

Edukasi Dampak Pemanis Buatan Dalam Minuman Kemasan Bagi Pelajar di MTs Darul Ulum Sasa Kota Ternate

Muhammad Subhan A. Sibadu¹, Muh Danial Fajri^{2*}, Mutmainnah³

^{1,2,3}Universitas Khairun, Ternate

Email: muh.danialfajri@unkhair.ac.id^{2*}

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan untuk memberi pengetahuan kepada siswa di Mts Darul Ulum Sasa Kota Ternate mengenai efek merugikan yang bisa ditimbulkan dikemudian hari sebagai akibat berlebihan dalam mengkonsumsi minuman mengandung pemanis buatan yang beredar dipasaran saat ini. Kegiatan pengabdian ini terdiri dari dua kegiatan yakni penyuluhan dan pendampingan. Kegiatan pengabdian ini mencakup penyuluhan minuman kemasan, macam-macam pemanis buatan, efek yang ditimbulkan oleh pemanis buatan jika dikonsumsi berlebihan, kandungan dan jenis gula yang aman dikonsumsi, durasi dan jumlah minuman kemasan yang boleh dikonsumsi. Pendampingan diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru bagi pelajar dalam melakukan skrining kandungan/komposisi pemanis buatan pada minuman kemasan yang beredar terkait nilai gizi dan batas asupan gula harian. Luaran yang dihasilkan berupa brosur dan leaflet informatif dan hasil kegiatan dipublikasikan pada jurnal pengabdian kepada masyarakat. Dengan demikian, diharapkan para pelajar di kota Ternate umumnya dan di MTs Darul Ulum Sasa Kota Ternate khususnya bisa memilih konsumsi jajanan sehat dan terhindar dari penggunaan zat aditif pada makanan serta dapat meningkatkan kesehatan pelajar dan masyarakat pada umumnya.

Keywords: Kemasan, Minuman, Pelajar, Pemanis buatan

PENDAHULUAN

Minuman berpemanis (*sugar-sweetened beverages*) merupakan jenis minuman yang memiliki kandungan kalori dan gula yang tinggi tetapi relatif rendah zat gizi. Tingginya kandungan kalori pada minuman berpemanis dapat memberikan kontribusi besar terhadap total asupan energi harian seseorang. Apabila dikonsumsi secara berlebihan, minuman berpemanis dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes melitus tipe II, serta penyakit kardiovaskular (Malik & Hu, 2019). Selain itu, anak-anak dan remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap dampak negatif konsumsi pemanis buatan karena pada masa tersebut otak masih berada pada tahap perkembangan, sehingga paparan zat aditif tertentu berpotensi memengaruhi fungsi saraf dan perkembangan kognitif (Jamil & Munandar, 2017).

Permasalahan tingginya konsumsi minuman manis juga banyak dijumpai pada kalangan remaja sekolah. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di MTs Darul Ulum Sasa Kota Ternate, sebagian besar siswa memiliki kebiasaan membeli dan mengonsumsi minuman kemasan yang mengandung pemanis buatan. Minuman seperti es teh kemasan, kopi susu, dan minuman boba menjadi pilihan populer karena rasanya yang manis, harganya relatif terjangkau, serta dianggap sebagai bagian dari gaya hidup modern di kalangan remaja. Kondisi tersebut sejalan dengan data profil satuan pendidikan yang menunjukkan bahwa MTs Darul Ulum Sasa merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki jumlah peserta

didik cukup banyak sehingga pola konsumsi siswa menjadi perhatian penting dalam upaya pembinaan kesehatan di lingkungan sekolah (BAN-PDM, 2025; Kemendikdasmen, 2025; Pusdatin Kemendikdasmen, 2025).

Kebiasaan mengonsumsi minuman berpemanis secara berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan siswa, antara lain meningkatkan risiko obesitas, gangguan metabolisme, diabetes melitus tipe II, serta berpotensi menurunkan konsentrasi belajar akibat fluktuasi kadar gula darah. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif melalui kegiatan edukasi kesehatan yang dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang bahaya konsumsi pemanis buatan dalam minuman kemasan.

Melihat fenomena tersebut, kegiatan edukasi kepada siswa menjadi langkah strategis untuk meningkatkan pemahaman mengenai dampak jangka panjang konsumsi minuman berpemanis. Melalui kegiatan sosialisasi dan pelatihan yang dilakukan secara partisipatif, siswa diharapkan mampu memahami risiko kesehatan yang mungkin timbul serta lebih bijak dalam memilih jenis minuman yang dikonsumsi sehari-hari. Kegiatan ini juga sejalan dengan upaya peningkatan kualitas pendidikan dan pembentukan perilaku hidup sehat pada peserta didik sebagaimana ditekankan dalam berbagai program penguatan pendidikan dan pengabdian kepada masyarakat di lingkungan pendidikan (Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, 2020, 2021)

METODE KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilakukan melalui beberapa tahapan yang dirancang secara sistematis agar tujuan program dapat tercapai secara optimal. Metode kegiatan yang digunakan meliputi tahap sosialisasi, pelatihan dan evaluasi. Setiap tahapan dilaksanakan secara terencana dengan melibatkan pihak mitra, sehingga kegiatan yang dilakukan dapat sesuai dengan kebutuhan dan kondisi di lapangan. Berikut uraian tahapan yang dilakukan.

1. Sosialisasi

Tim PKM melakukan survei lapangan sekaligus berkunjung ke mitra, dilanjutkan berdiskusi dengan kepala sekolah terkait program PKM yang akan dilaksanakan. Setelah itu, tim berkeliling sekolah dan lingkungan sekitar sekolah untuk melihat kondisi sekolah dan berbincang-bincang dengan kepala sekolah.



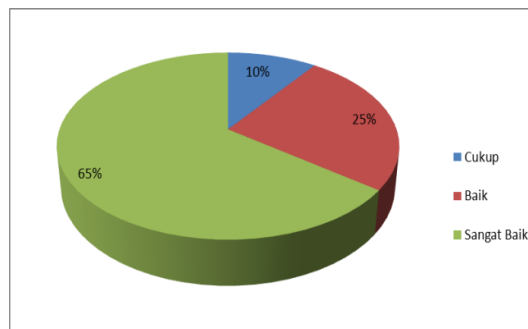
Gambar 1. Sosialisasi dampak pemanis dalam minuman kemasan

3. Tahap Evaluasi

Tim melakukan evaluasi pada setiap tahapan kegiatan. Setelah kegiatan selesai, diharapkan ada tindak lanjut dari kegiatan sehingga dapat meningkatkan hubungan kerja sama dengan mitra dalam bentuk Pesantren Binaan Perguruan Tinggi. Evaluasi kegiatan dilakukan setelah sesi penyampaian materi sosialisasi yang dilanjutkan dengan sesi diskusi (tanya jawab) dan diakhiri dengan evaluasi berupa kuesioner *pre test* dan *post-test* sebanyak 22 pelajar.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Sosialisasi dan Penyuluhan Pelatihan Kegiatan PkM

Skala Nilai	Jumlah (Orang)	Rata-rata (%)
Cukup	2	9,01
Baik	5	22,7
Sangat Baik	15	58,2
Total	22	100



Gambar 3 Persentase Hasil Evaluasi Kegiatan PKM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan di MTs Darul Ulum Sasa Kota Ternate selama empat bulan. Seluruh rangkaian kegiatan berjalan sesuai rencana yang telah disusun, mencakup beberapa tahapan utama: sosialisasi, pelatihan, penerapan, pendampingan, serta evaluasi.

Tahap awal berupa sosialisasi dilaksanakan dengan melibatkan kepala sekolah, guru, dan siswa. Pada kesempatan ini tim pengabdian memperkenalkan tujuan kegiatan, yaitu meningkatkan kesadaran mengenai bahaya konsumsi minuman berpemanis buatan dan pentingnya memilih minuman sehat. Selain memberikan pemahaman, tahap ini juga bertujuan membangun komitmen bersama antara pihak sekolah, guru, dan siswa untuk mendukung keberlangsungan program.

Setelah itu, kegiatan berlanjut pada tahap pelatihan dan edukasi. Siswa diberikan pembekalan melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, serta pemanfaatan media edukatif yang menarik. Materi yang disampaikan menekankan risiko kesehatan akibat konsumsi pemanis buatan berlebihan, sekaligus memberikan alternatif pilihan minuman sehat yang lebih aman. Metode penyampaian yang bervariasi dirancang agar siswa lebih mudah memahami materi dan mampu mengaitkannya dengan kebiasaan sehari-hari.

Pada tahap penerapan, siswa diajak untuk mempraktikkan pengetahuan yang diperoleh. Salah satu bentuk kegiatan adalah pelatihan membaca label gizi pada kemasan minuman. Dengan keterampilan ini, siswa dapat membandingkan kadar gula antar produk dan menilai sendiri apakah suatu minuman tergolong sehat atau berisiko jika dikonsumsi berlebihan.

Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan pendampingan yang dilakukan bersama guru. Guru berperan sebagai pengawas dan motivator dalam memantau kebiasaan konsumsi siswa sehari-hari, sekaligus mendorong mereka untuk konsisten menerapkan pola konsumsi minuman sehat. Tahap terakhir adalah evaluasi, yang dilakukan melalui penyebaran kuesioner dan wawancara. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa mengenai dampak negatif pemanis buatan. Selain itu, terlihat pula kecenderungan siswa menjadi lebih selektif dalam memilih minuman, dengan mempertimbangkan informasi pada label gizi.

Melalui rangkaian kegiatan ini, diharapkan tumbuh kesadaran baru di kalangan pelajar MTs Darul Ulum Sasa tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui pola konsumsi yang lebih baik. Sosialisasi dan pelatihan dilaksanakan pada tanggal 11 April 2025 bertempat di MTs Darul Ulum Sasa Kota Ternate, dengan jumlah peserta sebanyak 22 orang. Kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan literasi kesehatan peserta, khususnya terkait pola konsumsi minuman berpemanis buatan yang banyak beredar di masyarakat.

Materi yang disampaikan mencakup beberapa aspek penting, yaitu: (1) identifikasi kandungan pemanis buatan dalam berbagai produk minuman kemasan yang umum dikonsumsi oleh masyarakat, (2) analisis dampak konsumsi minuman kemasan secara berlebihan terhadap kesehatan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang, (3) penjelasan mengenai potensi efek kesehatan di kemudian hari, termasuk risiko terjadinya obesitas, diabetes mellitus tipe 2, serta penyakit metabolik lainnya, dan (4) strategi pembatasan konsumsi minuman berpemanis sebagai langkah preventif untuk mengurangi risiko penyakit sekaligus meningkatkan kualitas kesehatan pelajar.

Dengan pendekatan edukatif yang interaktif, kegiatan ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran kritis peserta dalam mengevaluasi kebiasaan konsumsi minuman sehari-hari. Lebih jauh, sosialisasi dan pelatihan ini memberikan landasan konseptual bahwa pengendalian pola konsumsi sejak usia sekolah merupakan investasi penting bagi peningkatan derajat kesehatan di masa mendatang, yang kemudian berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan signifikan pada pengetahuan peserta mengenai pemanis buatan dalam minuman kemasan.

Hasil evaluasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di MTs Darul Ulum Sasa Kota Ternate mengenai bahaya dampak kandungan pemanis buatan dalam minuman kemasan menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki peningkatan pemahaman yang baik hingga sangat baik setelah mengikuti sosialisasi dan pelatihan. Dari total 22 peserta, sebanyak 15 orang (58,2%) berada pada kategori sangat baik, 5 orang (22,7%) pada kategori baik, sedangkan hanya 2 orang (9,01%) yang masih berada pada kategori cukup.

Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi melalui metode ceramah interaktif, diskusi, serta praktik membaca label gizi pada kemasan efektif dalam meningkatkan kesadaran peserta terhadap risiko kesehatan akibat konsumsi minuman berpemanis buatan. Pencapaian dominan pada kategori sangat baik mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta mampu memahami materi dengan baik, khususnya terkait kandungan gula tambahan, dampak jangka panjang seperti obesitas, diabetes, dan penyakit metabolik, serta pentingnya membatasi konsumsi minuman kemasan.

Meskipun demikian, masih terdapat sebagian kecil peserta yang hanya mencapai kategori cukup. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain perbedaan latar belakang pengetahuan awal, tingkat perhatian saat kegiatan berlangsung, serta gaya belajar individu yang beragam. Oleh karena itu, diperlukan strategi lanjutan berupa pendampingan berkelanjutan oleh guru maupun program penguatan edukasi kesehatan di sekolah agar seluruh peserta dapat mencapai pemahaman yang lebih merata.

Secara keseluruhan, hasil ini mengonfirmasi bahwa kegiatan PkM berhasil memberikan dampak positif dalam meningkatkan literasi kesehatan di kalangan pelajar. Peningkatan kesadaran mengenai bahaya pemanis buatan diharapkan tidak hanya berhenti pada ranah pengetahuan, tetapi juga berlanjut pada perubahan sikap dan perilaku konsumsi yang lebih sehat. Dengan demikian, intervensi semacam ini penting untuk terus dilaksanakan secara periodik guna mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang sehat dan berdaya dalam mencegah risiko penyakit tidak menular di masa depan.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di MTs Darul Ulum Sasa Kota Ternate berhasil dilaksanakan sesuai rencana, meliputi sosialisasi, edukasi, serta pendampingan awal kepada siswa terkait bahaya pemanis buatan dalam minuman kemasan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa mayoritas peserta (58,2%) memiliki pemahaman yang sangat baik, sementara sisanya berada pada kategori baik (22,7%) dan cukup (9,01%). Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi mampu meningkatkan kesadaran siswa terhadap risiko kesehatan akibat konsumsi berlebih minuman berpemanis buatan, sekaligus menumbuhkan keterampilan dalam menganalisis label gizi serta memilih alternatif minuman sehat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kegiatan ini merupakan salah satu kegiatan penelitian yang didanai melalui skim program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) tingkat Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan dengan nomor: 1123/PEN-PKUPT/UN44.C9/2025. Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian (LPPM) Universitas Khairun yang telah memberikan dukungan finansial sehingga kegiatan berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Akreditasi Nasional Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah (BAN-PDM). (2025). *Data sekolah MTSS Darul Ulum Sasa*. <https://ban-pdm.id/satuanpendidikan/60205726>
- Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. (2020). *Buku panduan Merdeka Belajar–Kampus Merdeka*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. (2021). *Buku panduan indikator kinerja utama perguruan tinggi negeri* (2nd ed.). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Jamil, A., Sabilu, Y., & Munandar, S. (2017). *Gambaran pengetahuan, sikap, tindakan dan identifikasi kandungan pemanis buatan siklamat pada pedagang jajanan es di kecamatan kadia kota kendari tahun 2017* (Doctoral dissertation, Haluoleo University).
- Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. (2025). *MTSS Darul Ulum Sasa (NPSN 60205726)*. <https://sekolah.data.kemdikbud.go.id/index.php/Chome/profil/00FC8EA4-5331-4E38-8D65-34919510ADCE>
- Malik, V. S., & Hu, F. B. (2019). Sugar-sweetened beverages and cardiometabolic health: an update of the evidence. *Nutrients*, *11*(8), 1840. <https://doi.org/10.3390/nu11081840>
- Pusat Data dan Informasi, Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. (2025). *Data referensi MTSS Darul Ulum Sasa*. <https://referensi.data.kemdikbud.go.id/pendidikan/npsn/60205726>