

KONSUMSI AIR PUTIH DAN MINUMAN MANIS, SOFT DRINK/MINUMAN BERKARBONASI, MINUMAN BERENERGI, MIE INSTAN DAN MAKANAN OLAHAN PADA REMAJA

Novriani Tarigan

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan

e-mail: tarigannovriani@gmail.com

ABSTRACT

The increasing prevalence of non-communicable diseases from year to year is related to the consumption of food and drinks. Drinks are anything that can be consumed and can quench thirst, usually in liquid form. Instant noodles are types of food that contain high fat and sodium, while processed foods (meat, chicken, fish) are foods that contain a lot of harmful food additives. The purpose of this study was to describe the consumption of water, sweet drinks, soft drinks/carbonated drinks, energy drinks, instant noodles and processed foods (meat, chicken, fish). This type of research is descriptive research, the data is collected using a semi FFQ (Food Frequency Questionnaire) questionnaire. Data analysis was univariate, namely the percentage and average weight of adolescent food and beverage consumption, then categorized. The results of this study are more water consumption in the less category, sweet drinks, soft drinks/carbonated drinks, energy drinks, instant noodles and processed foods (meat, chicken, fish) are in the rare category.

Keywords: *water, sweet drinks, soft drinks, energy drinks, instant noodles; processed food*

ABSTRAK

Meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular dari tahun ke tahun, berkaitan dengan konsumsi makanan dan minuman. Minuman adalah segala sesuatu yang dapat dikonsumsi dan dapat menghilangkan rasa haus, biasanya berbentuk cair. Mie instan adalah jenis makanan yang mengandung lemak dan natrium yang tinggi, sedangkan makanan olahan (daging, ayam, ikan) adalah makanan yang banyak mengandung bahan tambahan makanan yang berbahaya. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran konsumsi air putih, minuman manis, softdrink/minuman berkarbonasi, minuman berenergi, mie instan dan makanan olahan (daging, ayam, ikan). Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, data dikumpulkan menggunakan kuesioner semi FFQ (Food Frequency Questionnaire). Analisis data secara univariat yaitu persentase dan rata-rata berat konsumsi makanan minuman remaja, kemudian dikategorikan. Hasil penelitian ini adalah konsumsi air putih lebih banyak pada kategori kurang, minuman manis, softdrink/minuman berkarbonasi, minuman berenergi, mie instan dan makanan olahan (daging, ayam, ikan) termasuk kategori jarang.

Kata kunci: air putih, minuman manis, softdrink, minuman berenergi, mie instan; makanan olahan

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) kini menjadi penyebab utama kematian di sebagian besar wilayah di dunia. *Trend* peningkatan PTM dari tahun ke tahun berada di tahap mengkhawatirkan¹. Berdasarkan data Riskesdas 2013 dan 2018 terjadi peningkatan prevalensi PTM di Indonesia yaitu prevalensi Diabetes Melitus (DM) berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur >15tahun dari 1,5% menjadi 2,0%. Prevalensi DM berdasarkan pemeriksaan darah pada penduduk umur >15tahun dari 6,9% menjadi 8,5%².

Prevalensi penyakit Jantung (diagnosis dokter) pada penduduk semua umur di Indonesia 1.5% sedangkan di Sumatera Utara 1,3%. Prevalensi hipertensi menurut pengukuran pada penduduk umur >18tahun dari 25,8% menjadi 34,1%. Prevalensi kanker berdasarkan diagnosis dokter 1,4% menjadi 1,8%. Prevalensi stroke berdasarkan diagnosis pada penduduk umur >15tahun 7% menjadi 10,9%. Prevalensi penyakit ginjal kronis 2,0% menjadi 3,8%. Proporsi pernah/sedang cuci darah pada penduduk berumur >15tahun yang pernah didiagnosis penyakit gagal ginjal kronis pada tahun 2018 19,3% sedangkan di Sumut 11,57%.

Konsumsi minuman ringan berkarbonasi di Amerika Serikat tahun 2012 mencapai 29,8 miliar gallon, sedangkan di Inggris mencapai 14,5 miliar liter pada tahun 2013. Hasil survey yang dilakukan di Indonesia, sebanyak 30% dari total responden meminum minuman ringan berkarbonasi sebanyak 2-3 kali per minggu selama 3 bulan terakhir³.

Konsumsi minuman ringan di Indonesia meningkat 48,57% tiap tahunnya. Indonesia merupakan negara kelima terbesar yang mengkonsumsi minuman ringan sebagai pengganti air mineral. Minuman ringan paling sering dikonsumsi oleh remaja 15-20 tahun, minuman yang paling sering di pilih untuk di konsumsi di Indonesia adalah minuman bersoda dan isotonic⁴.

Konsumsi minuman cair penduduk Indonesia sebesar 25,0 ml per orang perhari. Berasal dari minuman kemasan (19,8 ml/orang/hari) minuman berkarbonasi (2,4 ml/orang/hari) minuman beralkohol 1ml/orang/hari) serta lainnya (1,9ml/orang/hari). Minuman kemasan cairan dikonsumsi 8,7% persen penduduk, diikuti minuman lainnya (1,8%)

minuman berkarbonasi (1,1%) dan terendah minuman beralkohol (0,2%). Minuman kemasan cairan merupakan minuman terbanyak di konsumsi pada semua kelompok umur termasuk kelompok balita⁵.

Jenis minuman yang *trend* di Indonesia berdasarkan penjualan tertinggi seperti teh siap saji (teh botol sosro, teh kita, freshtea, teh kotak, teh rio), sari buah (buahvita), minuman isotonik (mizone, pocari sweat, dan vitazone) dan minuman karbonasi (coca-cola, sprite, fanta) kopi dan susu⁶. Selain itu minuman berpemanis menempati posisi kedua dan ketiga minuman terfavorit yang di konsumsi. Jika dilihat dari angka penjualan 12 milyar liter pada tahun 2013. Jenis minuman berpemanis yang terfavorit adalah minuman jus seperti Buavita, Marimas, serta Nutrisari dan minuman isotonic seperti Pocari Sweat serta Mizone. Konsumsi minuman berpemanis di Amerika Serikat dipengaruhi oleh ketersediaan produk-produk tersebut, demografi, dan sosial ekonomi masyarakat. Indonesia berbeda dengan Amerika Serikat dalam pengaruh-pengaruh tersedianya minuman berpemanis⁷.

Jika pola hidup makan dan minum seseorang buruk atau tidak sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuhnya, maka resiko terkena penyakit akan lebih besar. Sama halnya dengan konsumsi cairan pada kalangan masyarakat, selain air putih berbagai cara dilakukan untuk menambah kenikmatan dalam mengkonsumsi minuman termaksud melalui penambah rasa, warna, maupun variasi bentuk kemasan. Banyak bangsa di dunia ini yang memiliki jenis minuman yang khas, hal ini menunjukkan bahwa manusia memiliki kecenderungan untuk mengkonsumsi minuman selain air putih⁸. Hal ini ditunjukkan pada masyarakat kurang paham pentingnya kebiasaan minum air putih⁹.

Proporsi penduduk umur >10 tahun di Indonesia dengan perilaku konsumsi makanan beresiko >1 kali pada mie instan sebanyak 10,1%¹⁰. Sedangkan proporsi penduduk umur >3 tahun di Indonesia pada tahun 2018, kebiasaan mengkonsumsi makanan beresiko >1 kali per hari pada mie instan sebanyak 7,8%, 1-6 kali per minggu sebanyak 58,5%, <3 kali perbulan sebanyak 33,8%, dan pada makanan olahan (daging, ayam, ikan) >1 kali per hari sebanyak 4,9%, 1-6 kali perminggu sebanyak 23,3%, <3 kali¹.

Di zaman modern sekarang ini, kehidupan masyarakat semakin berkembang, berbagai kebutuhan terus berkembang dan semakin

kompleks. Begitu juga dengan kebutuhan makan. Perlu diketahui bahwa produk makanan siap saji, makanan beku maupun makanan kaleng biasanya mengandung MSG dalam jumlah yang cukup besar. Selain itu jajanan anak-anak, yakni pada berbagai macam makanan kemasan cemilan seperti sejenis kerupuk maupun kentang goreng yang banyak dijual oleh pedagang keliling maupun dalam bentuk makanan dalam kemasan yang terpajang di rak-rak supermarket¹¹. Padahal makanan jajanan memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi lain bagi anak-anak usia sekolah. Konsumsi makanan jajanan anak sekolah perlu diperhatikan karena aktivitas anak yang tinggi¹².

Salah satu makanan yang tidak sehat dan sangat digemari oleh masyarakat terdapat pada golongan makanan olahan. Mie instan sering dikritik sebagai makanan yang tidak sehat atau digolongkan sebagai junk food. Hal ini dikarenakan dalam sekali penyajian mie instan umumnya mengandung lemak dan natrium yang tinggi, namun rendah serat, vitamin dan mineral. Pola konsumsi mie instan mempunyai pengaruh positif terhadap obesitas abdominal dan hiperkolesterolemia. Konsumsi mie instan lebih dari 2 bungkus dalam seminggu berhubungan dengan peningkatan sindrom metabolik yang tinggi pada wanita. Pola konsumsi mie instan dapat berkontribusi terhadap pola makan. Konsumsi mie instan yang tinggi cenderung diiringi juga dengan konsumsi makanan fast food lain yang tinggi. Konsumen yang mengonsumsi mie instan cenderung lebih sedikit mengonsumsi buah dan sayuran¹³.

Tujuan penelitian ini mengetahui gambaran konsumsi air putih dan minuman manis, soft drink/minuman berkarbonasi, minuman berenergi, mie instan dan makanan olahan (daging, ayam, ikan) di SMK Beringin Lubuk Pakam.

METODE

Lokasi penelitian ini di Jurusan Boga SMK Negeri 1 Beringin Kecamatan Beringin, Kabupaten Deli Serdang. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2020. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*. Populasi dari penelitian ini dipilih secara sengaja yaitu siswa/i Jurusan Boga SMK Negeri 1 Beringin yang berjumlah 93 orang dan sampel adalah seluruh populasi.

Jenis data yang dikumpulkan meliputi data primer dan data sekunder. Data primer terdiri dari: identitas sampel, konsumsi air putih, konsumsi minuman manis, konsumsi softdrink, konsumsi minuman berenergi, konsumsi mie instan, dan konsumsi makanan olahan (daging, ayam, ikan). Data sekunder meliputi gambaran lokasi penelitian dan gambaran umum populasi penelitian.

Data identitas sampel dikumpulkan melalui wawancara pada lembar kuesioner yang telah disediakan. Data konsumsi air putih, minuman manis, softdrink, minuman berenergi, mie instan, dan makanan olahan (daging, ayam, ikan) dikumpulkan dengan metode wawancara menggunakan kuesioner semi FFQ kepada setiap sampel mengenai konsumsi dalam 1 bulan terakhir baik di dalam ataupun diluar sekolah.

Data identitas sampel diperiksa, dilengkapi, dientri menggunakan program komputer. Data konsumsi air putih, minuman manis, softdrink, minuman berenergi, mie instan, dan makanan olahan (daging, ayam, ikan) setiap sampel dikumpulkan dan dihitung berdasarkan jumlah dan frekuensi, lalu di bagi jumlah sampel sehingga mendapatkan rata-rata, kemudian kategorikan. Dilakukan analisis univariat untuk menggambarkan presentase dan rata-rata masing-masing variabel. Data disajikan menggunakan tabel distribusi frekuensi.

HASIL

Karakteristik Sampel

Karakteristik sampel pada penelitian ini terdiri dari jenis kelamin, umur, suku dan uang jajan pada remaja SMK. Karakteristik tersebut dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi karakteristik sampel

Variabel	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	28	30,1
	Perempuan	65	69,9
Usia	14	5	5,4
	15	53	57
	16	20	21,5
	17	12	12,9
	18	3	3,2
Suku	Batak	10	10,8
	Jawa	61	65,6
	Melayu	15	16,1
	Lain-lain	7	7,5
Uang Jajan	<Rp.5.000	11	11,8
	Rp.5.000-Rp.10.000	43	46,2

>Rp.10.000-	30	32,3
Rp.20.000	9	9,7
>Rp.20.000		

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa menjadi sampel penelitian yang terbanyak adalah perempuan sebesar 69.9%, dan usia 15 tahun yang paling banyak yaitu sebesar 57%, diikuti usia 16 tahun sebanyak 21,5%, sedangkan untuk suku terbanyak dalam penelitian ini adalah suku Jawa 65.6%, dan untuk uang jajan yang paling banyak yaitu Rp.5.000-Rp.10.000 sebanyak 46.2%.

Karakteristik Orangtua

Karakteristik orangtua pada penelitian ini terdiri dari pendidikan ayah, pendidikan ibu, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu. Karakteristik tersebut dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi karakteristik orangtua

Variabel	Kategori	n	%
Pendidikan Ayah	SD	13	14.0
	SMP	20	21.5
	SMA	55	59.1
	D3/S1	5	5.4
Pendidikan Ibu	SD	17	18.3
	SMP	23	24.7
	SMA	47	50.5
	D3/S1	6	6.5
Pekerjaan Ayah	PNS/Polri/TNI	5	5.4
	Wiraswasta	56	60.2
	Wiraswasta/	13	14.0
	Pedagang	11	11.8
	Petani	8	8.6
Pekerjaan Ibu	Lainnya		
	PNS/Polri/TNI	3	3.2
	Wiraswasta	6	6.5
	Wiraswasta/	11	11.8
	Pedagang	3	3.2
	Petani	64	69.9
IRT	5	5.4	
Lainnya			

Karakteristik orangtua dari segi pendidikan yaitu pendidikan ayah dan ibu yang terbanyak adalah SMA masing-masing sebesar sebesar 59.1% dan 50,5%. Dari segi pekerjaan yaitu pekerjaan ayah terbanyak adalah wiraswasta sebesar 60.2%, sedangkan pekerjaan ibu terbanyak adalah Ibu Rumah Tangga sebesar 69.9%.

Konsumsi Minuman Air Putih

Air putih adalah air yang masih asli tanpa dicampur dengan sesuatu apapun tidak berwarna dan tidak juga berbau. Pada tabel 3 dapat dilihat jumlah konsumsi air putih pada remaja.

Tabel 3. Distribusi sampel berdasarkan jumlah konsumsi air putih

Variabel	Kategori	n	%
Air putih	<2liter	66	71
	>2liter	27	29
	Jumlah	93	100

Pada table 3 dapat dilihat konsumsi air putih <2 liter perhari sebesar 71%, sedangkan konsumsi air putih >2 liter perhari sebesar 29%. Rerata konsumsi air putih perhari yaitu 1665,5 ml/hr.

Konsumsi Minuman Manis

Minuman manis adalah cairan yang ditambahkan dengan berbagai macam bentuk gula seperti gula merah, berpemanis jagung, sirup jagung, dekstrosa, fruktosa, glukosa, sukrosa, dan bentuk gula lainnya. Pada tabel 4 dapat dilihat konsumsi minuman manis pada remaja.

Tabel 4. Distribusi sampel berdasarkan konsumsi minuman manis

Variabel	Kategori	n	%
Minuman manis	Sering	6	6
	Jarang	12	13
	Tidak pernah	75	81
	Jumlah	93	100

Pada tabel 4 dapat dilihat minuman manis yang dikonsumsi remaja dalam satu bulan terakhir. Kategori sering sebesar 6% dan kategori jarang sebesar 13%. sedangkan kategori tidak pernah sebesar 81%. Rerata konsumsi minuman manis perhari yaitu 122,89 ml/hr.

Konsumsi Softdrink/Minuman Berkarbonasi

Minuman berkarbonasi adalah minuman yang dibuat dengan menyerap karbon dioksida dalam air minum dengan atau tanpa

berbagai zat tambahan. Pada tabel 5 dapat dilihat konsumsi minuman berkarbonasi pada remaja.

Tabel 5. Distribusi sampel berdasarkan konsumsi minuman berkarbonasi

Variabel	Kategori	n	%
Minuman berkarbonasi	Sering	1	1
	Jarang	9	10
	Tidak pernah	83	89
	Jumlah	93	100

Konsumsi minuman berkarbonasi kategori sering sebesar 1%, kategori jarang sebesar 10%, sedangkan kategori tidak pernah sebesar 89%. Rerata konsumsi minuman berkarbonasi perhari yaitu 27,64 ml/hr.

Konsumsi Minuman Berenergi

Minuman berenergi adalah jenis minuman yang ditujukan untuk menambah energi seseorang yang meminumnya. Bagi beberapa kalangan minuman energi diminum dengan tujuan mencegah ngantuk. Pada tabel 6 dapat dilihat konsumsi minuman berenergi pada remaja.

Tabel 6. Distribusi sampel berdasarkan konsumsi minuman berenergi

Variabel	Kategori	n	%
Minuman berenergi	Sering	3	3
	Jarang	7	8
	Tidak pernah	83	89
	Jumlah	93	100

Pada table 6 terlihat konsumsi minuman berenergi kategori sering sebesar 3%, kategori jarang sebesar 8%, sedangkan kategori tidak pernah sebesar 89%. Rerata konsumsi minuman berenergi perhari yaitu 45,97 ml/hr.

Konsumsi Mie Instan

Mie instan ini sangat kaya akan karbohidrat, namun kadar vitamin dan mineral sangat rendah sekali. Bentuknya yang keringpun merupakan hasil penggorengan yang kaya akan lemak trans yang bisa menyebabkan penyakit jantung koroner. Pada tabel 7 dapat dilihat konsumsi mie instan pada remaja.

Tabel 7. Distribusi sampel berdasarkan konsumsi mie instan

Variabel	Kategori	n	%
----------	----------	---	---

Mie Instan	Sering	11	12
	Jarang	12	13
	Tidak pernah	70	75
Jumlah		93	100

Konsumsi makanan mie instan kategori sering sebesar 12%, kategori jarang sebesar 13% sedangkan kategori tidak pernah sebesar 75%. Rerata konsumsi makanan mie instan perhari yaitu 12,49 gr/hr.

Konsumsi Makanan Olahan Daging

Makanan olahan (daging) termasuk makanan cepat saji salah satu makanan yang sangat digemari oleh anak-anak, terutama pada anak sekolah, kecenderungan mengkonsumsi makanan olahan daging dapat menyebabkan obesitas. Pada tabel 8 dapat dilihat konsumsi makanan olahan daging pada remaja.

Tabel 8. Distribusi sampel berdasarkan konsumsi makanan olahan daging

Variabel	Kategori	n	%
Makanan olahan daging	Sering	3	3
	Jarang	11	12
	Tidak pernah	80	85
	Jumlah	93	100

Konsumsi makanan olahan daging kategori sering sebesar 3% yaitu kategori jarang sebesar 12% sedangkan kategori tidak pernah sebesar 85% yaitu Rerata konsumsi makanan olahan daging perhari yaitu 3 gr/hr.

Konsumsi Makanan Olahan Ayam

Makanan olahan ayam adalah makanan yang sering dijumpai di supermarket, tukang jualan di pinggir jalan serta sebagai salah satu makanan yang banyak dikonsumsi dan mengandung resiko yang bisa membahayakan tubuh. Pada tabel 9 dapat dilihat konsumsi makanan olahan ayam pada remaja.

Tabel 9. Distribusi sampel berdasarkan konsumsi makanan olahan ayam

Variabel	Kategori	n	%
Makanan olahan ayam	Sering	13	14
	Jarang	6	6
	Tidak pernah	74	80
	Jumlah	93	100

Konsumsi makanan olahan ayam kategori sering sebesar 14% kategori jarang sebesar 6%

sedangkan kategori tidak pernah sebesar 80%. Rerata konsumsi makanan olahan ayam perhari yaitu 22,33 gr/hr.

Konsumsi Makanan Olahan Ikan

Makanan olahan ikan adalah makanan yang sering dijumpai di supermarket, tukang jualan di pinggir jalan serta sebagai salah satu makanan yang banyak dikonsumsi dan mengandung resiko yang bisa membahayakan tubuh. Pada tabel 10 dapat dilihat konsumsi makanan olahan ikan pada remaja.

Tabel 10. Distribusi sampel berdasarkan konsumsi makanan olahan ikan

Variabel	Kategori	n	%
Makanan olahan ikan	Sering	3	3
	Jarang	11	12
	Tidak pernah	79	85
	Jumlah	93	100

Konsumsi makanan olahan ikan kategori sering sebesar 3%, kategori jarang sebesar 12% sedangkan kategori tidak pernah sebesar 85%. Rerata konsumsi makanan olahan ikan perhari yaitu 3,19 gr/hr.

PEMBAHASAN

Karakteristik Sampel dan Orangtua

Dari 93 orang siswa/i yang menjadi sampel penelitian ini diketahui bahwa sampel lebih banyak yang berjenis kelamin perempuan. Karakteristik umur sampel yang terbanyak pada usia 15 tahun, usia ini merupakan usia yang masih muda. Karakteristik suku sampel yang terbanyak yaitu suku Jawa. Karakteristik uang jajan terbanyak yaitu pada rentang Rp.5.000 – Rp.10.000. Tingkat pendidikan didominasi pendidikan SMA, tingginya pendidikan orang tua diharapkan penanganan balita gizi kurang juga lebih baik. Selain tingkat pendidikan, pekerjaan orangtua juga dianalisis dengan hasil didominasi oleh ibu rumah tangga / tidak bekerja. Seharusnya ibu yang sehari-hari dirumah bisa lebih memperhatikan pola konsumsi makanan dan minuman anaknya sehingga bisa mendidik dan merawat dengan maksimal.

Konsumsi Minuman Air Putih

Siswa/i yang mengkonsumsi air putih <2liter dikarenakan masih banyak remaja-remaja atau anak sekolah yang masih belum mengerti tentang pentingnya konsumsi air putih untuk

tubuh. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Australia. Penelitian ini menyebutkan bahwa remaja di Australia rata-rata mengkonsumsi air putih sekitar 1,5-1,7 liter perhari²³. Air putih kini bukan minuman prioritas utama bagi remaja. Kebiasaan yang kurang untuk minum air putih di kalangan remaja ini karena banyaknya stimulan dari luar atau dengan kata lain remaja sudah terbiasa dengan minuman selain air putih. Banyak minuman-minuman yang menawarkan berbagai rasa, warna dan sebagainya, membuat sebagian dari mereka lebih tertarik mengkonsumsi minuman-minuman tersebut.

Rekomendasi konsumsi air harian *Institute of Medicine* menyarankan pria untuk mengkonsumsi 3 liter (13 gelas) dan perempuan mengkonsumsi 2,2 liter (9 gelas) dari total minuman dalam sehari, untuk menghindari terjadinya dehidrasi dan gangguan ginjal. Sedangkan menurut Kemenkes, rekomendasi air putih harian berdasarkan berat badan adalah 1,9 liter untuk berat badan 45 kg. setelah itu, untuk setiap penambahan berat badan 5 kg maka ditambahkan 0,2 liter. Misalnya seseorang dengan berat badan 50 kg direkomendasikan mengkonsumsi air putih sebanyak 2,1 liter²⁵.

Masa remaja merupakan awal terjadinya proses pembentukan massa otot pada laki-laki dan pembentukan lemak tubuh pada perempuan, serta terjadinya peningkatan aktivitas fisik, sehingga tubuh membutuhkan asupan air yang lebih banyak.

Penelitian yang berfokus pada status hidrasi telah menunjukkan bahwa dehidrasi kronis ataupun akut dapat menyebabkan masalah kesehatan lainnya seperti gangguan urologis, gastrointestinal dan peredaran darah²². Penelitian lain menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara status hidrasi dengan daya konsentrasi. Semakin dehidrasi seorang anak, maka semakin rendah pula daya konsentrasi yang dimiliki²⁴.

Konsumsi Minuman Manis

Siswa/i yang sering mengkonsumsi minuman manis karena menyukai cita rasa manis serta kegemaran mengikuti teman akrab dalam pemilihan minuman sehingga kecanduan dalam mengkonsumsi minuman manis.

Konsumsi minuman tersebut sangat perlu diperhatikan meski rasanya nikmat, minuman manis bisa membahayakan kesehatan apalagi jika dikonsumsi secara berlebihan. Selain tinggi gula produk minuman manis tidak banyak

mengandung nutrisi yang bermanfaat bagi tubuh. Berikut beberapa penyakit yang muncul akibat terlalu banyak mengonsumsi minuman manis yaitu obesitas, diabetes Melitus, kolestrol tinggi, penyakit jantung dan kerusakan gigi.

Konsumsi Softdrink/Minuman berkarbonasi

Siswa/i yang sering mengonsumsi softdrink/minuman berkarbonasi karena softdrink/minuman berkarbonasi memiliki rasa yang sangat nikmat saat cuaca panas. Softdrink/minuman berkarbonasi juga memuaskan rasa haus lebih baik dibanding jenis minuman lainnya dan kegemaran mengikuti teman akrab dalam memilih minuman.

Softdrink/minuman berkarbonasi merupakan minuman yang paling menyegarkan sebagai penghilang dahaga dan paling banyak diminati. Tidak jarang softdrink juga merupakan salah satu minuman yang wajib harus ada saat makan siang. Namun kebiasaan minum soda menimbulkan efek buruk bagi tubuh seperti menimbulkan gangguan pada ginjal, menambah resiko terkena diabetes, dan juga obesitas. Penelitian ini sejalan dengan penelitian¹⁴ tentang obesitas tidak hanya ditemukan pada usia dewasa tetapi juga pada anak-anak dan remaja. Frekuensi konsumsi softdrink yang tinggi beresiko untuk kenaikan berat badan 1,6 kali.

Konsumsi Minuman Berenergi

Siswa/i yang sering mengonsumsi minuman berenergi karena membuat badan lebih segar saat meminumnya dan kegemaran mengikuti teman akrab dalam memilih minuman.

Minuman berenergi merupakan jenis minuman non alcohol yang mengandung asam amino taurin, kafein, vitamin, dan bahan tambahan lainnya. Pada batas tertentu kandungan dalam minuman tersebut aman dikonsumsi. Namun bila melebihi batas toleransi akan mengundang berbagai resiko kesehatan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian¹⁵ tentang produk minuman berenergi sebagaimana diketahui adalah salah satu produk minuman yang dikonsumsi masyarakat karena kemudahan dalam hal penyajiannya. Bagi masyarakat yang sebagian bekerja dalam mengandalkan tenaga produk ini memang diperlukan.

Konsumsi Mie Instan

Siswa/i yang sering mengonsumsi mie instan karena mie instan salah satu makanan cepat saji dan mudah diolah, sehingga membuat mereka lebih memilih mengonsumsi mie instan

serta kegemaran mengikuti teman akrab dalam pemilihan makanan sehingga kecanduan dalam mengonsumsi mie instan.

Menurut *World Instant Noodles Association* (WINA), 270 juta porsi mie instan dikonsumsi di seluruh dunia setiap hari, dengan 80% dari total konsumsi di negara-negara Asia. Cina memiliki konsumsi mie instan tertinggi, diikuti oleh Indonesia, Jepang dan Vietnam¹⁹.

Mie instan adalah jenis makanan yang paling banyak dikonsumsi. Hampir semua siswa mengonsumsi mie instan. Banyaknya siswa yang mengonsumsi mie instan karena didukung oleh ketersediaan mie instan di kantin sekolah yang dijual oleh lebih dari satu orang pedagang. Dibalik rasanya yang enak ternyata mie instan memiliki banyak bahaya bagi kesehatan tubuh karena MSG dan natrium yang berbahaya bagi kesehatan. Dampak akibat terlalu sering mengonsumsi mie instan itu dapat menyebabkan kurangnya metabolisme dalam tubuh, penghambatan penyerapan nutrisi bahkan bisa mengakibatkan kanker¹⁶.

Penelitian yang dilakukan oleh Oddo *et al* (2019) menyebutkan bahwa wanita yang mengonsumsi mie instan setiap hari memiliki risiko kemungkinan 12% lebih tinggi mengalami kenaikan *High Sensitivity C-Reactive Protein* atau hs-CRP²⁰. Tingginya hs-CRP ini berkaitan dengan penyakit kardiovaskuler²¹.

Konsumsi Makanan Olahan Daging

Siswa/i yang jarang mengonsumsi makanan olahan (daging) dikarenakan mereka kurang menyukai makanan tersebut. Sedangkan Siswa/i yang sering mengonsumsi makanan olahan (daging) karena makanan jenis ini punya cita rasa yang sangat kuat, rasanya sangat gurih dan manis membuat mereka lebih menyukainya, bahkan tidak sedikit yang mengkonsumsinya setiap hari.

Makanan olahan daging termasuk makanan cepat saji, salah satu makanan yang sangat digemari oleh anak-anak, terutama pada anak sekolah. Kecenderungan mengonsumsi makanan olahan daging dapat menyebabkan obesitas. Pada penelitian yang dilakukan¹⁷ di SD Manado bahwa anak sekolah yang mengonsumsi fast food mengalami obesitas sekitar (33,8%). Banyaknya anak yang mengalami kegemukan secara klinis dan lokasi sekolah yang dekat dengan pusat perbelanjaan dan restoran-restoran khususnya restoran fast food. Selain itu adanya menu jajanan berupa fast food di kantin sekolah serta pengaruh

negatif yang muncul akibat mengkonsumsi fast food secara berlebihan.

Konsumsi Makanan Olahan Ayam

Siswa/i yang sering mengkonsumsi makanan olahan ayam karena makanan olahan ayam adalah jenis makanan olahan yang sangat mudah dijumpai seperti bakso, nugget, sosis. Selain itu rasanya yang enak membuat anak sekolah lebih suka mengkonsumsinya, sehingga membuat mereka lebih memilih mengkonsumsinya. Serta kegemaran mengikuti teman akrab dalam pemilihan makanan sehingga kecanduan dalam mengkonsumsi makanan olahan ayam.

Makanan olahan ayam adalah makanan yang sering dijumpai di supermarket, pedagang di pinggir jalan. Makanan tersebut pula sebagai salah satu makanan yang banyak dikonsumsi dan mengandung resiko yang bisa membahayakan tubuh, seperti yang kita ketahui makanan olahan banyak mengandung bahan pengawet seperti boraks, sodium benzoate dll yang beresiko bagi kesehatan tubuh. Penelitian ini sejalan dengan penelitian¹³ tentang bahaya bahan pengawet pada kesehatan tubuh bahwa boraks itu merupakan zat yang beracun dan dapat merusak kesehatan apabila dikonsumsi sehingga tidak baik untuk ditambahkan ke dalam makanan. Makanan yang sering ditambahkan boraks diantaranya adalah bakso, lontong, mie, kerupuk, dan berbagai makanan tradisional.

Konsumsi Makanan Olahan Ikan

Siswa/i yang jarang mengkonsumsi makanan olahan ikan terutama sarden karena orang tua mereka jarang mengkonsumsinya. Siswa/i yang sering mengkonsumsi makanan olahan (ikan) karena makanan jenis ini sangat praktis dan memiliki cita rasa yang enak sehingga membuat anak sekolah sangat menggemarnya.

Makanan olahan ikan adalah makanan yang sering dijumpai di supermarket, pedagang di pinggir jalan. Makanan tersebut pula sebagai salah satu makanan yang banyak dikonsumsi dan mengandung resiko yang bisa membahayakan tubuh, seperti yang kita ketahui makanan olahan banyak mengandung bahan pengawet. Apabila sering dikonsumsi dapat menyebabkan kerusakan hati dan ginjal, kanker kandungan kemih dan gangguan hati¹⁸.

KESIMPULAN

Konsumsi air putih, minuman manis, softdrink/minuman berkarbonasi, minuman berenergi, mie instan dan makanan olahan (daging, ayam, ikan) termasuk kategori jarang. Seharusnya siswa/i menjadikan air putih sebagai prioritas utama dalam mengkonsumsi minuman agar menghindari terjadinya dehidrasi serta gangguan ginjal. Begitu juga dengan konsumsi makanan yaitu mie instan dan makanan olahan (daging, ayam, ikan) dapat dikurangi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemkes .2013. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013*. Laporan Nasional 2013.
2. Kemenkes RI. 2018. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. 582.
3. Nusaresearch. Report of soft drink consumption habits in Indonesia [internet]. 2014. Tersedia dari: <https://nusaresearch.net>
4. World Wide Food (2014) *The Stated of Food Insecurity in the World. Food And Agriculture Organization Of The United Nation*
5. Studi Diet Total (SDT) 2014. (2015). Gambaran Konsumsi Pangan, Permasalahan Gizi dan Penyakit Tidak Menular di Jawa Timur
6. Kementerian Perindustrian RI. Laporan *Kinerja Kementrian Perindustrian*. Jakarta ; 2016.
7. Mayesti akhriani, Eriza fadhilah, F. nila kurniasari. (2015). Indonesian Journal of Human Nutrition. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 2(1), 48–59. Retrieved from kalteng.litbang.pertanian.go.id
8. Fatriawan,G. 2014. Kadar Kolesterol Darah pada Mencit (*Mus Musculus*) dengan Pemberian Minuman Berkarbonasi. Skripsi. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
9. Dhea, B. Kristinawati, E. Ernawati, F. 2019. *Pengaruh Konsumsi Air Putih Terhadap Hasil Pemeriksaan Kristal Oksalat Dalam Urin Pada Pasien Rawat Jalan Puskesmas Pagesangan*
10. Litbang Kemkes.2013.Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. *Laporan Nasional 2013*
11. Yulianti, Nurheti, 2017. *Awas! Bahaya di Balik Lezatnya Makanan*.Penerbit ANDI. Yogyakarta
12. Zhu, C., Chen, L., Ou, L., Geng, Q., Jiang,

- W., Lv, X., Flynn, D. 2019. *Pentingnya Memilih Makanan Sehat Demi Kesehatan Anak*.
<https://doi.org/10.22201/fq.18708404e.2004.3.66178>
13. Utami, Apri. (2017). *Analisis Kandungan Zat Pengawet Boraks Pada Makanan Sekolah di SDN Serua Indah 1 Kota Ciputat*. Holistika Jurnal Ilmiah PGSD
 14. Rafiony A. Konsumsi fast food dan soft drink sebagai faktor risiko obesitas pada remaja. *gizi klinik indonesia*. 2015;11:170-8
 15. Sasangka, Ari Luhur. 2010. Analisis Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Keputusan Konsumen Dalam Pembelian Minuman Energi (Studi Kasus pada Extra Joss di PT. Bintang Toedjoe Cabang Semarang). [Skripsi]. Semarang: Universitas Diponegoro.
 16. Kencana. D . (2019). *Pengaruh Mie Instan Bagi Kesehatan Anak Kos Di Jalan Garuda Induk Padang Utara*.
 17. Damopolii, W., Mayulu, N., dan Gresty, M. 2013. Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas pada Anak SD di Kota Manado. *Ejournal keperawatan*. 1(1): 1-7
 18. Julaha Leha, Nurhayati Ai. (2016). *Penerapan Pengetahuan Bahan Tambahan Pangan Pada Pemilihan Makanan Jajanan Mahasiswa Pendidikan Tata Boga UPI*. Media Pendidikan Gizi dan Kuliner.
 19. *World Instant Noodles Association*. 2016. Laporan Global; *World Instant Noodles Association*: Tokyo, Jepang
 20. Oddo, Vanessa M., Maehara, Masumi., Izwardy, Doddy., Sugihanto, Anung., Ali, Pungkas B., Rah, Jee Hyun. 2019. *Risk Factors For Nutrition-Related Chronic Disease Among Adults In Indonesia*. *PLoS One*. 14 (8): 1-22
 21. Indrati, Agnes R. 2015. *Peranan High Sensitivity C-Reactive Protein (hs-CRP) pada Penyakit Jantung Koroner*. Pustaka Unpad
 22. Zhang, Jianfen., Ma, Guansheng., Du, Songmin., Zhang, Na. 2021. *The Relationships Between Water Intake and Hydration Biomarkers and The Applications for Assessing Adequate Total Water Intake Among Young Adults in Hebei, China*. *Nutrients*. 13 (11) : 1-12
 23. Sui, Zhixian., Zheng, Miaobing., Zhang, Man., Anna, Rangan. 2016. *Water and Beverage Consumption: Analysis of the Australian 2011-2012 National Nutrition and Physical Activity Survey*. *Nutrients*. 8 (11) : 1-14
 24. Sudrajat, Agus., Mexitalia, Maria., Rosidi, Ali. 2019. *Status Hidrasi, Tingkat Kebugaran Jasmani dan Daya Konsentrasi Anak Sekolah Dasar*. *Jurnal Gizi Indonesia*. 7 (2) : 109-113
 25. P2PTM Kemenkes RI. 2018. Berapa Banyak Takaran Air Minum yang Harus Kita Minum Setiap hari?. Kemenkes RI. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/8/berapa-banyak-takaran-air-minum-yang-harus-kita-minum-setiap-hari> diakses pada 04 januari 2022.