

**Gambaran Pengetahuan Keluarga tentang Bahaya Minuman Bersoda
bagi Kesehatan di RT 04 Lingkungan 02 Kelurahan Tapuang
Kecamatan Tahuna Timur
(Overview of Families Knowledge About Dangers of Soft Drinks for
Health at RT 04 Lingkungan 02 Sub Tapuang Eastern District
of Tahuna)**

Gracia Ch. Tooy

Politeknik Negeri Nusa Utara, Kel. Soataloara 1 Kec. Tahuna Kab. Kepl. Sangihe
Email: graciacht@gmail.com

Abstrak: Rasa minuman soda yang memberi kesan segar itulah yang disukai banyak orang. Akan tetapi dalam mengonsumsi minuman tersebut masyarakat tidak mempertimbangkan bahaya atau dampak yang akan ditimbulkan. Tujuan penelitian ialah untuk mengetahui gambaran pengetahuan keluarga tentang bahaya minuman bersoda di RT 04 Lingkungan 02 Kelurahan Tapuang Kecamatan Tahuna Timur. Metode penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan pendekatan survey. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh Kepala Keluarga dengan menggunakan total sampel sebanyak 50 Kepala keluarga. Responden yang bersedia pada saat penelitian ada 45 orang kepala keluarga. Hasil penelitian didapat dari 45 responden. Gambaran pengetahuan keluarga tentang bahaya minuman bersoda bagi kesehatan yang berpengetahuan baik sebanyak 35 responden (78%), 9 responden berpengetahuan cukup (20%), dan 1 responden berpengetahuan kurang (2%). Kesimpulan penelitian ini bahwa sebagian besar responden berpengetahuan baik. Diharapkan agar masyarakat dapat juga mensosialisasikan kepada orang lain terutama kerabat dan keluarga tentang bahaya minuman bersoda bagi kesehatan dan diharapkan dapat mengurangi bahkan tidak mengonsumsi minuman bersoda.

Kata Kunci: minuman bersoda

***Abstract:** Soda flavors that give a fresh impression that is favored by many people. But in consuming these drinks are not considered harm society or the impact that will be caused. The purpose of the research was to find a picture of family knowledge about the dangers of soft drinks in RT 04 lingkungan 02 Sub Tapuang Eastern District of Tahuna. This research method using descriptive research with survey approach. The population of this research is all heads of family by using the total sample of 50 heads of families. Respondents were willing at the time of the study there are 45 heads of families. Research results obtained from 45 respondents. Overview of family knowledge about the dangers of soda for good health knowledgeable as much as 35 respondents (78%), 9 respondents knowledgeable enough (20%), and one less knowledgeable respondents (2%). The conclusion of this study that most respondents are knowledgeable good. It is expected that the community can also socialize with others, especially relatives and families about the dangers of soft drinks for health and are expected to reduce even did not consume soft drinks.*

Keywords: soft drinks

Minuman ringan merupakan minuman yang tidak mengandung alkohol. Merupakan minuman olahan dalam bentuk bubuk atau cair yang mengandung

bahan makanan atau bahan tambahan lainnya baik alami atau sintetis yang dikemas dalam kemasan siap untuk dikonsumsi. Minuman ringan terdiri dari

dua jenis, yaitu minuman ringan dengan karbonasi dan minuman ringan tanpa karbonasi (non karbonasi). Minuman ringan dengan karbonasi adalah minuman yang dihasilkan melalui penambahan gas-gas karbondioksida ke dalam minuman sehingga minuman tersebut memiliki gelembung-gelembung yang memberikan kesegaran dan efek kepuasan saat minum serta pelepas dahaga ketika haus. Freitag dan Oktaviani (2010)

Hasil Riset Kementerian Kesehatan 2014 mencatat, sebanyak 1,1 persen penduduk Indonesia mengonsumsi minuman bersoda. Artinya, dengan total penduduk berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) 2010 sebanyak 237,6 juta orang, maka jumlah penduduk yang mengonsumsi minuman bersoda itu mencapai sekitar 2,6 juta orang. Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes), Kementerian Kesehatan, Tjandra Yoga Aditama, mengatakan, seseorang yang mengonsumsi minuman berkarbonasi lebih dari sekali per hari, berisiko menderita penyakit ginjal kronis atau gagal ginjal 6,45 kali lebih besar dibanding orang yang tidak mengonsumsinya (Elvi, 2015).

Di dalam suatu masyarakat minuman bersoda sudah menjadi minuman sehari-hari, sebab mereka lebih senang dengan rasa dari minuman bersoda tersebut karena sensasi rasanya yang unik. Akan tetapi dalam mengonsumsi minuman tersebut masyarakat tidak mempertimbangkan bahaya atau dampak yang akan ditimbulkan.

Rasa minuman soda yang memberi kesan segar itulah yang disukai banyak orang. Sebuah studi menemukan minuman ini juga memiliki dampak buruk bagi jantung. Studi ini dilatarbelakangi sebuah kasus yang menimpa seorang wanita asal Monaco. Dilarikan ke rumah sakit karena menderita detak jantung yang tidak teratur dan pingsan. Diketahui wanita itu hanya meminum minuman bersoda sejak usianya 16 tahun. Dia bisa meminum 2 liter minuman bersoda setiap harinya (Unoviana, 2013). Terdapat juga fakta pada sebuah kompetisi di Universitas Delhi. Pemenang lomba minum soda terbanyak adalah mereka yang meminum 8 botol dan seketika itu mati. Karena kelebihan karbondioksida dalam darah dan kekurangan oksigen (Firman, 2011).

Berdasarkan observasi dan wawancara di tempat penelitian kepada 25 kepala keluarga. Didapatkan bahwa masih banyak anak-anak sampai orang dewasa yang mengonsumsi minuman bersoda tanpa mempertimbangkan efek samping

dari minuman tersebut. Mereka mengatakan minuman ini enak, segar, dan mudah di dapat. Maka dari uraian tersebut penulis akan melakukan penelitian untuk mengetahui pengetahuan keluarga tentang bahaya minuman bersoda bagi kesehatan di RT 04 Lingkungan 02 Kelurahan Tapuang Kecamatan Tahuna Timur.

Tujuan penelitian ini ialah mengidentifikasi pengetahuan keluarga tentang definisi, kandungan, dan bahaya minuman bersoda di RT 04 Lingkungan 02 Kelurahan Tapuang Kecamatan Tahuna Timur.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran pengetahuan keluarga tentang bahaya minuman bersoda bagi kesehatan. Penelitian ini dilakukan di RT 04 Lingkungan 02 Kelurahan Tapuang, Kecamatan Tahuna Timur pada bulan Desember 2015. Populasi penelitian adalah Kepala Keluarga yang ada di RT 04 Lingkungan 02 Kelurahan Tapuang, Kecamatan Tahuna Timur dan sampelnya menggunakan total sampling sebanyak 50 Kepala Keluarga yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Instrumen penelitian adalah kuesioner yang berisi tentang bahaya minuman bersoda. Pengolahan dan analisa data melalui beberapa proses yaitu *editing*, *coding*, dan *tabulating*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil Pengolahan data dari penelitian yang dilakukan ditampilkan dalam beberapa tabel di bawah ini:

Umur

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan golongan umur

Umur	Responden	Presentase (%)
20-30	16	36
31-40	15	33
41-50	7	16
>51	7	16
Total	45	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa umur responden yang terbanyak ialah umur 20–30

tahun sebanyak 16 responden dengan presentase 35% dan jumlah responden yang paling sedikit adalah umur 41–50 dan umur >51 sebanyak 7 responden dengan presentase 16%.

Jenis kelamin

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Responden	Presentase (%)
Laki-laki	32	71
Perempuan	13	29
Total	45	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa jumlah terbanyak responden adalah berjenis kelamin laki-laki sebanyak 35 responden dengan presentase 71%.

Pendidikan

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan	Responden	Presentase (%)
SD	4	9
SMP	6	13
SMA	24	54
DII	1	2
DIII	1	2
S1	9	20
Total	45	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa jumlah terbanyak responden ialah berpendidikan SMA sebanyak 24 responden dengan presentase 54% dan yang paling sedikit ialah berpendidikan DII dan DIII sebanyak 1 responden dengan presentase 2%.

Pekerjaan

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	Responden	Presentase (%)
PNS	11	24
IRT	10	22
Wiraswasta	12	27
Tukang	7	16
Sopir	5	11
Total	45	100

Tabel 6. Distribusi pengetahuan responden berdasarkan umur

Umur	Pengetahuan						Jumlah	%
	Baik		Cukup		Kurang			
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%		
20-30	13	81	3	19	0	0	16	100
31-40	10	67	4	26	1	7	15	100
41-50	7	100	0	0	0	0	7	100
>51	5	71	2	29	0	0	7	100

Berdasarkan tabel 4 distribusi responden berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa responden yang terbanyak ialah responden dengan pekerjaan sebagai wiraswasta sebanyak 12 responden dengan presentase 27% dan jumlah responden yang paling sedikit adalah responden dengan pekerjaan sebagai sopir sebanyak 5 responden dengan presentase 11%.

Kriteria pengetahuan

Tabel 5. Distribusi responden berdasarkan Kriteria pengetahuan

Tingkat pengetahuan responden	responden	presentase (%)
Baik	35	78
Cukup	9	20
Kurang	1	2
Total	45	100

Berdasarkan tabel 5 distribusi responden berdasarkan kriteria pengetahuan menunjukkan bahwa jumlah terbanyak responden ialah berpengetahuan baik sebanyak 35 responden dengan presentase 78%.

Berdasarkan tabel 6 distribusi pengetahuan responden berdasarkan umur menunjukkan bahwa umur yang berpengetahuan baik yaitu umur 41-50 yang semua responden berpengetahuan baik (100%).

Berdasarkan tabel 7 distribusi pengetahuan responden berdasarkan pendidikan menunjukkan bahwa responden dengan pendidikan terakhir DII, DIII, dan S1 memiliki pengetahuan baik (100%).

Berdasarkan tabel 8 distribusi pengetahuan responden berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa 10 responden dengan pekerjaan PNS memiliki pengetahuan baik dengan presentase 91%.

Pembahasan

Pengetahuan adalah merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan melalui pancaindra yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat

Tabel 7. Distribusi pengetahuan responden berdasarkan pendidikan

Pendidikan	Pengetahuan						Jumlah	%
	Baik		Cukup		Kurang			
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%		
SD	2	50	1	25	1	25	4	100
SMP	6	10	0	0	0	0	6	100
SMA	17	71	7	9	0	0	24	100
DII	1	100	0	0	0	0	1	100
DIII	1	100	0	0	0	0	1	100
S1	9	100	0	0	0	0	9	100

Tabel 8. Distribusi pengetahuan responden berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	Pengetahuan						Jumlah	%
	Baik		Cukup		Kurang			
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%		
PNS	10	91	1	9	0	0	11	100
IRT	7	70	3	30	0	0	10	100
Wiraswasta	10	83	2	17	0	0	12	100
Tukang	5	71	2	29	0	0	7	100
Sopir	4	80	1	20	0	0	5	100

penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2003).

Berdasarkan teori menurut Notoadmojo (2003), menyatakan bahwa usia sangat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang, semakin matang usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang dapat diperoleh semakin membaik. Teori ini sama dengan hasil penelitiannya itu umur yang berpengetahuan baik yaitu umur 41-50 yang semua responden berpengetahuan baik (100%).

Menurut Sunaryo (2004) bahwa pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang pada orang lain terhadap sesuatu hal agar mereka dapat memahami. Makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Dan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan pendidikan terakhir DII DIII, dan S1 yang memiliki pengetahuan baik (100%).

Adanya suatu pekerjaan pada seseorang akan menyita banyak waktu dan tenaga untuk menyelesaikan pekerjaan yang dianggap penting dan memerlukan perhatian tersebut, sehingga masyarakat yang sibuk hanya mempunyai sedikit waktu memperoleh informasi (Notoadmojo, 2003). Hasil penelitian yang didapat bahwa responden yang berpengetahuan baiknya itu responden dengan pekerjaan PNS sebanyak 11 responden dan 10 responden memiliki berpengetahuan baik (91%).

Berdasarkan ketiga faktor yang mempengaruhi pengetahuan di atas mengatakan bahwa pengetahuan keluarga di RT 04 Lingkungan 02 Kelurahan Tapuang Kecamatan Tahuna Timur memiliki pengetahuan baik (78%). Akan tetapi, kecenderungan perilaku mengkonsumsi minuman bersoda karena masyarakat hanya sekedar mengetahui bahaya dari konsumsi minuman bersoda. Hal ini sesuai dengan teori menurut Notoadmojo (2003) mengatakan bahwa seseorang yang berpengetahuan baik tidak menjamin akan mempunyai sikap yang positif. Karena seseorang dalam menentukan sikap yang utuh selain ditentukan oleh pengetahuan, juga dipengaruhi oleh pikiran, keyakinan dan emosi yang memegang peranan penting.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian Muthmainnah (2012) dalam penelitiannya yang berjudul faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi minuman berkarbonasi pada mahasiswa Program Studi Administrasi Bisnis PNJ 2009. Yang menyatakan bahwa, mahasiswa-mahasisiwi Program Studi Administrasi Bisnis PNJ 2009 memiliki pengetahuan gizi yang rendah (58.3%) mengenai minuman berkarbonasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan rata-rata responden terbanyak berpengetahuan baik sebanyak 35 responden dengan presentase 78%.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan keluarga tentang bahaya minuman bersoda bagi kesehatan di RT 04 Lingkungan 02 Kelurahan Tapuang Kecamatan Tahuna Timur memiliki pengetahuan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Elvi. 2015. *2,6 Juta Masyarakat Terancam Gagal Ginjal Karena Konsumsi Soda*. Jakarta Hanter, diakses tanggal 24 Agustus 2015, (<http://www.harianterbit.com>).
- Firman. 2011. *Analisa Minuman Bersoda*. Gedoor, diakses tanggal 22 Agustus 2015, (<http://www.gedoor.com>).
- Freitag, H., & Oktaviani, P. 2010. *Diet Seru Ala Remaja*. Yogyakarta: Jogja Great.
- Hidayat, A.A. 2007. *Metodologi Teknis Analisa Data*. Jakarta: Bina Cipta.
- Khamdi, M. 2014. *Bahaya Minuman Bersoda Memiliki Kadar Gula Tinggi*, Industri bisnis, diakses tanggal 24 agustus 2015, (<http://industri.bisnis.com>).
- Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ronny, A. 2013. *Kafein*. Go Sehat.com, diakses tanggal 22 Agustus 2015, (<http://gosehat.com/kafein>)
- Septyorini, R. 2015. *Batasan Konsumsi Gula per Hari*. Tips sehat, diakses tanggal 28 November 2015, (<http://panduanhidupsehat.com>)
- Sunaryo. 2004. *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Tuti. 2015. *Alasan Kenapa Harus Berhenti Minum Soda*. Home sehat, diakses tanggal 01 desember 2015, (<http://webkesehatan.com>)