



**DAMPAK KONSUMSI MINUMAN KEMASAN TERHADAP ANAK SD 05 AIR TAWAR  
BARAT KECAMATAN PADANG UTARA TAHUN 2024**

**THE IMPACT OF CONSUMPTION OF PACKAGING DRINKS ON CHILDREN OF ELEMENTARY  
SCHOOL 05 AIR TAWAR BARAT, PADANG UTARA DISTRICT IN**

Elsa Yuniarti<sup>1</sup>, Fatri Juni Ardisa<sup>2\*</sup>, Iftihal Fathonah Bakri<sup>3</sup>, Amelia Dwi Putri<sup>4</sup>, Annisa Muthmainnah<sup>5</sup>, Fazdkia Oktriani Putri<sup>6</sup>, Anisah Aulina<sup>7</sup>, Winda Sakinah Fitri<sup>8</sup>  
<sup>12345678</sup> Program Studi Biologi, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia.  
\*Fatrijuniardisa2003@gmail.com

**Abstrak:** Minuman kemasan, terutama yang mengandung gula tinggi, telah menjadi bagian penting dalam pola konsumsi anak-anak dan remaja. Minuman kemasan merupakan minuman berpemanis mengandung gula yang berbahaya bagi tubuh apabila dikonsumsi secara berlebihan. Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran konsumsi jajanan beresiko tinggi gula pada anak-anak SD 05 Air Tawar Barat, Kecamatan Padang Utara tanggal 25 November 2024. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan edukasi dengan presentasi menggunakan media slide share. Audiens adalah anak SD kelas 5 dan 6 berjumlah 45 orang responden, menggunakan kuosioner FFQ (Food Frequency Questionary). Setelah edukasi dilakukan pengumpulan kuasioner yang terdiri dari 3 pertanyaan. Hasil post-test menunjukkan siswa Sd masih banyak mengkonsumsi minuman berpemanis yang dijual oleh pedagang. Hal ini menjadi tanggung jawab bersama antara orang tua dan pihak sekolah agar dapat memberikan edukasi kepada siswa agar lebih berhati-hati dalam mengkonsumsi minuman yang mengandung gula berlebihan.

**Kata Kunci:** *Minuman Kemasan, Minuman Manis, Anak-anak.*

**Abstract:** *Bottled beverages, especially those with high sugar content, have become an important part of the consumption patterns of children and adolescents. Packaged drinks are sugar-sweetened beverages that are harmful to the body when consumed in excess. This service aims to determine the picture of consumption of snacks with high sugar risk in children of SD 05 Air Tawar Barat, Padang Utara District on November 25, 2024. This activity was carried out by providing education with presentations using slide share media. The audience was elementary school children in grades 5 and 6 totaling 45 respondents, using the FFQ (Food Frequency Questionnaire) questionnaire. After education, a questionnaire consisting of 3 questions was collected. The results of the post-test showed that elementary school students still consume a lot of sugar-sweetened drinks sold by traders. This is a shared responsibility between parents and schools in order to provide education to students to be more careful in consuming drinks that contain excessive sugar.*

**Article History:**

Received	Revised	Published
29 November 2024	10 Januari 2025	15 Januari 2025

**Pendahuluan**

Minuman kemasan adalah minuman yang diolah menjadi bentuk bubuk atau cair, tidak mengandung alkohol tetapi mengandung lain, baik alami maupun sintetik, dikemas dalam kemasan siap konsumsi. Minuman kemasan ada banyak jenisnya, termasuk minuman manis. Minuman yang dimaniskan dengan gula adalah minuman yang menambahkan pemanis untuk

meningkatkan kandungannya, tetapi kandungan gizi lain hanya sedikit. (Fahria & Ruhana, 2022).

Konsumsi minuman manis di dunia masih tinggi. Data Euromonitor international pada tahun 2018 menyebutkan konsumsi minuman manis di Cina mencapai 410 liter per tahun. Indonesia berada pada tingkat ketiga dalam konsumsi minuman berpemanis (20,23 liter/orang) di Asia Tenggara (Ferretti& Mariani, 2019). Di Indonesia, konsumsi minuman manis paling tidak seminggu sekali oleh 62% anak - anak, 72% remaja, dan 61% orang dewasa, dengan teh kemasan siap minum menjadi salah satu yang paling sering dikonsumsi (Laksmi *et al.*, 2018).

Konsumsi minuman kemasan yang mengandung gula tinggi seperti soda, minuman energi, dan jus buah dengan tambahan gula dapat menjadi faktor risiko obesitas pada anak (Fatmawati, I. 2019). Menurut Juliyanti and Wibowo (2021) Sugar-Sweetened Beverages (SSBs) merupakan minuman ringan dalam kemasan yang menambahkan pemanis berkalori sebagai salah satu bahan atau kandungan dalam minuman tersebut. Minuman ringan berpemanis ini sudah dijual bebas di Indonesia dan terdapat minuman ringan berpemanis yang dijual murah oleh pedagang.

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.

Minuman berpemanis (sugar-sweetened beverages) merupakan jenis minuman padat kalori dan tinggi gula namun rendah zat gizi. Jenis gula tambahan yang ada pada minuman berpemanis dapat berupa sukrosa, gula putih, gula merah, madu, dan high corn fructose syrup (HCFS). Minuman manis dianggap menjadi salah satu faktor penyebab mengalami masalah peningkatan berat badan (Daeli & Nurwahyuni, 2019).

Konsumsi minuman berpemanis pada anak-anak, khususnya siswa sekolah dasar, telah menjadi perhatian serius bagi masyarakat dan para ahli kesehatan. Minuman berpemanis mengandung kadar gula yang tinggi, yang jika dikonsumsi secara berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan anak, seperti peningkatan risiko obesitas, kerusakan gigi, dan perkembangan penyakit tidak menular seperti diabetes tipe 2 di masa depan. Menurut data Kementerian Kesehatan, tren konsumsi gula di Indonesia terus meningkat dalam beberapa tahun terakhir, dan hal ini turut dipengaruhi oleh tingginya paparan iklan serta ketersediaan produk minuman berpemanis yang mudah diakses oleh anak-anak (Wada *et al.*, 2024).

Konsumsi minuman manis yang berlebihan akan menyebabkan berbagai masalah gizi seperti peningkatan Risiko sindrom metabolik, kerusakan gigi, dan obesitas dan penyakit kardiovaskular. 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). Selain itu, konsumsi minuman manis yang berlebihan pada anak putri meningkatkan risiko menarche dini dan meningkatkan gejala depresi. Anak-anak termasuk golongan yang rentan mengalami obesitas, dampak yang terjadi pada anak-anak jika mengonsumsi minuman ringan berpemanis secara berlebihan adalah terjadinya Obesitas (Yulianti, R. D., & Mardiyah, S., 2023).

Penelitian di China menunjukkan bahwa asupan minuman berpemanis yang lebih tinggi juga dikaitkan dengan terjadinya obesitas abdominal. Asupan minuman berpemanis yang tinggi meningkatkan asupan gula tambahan dan asupan energi. Kelebihan energi akan disimpan dalam lemak sentral, kemudiannya dapat menyebabkan obesitas abdominal. Pada saat yang sama, asupan minuman berpemanis mengurangi sirkulasi insulin dan leptin, menurunkan sensitivitas insulin, dan melemahkan penekanan ghrelin postprandial, sehingga mengaktifkan nafsu makan dan menyebabkan anak-anak makan lebih banyak. Asupan minuman berpemanis mengubah metabolisme lipid dan remodelling lipoprotein. Tingkat HDL-C rendah dan hipertriglisiderolemia yang lebih tinggi pada kelompok asupan minuman berpemanis yang tinggi. Hal terpenting, efek endokrin dan metabolik dari asupan minuman berpemanis menghasilkan metabolisme lipid dan glukosa yang tidak normal, sehingga berkontribusi terhadap penambahan berat badan dan obesitas perut (Emiliana, N., & Setiarini, A., 2024).

Karbohidrat sederhana merupakan salah satu kandungan yang masuk ke dalam minuman berpemanis. Energi yang ada di dalam tubuh itu bersumber dari karbohidrat sederhana itu sendiri, yang kemudian masuk ke dalam tubuh dan berperan sebagai penyedia glukosa (gula) untuk sel-sel tubuh. Jika kebiasaan mengonsumsi secara berlebihan minuman berpemanis dapat mengakibatkan kelebihan berat badan. Berat badan lebih ini akibat mengonsumsi berlebihan minuman berpemanis, kemudian disimpan dalam hati yang akan membentuk glikogen dalam jumlah terbatas untuk menyediakan energi selama beberapa jam, dan jika mengonsumsi minuman manis secara berlebihan di dalam tubuh akan mengubah menjadi lemak. Hal inilah yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas. Berbagai minuman kemasan dan berpemanis favorit berdasarkan hasil penjualan yang tinggi contohnya jus buah ataupun sari buah (buavita), teh kemasan (teh pucuk, teh javana, teh gelas, teh botol, teh rio, frestea, dan lain-lain), minuman kemasan berkarbonasi (fanta, coca-cola, sprite), minuman berisotonik (pocari sweet, mizone), minuman kemasan susu (indomilk, ultramilk), dan minuman kemasan kopi (kopiko) (Hana, A. N. H., 2022).

Kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan anak-anak dan remaja merupakan masalah global. Di seluruh dunia terdapat 340 juta pada remaja dan 39 juta pada anak-anak mengalami obesitas (World Health Organization, 2022). Faktor kontribusi utama penyebab meningkatnya berat badan secara berlebihan, sehingga terjadi kelebihan berat badan dan obesitas adalah pola makan yang tidak sehat dengan tinggi lemak, gula, dan garam yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik. Salah satu indikator utama dari pola makan yang tidak sehat yaitu konsumsi minuman berpemanis secara berlebihan (Emiliana, N., & Setiarini, A., 2024).

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? (Febrianti & Dewi, 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 (Amin, 2024).

Perilaku terhadap konsumsi minuman manis kemasan dapat dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya Pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi yang rendah pada Anak anak berpengaruh pada kebiasaan konsumsi minuman yang salah tingkat konsumsi minuman berkalori tinggi, cenderung tinggi pada siswa yang pengetahuannya kurang baik (60%). Pengetahuan yang baik akan mempengaruhi sikap dan perilakunya, dengan demikian pengetahuan pada remaja tentang minuman berpemanis juga dapat mempengaruhi perilaku dalam kebiasaan memilih dan mengkonsumsi minuman berpemanis (Yulianti, R. D., & Mardiyah, S. 2023).

## Metode

Metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui edukasi tentang dampak konsumsi minuman kemasan terhadap anak. Kegiatan ini dilakukan di SDN 05 Air Tawar Barat, Kecamatan Padang Utara, Kota Padang pada tanggal 25 November 2024. Pelaksanaan edukasi tentang dampak konsumsi minuman kemasan terhadap anak dengan menggunakan media slide share. Selanjutnya dilakukan edukasi dengan memanfaatkan media visual seperti penampilan video terkait dampak dari minuman manis. Terakhir dilakukan post test untuk melihat peningkatan pengetahuan siswa. Pengumpulan data menggunakan kuosone tentang minuman kemasan yang sering dikonsumsi oleh siswa SD tersebut.

## Hasil dan Pembahasan



**Gambar 1.** Edukasi metode slide share



**Gambar 2.** Edukasi Metode Video



**Gambar 3.**Foto bersama dengan kepala sekolah



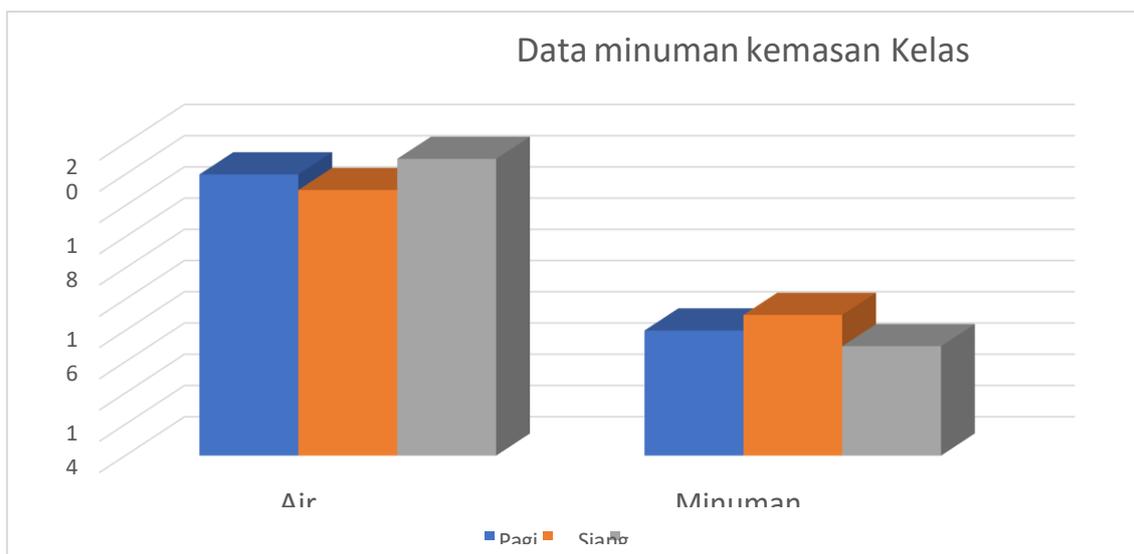
**Gambar 4.**Edukasi Pengisian Kuisioner

**Angket Minuman Kemasan**

**Siswa/i kelas 5 SDN 05 Air Tawar Barat**

No	Nama	Air Putih			Minuman Kemasan			Merk		
		Pagi	Siang	Malam	Pagi	Siang	Malam	Pagi	Siang	Malam
1	Rahma	7 gelas	7 gelas	7 gelas	-	-	-	-	-	-
2	Farhan	2 gelas	1 gelas	2 gelas	-	-	-	-	-	-
3	Aditya	1 gelas	1 gelas	1 gelas	1 gelas	1 gelas	1 gelas	monti	Power f	Power f
4	Farid	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Shaddam	1 gelas	2 gelas	5 gelas	1 gelas	-	-	Oke jellydring	-	-
6	Zema	1 gelas	2 gelas	3 gelas	1 gelas	2 gelas	2 gelas	Teh rio	Teh rio	Teh gelas
7	Jovan	2 gelas	3 gelas	3 gelas	-	1 gelas	1 gelas	-	Teh rio	Teh es
8	Rumaysha	2 gelas	3 gelas	3 gelas	-	1 gelas	-	-	Jas jus	-
9	Ashya	2 gelas	3 gelas	4 gelas	-	2 gelas	-	-	Tea tie	-
10	Alesha	2 gelas	3 gelas	2 gelas	-	-	-	-	-	-
11	Mutiara	3 gelas	4 gelas	3 gelas	-	-	-	-	-	-
12	Bilkis	1 gelas	1 gelas	1 gelas	-	-	1 gelas	-	-	Power f
13	Putra	2 gelas	1 gelas	3 gelas	1 gelas	2 gelas	4 gelas	Teh rio	Jas ju	Teh rio
14	Zidan	2 gelas	-	2 gelas	-	1 gelas	1 gelas	-	Teh rio	Teh rio
15	Abdul	2 gelas	3 gelas	5 gelas	2 gelas	-	-	Teh rio	-	-
16	Olivia	1 gelas	3 gelas	4 gelas	-	-	-	-	-	-
17	Nur	2 gelas	1 gelas	1 gelas	3 gelas	3 gelas	3 gelas	milkuat	Teh pucuk	Teh pucuk
18	Anasya	3 gelas	2 gelas	4 gelas	1 gelas	2 gelas	-	Teh rio	Teh rio	-
19	Sasa	-	-	3 gelas	1 gelas	-	-	Teh rio	-	-
20	Windi	2 gelas	3 gelas	3 gelas	-	-	-	-	-	-

No	Nama	Air Putih			Minuman Kemasan			Merk		
		Pagi	Siang	Malam	Pagi	Siang	Malam	Pagi	Siang	Malam
1	Rahma	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	-
2	Farhan	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	-
3	Aditya	✓	✓	✓	✓	✓	✓	monti	Power f	Power f
4	Farid	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Shaddam	✓	✓	✓	✓	-	-	Oke jellydring	-	-
6	Zema	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Teh rio	Teh rio	Teh gelas
7	Jovan	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	Teh rio	Teh es
8	Rumaysha	✓	✓	✓	-	✓	-	-	Jas jus	-
9	Ashya	✓	✓	✓	-	✓	-	-	Tea tie	-
10	Alesha	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	-
11	Mutiara	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	-
12	Bilkis	✓	✓	✓	-	-	✓	-	-	Power f
13	Putra	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Teh rio	Jas ju	Teh rio
14	Zidan	✓	-	✓	-	✓	✓	-	Teh rio	Teh rio
15	Abdul	✓	✓	✓	✓	-	-	Teh rio	-	-
16	Olivia	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	-
17	Nur	✓	✓	✓	✓	✓	✓	milkuat	Teh pucuk	Teh pucuk
18	Anasya	✓	✓	✓	✓	✓	-	Teh rio	Teh rio	-
19	Sasa	-	-	✓	✓	-	-	Teh rio	-	-
20	Windi	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	-
	<b>TOTAL</b>	18	17	19	8	9	7			



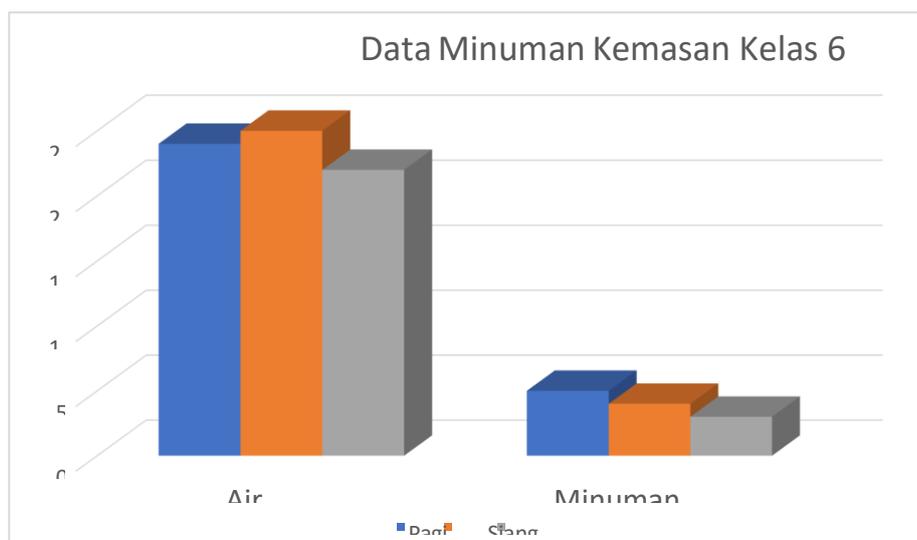
### Angket Minuman Kemasan

Siswa/i kelas 6 SDN 05 Air Tawar Barat

No	Nama	Air Putih			Minuman Kemasan			Merk		
		Pagi	Siang	Malam	Pagi	Siang	Malam	Pagi	Siang	Malam
1	Hanifa	3 gelas	4 gelas	3 gelas	2 gelas	-	2 gelas	Jas jus	-	sistri
2	Destian	1 gelas	3 gelas	4 gelas	2 gelas	1 gelas	2 gelas	Power f	Jas jus	teh rio
3	Chelvin	2 gelas	3 gelas	5 gelas	1 gelas	2 gelas	-	teh rio	teh rio	-
4	Faruq	3 gelas	4 gelas	-	-	-	-	-	-	-
5	Rafa	2 gelas	1 gelas	1 gelas	-	-	-	-	-	-
6	Saqjid	4 gelas	2 gelas	2 gelas	-	-	-	-	-	-
7	Vika	3 gelas	2 gelas	3 gelas	1 gelas	-	-	sistri	-	-
8	Alief	1 gelas	2 gelas	2 gelas	-	1 gelas	-	-	Jas jus	-
9	Putri	1 gelas	2 gelas	1 gelas	-	-	-	-	-	-
10	Amir	2 gelas	2 gelas	-	-	-	-	-	-	-
11	Syifa	2 gelas	4 gelas	4 gelas	1 gelas	-	-	milkuat	-	-
12	Hanisa	3 gelas	4 gelas	3 gelas	-	-	-	-	-	-
13	Raisa	1 gelas	2 gelas	2 gelas	-	-	-	-	-	-
14	Baju	-	2 gelas	1 gelas	-	-	-	-	-	-
15	Alifah	4 gelas	5 gelas	3 gelas	-	-	-	-	-	-
16	Rafa	4 gelas	3 gelas	4 gelas	-	-	-	-	-	-
17	Khalisah	3 gelas	2 gelas	5 gelas	-	1 gelas	-	-	momorio	-
18	Khenzi	1 gelas	1 gelas	2 gelas	-	-	-	-	-	-
19	Maulidina	3 gelas	3 gelas	-	-	-	-	-	-	-
20	Raziq	1 gelas	3 gelas	2 gelas	-	-	-	-	-	-
21	Ilham	2 gelas	3 botol	3 gelas	-	-	-	-	-	-
22	Khayyisa	2 gelas	3 gelas	3 gelas	-	-	-	-	-	-
23	Silvy	2 gelas	5 gelas	1 gelas	-	-	1 gelas	-	-	Cimory
24	Zikri	1 gelas	4 gelas	5 gelas	-	-	-	-	-	-
25	Hafiz	1 gelas	2 gelas	4 gelas	-	-	-	-	-	-

No	Nama	Air Putih			Minuman Kemasan			Merk		
		Pagi	Siang	Malam	Pagi	Siang	Malam	Pagi	Siang	Malam
1	Hanifa	✓	✓	✓	✓	-	✓	Jas jus	-	sistri
2	Destian	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Power f	Jas jus	teh rio
3	Chelvin	✓	✓	✓	✓	✓	-	teh rio	teh rio	-
4	Faruq	✓	✓	-	-	-	-	-	-	-
5	Rafa	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	-
6	Saqjid	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	-
7	Vika	✓	✓	✓	✓	-	-	sistri	-	-
8	Alief	✓	✓	✓	-	✓	-	-	Jas jus	-

9	Putri	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	-
10	Amir	✓	✓	-	-	-	-	-	-	-
11	Syifa	✓	✓	✓	✓	-	-	milkuat	-	-
12	Hanisa	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	-
13	Raisa	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	-
14	Baju	-	✓	✓	-	-	-	-	-	-
15	Alifah	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	-
16	Rafa	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	-
17	Khalisah	✓	✓	✓	-	✓	-	-	momorio	-
18	Khenzi	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	-
19	Maulidina	✓	✓	-	-	-	-	-	-	-
20	Raziq	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	-
21	Ilham	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	-
22	Khayyisa	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	-
23	Silvy	✓	✓	✓	-	-	✓	-	-	Cimory
24	Zikri	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	-
25	Hafiz	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	-
	<b>TOTAL</b>	24	25	22	5	4	3			



Pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 7 orang mahasiswa dan 1 orang Dosen Program Studi Biologi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap dampak mengkonsumsi minuman kemasan terhadap tubuh. Kegiatan dimulai pada jam 10.00 WIB dengan penyampaian materi terkait dampak mengkonsumsi minuman kemasan pada anak usia sekolah dasar. Minuman kemasan, terutama yang manis, memiliki dampak negatif yang signifikan pada kesehatan anak. Konsumsi berlebihan dapat menyebabkan obesitas, kerusakan gigi, dan masalah pencernaan. Gula tinggi dalam minuman ini meningkatkan risiko diabetes dan penyakit jantung. Selain itu, minuman kemasan dapat mengurangi nafsu makan anak, berpotensi mengganggu pertumbuhan. Oleh karena itu,

penting bagi orang tua untuk memilih alternatif yang lebih sehat seperti air putih atau jus tanpa tambahan gula. Dari hasil kuesioner yang dilakukan didapat bahwasannya masih banyak anak-anak yang mengkonsumsi minuman berpemanis saat jajan di sekolah. Hal itu terbukti dari hasil kuesioner yang dilakukan.

## **Kesimpulan**

Minuman kemasan terutama yang berpemanis, telah menjadi bagian penting dari kehidupan modern. Produk ini hadir dalam berbagai bentuk dan banyak dikonsumsi oleh anak-anak dan remaja karena ketersediaan yang mudah, harga terjangkau, dan strategi pemasaran yang menarik. Namun, kandungan gula tinggi dan bahan tambahan dalam minuman ini membawa dampak negatif serius bagi kesehatan, Konsumsi berlebihan minuman berpemanis pada anak-anak dapat memengaruhi metabolisme, mengganggu keseimbangan hormon, serta meningkatkan risiko penambahan berat badan yang tidak sehat. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan holistik yang melibatkan edukasi, regulasi, dan peran aktif orang tua, guru, serta masyarakat dalam membangun kesadaran akan pola konsumsi yang lebih sehat. Langkah-langkah ini penting untuk melindungi kesehatan generasi muda dan mencegah dampak kesehatan jangka panjang.

## **Ucapan Terima Kasih**

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak Sekolah Dasar Negeri 05 Air Tawar Barat, Kecamatan Padang Utara, Kota Padang yang telah berkenan memberikan izin serta fasilitas untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam kelancaran kegiatan ini.

## **Referensi**

- Amin, M. (2024). TREN MINUMAN KEMASAN DALAM KALANGAN SISWA SEKOLAH TINGKAT PERTAMA DAN DAMPAKNYA TERHADAP KESEHATAN. *Journal Pegguruang: Conference Series/Volume 6, Nomor 2, November (2024) | eISSN: 2686–3472.*
- Daeli, W. A. C., & Nurwahyuni, A. (2019). Efektivitas menggunakan pajak minuman manis untuk mengurangi obesitas: tinjauan sistematis. *Berita Kedokteran Masyarakat, 35(4), 147-153.*
- Emiliana, N., & Setiarini, A. (2024). Hubungan konsumsi minuman berpemanis dengan kejadian obesitas pada anak dan remaja: A systematic literature review. *Holistik Jurnal Kesehatan, 18(4), 509-517.*
- 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.*
- Fahria, S. & Ruhana, A. (2022). Konsumsi Minuman Manis Kemasan Pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Gizi Unesa, 2(2), 95 – 99*

- Fatmawati, I. (2019). Asupan gula sederhana sebagai faktor risiko obesitas pada siswa-siswi sekolah menengah pertama di Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(2), 147-154.
- 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.
- Ferretti F, Mariani, M. (2019). Sugar- Sweetened Beverage Affordability And The Prevalence of Overweight and Obesity in A Cross Section of Countries. *GlobalHealth*, 15(1), 1–14.
- Hana, A. N. H. (2022). Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Kemasan Dan Berpemanis Terhadap Berat Badan Remaja.
- Juliyanti, W., & Wibowo, Y. K. (2021). Literature review: implementation of Musharakah Mutanaqisah partnership over the world. *Bukhori: Kajian Ekonomi dan Keuangan Islam*, 1(1), 1-10.
- Laksmi, P. W. et al. (2018). Fluid Intake Of Children, Adolescents and Adults in Indonesia: Results of The 2016 Liq.In7 National Cross-Sectional Survey. *European Journal of Nutrition*, 57(3), 89–100.
- 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.
- 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.
- Wada, F. H., Hasiolan, M. I. S., Puspitasari, I., Shoaliha, M., Maharani, G. D., & Goce, S. M. (2024). ANAK SEHAT, MASA DEPAN CERAH: PROGRAM PENGENALAN DIABETES DAN LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN DI KALANGAN ANAK-ANAK. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 3(11), 1011-1018.
- Yulianti, R. D., & Mardiyah, S. (2023). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI MINUMAN KEMASAN BERPEMANIS PADA REMAJA. *Jurnal Sains Kesehatan*, 30(3), 90-99.