin perempuan dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki. Tingkat pengetahuan untuk semua kategori jenis kelamin ketika pretest yang berpengetahuan rendah 44 orang, pengetahuan cukup 14 orang dan pengetahuan tinggi 2 orang.

Tingkat pengetahuan peserta setelah pemberian informasi yaitu saat posttest untuk jenis kelamin menjadi lebih baik dimana pengetahuan tinggi menjadi 33 orang, pengetahuan cukup 23 dan pengetahuan rendah 4 orang. Hal ini dikarenakan perempuan lebih peduli terhadap kesehatan tubuh dibandingkan laki-laki dan juga perempuan lebih banyak melakukan pengobatan baik untuk diri sendiri ataupun untuk keluarganya, sehingga perempuan lebih memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai pengobatan (5).

Tabel 3. Hasil pretest dan post-test berdasarkan sosiodemografi

Sosiodemografi	Kategori Pretest			Persentase Post-test		
	Tinggi	Cukup	Rendah	Tinggi	Cukup	Rendah
Umur						
17-25 tahun	2	11	26	22	15	2
26-35 tahun	0	2	8	9	1	0
36-45 tahun	0	0	7	3	3	1
46-55 tahun	0	1	3	0	4	0
Jenis Kelamin						
Laki-Laki	1	5	10	8	6	2
Perempuan	1	9	34	25	17	2
Pendidikan Terakhir						
Rendah (SD)	0	0	2	1	1	0
Menengah (SMP-SMA/Sederajat)	1	7	23	15	15	1
Tinggi (Perguruan Tinggi/Sarjana/Diploma)	1	7	19	18	7	2
Status Pekerjaan						
Bekerja	1	6	13	16	4	0
Tidak Bekerja	1	8	31	18	19	3
Penghasilan						
Tinggi : >3.332.000	0	3	8	9	2	0
Rendah : <3.332.000	2	11	36	25	21	3

Tabel 4. Hasil Analisis Persentase Tingkat Pengetahuan Berdasarkan Nilai *Pretest*

Pengetahuan	Pretest (n=50)		Post-test (n=50)	
	n	%	N	%
Tinggi	11	22	50	100
Cukup	22	44	0	0
Rendah	17	34	0	0

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dengan kategori pendidikan terakhir. Pendidikan dikategorikan menjadi tidak sekolah-SD didapatkan hasil sebanyak 2 peserta dengan presentase 3,3%, untuk kategori menengah (SMP-SMA/ sederajat) sebanyak 31 peserta dengan presentase 51,7% dan kategori tinggi (perguruan

Tinggi/ sarjana/ diploma) didapatkan hasil sebanyak 27 orang dengan presentasi 45%. Dari hasil tersebut dapat dilihat pada saat kegiatan pengabdian pendidikan terakhir yang banyak didapatkan yaitu dengan status pendidikan menengah (SMP - SMA/ sederajat) dibandingkan kategori lain.

Tingkat pengetahuan untuk pendidikan terakhir pada saat dilakukan pretest didapatkan kategori terbanyak yaitu kategori rendah sebanyak 44 peserta, disusul dengan kategori cukup sebanyak 14 peserta, dan kategori tinggi sebanyak 2 peserta. Tingkat pengetahuan untuk pendidikan terakhir setelah pemberian informasi yaitu saat post-test menjadi lebih baik dimana pengetahuan tinggi menjadi 33 peserta, pengetahuan cukup sebanyak 22 peserta, dan pengetahuan rendah sebanyak 3 orang. Hal ini dikarenakan menurut penelitian yang dilakukan Dewi et al. (2022) orang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan lebih mudah dalam menerima informasi dari pada orang dengan tingkat pendidikan yang kurang (6). Pendidikan yang lebih tinggi cenderung meningkatkan kesadaran akan status kesehatan yang sangat penting dengan menggunakan pelayanan kesehatan untuk mendapatkan beberapa informasi terkait pola hidup sehat dari penggunaan gula yang sesuai dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan hasil yang diperoleh pada pengabdian ini dimana nilai post-test pada peserta dengan pendidikan tinggi meningkat setelah mendapatkan informasi dari pada pretest.

Berdasarkan data yang diperoleh dari tabel diatas status pekerjaan kategori bekerja dan tidak bekerja. Peserta dengan kategori status pekerjaan bekerja sebanyak 20 peserta dengan presentase 33,3 %, kategori status pekerjaan tidak bekerja sebanyak 40 peserta dengan presentase 66,7 %. Dari hasil data tersebut dapat dilihat bahwa kategori status pekerjaan terbanyak diperoleh oleh peserta dengan status bekerja dibandingkan peserta dengan status tidak bekerja. Tingkat pengetahuan untuk semua kategori status pekerjaan ketika pretest yang berpengetahuan rendah 44 orang, pengetahuan cukup 14 orang dan pengetahuan tinggi 2 orang.

Tingkat pengetahuan peserta setelah pemberian informasi yaitu saat posttest untuk status pekerjaan menjadi lebih baik dimana pengetahuan tinggi menjadi 34 orang, pengetahuan cukup 23 dan pengetahuan rendah 3 orang. Hal ini dikarenakan menurut Sartika et al (2023) dalam penelitiannya mendapatkan hasil penelitian bahwa

status pekerjaan sebagian besar peserta tidak bekerja lebih mengetahui tentang takaran mengonsumsi gula sehari-hari dibandingkan dengan peserta yang bekerja (7). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yulianto (2023) dimana terdapat hubungan antara pekerjaan dengan pengetahuan seseorang (8). Seseorang dengan jenis pekerjaan pendapatan tinggi cenderung memilih pengobatan yang lebih baik karena mampu melakukannya. Jenis pekerjaan yang berbeda akan menghasilkan pengetahuan dan sikap yang berbeda pula. Akan tetapi pengetahuan seseorang dapat diperoleh dari tempat kerja ataupun jenis pekerjaannya karena terbentuknya pengetahuan seseorang akan suatu hal dapat diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan data yang diperoleh dari tabel di atas penghasilan dengan kategori tinggi dan rendah. Peserta dengan kategori penghasilan tinggi sebanyak 11 peserta dengan presentase 18,3 %, kategori penghasilan rendah sebanyak 49 peserta dengan presentase 81,7 %. Dari hasil data tersebut dapat dilihat bahwa kategori penghasilan terbanyak diperoleh oleh peserta dengan penghasilan rendah dibandingkan peserta dengan penghasilan tinggi. Tingkat pengetahuan untuk semua kategori penghasilan ketika pretest yang berpengetahuan rendah 44 orang, pengetahuan cukup 14 orang dan pengetahuan tinggi 2 orang.

Tingkat pengetahuan peserta setelah pemberian informasi yaitu saat posttest untuk penghasilan menjadi lebih baik dimana pengetahuan tinggi menjadi 34 orang, pengetahuan cukup 23 dan pengetahuan rendah 3 orang. Hal ini dikarenakan menurut penelitian Li et al (2017), yang menyebutkan bahwa seseorang yang mendapatkan uang saku lebih banyak cenderung lebih sering mengonsumsi makanan manis yang meningkatkan konsumsi gula sehingga orang yang berpenghasilan tinggi memiliki pengetahuan yang rendah tentang bahaya konsumsi gula berlebih (9-10).

Kesimpulan

Kegiatan sosialisasi bahaya konsumsi gula berlebihan dan dampaknya bagi kesehatan masyarakat di Kota Pekanbaru Baru yang telah dilakukan dapat

meningkatkan pengetahuan masyarakat. Kenaikan nilai post-test dibandingkan pretest dari peserta kegiatan menandai hal tersebut, selain dari observasi yang menunjukkan antusiasme yang tinggi dari peserta saat mengikuti kegiatan sosialisasi.

Daftar Pustaka

- (1). Andhika, D.R. *Daya Ingat Anda Semakin Menurun*. Jakarta: Flash Books; 2015.
- (2). Ayu, I.M., Sangadji, N.W., Putri, A.S., Indarg, A.P., Azuraa, S., Panjaitan, M.E.H., Syahrani, A.P., Purba, A.L., Hasanah, F. & Favianto, M.R. Edukasi Tentang Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Makanan dan Minuman Manis Secara Berlebih Bagi Kesehatan. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*. 2023; 5(3): 454.
- (3). Pramesta, V., Cahya, A.I.B., Saptaningtyas, R., Sulistyningtyas, A.R. & Ethica, S.N. Penyuluhan Bahaya Konsumsi Gula Berlebih Pada Masyarakat Desa Sumberlerak Kabupaten Boyolali dengan Media Poster. *Majalah Ilmiah UPI YPTK*. 2021; 28(2): 36-41.
- (4). Rusida, E., Syahriza, R Dan Depy, O. Hubungan Pengetahuan Terhadap Perilaku Penggunaan Suplemen Dan Obat Herbal Dalam Mencegah Penularan Covid- 19 Di Banjarbaru Selatan. *Jurnal Ilmiah Ibnu Sina*. 2021.
- (5). Faudah, A., T. Description Of Self-Medication Behavior In Community Of Subdistrict Purbalingga, District Purbalingga. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2015. 3(1) :617-618.
- (6). Dewi, Ratna Sari, et al. Tingkat Pengetahuan Masyarakat tentang Obat Tradisional setelah Pemberian E-Booklet di Kabupaten Karimun. Riau. *Jurnal Kefarmasian Indonesia (JKI)*. 2022; 12(2): 128-136.
- (7). Sartika, D., Mahendika, D., Setianto, R., Azizah, F. & Dewi, B.A. Hubungan Konsumsi Gula dan Konsumsi Garam dengan Kejadian Diabetes Mellitus. *Holistik Jurnal Kesehatan*. 2023; 17(5): 388-394.
- (8). Yulianto, DJ. Puspitasary, K dan Salamah, U. Pengaruh Sosiodemografi Terhadap Tingkat Pengetahuan Penggunaan Obat Tradisional Pada Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Permas*. 2023; 13(2), 437-442.
- (9). Li M, Xue H, Jia P, Zhao Y, Wang Z, Xu F, et al. Pocket Money, Eating Behaviors, And Weight Status Among Chinese Children: The Childhood Obesity Study In China Mega-Cities. *Prev Med*. 2017;100:208-15.

- (10). Kabosu, Renata Aryndra Sukma, Apris A. Adu, and Indriati Andolita Tedju Hinga. Faktor Risiko Kejadian Diabetes Melitus Tipe Dua Di RS Bhayangkara Kota Kupang. *Timorese Journal of Public Health*. 2019; 1(1):11- 20.