

Penguatan Kesadaran Kesehatan tentang Risiko Konsumsi Gula Berlebih (Ultra-Processed Foods) di TK Hapakat Desa Bagendang Hilir: Sebuah Inisiatif Pendidikan Kolaboratif

Strengthening Health Awareness on the Risks of Excess Sugar Consumption (Ultra-Processed Foods) at Hapakat Kindergarten Bagendang Hilir Village: A Collaborative Education Initiative

Syahrul Mubaroq¹, Ajeng Cahyani², Linda Wati³, Husnatun Zakiya⁴,
Yola Dwi Sukmawati⁵, Alfit Ansari⁶, Muhamad Samsul Sabirin⁷, Novita Angraeni^{8*}
¹⁻⁸ Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

Alamat: Kompleks Islamic Centre, Jl. G. Obos, Menteng, Jekan Raya, Palangka Raya City, Central Kalimantan 73112

Korespondensi email: novita.angraeni@iain-palangkaraya.ac.id

Article History:

Received: November 05, 2024;

Revised: November 19, 2024;

Accepted: November 28, 2024;

Online Available: November 29, 2024;

Keywords: Sugar, Consumption, Health, Education

Abstract: Excess sugar consumption, particularly from ultra-processed foods is a significant health issue for the community. This community service program aims to raise awareness about the health risks posed by excessive sugar consumption, with a focus on mothers in Hapakat Kindergarten, Bagendang Hilir Village. Through collaboration with the village Health Post, this activity was carried out with an educational approach in the form of socialization and interactive discussions. The methods used included material presentation, interactive discussion, questions and answers, and simulation of calculating daily sugar intake. The results of this activity showed an increase in participants' understanding of the dangers of excessive sugar consumption and preventive measures that can be applied in everyday life. This program is expected to contribute to government policies regarding preventive health education and regulation of sugar consumption in packaged food and beverage products.

Abstrak

Konsumsi gula berlebih, khususnya dari ultra-processed food merupakan isu kesehatan yang signifikan bagi masyarakat. Program pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mengenai risiko kesehatan yang ditimbulkan oleh konsumsi gula berlebih, dengan fokus pada ibu-ibu di TK Hapakat, Desa Bagendang Hilir. Melalui kolaborasi dengan Pos Kesehatan desa, kegiatan ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif berupa sosialisasi dan diskusi interaktif. Metode yang digunakan mencakup pemaparan materi, diskusi interaktif, tanya jawab, serta simulasi penghitungan asupan gula harian. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai bahaya konsumsi gula berlebih dan langkah-langkah preventif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Program ini diharapkan dapat berkontribusi pada kebijakan pemerintah mengenai edukasi kesehatan preventif serta regulasi konsumsi gula dalam produk makanan dan minuman kemasan.

Kata Kunci: Gula, Konsumsi, Kesehatan, Edukasi

1. PENDAHULUAN

Sejak pertengahan abad ke-20, banyak penelitian telah dilakukan untuk menyelidiki dampak konsumsi gula terhadap kesehatan manusia. Meskipun demikian, perdebatan mengenai peran gula dalam kesehatan fisik, neurologis, dan kognitif masih berlangsung.

Konsumsi gula yang berlebihan telah diidentifikasi sebagai faktor risiko untuk berbagai kondisi kesehatan, termasuk obesitas, gangguan metabolisme, diabetes, penyakit kardiovaskular, kanker, depresi, dan gangguan kognitif (Beecher dkk., 2021; Chong dkk., 2019; Kendig, 2014; Yu dkk., 2015). Berbagai penelitian, termasuk tinjauan sistematis dan meta-analisis, menunjukkan bahwa konsumsi minuman manis berkontribusi signifikan terhadap peningkatan berat badan (Luger dkk., 2018; Nguyen dkk., 2023; Santos dkk., 2022). Selain itu, pada populasi Asia, konsumsi minuman manis yang tinggi berhubungan dengan peningkatan berat badan, risiko diabetes tipe 2, dan kemungkinan penyakit kardiovaskular (Neelakantan dkk., 2022). Selain itu, masalah Kesehatan akibat gula ini diantaranya adalah diabetes.

Jika kita kerucutkan lagi, di Indonesia, prevalensi diabetes pada tahun 2020 mencapai 8,71%, mengalami peningkatan dari 8,13% pada tahun 2017, dan diperkirakan akan mencapai 9,49% pada tahun 2024 (Nurhayati-Wolff, 2020). Selain itu, pada tahun 2022, Indonesia berada di peringkat kelima dunia dengan prevalensi diabetes melitus sebesar 13%, yang menyumbang 8,6% (sekitar Rp 12 triliun) dari klaim jaminan kesehatan nasional (Trijayanti & Gani, 2023). Salah satu faktor pemicu lonjakan ini adalah konsumsi *ultra-processed food*. Singkatnya, makanan ultra-proses atau *ultra-processed food* adalah produk olahan industri dengan komposisi tinggi dalam pengawet, pewarna, perasa, penstabil, dan bahan lainnya serta kurang dalam komposisi dari makanan utuh atau alami (Monteiro dkk., 2019). Konsumsi berlebih pada *ultra-processed food* ini berhubungan dengan peningkatan risiko obesitas, sindrom metabolik, serta kondisi terkait seperti diabetes dan penyakit kardiovaskular (Bestari dkk., 2023; Da Costa Louzada dkk., 2021; Taneri dkk., 2022). Tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tapi juga pada kesehatan mental. Sebuah studi meta-analisis studi lintas-seksional yang menunjukkan hubungan langsung antara konsumsi makanan ultra-proses dan gejala gangguan mental (Lane dkk., 2022). Namun, diperlukan penelitian prospektif dan eksperimental yang lebih ketat untuk menentukan arah dan kausalitas hubungan ini.

Melihat banyaknya kasus Kesehatan ini di Masyarakat. Kami berasumsi bahwa peningkatan kesadaran kesehatan dapat dicapai melalui pendekatan pendidikan yang partisipatif dan interaktif. Kami sebagai mahasiswa KKN (Kuliah Kerja Nyata) mengajak pos kesehatan setempat atau tenaga kesehatan dalam sebuah project kolaboratif sosialisasi mengenai bahaya konsumsi gula berlebih. Lingkup kegiatan pengabdian ini berfokus pada edukasi kesehatan preventif yang dirancang khusus untuk ibu-ibu dan anak-anak di TK

Hapakat, dengan batasan bahwa materi yang disampaikan relevan dengan kehidupan sehari-hari mereka. Dengan mengedukasi ibu-ibu TK, kita tidak hanya meningkatkan kesadaran kesehatan mereka, tetapi juga membentuk generasi yang lebih sehat melalui perubahan kebiasaan di rumah. Ibu yang paham risiko konsumsi gula berlebih akan mampu menjaga kesehatan keluarga secara berkelanjutan.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran ibu-ibu mengenai risiko kesehatan akibat konsumsi gula berlebih, serta memberikan pengetahuan praktis tentang pola hidup sehat dengan konsumsi kurang gula. Kegiatan ini juga sejalan dengan kebijakan pemerintah yang mendorong upaya preventif melalui edukasi masyarakat guna menekan prevalensi penyakit tidak menular, seperti diabetes dan obesitas. Hal ini menjadi salah satu langkah gerakan hidup sehat. Faktor-faktor seperti status sosio-demografi, status gizi, asupan nutrisi, dan profil kesehatan penduduk dewasa Indonesia berperan penting dalam mempengaruhi perilaku gaya hidup sehat (Basrowi dkk., 2021). Selain itu, pemerintah juga dapat melakukan regulasi mengenai *ultra-processed food*. Kemudian, intervensi literasi kesehatan dapat meningkatkan pemahaman kesehatan dan mengubah perilaku kesehatan (Walters dkk., 2020). Kami berharap kegiatan ini menghasilkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan perilaku ibu-ibu terkait pola makan sehat, serta mendorong perubahan konsumsi yang berkelanjutan, yang pada akhirnya turut mendukung tercapainya target kesehatan masyarakat secara nasional.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di TK Hapakat yang berlokasi di Desa Bagendang Hilir, Kecamatan Mentaya Hilir Utara, Kabupaten Kotawaringin Timur, Kalimantan Tengah. TK Hapakat dipilih sebagai lokasi kegiatan karena memiliki kelompok orang tua siswa yang aktif dan kooperatif, serta terletak di desa dengan tingkat kesadaran akan risiko kesehatan yang masih perlu ditingkatkan, terutama terkait konsumsi gula berlebih pada makanan ultra-proses.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode partisipatif dengan pendekatan kolaboratif, melibatkan tim pengabdian masyarakat, pihak TK, serta Posyandu setempat. Beberapa langkah yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

Persiapan dan Koordinasi

Tahap ini meliputi perencanaan waktu dan materi, koordinasi dengan pihak TK Hapakat, dan Posyandu Desa Bagendang Hilir untuk menyamakan tujuan dan menyusun jadwal. Tim pengabdian masyarakat mengadakan pertemuan awal dengan guru-guru TK

dan kader kesehatan untuk menjelaskan tujuan kegiatan serta membahas strategi penyampaian materi.

Penyuluhan dan Diskusi Interaktif

Kegiatan utama dilakukan dalam bentuk penyuluhan untuk menyampaikan informasi tentang bahaya konsumsi gula berlebih. Materi disampaikan dengan gaya yang mudah dipahami dan berfokus pada contoh-contoh makanan ultra-proses yang umum dikonsumsi.

Diskusi interaktif dilakukan setelah penyampaian materi, di mana orang tua siswa diajak berdiskusi mengenai kebiasaan konsumsi sehari-hari serta cara memilih makanan yang lebih sehat untuk anak-anak mereka. Metode ini digunakan untuk menggali pengetahuan awal dan pengalaman para peserta terkait topik yang dibahas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di TK Hapakat, Desa Bagendang Hilir, dengan kolaborasi bersama Pos Kesehatan Desa setempat, bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mengenai bahaya konsumsi gula berlebih dari ultra-processed foods. Pendampingan dilakukan melalui sosialisasi dan diskusi interaktif yang memfasilitasi peserta, khususnya ibu-ibu, untuk memahami risiko kesehatan dari konsumsi gula berlebih dan langkah-langkah yang dapat mereka ambil dalam kehidupan sehari-hari. Rangkaian kegiatan yang dilaksanakan meliputi pemaparan materi yang mendalam tentang konsumsi gula dan dampaknya, sesi tanya jawab yang memperkuat pemahaman, serta simulasi penghitungan asupan gula harian yang praktis dan aplikatif. Materi yang diberikan didesain untuk mudah dipahami, dengan contoh-contoh konkret dari kehidupan sehari-hari para peserta, serta sesi diskusi yang mendorong partisipasi aktif. Selain itu, simulasi penghitungan asupan gula memberikan peserta pengalaman langsung dalam mengenali jumlah konsumsi gula harian yang aman, sehingga mereka lebih sadar dalam memilih produk makanan atau minuman untuk keluarga mereka.



Gambar 1. Penyampaian materi oleh tenaga Kesehatan Desa Bagendang Hilir di TK Hapakat Desa Bagendang Hilir

Pendampingan yang diberikan dalam kegiatan ini menunjukkan dinamika positif

dalam meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok sasaran ibu-ibu di Desa Bagendang Hilir. Diskusi interaktif memungkinkan peserta untuk berbagi pengalaman pribadi terkait konsumsi gula dan dampaknya terhadap kesehatan, menciptakan suasana pembelajaran yang saling mendukung dan terbuka. Kegiatan ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga memfasilitasi proses belajar kolektif yang memperkuat solidaritas sosial di antara para peserta.



Gambar 2. Sesi diskusi dan tanya jawab

Dampak signifikan dari kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran peserta tentang pentingnya menjaga konsumsi gula harian dan menerapkan langkah-langkah preventif dalam kehidupan keluarga. Program ini diharapkan dapat berlanjut sebagai pranata sosial yang mendorong peserta menjadi agen perubahan di lingkungan mereka. Melalui partisipasi aktif mereka, peserta dapat memotivasi anggota keluarga dan komunitas untuk lebih selektif dalam konsumsi gula, khususnya dari makanan olahan dan minuman kemasan. Inisiatif ini memiliki potensi untuk menjadi model pengembangan kebijakan preventif dalam kesehatan masyarakat yang lebih luas. Penerapan regulasi lebih ketat terhadap kandungan gula pada produk makanan dan minuman kemasan, sesuai rekomendasi pemerintah, akan memperkuat perilaku konsumsi sehat di masyarakat. Program ini juga membuka peluang bagi keterlibatan pemimpin lokal yang dapat memperkuat edukasi kesehatan di tingkat komunitas.

Dengan demikian, program ini dapat menjadi dasar perubahan perilaku konsumsi gula di masyarakat, mendukung kualitas kesehatan nasional secara keseluruhan. Edukasi berkelanjutan dan keterlibatan komunitas diharapkan dapat memperkuat efektivitas program ini sebagai pondasi bagi tercapainya masyarakat yang lebih sehat dan sejahtera.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di TK Hapakat, Desa Bagendang Hilir, telah menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan kesadaran ibu-ibu mengenai risiko kesehatan akibat konsumsi gula berlebih dari makanan ultra-proses. Melalui pendekatan penyuluhan dan diskusi interaktif, peserta berhasil memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pola hidup sehat serta pentingnya pengelolaan asupan gula harian. Inisiatif ini diharapkan tidak hanya mampu memfasilitasi perubahan perilaku di tingkat keluarga, tetapi juga berkontribusi sebagai model bagi pengembangan kebijakan kesehatan masyarakat yang lebih komprehensif, sehingga mendukung upaya peningkatan kualitas kesehatan nasional secara keseluruhan.

REFERENSI

- Basrowi, R. W., Rahayu, E. M., Khoe, L. C., Wasito, E., & Sundjaya, T. (2021). The road to healthy ageing: What has Indonesia achieved so far? *Nutrients*, *13*(10). <https://doi.org/10.3390/nu13103441>
- Beecher, K., Alvarez Cooper, I., Wang, J., Walters, S. B., Chehrehasa, F., Bartlett, S. E., & Belmer, A. (2021). Long-term overconsumption of sugar starting at adolescence produces persistent hyperactivity and neurocognitive deficits in adulthood. *Frontiers in Neuroscience*, *15*. <https://doi.org/10.3389/fnins.2021.670430>
- Bestari, F. F., Andarwulan, N., & Palupi, E. (2023). Synthesis of effect sizes on dose response from ultra-processed food consumption against various noncommunicable diseases. *Foods*, *12*(24). <https://doi.org/10.3390/foods12244457>
- Chong, C. P., Shahar, S., Haron, H., & Che Din, N. (2019). Habitual sugar intake and cognitive impairment among multi-ethnic Malaysian older adults. *Clinical Interventions in Aging*, *14*. <https://doi.org/10.2147/CIA.S211534>
- Da Costa Louzada, M. L., Dos Santos Costa, C., Souza, T. N., Da Cruz, G. L., Levy, R. B., & Monteiro, C. A. (2021). Impact of the consumption of ultra-processed foods on children, adolescents, and adults' health: Scope review. *Cadernos de Saude Publica*, *37*. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00323020>
- Kendig, M. D. (2014). Cognitive and behavioural effects of sugar consumption in rodents: A review. *Appetite*, *80*. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.04.028>
- Lane, M. M., Gamage, E., Travica, N., Dissanayaka, T., Ashtree, D. N., Gauci, S., Lofaliany, M., O'neil, A., Jacka, F. N., & Marx, W. (2022). Ultra-processed food consumption and mental health: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Nutrients*, *14*(13). <https://doi.org/10.3390/nu14132568>
- Luger, M., Lafontan, M., Bes-Rastrollo, M., Winzer, E., Yumuk, V., & Farpour-Lambert, N. (2018). Sugar-sweetened beverages and weight gain in children and adults: A systematic review from 2013 to 2015 and a comparison with previous studies. *Obesity*

Facts, 10(6). <https://doi.org/10.1159/000484566>

- Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J. C., Louzada, M. L. C., Rauber, F., Khandpur, N., Cediel, G., Neri, D., Martinez-Steele, E., Baraldi, L. G., & Jaime, P. C. (2019). Ultra-processed foods: What they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*, 22(5). <https://doi.org/10.1017/S1368980018003762>
- Neelakantan, N., Park, S. H., Chen, G. C., & Van Dam, R. M. (2022). Sugar-sweetened beverage consumption, weight gain, and risk of type 2 diabetes and cardiovascular diseases in Asia: A systematic review. *Nutrition Reviews*, 80(1). <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuab010>
- Nguyen, M., Jarvis, S. E., Tinajero, M. G., Yu, J., Chiavaroli, L., Mejia, S. B., Khan, T. A., Tobias, D. K., Willett, W. C., Hu, F. B., Hanley, A. J., Birken, C. S., Sievenpiper, J. L., & Malik, V. S. (2023). Sugar-sweetened beverage consumption and weight gain in children and adults: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies and randomized controlled trials. *American Journal of Clinical Nutrition*, 117(1). <https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2022.11.008>
- Nurhayati-Wolff, H. (2020, January 3). Projected number of people suffering from diabetes in Indonesia from 2017 to 2024. *Statista*. <https://www.statista.com/statistics/1052625/indonesia-diabetes-projection/>
- Santos, L. P., Gigante, D. P., Delpino, F. M., Maciel, A. P., & Bielemann, R. M. (2022). Sugar-sweetened beverages intake and risk of obesity and cardiometabolic diseases in longitudinal studies: A systematic review and meta-analysis with 1.5 million individuals. *Clinical Nutrition ESPEN*, 51. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2022.08.021>
- Taneri, P. E., Wehrli, F., Roa-Díaz, Z. M., Itodo, O. A., Salvador, D., Raeisi-Dehkordi, H., Bally, L., Minder, B., Kieft-De Jong, J. C., Laine, J. E., Bano, A., Glisic, M., & Muka, T. (2022). Association between ultra-processed food intake and all-cause mortality: A systematic review and meta-analysis. *American Journal of Epidemiology*, 191(7). <https://doi.org/10.1093/aje/kwac039>
- Trijayanti, L., & Gani, A. (2023). Efektivitas kebijakan pemasaran iklan makanan dan minuman tidak sehat dalam rangka pencegahan dan pengendalian diabetes melitus: Literature review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 15(1). <https://doi.org/10.52022/jikm.v15i1.430>
- Walters, R., Leslie, S. J., Polson, R., Cusack, T., & Gorely, T. (2020). Establishing the efficacy of interventions to improve health literacy and health behaviours: A systematic review. *BMC Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08991-0>
- Yu, B., He, H., Zhang, Q., Wu, H., Du, H., Liu, L., Wang, C., Shi, H., Xia, Y., Guo, X., Liu, X., Li, C., Bao, X., Su, Q., Meng, G., Chu, J., Mei, Y., Sun, S., Wang, X., ... & Niu, K. (2015). Soft drink consumption is associated with depressive symptoms among adults in China. *Journal of Affective Disorders*, 172. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.026>