

Peningkatan Pemahaman Masyarakat Desa Terhadap Kesehatan Melalui Kegiatan Edukasi Bahaya Minuman Berpemanis Berkemasan di Desa Pattinoang, Kecamatan Galesong, Kabupaten Takalar

Enhancing Village Community Understanding of Health Through Educational Activities on the Dangers of Packaged Sweetened Beverages in Pattinoang Village, Galesong District, Takalar Regency

¹Akbar Pelayati, A. Dewi Reski Amalia, ²Berlian³ Fitriani Rahman⁴ Fitri Amalia⁵ Hainul Intan Berlian⁶ Hasnidar⁷ Rifka Arrahma⁸ Syafri⁹

Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

Email: 30100121025@uin-alauddin.ac.id¹, ² 60300121037@uin-alauddin.ac.id ³ 70200121004@uin-alauddin.ac.id 40100121103@uin-alauddin.ac.id⁴ ⁵ 50700121037@uin-alauddin.ac.id ⁶ 90200121008@uin-alauddin.ac.id⁷ 50300121037@uin-alauddin.ac.id ⁸ 30800121060@uin-alauddin.ac.id⁹

ABSTRAK

Info Artikel	ABSTRAK
Riwayat artikel Dikirim: 27 Agustus 2025 Direvisi: 19 Oktober 2025 Diterima: 21 Nopember 2025	Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman masyarakat Desa Pattinoang, Kecamatan Galesong, Kabupaten Takalar, mengenai bahaya minuman berpemanis berkemasan melalui kegiatan edukasi. Dengan pendekatan kuantitatif dan desain deskriptif, penelitian ini melibatkan 100 responden dari berbagai kelompok usia. Sebelum intervensi edukasi, hanya 35% responden yang memahami risiko konsumsi gula berlebih, dan 75% di antaranya mengonsumsi minuman berpemanis lebih dari tiga kali seminggu. Setelah edukasi, pemahaman masyarakat meningkat menjadi 85%, dan frekuensi konsumsi minuman berpemanis berkurang menjadi 40%. Selain itu, 25% responden berhasil mengurangi atau menghentikan konsumsi minuman berpemanis, dan kesadaran membaca label gizi meningkat dari 20% menjadi 70%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang interaktif efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat. Meskipun masih terdapat tantangan, seperti keterbatasan akses terhadap produk alternatif yang sehat, intervensi berkelanjutan sangat diperlukan untuk mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat.
Kata Kunci: Edukasi Kesehatan Konsumsi Gula Minuman Berpemanis Pola Makan Sehat Kesadaran Gizi	ABSTRACT This study aims to evaluate the increase in understanding among the community of Pattinoang Village, Galesong District, Takalar

Regency, regarding the dangers of packaged sweetened beverages through educational activities. Using a quantitative approach and descriptive design, this research involved 100 respondents from various age groups. Before the educational intervention, only 35% of respondents understood the risks of excessive sugar consumption, and 75% of them consumed sweetened beverages more than three times a week. After the education, community understanding increased to 85%, and the frequency of sweetened beverage consumption decreased to 40%. Additionally, 25% of respondents were able to reduce or stop consuming sweetened beverages, and awareness of reading nutritional labels increased from 20% to 70%. The research findings indicate that interactive educational activities are effective in enhancing community health awareness. Although challenges remain, such as limited access to healthy alternative products, continuous interventions are necessary to encourage healthier behavioral changes.

© 2024 PPM LP2M, UIN Alauddin Makassar, Indonesia.

PENDAHULUAN

Pola konsumsi masyarakat saat ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam penggunaan produk minuman pemanis berkemasan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk perubahan gaya hidup yang lebih sibuk, di mana minuman pemanis berkemasan menawarkan kenyamanan dan kemudahan. Menurut Survei Kesehatan Rumah Tangga yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS), terdapat peningkatan konsumsi minuman manis di kalangan anak-anak dan remaja, yang berpotensi meningkatkan risiko kesehatan, seperti obesitas dan diabetes mellitus tipe 2 (BPS, 2020). Selain itu, iklan yang agresif dan promosi yang menarik dari produsen juga berkontribusi terhadap popularitas produk ini di kalangan masyarakat. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan dampak kesehatan dari konsumsi berlebihan minuman pemanis. Minuman ini, meskipun memberikan kemudahan dan kenikmatan, sering kali mengandung kadar gula yang tinggi, yang dapat memicu berbagai masalah kesehatan. Salah satunya adalah diabetes, (Sutriyawan, dkk 2020). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), konsumsi gula berlebih merupakan faktor risiko utama untuk perkembangan penyakit tidak menular, seperti obesitas, diabetes mellitus tipe 2, dan penyakit kardiovaskular (WHO, 2015).

Desa Pattinoang, Kecamatan Galesong, Kabupaten Takalar, menjadi salah satu contoh di mana konsumsi minuman pemanis berkemasan mengalami peningkatan yang mencolok. Survei awal menunjukkan bahwa masyarakat, terutama anak-anak dan remaja, cenderung memilih minuman ini sebagai bagian dari pola konsumsi sehari-hari mereka. Meskipun enak dan praktis, banyak dari mereka yang tidak menyadari dampak negatif yang ditimbulkan oleh konsumsi berlebihan produk tersebut. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan pemahaman tentang gizi serta dampak kesehatan yang mungkin ditimbulkan. Sebuah studi yang dilakukan oleh Setiawan et al. (2019)

menegaskan bahwa rendahnya literasi gizi di kalangan masyarakat desa berkontribusi pada kebiasaan makan yang tidak sehat, termasuk konsumsi minuman manis.

Di Desa Pattinoang, Kecamatan Galesong, Kabupaten Takalar, konsumsi minuman pemanis berkemasan meningkat, terutama di kalangan anak-anak dan remaja. Data awal menunjukkan bahwa banyak warga desa ini yang tidak menyadari dampak negatif dari konsumsi berlebihan produk tersebut. Pengetahuan yang rendah tentang informasi gizi dan bahaya kesehatan terkait konsumsi gula berlebih menjadi salah satu penyebab utama mengapa masyarakat masih mengandalkan minuman ini dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, studi sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pola makan yang sehat (Resnandi, dkk,). Oleh karena itu, intervensi edukasi kesehatan di tingkat komunitas sangat diperlukan untuk mengatasi masalah ini. Kegiatan penyuluhan dan diskusi interaktif diharapkan dapat menjadi sarana untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang bahaya minuman pemanis berkemasan serta mengedukasi mereka mengenai pilihan minuman yang lebih sehat.

Edukasi kesehatan di tingkat komunitas merupakan langkah penting dalam upaya meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai isu-isu kesehatan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang efektif dapat secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pola makan sehat (Subana, 2006: 17). Kegiatan edukasi kesehatan yang meliputi

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif (Sugiyono (2012: 13) untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman masyarakat Desa Pattinoang mengenai bahaya minuman pemanis berkemasan melalui kegiatan edukasi. Populasi penelitian terdiri dari masyarakat desa yang diambil secara acak sederhana, dengan total sampel sebanyak 100 responden dari berbagai usia. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner (Puji, 2016) yang dirancang untuk mengukur pengetahuan, sikap, dan perilaku konsumsi, wawancara mendalam dengan tokoh masyarakat, serta observasi pola konsumsi di lingkungan desa. Penelitian dilaksanakan dalam beberapa tahap, dimulai dengan pengumpulan data awal untuk mengukur pemahaman sebelum kegiatan edukasi, diikuti oleh pelaksanaan sesi penyuluhan tentang dampak minuman pemanis dan alternatif yang lebih sehat, dan diakhiri dengan survei lanjutan untuk mengevaluasi perubahan pemahaman setelah intervensi. Data yang dikumpulkan akan dianalisis secara statistik untuk menilai efektivitas program, dengan

memperhatikan etika penelitian melalui persetujuan responden dan perlindungan informasi pribadi. Metode ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif tentang pemahaman masyarakat dan dampak dari kegiatan edukasi yang dilakukan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman masyarakat Desa Pattinoang, Kecamatan Galesong, Kabupaten Takalar, mengenai bahaya minuman berpemanis berkemasan melalui kegiatan edukasi. Konsumsi minuman berpemanis berkemasan di desa ini meningkat secara signifikan, terutama di kalangan anak-anak dan remaja. Data awal menunjukkan bahwa sebagian besar warga desa kurang memahami dampak negatif yang dapat ditimbulkan oleh konsumsi minuman tersebut, seperti risiko obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular. Melalui kegiatan edukasi, penelitian ini berupaya untuk melihat bagaimana informasi tentang bahaya kesehatan dapat memengaruhi pemahaman dan pola konsumsi masyarakat.

Profil responden dalam penelitian ini cukup beragam, terdiri dari 100 orang yang diambil secara acak dari berbagai kelompok usia dan jenis kelamin. Dari segi usia, mayoritas responden berusia antara 25 hingga 40 tahun, yaitu 40% dari total populasi sampel. Sebanyak 35% lainnya merupakan remaja berusia 15 hingga 24 tahun, sementara sisanya berusia di atas 40 tahun. Perempuan lebih mendominasi partisipasi dalam survei ini, mencapai 55%, sedangkan laki-laki sebanyak 45%. Dari segi pendidikan, mayoritas responden hanya menempuh pendidikan dasar (SD atau SMP), yang mungkin menjadi salah satu faktor rendahnya kesadaran akan bahaya konsumsi minuman berpemanis.

Sebelum pelaksanaan kegiatan edukasi, ditemukan bahwa sebagian besar masyarakat tidak sepenuhnya menyadari bahaya kesehatan yang ditimbulkan oleh konsumsi gula berlebih. Dari 100 responden, 65% mengaku tidak memahami risiko konsumsi gula, seperti diabetes dan obesitas. Sebagian besar dari mereka memilih minuman berpemanis karena rasanya yang enak dan praktis untuk dikonsumsi sehari-hari. Hanya 20% dari responden yang mengatakan bahwa mereka pernah mendengar tentang bahaya konsumsi gula berlebih, namun belum mendapat informasi yang jelas atau lengkap tentang hal ini.

Namun, setelah kegiatan edukasi dilakukan, hasilnya menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman masyarakat mengenai bahaya minuman berpemanis berkemasan. Sebanyak 85% responden mulai memahami bahwa konsumsi gula berlebih dapat memicu berbagai penyakit kronis, termasuk penyakit kardiovaskular. Kegiatan edukasi ini tidak hanya menyampaikan informasi melalui ceramah, tetapi juga melalui diskusi interaktif yang memungkinkan warga untuk bertanya dan berdiskusi secara langsung. Pendekatan ini terbukti efektif dalam memperdalam pemahaman masyarakat.

Peningkatan pemahaman ini juga berdampak pada perubahan perilaku konsumsi masyarakat. Sebelum edukasi, 75% responden melaporkan bahwa mereka mengonsumsi minuman berpemanis setidaknya tiga kali dalam seminggu. Namun, setelah edukasi, hanya 40% yang tetap mengonsumsi minuman berpemanis dengan frekuensi yang sama. Sebanyak 35% dari responden mengatakan bahwa mereka telah mengurangi konsumsi menjadi satu hingga dua kali seminggu, sementara 25% lainnya menyatakan bahwa mereka secara signifikan telah mengurangi atau bahkan menghentikan konsumsi minuman berpemanis sama sekali.

Salah satu dampak penting dari kegiatan edukasi ini adalah meningkatnya kesadaran masyarakat untuk mulai memperhatikan informasi gizi yang tercantum pada label produk. Sebelum kegiatan edukasi, hanya 20% responden yang mengaku membaca label nutrisi sebelum membeli minuman berpemanis. Namun, setelah edukasi, 70% responden menyatakan bahwa mereka sekarang lebih cermat dalam membaca kandungan gizi, terutama terkait kadar gula yang ada dalam produk tersebut. Kesadaran ini dianggap sebagai langkah awal yang penting dalam mengubah pola konsumsi masyarakat ke arah yang lebih sehat.

Meskipun hasilnya positif, penelitian ini juga mengidentifikasi beberapa kendala yang masih dihadapi masyarakat dalam menerapkan perubahan pola konsumsi. Salah satu kendala utama yang disebutkan oleh 30% responden adalah sulitnya mendapatkan produk minuman sehat sebagai alternatif minuman berpemanis. Di desa-desa kecil seperti Pattinoang, pilihan minuman sehat seperti air mineral, jus tanpa gula, atau teh tanpa pemanis masih terbatas di toko-toko setempat, yang sebagian besar lebih banyak menjual produk berpemanis.

Faktor lain yang juga menjadi tantangan adalah kebiasaan dan budaya konsumsi masyarakat. Beberapa responden, terutama yang lebih tua, menyebutkan bahwa mereka telah terbiasa mengonsumsi minuman berpemanis sejak lama, dan sulit bagi mereka untuk mengubah kebiasaan ini. Meskipun mereka telah mendapatkan informasi tentang bahaya konsumsi gula berlebih, perubahan perilaku yang signifikan memerlukan waktu dan dukungan yang berkelanjutan. Oleh karena itu, perlu adanya intervensi berkelanjutan yang melibatkan berbagai pihak, termasuk tokoh masyarakat dan pemerintah daerah.

Di sisi lain, faktor pendorong keberhasilan kegiatan edukasi ini adalah pendekatan interaktif yang digunakan selama sesi penyuluhan. Masyarakat tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga dilibatkan dalam diskusi dan tanya jawab. Pendekatan ini membuat mereka merasa lebih terlibat dan memahami informasi secara lebih mendalam. Selain itu, contoh nyata dari dampak konsumsi gula, seperti risiko diabetes dan obesitas, yang disampaikan secara visual juga membantu meningkatkan pemahaman masyarakat.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi di Desa Pattinoang berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai bahaya minuman berpemanis berkemasan. Meskipun masih ada tantangan yang perlu diatasi, seperti keterbatasan akses ke produk alternatif yang sehat, hasil penelitian ini memberikan harapan bahwa dengan edukasi yang tepat dan berkelanjutan, masyarakat desa dapat meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya pola hidup sehat. Pemerintah daerah diharapkan dapat mendukung inisiatif ini dengan menyediakan akses informasi dan produk yang lebih baik bagi masyarakat.

Tabel 1. Deskripsi tabel

No.	Variabel	Pretest	Posttest	Gain (%)
1	Pemahaman bahaya gula	35	85	50
2	Konsumsi minuman pemanis > 3x/ minggu	75	40	35
3	Konsumsi Minuman Pemanis 1-2x/minggu	25	35	10
4	Pengetahuan tentang cuci darah Berhenti/Mengurangi Konsumsi	0	25	25
5	Kesadaran membaca label gizi	20	70	50

Penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman dan perilaku konsumsi masyarakat Desa Pattinoang setelah diberikan edukasi tentang bahaya minuman berpemanis berkemasan. Sebelum intervensi edukasi dilakukan, hanya 35% responden yang memahami risiko konsumsi gula berlebih, seperti obesitas dan diabetes. Namun, setelah kegiatan edukasi, tingkat pemahaman ini meningkat menjadi 85%. Ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan berhasil memperluas wawasan masyarakat tentang bahaya kesehatan terkait minuman berpemanis. Dengan gain sebesar 50%, dapat disimpulkan bahwa pendekatan edukatif yang interaktif sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran tentang kesehatan.

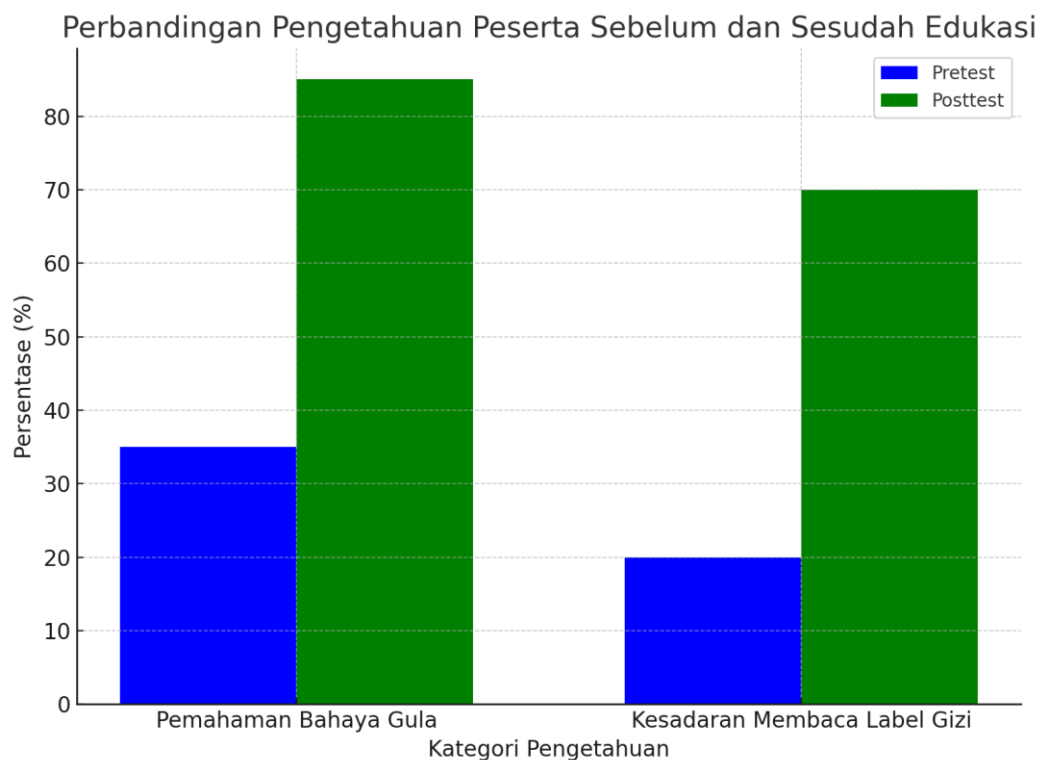
Selain itu, konsumsi minuman berpemanis juga mengalami perubahan signifikan. Sebelum edukasi, 75% responden melaporkan bahwa mereka mengonsumsi minuman berpemanis lebih dari tiga kali seminggu. Angka ini turun menjadi 40% setelah edukasi, menunjukkan penurunan konsumsi sebesar 35%. Penurunan ini menunjukkan bahwa masyarakat mulai memahami dampak negatif dari konsumsi gula berlebih dan secara aktif mencoba mengurangi frekuensi konsumsi mereka. Meski demikian, masih ada sebagian masyarakat yang tetap mengonsumsi minuman berpemanis secara rutin, menunjukkan perlunya edukasi lanjutan agar perubahan perilaku lebih merata.

Lebih lanjut, perubahan pola konsumsi juga terlihat pada mereka yang mengurangi konsumsi minuman berpemanis menjadi hanya satu hingga dua kali seminggu. Sebelum edukasi, hanya 25% responden yang mengonsumsi minuman berpemanis dengan frekuensi yang lebih rendah, tetapi setelah edukasi, angka ini meningkat menjadi 35%, dengan gain sebesar 10%. Peningkatan ini mencerminkan bahwa sebagian masyarakat mulai beralih ke pola konsumsi yang lebih moderat, dengan memilih untuk mengurangi jumlah minuman berpemanis yang mereka konsumsi dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil yang lebih mencolok terlihat dari responden yang berhasil berhenti atau secara signifikan mengurangi konsumsi minuman berpemanis setelah edukasi. Sebelum intervensi edukasi, tidak ada responden yang berhenti

sepenuhnya dari konsumsi minuman berpemanis, namun setelah edukasi, 25% responden melaporkan bahwa mereka mengurangi atau berhenti sepenuhnya. Dengan gain sebesar 25%, ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan berhasil memotivasi sebagian masyarakat untuk mengambil tindakan drastis dalam mengubah kebiasaan konsumsi gula mereka.

Akhirnya, peningkatan kesadaran dalam membaca label gizi pada produk minuman juga merupakan salah satu hasil positif dari kegiatan edukasi ini. Sebelum edukasi, hanya 20% responden yang terbiasa membaca label gizi sebelum membeli produk minuman berpemanis. Setelah edukasi, angka ini meningkat menjadi 70%, dengan peningkatan sebesar 50%. Kesadaran membaca label ini adalah langkah penting dalam upaya masyarakat untuk membuat keputusan yang lebih cerdas dan sehat mengenai apa yang mereka konsumsi. Perubahan ini memperlihatkan bahwa edukasi dapat menjadi alat yang kuat dalam mengubah perilaku kesehatan masyarakat jika dilakukan dengan metode yang tepat dan relevan dengan kehidupan sehari-hari mereka.



Gambar 1. Grafik capaian pengetahuan peserta



Gambar 2. Salah satu bentuk pelayanan

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan yang dilakukan di Desa Pattinoang berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai bahaya konsumsi minuman berpemanis berkemasan. Sebelum dilaksanakan edukasi, mayoritas masyarakat memiliki pemahaman yang rendah tentang risiko kesehatan akibat konsumsi gula berlebih, seperti obesitas dan diabetes. Namun, setelah edukasi, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan mereka, terutama terkait bahaya konsumsi gula dan pentingnya membaca label gizi pada produk.

Peningkatan pengetahuan ini juga berdampak pada perubahan perilaku konsumsi. Banyak peserta yang mengurangi frekuensi konsumsi minuman berpemanis dan beberapa bahkan berhenti mengonsumsinya. Kesadaran masyarakat untuk lebih selektif dalam memilih produk minuman dan membaca informasi gizi juga meningkat drastis. Meskipun masih ada tantangan seperti akses terbatas terhadap minuman sehat di desa, perubahan positif ini menunjukkan potensi besar intervensi edukatif dalam memperbaiki pola konsumsi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2020). *Survei Kesehatan Rumah Tangga*. Jakarta: BPS.
- Purnomo, Puji, & Palupi, Maria Sekar. (2016). Pengembangan tes hasil belajar matematika materi menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan waktu, jarak, dan kecepatan untuk siswa kelas V. *Jurnal Penelitian* (Edisi Khusus PGSD), 20(2), 151-157.

- Subana, A., & Sudrajat, A. (2005). *Dasar-dasar penelitian ilmiah* (Cetakan II). Bandung: CV Pustaka Setia.
- Sutriyawan, A., Miranda, T. G., & Akbar, H. (2020). Risk factors of type 2 diabetes mellitus in the Hospital of Bengkulu City, Indonesia: Case control study. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 14(4).
- Yulianti Dwi, dkk. (2019). "Kesepian dan ide bunuh diri di kalangan tenaga kerja Indonesia." *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 24(1), 35. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss1.art4>