BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Konsumsi minuman manis di kalangan anak-anak di Indonesia menunjukkan tren yang sangat membahayakan. Menurut laporan dari Kementerian Kesehatan (Rikesdas 2023), sekitar 61,3% anak usia sekolah dasar mengkonsumsi minuman manis lebih dari tiga kali dalam seminggu, dengan jenis minuman yang paling banyak ditemukan adalah teh dalam kemasan, soda, dan sirup rasa buah. Survei terbaru dari Kota Bengkulu menunjukkan bahwa 36,6% anak sekolah dasar mengkonsumsi minuman manis setiap hari, 48,2% sebanyak 2-3 kali per minggu, dengan jenis terpopuler mencakup es teh manis kemasan, minuman boba, minuman berenergi, dan jus kemasan (Nafratilova & Wijaya, 2024).

Fakta yang lebih mengkhawatirkan ialah satu botol minuman kemasan berukuran kecil (300-500 mL) mengandung 37-54 gram gula, sementara batas aman konsumsi harian untuk anak usia 10-12 tahun (seperti siswa kelas V) hanya 24 gram gula per hari (setara dengan 6 sendok teh) atau tidak lebih dari 230 mL minuman manis per minggu menurut rekomendasi WHO (Ritonga, 2025). Artinya, sekali minum satu botol minuman manis, anak sudah melampaui 2 kali lipat dari batas aman gula harian (Monica et al., 2024).

Situasi ini berhubungan langsung dengan peningkatan kasus overweight dan obesitas di kalangan anak-anak di Indonesia, yang telah mencapai 10,2% pada tahun 2023. Konsumsi gula berlebih juga secara signifikan meningkatkan risiko kerusakan gigi yang mengkhawatirkan. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukan bahwa prevalensi karies gigi pada anak usia 10-14 tahun mencapai 73,4% pada gigi susu dan 63,8% pada gigi tetap, sementara setengah dari 75 juta anak-anak di Indonesia mengalami karies gigi dengan angka yang terus meningkat setiap tahun (Mufarrohah, 2025). Proses kerusakan gigi terjadi ketika bakteri dalam mulut mengubah sisa gula menjadi asam dan mengikis enamel gigi dan menciptakan lubang atau kavitas. Penelitian sistematis menunjukkan bahwa anak-anak yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman manis berisiko 2,8 kali lebih tinggi mengalami karies dibandingkan anak yang tidak terbiasa mengkonsumsinya (Maharani, 2023). Pola konsumsi ini memiliki potensi untuk menciptakan perilaku minum yang tidak sehat sejak usia dini dan meningkatkan risiko penyakit degenerative di masa mendatang (Juniasty, 2023).

Data dari Yayasan Lembaga Konsumen Indonesia (YLKI) menunjukkan bahwa lebih dari 70% produk minuman berkarbonasi di pasar memiliki kandungan gula yang melebihi anjuran WHO sebesar 50 gram per hari (Ritonga, 2025). Asupan gula yang berlebihan ini bukan hanya meningkatkan kemungkinan terjadinya obesitas dan diabetes, tetapi juga dapat mengganggu kemampuan berkonsentrasi dalam belajar serta

kesehatan gigi pada anak-anak (Monica et al., 2024). Pada usia 10-14 tahun, proses pergantian gigi susu ke gigi tetap sedang berlangsung, menjadikan periode ini krusial untuk pencegahan karies karena kerusakan pada gigi tetap bersifat permanen dan dapat mempengaruhi kesehatan gigi jangka panjang.

Anak-anak yang berada di jenjang sekolah dasar melalui tahap perkembangan kognitif yang konkret, di mana pemahaman mereka sangat dipengaruhi oleh model dan pendidikan di sekitar mereka. Penelitian oleh (Rahmani et al., 2025) mengungkapkan bahwa program sosialisasi mengenai risiko minuman manis dapat meningkatkan pengetahuan siswa hingga 40%. Namun, meskipun ada peningkatan pengetahuan, perubahan dalam perilaku konsumsi belum terjadi secara berkelanjutan.

Lingkungan Pendidikan memiliki peran krusial dalam membentuk pola konsumsi anak-anak. Penelitian yang dilakukan oleh (Nafratilova & Wijaya, 2024) mengungkapkan bahwa keberadaan kantin yang menawarkan minuman manis memberikan dampak yang signifikan terhadap jumlah konsumsi harian siswa. Minimnya pengawasan dan kurangnya kebijakan untuk membatasi penjualan minuman yang mengandung gula di sekolah menjadi tantangan utama dalam upaya mengedukasi tentang gizi seimbang.

Penelitian oleh (Sibualamu & Wahdini, 2025) menunjukan bahwa pemahaman kesehatan orang tua sangat terkait dengan kebiasaan konsumsi

minuman anak-anak. Anak-anak yang orang tuanya memiliki pengetahuan baik tentang gizi biasanya lebih sedikit mengkonsumsi minuman manis, ini menegaskan betapa pentingnya kolaborasi antara pendidikan di sekolah dan partisipasi keluarga dalam mengatur perilaku konsumsi anak.

Sebagian besar kajian di Indonesia tetap terfokus pada keterkaitan antara asupan minuman manis dengan efek kesehatan seperti kerusakan gigi atau obesitas (Anastasia et al, 2023), namun penelitian yang mendalami tingkat pemahaman dan perilaku konsumsi anak di sekolah dasar negeri secara khusus masih sangat minim. Selain itu, studi yang mengevaluasi faktor lingkungan sekolah, peraturan kantin, dan pengaruh pendidikan langsung kepada siswa pun masih sangat jarang dijumpai.

Meskipun besar kajian di Indonesia tetap terfokus pada keterkaitan antara pemahaman dan tindakan terkait pola makan sehat di kalangan siswa sekolah dasar masih terlihat nyata. Penelitian yang dilakukan oleh (Sari, 2025) mengungkapkan bahwa penggunaan media pendidikan mampu memengaruhi pandangan anak-anak mengenai konsumsi minuman yang mengandung gula, namun belum ada pengukuran secara kuantitatif di lingkungan sekolah dasar negeri, terutama di lingkungan sekolah SDN Pamitran.

Sebagai institusi pendidikan dasar negeri di area perkotaan, SDN Pamitran menjadi contoh yang tepat untuk menganalisis fenomena ini, mengingat akses terhadap jajanan manis di lingkungan sekolah cukup luas.

Riset lapangan di sekolah-sekolah sejenis di Indonesia menunjukan bahwa lebih dari 80% pelajar membeli minuman manis di luar sekolah setiap harinya, menandakan perlunya peningkatan upaya edukasi yang lebih terstruktur (Tsurayya et al, 2025).

Hasil survei pendahuluan bersama guru dan pengelola warung kantin di SDN Pamitran menunjukan bahwa lebih dari 70% kantin sekolah menyediakan berbagai jenis minuman kemasan, selain itu, guru-guru melaporkan bahwa mayoritas siswa sering membawa atau membeli minuman manis dari kantin maupun warung sekitar sekolah setiap hari. Hal ini menunjukkan akses mudah terhadap minuman berkadar gula tinggi, yang berkontribusi pada tingginya frekuensi konsumsi di kalangan siswa kelas V SDN Pamitan (Nafratilova & Wijaya, 2024; Hasil Survei Internal SDN Pamitran, 2025).

Kelas V dipilih sebagai subjek penelitian karena pada usia ini anak-anak telah memasuki tahap perkembangan kognitif konkret, di mana mereka mampu memahami konsep kesehatan dan gizi secara lebih baik dibandingkan dengan anak di kelas yang lebih rendah. Selain itu, siswa kelas V biasanya belum menghadapi tekanan akademik seperti siswa kelas VI yang mempersiapkan ujian akhir, sehingga keterlibatan mereka dalam penelitian dapat lebih optimal dan hasil penelitian lebih representative serta relevan dengan penelitian.

Dengan semakin tingginya angka konsumsi minuman manis dan rendahnya pemahaman gizi di kalangan anak-anak, penelitian ini menjadi krusial dan mendesak untuk dilaksanakan. Temuan yang didapat akan memberikan informasi empiris yang berguna untuk menyusun strategi intervensi gizi di sekolah yang lebih efektif. Penelitian ini juga berperan dalam mendukung sasaran Indonesia Sehat 2030, dengan membentuk kebiasaan konsumsi yang lebih sehat sejak masa pendidikan dasar.

B. Rumusan Masalah

Kajian mengenai tingkat pengetahuan anak tentang minuman manis mencakup pengertian, kandungan gula, risiko kesehatan, dan rekomendasi konsumsi harian masih sangat minim. Konsumsi minuman manis anak di lingkungan sekolah dengan persentase yang sangat tinggi sehingga perilaku ini, berpotensi menimbulkan penyakit degenerative pada masa dewasa nanti.

Pertanyaan penelitiannya adalah bagaimana gambaran pengetahuan dan perilaku konsumsi minuman manis di lingkungan sekolah?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan dan perilaku konsumsi minuman manis di lingkungan sekolah pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Pamitran.

2. Tujuan Khusus

   a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Pamitran.
   b. Mengetahui tingkat pengetahuan minuman manis pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Pamitran.
   c. Mengetahui perilaku konsumsi minuman manis berdasarkan jenis minuman dan frekuensi yang dikonsumsi siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Pamitran.
   d. Mengetahui proporsi perilaku konsumsi menurut pengetahuan minuman manis di lingkungan sekolah pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Pamitran.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan berarti bagi kemajuan ilmu pengetahuan, terutama di ranah gizi masyarakat, pendidikan kesehatan, serta konsumsi anak di tingkat sekolah dasar. Dari sudut pandang teoritis, hasil penelitian ini berpotensi menambah literatur mengenai koneksi antara pengetahuan dan konsumsi minuman manis pada anak usia sekolah dasar, di mana data mengenai hal ini masih minim dalam konteks Indonesia. Dengan metodologi kuantitatif, penelitian ini berpeluang memperkuat model perilaku kesehatan *(Health Belief Model and Theory of Planned Behavior)* dengan mengungkap

interaksi antara faktor internal (pengetahuan) dan eksternal (lingkungan sekolah dan teman sebaya) yang membentuk pola makan anak-anak.

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan fenomena *knowledge-behavior gap* dalam konsumsi minuman manis di kalangan anak Sekolah Dasar.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Institusi Pendidikan:

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk menyusun program edukasi gizi di sekolah, mencakup kegiatan literasi gizi, pencatatan penjualan minuman manis di kantin, serta pelatihan bagi guru untuk mengintegrasikan pendidikan gizi dalam pembelajaran sehari-hari.

b) Bagi Tenaga Kesehatan:

Menjadi pertimbangan dalam merancang kebijakan serta intervensi kesehatan masyrakat yang difokuskan pada pencegahan konsumsi gula berlebihan pada anak, sejalan dengan strategi nasional mengenai gizi seimbang serta upaya pengendalian penyakit tidak menular (PTM).

c) Bagi Orang tua:

Memberikan pemahaman tentang pentingnya pengawasan terhadap konsumsi minuman manis di rumah, serta menguatkan peran keluarga dalam mengembangkan kebiasaan yang sehat sejak usia dini.

d) Bagi Peneliti Selanjutnya:

Hasil penelitian ini dapat menjadi data dasar dan referensi untuk penelitian lanjutan yang berkaitan dengan perilaku konsumsi minuman manis pada anak, serta pengembangan model intervensi yang lebih komprehensif.

e) Bagi Masyarakat:

Memberikan informasi dan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya mengendalikan konsumsi minuman manis pada anak untuk mencegah berbagai masalah kesehatan anak di masa depan.