



## EDUKASI BAHAYA KOMSUMSI GULA BERLEBIHAN PADA ANAK DI SD SWASTA ADVENT TANAH BARU TAHUN 2026

Fitriany Suangga<sup>1</sup>, Siska Natalia<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Awal Bros



**\*Corresponding author**

Fitriany Suangga

Email : [fitga82@gmail.com](mailto:fitga82@gmail.com)

HP: +62-812-6744-8489

**Kata Kunci:**

Edukasi;  
Komsumsi;  
Gula;  
Bahaya;  
Anak

**Keywords:**

Education;  
Consumption;  
Sugar;  
Dangers;  
Childrens

**ABSTRAK**

Karbohidrat merupakan salah satu zat gizi yang memiliki fungsi primer sebagai sumber energi, yang sangat dibutuhkan oleh manusia. Namun bila dikonsumsi berlebihan dapat menimbulkan bahaya pada kesehatan. Program ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada anak untuk mengurangi konsumsi gula berlebihan sejak dini. Sasaran kegiatan ini adalah 40 orang siswa SD. Metode yang digunakan pada penyuluhan ini adalah ceramah, melalui media presentasi powerpoint. Hasil yang didapatkan pada penyuluhan ini adalah; Skor pre test pengetahuan adalah 28 (70%) pada kategori baik, 9 (22.5%) cukup, dan 3 (7.5%) kategori kurang. Sedangkan skor post test adalah 35 (87.5%) kategori baik, 5 (12.5%) kategori cukup, dan tidak terdapat peserta yang berada pada kategori kurang. Berdasarkan uji Wilcoxon, didapatkan p value 0,002 ( $\alpha < 0.05$ ), dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan tentang bahaya konsumsi gula berlebihan. Melalui penyuluhan ini diharapkan siswa dapat menumbuhkan komitmen untuk mengurangi kebiasaan mengkonsumsi makanan manis dan perlu pendampingan dan pengawasan dari guru dan orang tua.

**ABSTRACT**

Carbohydrates are one of the nutrients that serve a primary function as a source of energy, which is very necessary for humans. However, if consumed in excess, they can pose health risks. This program aims to provide education to children to reduce excessive sugar consumption from an early age. The target of this activity is 40 elementary school students. The method used in this counseling is a lecture, using power point presentation media. The results obtained from this counseling are; The pre-test knowledge score was 28 (70%) in the good category, 9 (22.5%) in the sufficient category, and 3 (7.5%) in the poor category. Meanwhile, the post-test score was 35 (87.5%) in the good category, 5 (12.5%) in



*the sufficient category, and no participants were in the poor category. Based on the Wilcoxon test, a p-value of 0.002 ( $\alpha < 0.05$ ) was obtained, so it can be concluded that there is a difference in knowledge about the dangers of excessive sugar consumption. Through this counseling, it is hoped that students can develop a commitment to reduce sugar intake and needs guidance and supervision from teachers and parents*

## PENDAHULUAN

Karbohidrat merupakan salah satu zat gizi yang memiliki fungsi primer sebagai sumber energi, yang sangat dibutuhkan oleh manusia. Karbohidrat golongan monosakarida yang adalah gula sederhana terdiri dari glukosa, galaktosa dan fruktosa. Sumber glukosa dari buah, madu dan jagung manis, fruktosa dari buah dan galaktosa dari susu. Karbohidrat jenis disakarida paling umum adalah sukrosa, laktosa dan maltosa. Disakarida komersial yang paling penting adalah sukrosa atau gula pasir (Asriati, 2023).

Gula sangat digemari karena rasanya yang manis. Dengan maraknya minuman kekinian dengan variasi rasa yang sangat menarik, sehingga terjadi peningkatan konsumsi minuman manis, selain menarik juga harganya terjangkau. Hal yang sama terjadi pada meningkatnya konsumsi makanan yang mengandung banyak gula. Rasa manis pada makanan dan minuman banyak dari gula tambahan. Minuman manis dapat dijumpai pada minuman soda, jus kemasan, minuman berenergi, teh dan kopi kemasan serta boba. Sedangkan makanan tinggi gula bisa ditemukan dalam bentuk jajanan tradisional, cake, cookies, ice cream, saos, kecap. Menurut Kemenkes (2024), Indonesia sebagai negara pengonsumsi minuman berpemanis tertinggi di Asia Pasifik. Lebih jauh dikatakan bahwa minuman kemasan ini mengandung 22,8 gr gula per 250 ml. *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan asupan gula harian adalah 10% dari kalori harian.

Data dari Survey Kesehatan Indonesia (Kemenkes, 2023) menunjukkan sebanyak 47,5% warga Indonesia berusia 3 tahun ke atas, mengonsumsi minuman manis lebih dari 1 sehari sehari. 43,3% lainnya mengkonsumsinya 1-6 kali perminggu. Berdasarkan studi pendahuluan kepada siswa 20 orang siswa SD Swasta Advent Tanah Baru, rata-rata siswa mengonsumsi makanan dan minuman manis 3 hari sehari.

Kebiasaan konsumsi gula tambahan yang berlebihan melalui makanan dan minuman manis dapat berdampak buruk pada kesehatan. Sebagaimana yang tertuang pada Perkesmas No. 30 Tahun 2013, bahwa konsumsi gula lebih dari 50 gram perhari beresiko diabetes dan serangan jantung. (Indonesia, 2013). Menurut Margiplis (2021), konsumsi gula tambahan meningkatkan kemungkinan obesitas pada anak. Pada kegiatan PKM yang dilakukan oleh Yuliana Sulaiman (2024) mendapati bahwa 20% mengalami obesitas. Anak yang mengonsumsi gula lebih dari 10% dari yang disarankan, punya kemungkinan 2.57 kali lebih besar untuk mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (Bebeclub, 2025). Lebih jauh dikatakan bahwa konsumsi gula yang berlebihan bisa menyebabkan gigi berlubang, gangguan perkembangan kognitif.

Menyadari bahaya yang mengintai akibat konsumsi gula yang berlebihan, dapat dilakukan melalui: 1) Baca label makanan, 2) Pilih makanan minuman dengan pemanis alami, 3) Kombinasikan gula dengan sumber makanan lain, 4) Membiasakan pola makan rendah gula melalui perbanyak konsumsi serat dan protein seperti buah, sayur, dan susu rendah lemak (Kemenkes, 2024). Menurut American Diabetes Association (ADA), tips untuk mengurangi gula pada diet adalah memilih minum air putih dan minuman tanpa pemanis. Makan teratur dan tidur teratur juga dapat membantu mengurangi konsumsi gula.

Berdasarkan fenomena di atas, maka perlu diambil langkah untuk mencegah bahaya konsumsi gula berlebihan sejak dini. Upaya ini dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan melalui penyuluhan. Secara umum pendidikan kesehatan merupakan suatu upaya untuk memengaruhi masyarakat agar dapat berperilaku hidup sehat. (Trisutrisno et al., 2022). Siswa SD merupakan sasaran edukasi karena pentingnya pendidikan kesehatan ini sejak dini, di mana anak adalah generasi penerus bangsa, yang tentunya akan menentukan nasib bangsa ke depan. Melalui penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap perilaku anak untuk mengurangi konsumsi gula berlebihan sejak dini, agar mengurangi resiko bahaya terhadap kesehatan di masa depan.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SD Swasta Advent Tanah baru pada tanggal 28 Agustus 2026. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswa SD kelas 3-6 sejumlah 40 orang. Kegiatan ini sangat penting untuk meningkatkan kesadaran para siswa SD agar membatasi konsumsi makanan dan minuman manis, untuk mencegah terjadinya penyakit tidak menular.

Kegiatan PKM ini dilakukan melalui beberapa tahap, yakni : persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Persiapan dilakukan dengan membuat proposal, materi pembelajaran, kuesioner *pre test* dan *post test*, dan mengurus izin pelaksanaan kegiatan kepada Kepala Sekolah SD Swasta Tanah Baru. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan di mulai dengan melakukan *pre test* dengan memberikan lembar kuesioner tentang pengetahuan siswa mengenai, jenis makanan dan minuman manis, bahaya konsumsi gula berlebihan, kebutuhan gula harian anak, dan tips untuk mengurangi konsumsi gula. Setelah itu menyampaikan materi bahaya konsumsi gula berlebihan melalui presentasi powerpoint menggunakan proyektor. Tahap evaluasi dilakukan dengan memberikan kuesioner *post test* kepada peserta kegiatan. Dokumentasi kegiatan dapat dilihat pada gambar 1 dan gambar 2. Setelah pelaksanaan kegiatan, dilanjutkan dengan diskusi dan umpan balik dari Kepala Sekolah dan Guru. Masukan yang diberikan akan menjadi masukan yang sangat berharga untuk meningkatkan kualitas program penyuluhan berikutnya.



Gambar 1, 2 Proses pelaksanaan pre test dan post test



Gambar 3. Pemaparan Materi Penyuluhan

### HASIL PEMBAHASAN

Karakteristik siswa peserta penyuluhan dapat di lihat pada tabel berikut ini

**Tabel 1. Karakteristik Peserta Penyuluhan Bahaya Komsumsi Gula Berlebihan (n=40)**

| Variabel             | f  | %    |
|----------------------|----|------|
| <b>Usia</b>          |    |      |
| 8 Tahun              | 2  | 5    |
| 9 Tahun              | 15 | 37.5 |
| 10 Tahun             | 8  | 20   |
| 11 Tahun             | 9  | 22.5 |
| 12 Tahun             | 4  | 10   |
| 13 Tahun             | 2  | 5    |
| <b>Total</b>         | 40 | 100  |
| <b>Jenis Kelamin</b> |    |      |

|              |           |            |
|--------------|-----------|------------|
| Perempuan    | 12        | 30         |
| Laki-laki    | 28        | 70         |
| <b>Total</b> | <b>40</b> | <b>100</b> |
| <b>Kelas</b> |           |            |
| III          | 10        | 25         |
| IV           | 10        | 25         |
| V            | 12        | 30         |
| VI           | 8         | 20         |
| <b>Total</b> | <b>40</b> | <b>100</b> |

Data pada tabel 1, memperlihatkan karakteristik peserta penyuluhan. Dari segi usia, peserta di dominasi oleh usia 9 tahun 15 (37.5%); sebagian besar yakni 28 (70%) adalah laki-laki, dan 12(30%) peserta berasal dari kelas V. Gambaran pengetahuan siswa tentang bahaya konsumsi gula berlebihan dapat terlihat pada tabel berikut ini

**Tabel 2. Gambaran Pengetahuan Siswa Tentang Bahaya Konsumsi Gula Berlebihan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan (n=40)**

| Kategori      | Pre Test  |            | Post Test |            |
|---------------|-----------|------------|-----------|------------|
|               | f         | %          | f         | %          |
| <b>Baik</b>   | 28        | 70         | 35        | 87.5       |
| <b>Cukup</b>  | 9         | 22.5       | 5         | 12.5       |
| <b>Kurang</b> | 3         | 7.5        | 0         | 0          |
| <b>Total</b>  | <b>40</b> | <b>100</b> | <b>40</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan data pada tabel 2 bahwa sebelum di berikan penyuluhan, sebanyak 28 (70%) siswa memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang bahaya konsumsi gula berlebihan. 9(22.5%) pada kategori cukup dan 3(7.5%) kategori kurang. Namun setelah penyuluhan, pengetahuan siswa mengalami peningkatan yakni 35(87.5%) pada kategori baik, dan 5(12.5%) kategori cukup.

Pada tabel 3 ditampilkan perbedaan pengetahuan siswa tentang bahaya konsumsi gula berlebihan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.

**Tabel 3. Perbedaan Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penyuluhan (n=40)**

| Test           | Min | Max | Rerata $\pm$ SD    | <i>p value</i> |
|----------------|-----|-----|--------------------|----------------|
| <b>Sebelum</b> | 50  | 100 | 80.525 $\pm$ 14.52 | 0,002          |
| <b>Sesudah</b> | 66  | 100 | 88.95 $\pm$ 11.89  |                |

Tabel 3 menunjukkan hasil perbedaan pengetahuan tentang bahaya konsumsi gula berlebihan pada siswa sebelum penyuluhan dengan skor minimum 50, skor maksimum 100 dengan nilai rerata 80.525 SD  $\pm$ 14.52 sedangkan setelah penyuluhan skro minimum menjadi 66 dan maksimum 100 dengan rerata 88. 95 SD  $\pm$  11.89.

Dengan demikian terdapat peningkatan skor menunjukkan bahwa siswa memahami jenis minuman dan makanan yang mengandung banyak gula, kebutuhan gula harian anak, bahaya mengkonsumsi gula berlebihan pada kesehatan dan tips untuk mengurangi konsumsi gula berlebihan. Uji statistik menggunakan *Wilcoxon* dengan *p value* 0,002 ( $\alpha < 0.05$ ), dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian penyuluhan terhadap pengetahuan siswa. Hal ini didukung oleh hasil penyuluhan yang dilakukan oleh (Lindra Anggorowati, 2022) tentang peningkatan pengetahuan remaja tentang bahaya konsumsi makanan dan minuman manis sebagai determinan penyakit diabetes mellitus di usia muda, bahwa terdapat peningkatan skor pengetahuan dengan *p value* 0,000.

## KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan mengenai bahaya konsumsi gula berlebihan terhadap kesehatan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan skor pengetahuan siswa tentang bahaya konsumsi gula berlebihan setelah diberikan penyuluhan. Disarankan bahwa perlu adanya komitmen dari siswa pendampingan serta pengawasan dari orang tua dan guru agar siswa mengkonsumsi makanan dan minuman yang berkualitas sesuai dengan kebutuhan gula harian anak. Kepada pihak sekolah agar melakukan pengawasan pada kantin sekolah agar menjual jajanan sehat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu:

1. Kepala Sekolah SD Swasta Advent Tanah baru yang telah memberikan izin dan dukungan fasilitas dalam pelaksanaan penyuluhan
2. Para guru dan staf yang berperan aktif selama proses penyuluhan
3. Siswa/i sebagai peserta yang menunjukkan antusiasme dalam mengikuti penyuluhan

## DAFTAR PUSTAKA

American Diabetes Association (ADA) 5 Ideas to Reduce Sugar in Your Diet <http://diabetes.org/>

Asriati, Hamsidar Hasan, Muji Rahayu, Irnawati, Nina Indriyani Nasruddin, Andi Noor Kholidha Syarifin Wiralis, Etiek Nurhayati, Fery Lusviana Widiyany, Widy Susanti Abdulkadir, Abd, Gani Baeda, Evy Yulianti. (2023). *Biokimia Dasar* (Vol. 1). Jawa Tengah: Eureka Media Aksara.

Bebeclub. (2025, Juni ). Batas Gula Harian Anak dan Cara Mengontrol Komsumsi [bebeclub.co.id](http://bebeclub.co.id). Retrieved from Bebeclub .

Kemenkes RI (2013). Peraturan Menteri Kesehatan Tentang Pencantuman Informasi kandungan Gula, Garam, dan Lemak Serta Pesan Kesehatan Untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji.

Kemenkes. (2023). *Survey Kesehatan Indonesia*.

Kesehatan, K. (2024, November 18). *Bahaya Konsumsi Gula Berlebihan: Dampak dan Cara Mencegahnya*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/>

Lindra Anggorowati, R. T. (2022). Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Bahaya Konsumsi Makanan dan Minuman Manis sebagai Determinan Penyakit Diabetes Mellitus di Usia MUDA. *Bumbungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 1342-1348.

Magriplis, E.; Michas, G.; Petrudi, E.; Chrousos, G.P.; Roma, E.; Benetou, V.; Choleopoulos, N.; Micha, R.; Panagiotakos, D.; Zampelas, A. Dietary Sugar Intake and Its Association with Obesity in Children and Adolescents. *Children* **2021**, 8, 676. <https://doi.org/10.3390/children8080676>

Trisutrisn, I, et al, 2022. *Pendidikan dan Promosi Kesehatan: Yayasan Kita Menulis*

Yulianah Sulaiman, A. N. (2024 ). Penyuluhan Mengenai Konsumsi Manis Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi. *STIKES BBM Mengabdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*