

CASE REPORT

Efektivitas Edukasi PHBS terhadap Konsumsi Minuman Manis dan Prediabetes Anak: Studi Kasus di Air Itam

Nabilla^{1*}, Restu Amalia Azmy², Ummi Maktum³

¹²³D3 Nursing Department, Faculty of Medicine and Health Sciences, Universitas Bangka Belitung, Indonesia

¹billa8439@gmail.com

²restu-amalia@ubb.ac.id

³Ummimaktum4@gmail.com

*Correspondence: Nabilla

ARTICLE INFO

Submitted: 2025-10-25

Revised: 2025-11-07

Accepted: 2025-11-08

Published: 2025-11-10

KEYWORDS

Children

Health Education

Packaged Sweet Drinks

PHBS

Prediabetes

ABSTRACT

The rapid pace of modernization has influenced lifestyle changes, including an increased preference for instant and convenient foods and beverages that are low in nutritional value. One notable trend is the increase in consumption of packaged sweetened beverages, which are popular among all age groups due to their pleasant taste and affordable price. However, these beverages contain excessive amounts of sugar and can cause various metabolic disorders, including early-onset diabetes. This study aims to improve families' knowledge, attitudes, and habits regarding the consumption of packaged sweetened beverages through health education on PHBS (Clean and Healthy Living Behaviors). Interventions were carried out on two families in Pangkalpinang, Air Itam area (Mr. M and Mr. E) who had a habit of consuming sweet drinks, especially for their children. The first family (Mr. M) consisted of four people and the second family (Mr. E) consisted of five people. The education was conducted through lectures, leaflets, videos, and questionnaires to assess changes before and after the three-day education program for each family. The results showed a significant increase in the participants' understanding and behavior. After receiving the education, the results showed an 87.5% increase in knowledge, an 87.5% increase in positive attitudes, and a 62.5% change in habits. In conclusion, this educational activity effectively increased awareness and encouraged healthier consumption practices within families, highlighting the importance of continuous public health education to reduce the risks associated with excessive consumption of sweetened beverages.

1. Pendahuluan

Prediabetes adalah kondisi ketika kadar glukosa darah melebihi ambang batas normal, namun belum memenuhi kriteria diagnosis diabetes mellitus (Manuntung dkk., 2024), sedangkan diabetes adalah penyakit jangka panjang yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah, yang disebabkan oleh ketidaknormalan metabolisme

protein, lemak, dan karbohidrat yang dikarenakan tubuh tidak dapat secara efektif menghasilkan atau menggunakan insulin (Abdullah, 2024). Prediabetes bersifat reversibel, sehingga dapat kembali normal atau berkembang menjadi diabetes apabila tidak ditangani dengan tepat. Faktor risiko prediabetes terbagi menjadi dua kategori, yaitu faktor yang tidak dapat dimodifikasi seperti keturunan dan usia, serta faktor yang dapat dimodifikasi seperti kelebihan berat badan, kurang aktivitas fisik, dan pola makan tidak sehat (Manuntung dkk., 2024).

Prediabetes dan diabetes merupakan penyakit metabolik yang disebabkan karena resistensi insulin dan juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti keturunan/genetik, obesitas, dan usia. Penderita diabetes juga dapat disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat seperti, kebiasaan mengonsumsi makanan-makanan yang tidak sehat atau bahkan memiliki kebiasaan suka mengonsumsi minuman manis (Pratiwi dkk., 2024). Prediabetes yang tidak di tangani dengan baik dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti peningkatan risiko menjadi diabetes melitus tipe 2, peningkatan risiko penyakit serebrovaskular, hiperglikemia, ketoasidosis diabetik, luka sulit sembuh dan bahkan dapat menimbulkan penyakit lain seperti gagal ginjal (Machmud dkk., 2022). Selama ini, prediabetes lebih sering dikaitkan dengan orang dewasa, padahal anak-anak juga berisiko mengalami kondisi ini, terutama mereka yang memiliki faktor risiko yang sama. Gaya hidup yang kurang sehat menjadi salah satu penyebab terjadinya diabetes khususnya pada anak, namun diabetes tersebut dapat dicegah salah satunya dengan cara menerapkan gaya hidup sehat, yang dimulai dari kesadaran diri sendiri (Fauziyyah & Utama, 2024).

Untuk menegakkan diagnosis prediabetes dan diabetes dapat dilakukan dengan pemeriksaan penunjang yaitu pemeriksaan kadar glukosa darah. Era modern saat ini banyak anak-anak yang mengonsumsi minuman manis berkemasan dalam kehidupan sehari-hari yang melebihi batas konsumsi harian, dan menggantikan air putih ke minuman manis menjadi minuman wajib dikonsumsi setiap hari. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perilaku remaja terhadap konsumsi minuman manis dalam kemasan dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi yang rendah pada remaja mempengaruhi kebiasaan mengonsumsi minuman yang salah (Yulianti & Mardiyah, 2023).

Minuman manis dalam kemasan juga banyak mengandung gula tambahan. Mengonsumsi gula secara teratur bermanfaat bagi tubuh karena membantu menjaga keseimbangan energi. Di sisi lain, mengonsumsi gula dalam jumlah besar dapat meningkatkan kadar gula darah, yang merupakan salah satu gejala diabetes mellitus (Fitriyah & Herdiani, 2022). Seseorang yang mengalami diabetes akan merasakan tanda dan gejala, tanda dan gejala umum diabetes sebagai berikut:

1. Poliuria (peningkatan pengeluaran urine)
Kondisi ini disebabkan oleh rendahnya kadar hormon insulin dalam darah, atau pada penderita diabetes tipe I, ketiadaannya. Akibatnya, ginjal tidak dapat menyaring gula darah, sehingga keluar dari tubuh sebagai urin.
2. Polidipsia (peningkatan rasa haus)
Menyebabkan dehidrasi ekstraseluler sebagai akibat dari penurunan volume cairan. karena air intraseluler akan berdifusi keluar dari sel setelah penurunan gradien konsentrasi ke plasma hipertonik (sangat pekat), dehidrasi intraseluler terjadi setelah dehidrasi ekstraseluler.
3. Polifagia (peningkatan rasa lapar)
Karena kita makan saat kita lapar. Glukosa (gula) adalah komponen dari karbohidrat, terutama nasi, makan terlalu banyak dapat menyebabkan kadar gula darah meningkat
4. Pasien diabetes yang lebih tua mengalami kelelahan dan kelemahan otot sebagai akibat dari berkurangnya suplai darah. Katabolisme protein otot dan ketidakmampuan sebagian besar sel untuk menggunakan glukosa sebagai bahan bakar (Candra dkk., 2023). Tujuan umum penanganan diabetes melitus adalah untuk meningkatkan kualitas hidup pasien.

Kasus diabetes pada anak saat ini sudah banyak terjadi, salah satu penyebab adalah kegemaran anak-anak yang suka mengonsumsi minuman manis dan membuat pola hidup mereka menjadi tidak sehat. Kegemaran ini didukung oleh sebagian orang tua yang kurang pengetahuan terhadap bahaya minuman manis kemasan dan bersikap seolah acuh tak acuh terhadap anak. Mengonsumsi minuman manis secara berlebihan tidak hanya menyebabkan diabetes tetapi juga dapat merusak ginjal anak. Menurut Munira & Puspasari (2023) dalam Survei Kesehatan Indonesia 2023, prevalensi prediabetes berdasarkan Pemeriksaan Kadar Gula Darah pada Penduduk Umur 15 tahun di Indonesia adalah 19.159. Prevalensi prediabetes pada anak usia 15-24 tahun adalah 3.838. Prevalensi DM pada anak berdasarkan kelompok umur menurut Survei Kesehatan Indonesia 2023 adalah anak umur < 1 tahun (11.518), anak umur 1-4 tahun (59.235) dan anak umur 5-14 (138.465).

Melihat peningkatan angka kejadian prediabetes dan diabetes pada anak sejak tahun 2023 membuat kita harus lebih hati-hati dalam menerapkan pola hidup sehat dan perlunya langkah pencegahan sejak dini, salah satunya melalui edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang menekankan bahaya konsumsi minuman manis berkemasan. Penerapan pola hidup sehat terutama pada anak bertujuan agar kasus diabetes atau bahkan kasus gagal ginjal pada anak tidak semakin meningkat. Keterlibatan

keluarga dalam penerapan pola Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menjadi alasan penting tentang tingginya angka prevalensi prediabetes dan diabetes pada anak (Indriyani dkk., 2023). Edukasi ini diharapkan dapat membentuk kesadaran anak dan keluarga untuk menerapkan pola hidup sehat serta menurunkan risiko prediabetes di masa mendatang.

Tujuan umum penanganan diabetes melitus adalah untuk meningkatkan kualitas hidup pasien. Tujuan jangka pendek termasuk meminimalkan keluhan meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan risiko komplikasi akut dan tujuan jangka panjang termasuk mencegah dan menghambat variabel variabel yang berkontribusi terhadap perkembangan mikroangiopati dan makroangiopati. Salah satu penatalaksanaannya dengan cara pemberian edukasi kesehatan sebagai bagian dari pencegahan dan pengelolaan diabetes melitus yang komprehensif serta edukasi sangat penting untuk mendorong seseorang menerapkan hidup sehat (Handayani, 2023).

2. Kasus

Penelitian ini menggunakan jenis deskripsi dengan desain deskriptif dalam bentuk rancangan studi kasus keluarga sehat untuk mencegah prediabetes pada anak di wilayah puskesmas Air Itam. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara mencari data keluarga sehat yang terdaftar di wilayah kerja Puskesmas Air Hitam. Responden ditentukan melalui kegiatan posyandu di wilayah kerja Puskesmas Air Hitam. Subjek penelitian ini adalah 2 keluarga sehat. Keluarga pertama terdiri dari 4 orang dan keluarga kedua terdiri dari 5 orang, jadi subjek penelitian ini adalah 9 orang dengan kriteria inklusi memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman manis kemasan serta bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi adalah sebagian anggota keluarga yang tidak bisa baca tulis.

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pre-test dan post-test, video edukasi tentang bahaya minuman manis dalam kemasan, serta leaflet kesehatan sebagai bahan informasi tambahan bagi keluarga. Sampel pertama adalah keluarga Tn. M (57 th) yang terdiri dari 4 orang yang tinggal dalam satu rumah, yaitu Ny. R (53 th) istri dari Tn. M, An. H (21 th) anak ketiga dan An. F (12 th) anak ke 4. Keluarga kedua merupakan keluarga Tn. E (44 th) yang terdiri dari 5 orang yang tinggal dalam satu rumah, yaitu Ny. S (38 th) istri dari Tn. E, An. S (14 th) anak pertama, An. D (11 th) anak kedua dan An. S (6 th) anak ketiga.

Kegiatan dilakukan di rumah keluarga selama 3 hari pada masing-masing keluarga. Kegiatan dilakukan dengan mendatangi kerumah keluarga, pada keluarga pertama Ny. R mengeluh sering buang air kecil pada malam hari, sering merasa haus, sering merasa lemas dan tidak bersemangat pada pagi hari dan sering merasakan sakit pada area leher. Keluhan sudah dirasakan sejak 2 bulan yang lalu. Tidak ada terapi yang dilakukan dari 2

keluarga karena keluarga mengatakan tidak merasakan keluhan dan kurangnya pengetahuan tentang suatu penyakit terutama penyakit diabetes mellitus.

Intervensi dilaksanakan selama tiga hari, dengan durasi waktu yang berbeda pada setiap pertemuan. Subjek diminta mengisi kuesioner pengetahuan, sikap, dan kebiasaan minuman manis kemasan dalam kehidupan sehari-hari pada hari pertama sebagai pre-test. Setelah hari pertama pengisian kuesioner pre-test dilakukan pertemuan kembali, subjek diberikan pendidikan kesehatan dengan edukasi menonton video bahaya mengkonsumsi minuman manis kemasan dan membagikan lembar leaflet kepada para subjek agar dapat menambah pengetahuan mereka, kemudian subjek diminta untuk mengisi lembar post-test untuk melihat perkembangan setelah diberikan edukasi tentang bahaya minuman manis kemasan selama 2 hari sebelumnya di hari terakhir kegiatan edukasi. Melalui rangkaian ini, evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk melihat efektivitas edukasi dalam meningkatkan pengetahuan keluarga.

Tabel 1. Evaluasi Hasil Kuesioner *Pre-test* dan *Post-test* Keluarga Tn. M

Keterangan	<i>Pre-test</i>				%	<i>Post-test</i>				%
	Tn. M	Ny. R	An. H	An. F		Tn. M	Ny. R	An. H	An. F	
Pengetahuan	10	9	14	11	2,44%	16	14	16	15	3,58%
Sikap	11	13	12	7	2,09%	21	20	22	19	3,28%
Kebiasaan	8	14	21	22	2,32%	9	14	10	13	1,64%

Tabel 2. Evaluasi Hasil Kuesioner *Pre-test* dan *Post-test* Keluarga Tn. M

Keterangan	<i>Pre-test</i>				%	<i>Post-test</i>				%
	Tn. E	Ny. S	An. S	An. D		Tn. E	Ny. S	An. S	An. D	
Pengetahuan	11	7	13	14	2,5%	16	16	16	10	3,41%
Sikap	13	13	10	8	2,09%	21	23	23	17	3,36%
Kebiasaan	8	10	8	9	1,25%	7	7	7	15	1,28%

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan hasil pengkajian di dapatkan data pada kedua keluarga memiliki riwayat prediabetes dan diabetes melitus berdasarkan gejala yang dikeluhkan dan hasil pemeriksaan penunjang yang dilakukan. Pada saat dilakukan pemeriksaan keluarga tampak sehat. Diagnosa dari kedua keluarga didukung dengan diagnosa keperawatan pada keluarga sehingga menyebabkan timbulnya masalah kesehatan pada keluarga. Diagnosa keperawatan pada kedua keluarga adalah defisit pengetahuan. Kedua keluarga

memiliki pengetahuan yang kurang tentang penyakit diabetes seperti tanda dan gejala, penyebab, serta komplikasi. Pada saat dilakukan kegiatan edukasi keluarga mengatakan kurang paham terkait penyakit diabetes dan orang tua jarang melarang anaknya mengonsumsi minuman manis dengan alasan tidak pernah melarang apapun yang disukai anaknya.

Hasil pengkajian pada keluarga pertama (Ny.R) mengeluh sejak 2 bulan lalu mengalami gejala umum diabetes yaitu polidipsi, poliuria, sering merasa lemas pagi hari dan sering merasa sakit di leher dan Ny. R mengalami peningkatan kadar gula darah mendekati angka prediabetes sehingga Ny. R didiagnosa memiliki riwayat prediabetes. Sedangkan An. F mengalami peningkatan kadar gula darah mendekati angka prediabetes sehingga An. F didiagnosa memiliki riwayat prediabetes. Setelah dilakukan pemeriksaan gula darah Ny. R dan An. F ditemukan kadarnya 116 mg/dl dan 118 mg/dl.

Sedangkan keluarga kedua tidak ada keluhan yang dirasakan, tetapi setelah dilakukan pemeriksaan gula darah An. D dan An. S ditemukan kadarnya meningkat 123 mg/dl dan 139 mg/dl sehingga didiagnosa memiliki riwayat prediabetes dan sudah hampir memasuki diabetes. Pada kedua keluarga tidak ditemukan riwayat genetik penyakit diabetes mellitus, tetapi kedua keluarga memiliki kebiasaan suka mengonsumsi minuman manis berkemasan terutama pada anak-anak yang memicu timbulnya penyakit diabetes. Minuman manis salah satu penyebab penyakit diabetes pada anak. Anak dengan diabetes membutuhkan perawatan khusus karena dapat mempengaruhi tumbuh kembangnya dalam jangka waktu yang lama (Abdullah, 2024).

Berikut ini hasil dari kuesioner pre-test dan post-test pengetahuan sikap dan kebiasaan subjek terhadap minuman manis kemasan.

Diagram 1. Hasil Kuesioner *Pre-Test* dan *Post-Test* Pengetahuan Responden

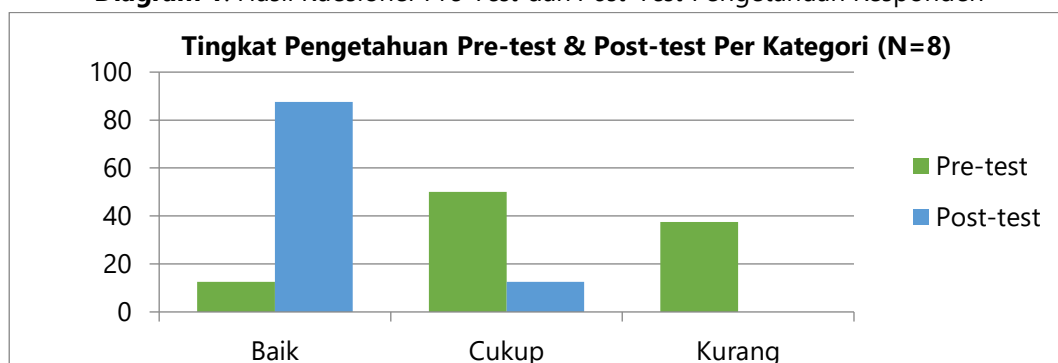


Diagram 2. Hasil Kuesioner *Pre-Test* dan *Post-Test* Sikap Responden

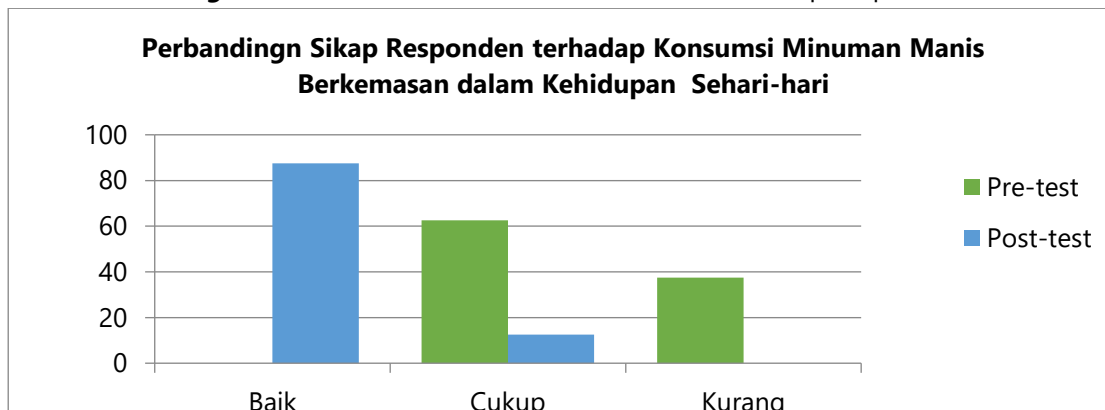
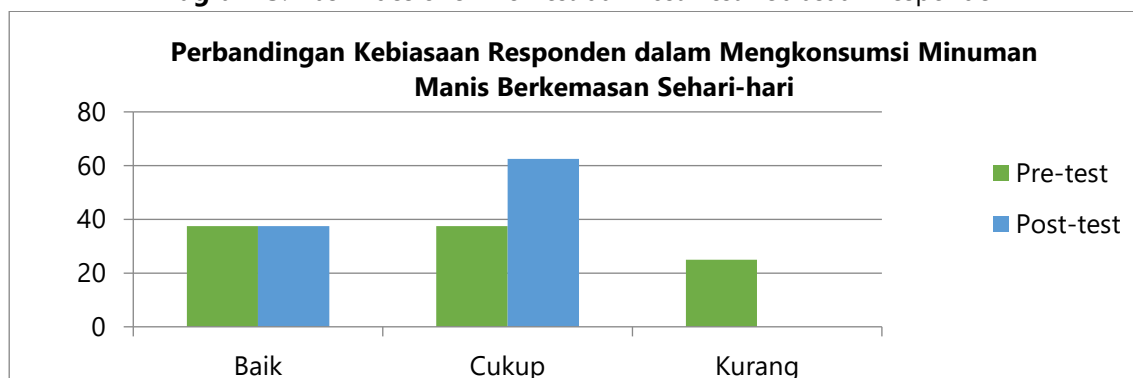


Diagram 3. Hasil Kuesioner *Pre-Test* dan *Post-Test* Kebiasaan Responden



Berdasarkan hasil *pretes* dan *postes* didapatkan data bahwa keluarga memiliki pengetahuan yang kurang tentang bahaya minuman manis dalam kemasan yang dibuktikan dari hasil *pretest* sebelum edukasi diberikan. Namun setelah diberikan edukasi terjadi peningkatan dalam pengetahuan sikap dan kebiasaan keluarga tentang bahaya mengonsumsi minuman manis kemasan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pulungan dkk., 2024) bahwa penerapan edukasi tentang bahaya minuman manis kemasan dapat meningkatkan pengetahuan anak. Penelitian lain juga dilakukan oleh Muhammad Amin (2024) yaitu edukasi yang dilakukan dengan instrumen media video dapat meningkatkan pengetahuan anak di SD 05 Air Tawar Barat Kecamatan Padang. Penelitian lain juga dilakukan oleh Ayu dkk., (2023) tentang edukasi pengaruh kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman manis secara berlebihan bagi kesehatan, dengan mengisi lembar *pretest*, kemudian dilanjutkan menggunakan *powerpoint* dan yang terakhir dilanjutkan dengan mengisi lembar *post-test*. Kegiatan ini didapatkan hasil bahwa adanya peningkatan pengetahuan terhadap materi yang telah disampaikan. Dengan 3 hasil penelitian yang sebelumnya telah dilakukan oleh peneliti, maka penerapan edukasi sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan.

Pembahasan

Tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan keluarga tentang bahaya minuman manis yang gemar dikonsumsi oleh anak, memberikan pengetahuan kepada keluarga bahwa pentingnya menerapkan PHBS dalam keluarga dan keluarga memiliki peran penting dalam memberikan edukasi dan mendidik anak-anak tentang bahaya minuman manis berkemasan, karena orang tua dapat membantu mereka memahami konsekuensi jangka panjang dari mengonsumsi minuman manis berkemasan (Amin, 2024). Permasalahan yang terjadi pada anak terhadap kesehatan adalah permasalahan gizi.

Pemenuhan nutrisi yang baik pada anak dapat membuat perkembangan anak menjadi optimal dan menyeluruh. Sistem kekebalan tubuh anak, perkembangan kognitif, dan pertumbuhan fisik semuanya bergantung pada pola makan yang optimal. Baik dalam bentuk kelebihan maupun kekurangan, pola makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan berbagai konsekuensi merugikan, seperti obesitas, masalah perkembangan kognitif, dan risiko lebih tinggi terkena penyakit kronis di kemudian hari.

Responden keluarga pertama didiagnosa mengalami prediabetes dari berdasarkan pemeriksaan penunjang berupa pemeriksaan gula darah yang telah dilakukan. Keluarga mengatakan tidak memiliki riwayat genetik penyakit diabetes mellitus, namun berdasarkan hasil pemeriksaan di dapatkan data bahwa Ny. R dan An. F memiliki riwayat prediabetes dan Ny. R sudah mengalami tanda dan gejala diabetes, jika dibiarkan makan akan menyebabkan terjadinya diabetes pada An. F dan Ny. R. Hal ini disebabkan karena Ny. R dan An. F memiliki kebiasaan suka mengonsumsi minuman manis berkemasan dan minuman manis yang dibuat sendiri di rumah yaitu kopi. Ny. R memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi dalam sehari bisa 3x dengan takaran gula 3 sendok teh. Kebiasaan ini dilakukan Ny. R sejak masih kecil dan An. F memiliki kebiasaan suka mengonsumsi minuman manis berkemasan gelas sehari bisa 5x, 3x di rumah dan 2x di sekolah dan kebiasaan ini dilakukan mulai dari An. F duduk di bangku kelas 1 SD.

Responden kedua An. D dan An. S didiagnosa mengalami prediabetes bahkan diabetes dari berdasarkan pemeriksaan penunjang berupa pemeriksaan gula darah yang telah dilakukan. Keluarga mengatakan tidak memiliki riwayat genetik penyakit diabetes mellitus, namun berdasarkan hasil pemeriksaan di dapatkan data bahwa An. D dan An. S memiliki riwayat prediabetes dan diabetes jika dibiarkan maka akan memperparah keadaan. Hal ini disebabkan karena An. D dan An. S memiliki kebiasaan suka mengonsumsi minuman manis berkemasan seduh dan masih memiliki kebiasaan mengonsumsi susu formula pada An. S. Ny. S juga memiliki kebiasaan suka membeli es krim kemasan gelas dengan alasan harganya yang promo dan kadang di konsumsi oleh anak-anak yang bisa dalam sehari langsung menghabiskan 2 gelas es krim.

Kebiasaan ini sering dilakukan Ny. S jika harga tersebut sering promo. An. D memiliki kebiasaan suka mengonsumsi minuman manis berkemasan seduh sehari bisa 6x, 1x dirumah dan 5x disekolah dan kebiasaan ini dilakukan mulai dari An. D duduk di bangku kelas 1 SD. An. S memiliki kebiasaan suka mengonsumsi minuman manis berkemasan seduh namun tidak banyak, sehari cuman 1x. An S memiliki kebiasaan mengonsumsi susu formula sehari bisa 6x mengonsumsi, dan saat dilakukan pemeriksaan gula darah An. S juga baru mengonsumsi susu formula sejak 15 menit sebelum pemeriksaan.

Kuesioner dalam penelitian ini digunakan untuk menilai tiga aspek utama, yaitu pengetahuan, sikap, dan kebiasaan keluarga mengenai konsumsi minuman manis berkemasan.

1. Pengetahuan

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil responden (12,5%) yang masuk ke dalam kategori baik pada *pre-test*, dengan mayoritas responden masuk ke dalam kategori cukup (50%) dan kurang (37,5%). Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki kesadaran yang rendah terhadap risiko yang berhubungan dengan minuman manis kemasan sebelum di berikan edukasi tentang bahaya mengonsumsi minuman manis berkemasan. Terdapat peningkatan yang signifikan setelah dilakukan kuisisioner *post-test*, mayoritas responden (87,5%) diklasifikasikan sebagai 'baik', kategori 'cukup' turun menjadi (12,5%), dan kategori 'kurang' hilang. Perbandingan ini menunjukkan bahwa pemahaman responden tentang risiko yang terkait dengan mengonsumsi minuman manis kemasan meningkat setelah edukasi yang diberikan. Pengetahuan berasal dari pemahaman terhadap suatu hal, dan pengetahuan adalah hasil dari pemahaman tersebut (Kusparlina, 2021).

2. Sikap

Sebelum edukasi, sikap responden terhadap bahaya konsumsi minuman manis masih rendah, tidak ada responden yang masuk ke dalam kelompok 'baik' pada kuisisioner *pre-test* yang terdiri dari 21 pertanyaan, sebagian besar responden berada dalam kategori 'cukup' (62,5%) dan 'kurang' (37,5%). Hal ini menunjukkan bahwa persepsi responden terhadap risiko terkait dengan mengonsumsi minuman manis kemasan masih relatif rendah sebelum mendapatkan edukasi bahaya mengonsumsi minuman manis berkemasan. Setelah diberikan edukasi, terdapat peningkatan yang signifikan pada skor *post-tes* yang terdiri dari 25 pertanyaan. Hanya (12,5%) responden masuk ke dalam kelompok 'cukup', tidak ada yang masuk ke dalam kategori 'kurang', dan mayoritas (87,5%) masuk ke dalam kategori 'baik'. Hasil ini menunjukkan bahwa pendapat positif responden mengenai inisiatif untuk mengurangi konsumsi minuman manis kemasan mereka meningkat berkat pengetahuan yang mereka peroleh.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kusuma dkk., (2020) menyatakan bahwa sikap merupakan keputusan seseorang untuk mengonsumsi minuman manis kemasan dapat dipengaruhi oleh pengalaman minumannya, misalnya faktor pengalaman minum yang mungkin bisa mempengaruhi tindakan seseorang untuk mengonsumsi minuman manis kemasan.

3. Kebiasaan

Pada hasil *pre-test*, kebiasaan responden terbagi rata antara kategori baik (37,5%) dan cukup (37,5%) dalam hasil *pre-test*, dengan (25%) tetap berada dalam kategori kurang. Setelah dilakukan *post-test*, kategori cukup meningkat secara signifikan menjadi (62,5%), kategori baik tetap stabil di (37,5%), dan kategori buruk turun menjadi 0%. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar perbaikan masih terjadi di kelompok cukup, pengetahuan berhasil mengurangi kebiasaan buruk dan mendorong perubahan perilaku pada responden. Namun tetap saja Partisipasi aktif dari berbagai pemangku kepentingan, seperti sekolah, keluarga, dan masyarakat, merupakan komponen penting dalam program edukasi ini. Sekolah sebagai institusi pendidikan memiliki pengaruh yang signifikan dalam mempengaruhi perilaku anak dan remaja, sementara keluarga, sebagai unit terkecil dari masyarakat, dapat memberikan dukungan moral dan praktis dalam menerapkan gaya hidup sehat (Maratning dkk., 2024).

Salah satu faktor paling penting yang memengaruhi perilaku seseorang adalah tingkat pengetahuan atau kognitifnya. Tanpa informasi, seseorang tidak memiliki dasar untuk bertindak dalam mengatasi masalahnya. Penelitian yang dilakukan oleh (Mubaraqin dkk., 2024) menyatakan bahwa seseorang yang suka mengonsumsi minuman manis kemasan salah satu penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan, selain itu kurangnya informasi juga merupakan salah satu faktor yang berhubungan terhadap tingkat pemahaman seseorang. Informasi tersebut dapat ditemukan melalui media massa. Pengetahuan seseorang akan dipengaruhi oleh informasi yang mereka terima. Seseorang yang menerima informasi yang kurang memadai juga akan memiliki pengetahuan yang kurang memadai. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar perbaikan masih terjadi di kelompok cukup, pengetahuan berhasil mengurangi kebiasaan buruk dan mendorong perubahan perilaku pada responden. Peningkatan pengetahuan keluarga tentang bahaya minuman manis kemasan memiliki hubungan yang signifikan dengan komponen health belief model atau teori perubahan perilaku.

a) Persepsi Kerentanan (*Perceived Susceptibility*)

Persepsi kerentanan yang dirasakan responden menyatakan mencakup keyakinan setiap orang dari segala umur, anak-anak, dewasa maupun orang tua, berisiko diabetes apabila mereka tidak menghindari faktor resiko terutama gaya hidup, seperti kebiasaan mengkonsumsi minuman manis kemasan secara berlebihan.

b) Persepsi Keparahan (*Perceived Severity*)

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menemukan pemahaman yang terbentuk pada responden mengenai bahaya minuman manis kemasan yaitu tentang terjadinya penyakit diabetes yang dapat terjadi pada semua kelompok umur baik dewasa, orang tua, maupun anak-anak jika mengkonsumsi minuman manis secara berlebihan.

c) Persepsi Manfaat (*Perceived Benefits*):

Dalam penelitian ini, responden percaya jika dengan melakukan pencegahan seperti menerapkan hidup sehat dapat mencegah penyakit diabetes. Hal ini di buktikan dari data yang didapatkan oleh peneliti yaitu, sejak 2 minggu dilakukan penelitian, peneliti menemukan data dari responden jika responden yang mengalami tanda dan gejala diabetes sudah tidak dirasakan lagi karena responden menerapkan pola hidup sehat dan mengurangi konsumsi minuman manis yang berlebihan. Persepsi

d) Hambatan (*Perceived Barriers*)

Hambatan yang terjadi pada masing-masing responden adalah sulitnya untuk mengurangi minuman manis kemasan karena sudah menjadi kebiasaan dari setiap responden.

e) Isyarat untuk Bertindak (*Cues to Action*)

Terdapat hubungan antara tindakan dan perilaku pencegahan diabetes pada responden. Setelah dilakukan edukasi, responden telah menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat serta merubah gaya hidup menjadi pola hidup sehat serta respon mencari informasi tentang bahaya minuman manis terhadap diabetes melalui internet. Dengan menyebarkan informasi tentang konsekuensi perilaku berbahaya dan manfaat menjalani gaya hidup sehat, media memainkan peran penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan risiko (Purnama & Yulistiani, 2022).

f) *Self Efficacy* (Kemampuan/ Kepercayaan Diri Sendiri)

Dari hasil kuisisioner pencegahan penyakit diabetes dapat terlaksana dari pengetahuan responden tentang bahaya minuman manis terhadap penyakit diabetes terutama pada anak.

4. Kesimpulan

Kegiatan edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang diberikan kepada keluarga Tn. M dan keluarga Tn. E terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran keluarga terhadap bahaya konsumsi minuman manis berkemasan. Melalui metode edukasi yang meliputi ceramah, pemutaran video, pembagian leaflet, serta pengisian kuesioner pre-test dan post-test, terjadi peningkatan yang nyata dalam pemahaman keluarga mengenai dampak negatif konsumsi gula berlebih, seperti risiko gangguan metabolik dan diabetes pada usia dini. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan dan kesadaran keluarga setelah pelaksanaan edukasi, yang diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku menuju pola hidup lebih sehat dan pengurangan konsumsi minuman manis berkemasan. Keefektifan ini terbukti oleh responden yang langsung menerapkan pola hidup sehat dan mengurangi kebiasaan mengonsumsi minuman manis kemasan, serta responden tidak lagi merasakan gejala diabetes setelah menerapkan pola hidup sehat.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan dilakukan dengan jumlah dan variasi responden yang lebih besar, mencakup berbagai kelompok usia dan latar belakang sosial ekonomi. Selain itu, intervensi jangka panjang perlu diterapkan untuk menilai sejauh mana edukasi PHBS dapat membentuk sikap dan kebiasaan sehat secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

Persetujuan

Pada laporan kasus ini, pihak keluarga telah memberikan persetujuan dalam bentuk *informed consent*.

Konflik Kepentingan

Tidak ada Konflik Kepentingan (*conflict of interest*) pada penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Abdullah, D. (2024). Literature Review: Terapi Herbal pada Penyakit Diabetes Anak. *Journal of Public Health Science (JoPHS)*, 1(2), 110–118.
- Amin, M. M. (2024). Tren Minuman Kemasan dalam Kalangan Siswa Sekolah Tingkat Pertama dan Dampaknya terhadap Kesehatan. *Journal Pegguruang: Conference Series*, 6(2), 474. <https://doi.org/10.35329/jp.v6i2.5827>
- Ayu, I. M., Sangadji, N. W., Putri, A. S., Indarg, A. P., Azuraa, S., Panjaitan, M. E. H., Syahrani, A. P., Purba, A. L., Hasanah, F., & Favianto, M. R. (2023). Edukasi tentang Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Makanan dan Minuman Manis secara Berlebih bagi Kesehatan. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(3), 454. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i3.421>

- Candra, I. W., Sumirta, I. N., & Harini, I. G. (2023). *Keadaan Harga Diri dan Depresi Pasien Diabetes Melitus: Dalam Model Manajemen Emosi Mengatasi Masalah Psikososial* (A. Sofatunisa, Ed.). Mega Press Nusantara.
- Fauziyyah, M. H., & Utama, F. (2024). Literature Review: Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Diabetes Mellitus di Indonesia. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1).
- Fitriyah, C. N., & Herdiani, N. (2022). Konsumsi Gula dan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Diabetes Melitus di Puskesmas Gading Surabaya. *JIK JURNAL ILMU KESEHATAN*, 6(2), 467. <https://doi.org/10.33757/jik.v6i2.567>
- Handayani, L. T. (2023). *Buku Ajar Implementasi Teknik Analisis Data Kuantitatif: Penelitian Kesehatan*. PT. Scinfintech Andrew Wijaya.
- Indriyani, D., Asmuji, Cahyanto, T. A., Maharani, A., & Adriyani, S. W. (2023). *Buku Ajar Desa Sehat Berbasis IFHE*. UM Jember Press.
- Kusparlina, E. P. (2021). Determinan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Rumah Tangga. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(4), 478–482.
- Kusuma, T. M., Wulandari, E., Widiyanto, T., & Kartika, D. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap terhadap Kebiasaan Konsumsi Jamu pada Masyarakat Magelang Tahun 2019. *Pharmakon: Jurnal Farmasi Indonesia*, 37–42. <https://doi.org/10.23917/pharmakon.v0i0.10857>
- Machmud, R., Elliyanti, A., Decroli, E., Sulastri, D., Yusrawati, Darwin, E., Irawati, N., Amir, A., & Yerizel, E. (2022). *From Gen to Public Health*. CV. Bintang Semesta Media.
- Manuntung, A., Missesa, & Yani, F. R. W. P. F. (2024a). Skrining dan Edukasi Kesehatan tentang Prediabetes. *JAP: Jurnal Abdimas Pamenang*, 2(2), 98–103.
- Maratning, A., Martini, M., Tutpai, G., Handini, B. T., Dias, M. F. A. A., Lanawati, L., Rachman, A., Hapsari, F. D., & Unja, E. E. (2024). Pencegahan Peningkatan Angka Kejadian Penyakit Tidak Menular Pada Remaja Melalui Program Edukasi Terintegrasi di SMAN 2 Jorong. *Sejahtera: Jurnal Inspirasi Mengabdikan Untuk Negeri*, 3(3), 114–121. <https://doi.org/10.58192/sejahtera.v3i3.2486>
- Mubaraqin, N. H., Rosalina, E., & Hatussaadah, S. F. (2024). Hubungan Pengetahuan Efek Negatif dengan Perilaku Konsumsi Minuman Kemasan pada Remaja. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 13(2), 208–214. <https://doi.org/10.36565/jab.v13i2.782>
- Muhammad Amin, M. (2024). TREN MINUMAN KEMASAN DALAM KALANGAN SISWA SEKOLAH TINGKAT PERTAMA DAN DAMPAKNYA TERHADAP KESEHATAN. *Journal Pegguruang: Conference Series*, 6(2), 474. <https://doi.org/10.35329/jp.v6i2.5827>
- Munira, S. L., & Puspasari, D. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam Angka Data Akurat Kebijakan Tepat*.

- Pratiwi, L., Anggraini, D. D., Hapsari, E., & Rumiati, E. (2024). *Diabetes Mellitus dan Gestational Diabetes Mellitus* (H. Wijayanti, Ed.). CV Jejak.
- Pulungan, A. F., Dalimunthe, G. I., Rani, Z., Hermanto, B., & Miswanda, D. (2024). Edukasi Bahaya Konsumsi Makanan dan Minuman Berpengawet di SD 101812 Namo Tualang Deli Serdang. *Jurnal Bakti Nusantara*, 2(1), 8–13. <https://doi.org/10.63763/jbn.v2i1.58>
- Purnama, P., & Yulistiani, M. (2022). Hubungan antara Komponen Health Belief Model dengan Perilaku Pencegahan Covid-19 pada Masyarakat. *Faletahan Health Journal*, 9(02), 164–169. <https://doi.org/10.33746/fhj.v9i02.378>
- Yulianti, R. D., & Mardiyah, S. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Minuman Kemasan Berpemanis pada Remaja. *JSK Jurnal Sains Kesehatan*, 30(3).