

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DENGAN KADAR GULA DARAH PADA SISWA DI SDN 15 TIBAWA

Puspitasari Isima¹, Sunarto Kadir², Ramly Abudi³

^{1,2,3}Universitas Negeri Gorontalo

Email: puspitasariisima327@gmail.com¹, sunartokadir@ung.ac.id², ramlyabudi@ung.ac.id³

ABSTRAK

Minuman berpemanis merupakan jenis minuman padat kalori dan tinggi gula. Hasil observasi awal di SDN 15 Tibawa didapatkan mengkonsumsi minuman berpemanis 57% dan tidak mengkonsumsi minuman berpemanis 43%. Hasil pemeriksaan kadar gula darah pada 10 siswa didapatkan 60% hiperglikemia, dan 40% normal. Tujuan dalam penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dengan kadar gula darah pada siswa di SDN 15 Tibawa. Desain penelitian menggunakan quasy eksperimental. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi yang bersekolah di SDN 15 Tibawa dengan jumlah populasi 126 siswa-siswi. Jumlah sampel sebanyak 95 orang yang diambil menggunakan teknik simple random sampling. Data yang diukur adalah konsumsi minuman berpemanis menggunakan kuesioner FFQ dan kadar gula darah menggunakan glukometer. Analisis bivariat menggunakan uji korelasi pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan kebiasaan konsumsi minuman berpemanis rendah sebanyak 6 siswa (6,3 %), sedang sebanyak 22 siswa (23,2 %), dan tinggi sebanyak 67 siswa (70,5 %). Responden yang mengalami kadar gula hipoglikemia sebanyak 6 siswa (6,3 %), normal sebanyak 22 siswa (23,2 %), dan hiperglikemia sebanyak 67 siswa (70,5 %). Hasil uji bivariat ada hubungan kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dengan kadar gula darah pada siswa di SDN 15 Tibawa dengan hasil yang diperoleh p value = 0,000 < 0,05. Disimpulkan Ada hubungan kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dengan kadar gula darah pada siswa di SDN 15 Tibawa. Di harapkan penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pentingnya menjaga dalam konsumsi minuman berpemanis dengan kadar gula darah.

Kata Kunci : Minuman Berpemanis, Kadar, Gula Darah, Siswa SD.

ABSTRACT

Sweetened beverages are a type of calorie-dense and high-sugar beverage. The results of initial observations at SDN 15 Tibawa found that 57% consumed sweetened beverages and 43% did not consume sweetened beverages. The results of blood sugar level examinations in 10 students showed that 60% were hyperglycemic, and 40% were normal. The purpose of the study was to determine the relationship between sweetened beverage consumption habits and blood sugar levels in students at SDN 15 Tibawa. The research design used quasi-experimental. The population in this study were all students attending SDN 15 Tibawa with a population of 126 students. The number of samples was 95 people taken using the simple random sampling technique. The data measured were sweetened beverage consumption using the FFQ questionnaire and blood sugar levels using a glucometer. Bivariate analysis used the Pearson correlation test. The results of the study showed that respondents with low sweetened beverage consumption habits were 6 students (6.3%), medium as many as 22 students (23.2%), and high as many as 67 students (70.5%). Respondents who experienced hypoglycemia were

6 students (6.3%), normal as many as 22 students (23.2%), and hyperglycemia as many as 67 students (70.5%). The results of the bivariate test showed a relationship between sweetened beverage consumption habits and blood sugar levels in students at SDN 15 Tibawa with the results obtained p value = $0.000 < 0.05$. It was concluded that there was a relationship between sweetened beverage consumption habits and blood sugar levels in students at SDN 15 Tibawa. It is hoped that this study can provide information on the importance of maintaining sweetened beverage consumption with blood sugar levels.

Keywords: *Sweetened Drinks, Levels, Blood Sugar, Elementary School Students.*

PENDAHULUAN

Anak sekolah merupakan calon penerus bangsa yang status kesehatannya perlu dijaga dan ditingkatkan dengan senantiasa memperbaiki gizi pada asupan makannya (Laily dkk, 2024). Anak cenderung lebih memilih jajan dan makan di luar rumah dibandingkan makan di rumah (Anggiruling dkk, 2019). Kebiasaan mengonsumsi minuman manis bukanlah hal yang baru. Minuman manis dalam kemasan yang sering dikonsumsi memiliki kadar gula yang cukup tinggi (Syahranni, 2022).

Menurut (Kemenkes, 2022) konsumsi minuman manis di Indonesia sangat tinggi dengan presentasi 91,49%. Di Indonesia, konsumsi minuman manis paling tidak seminggu sekali dengan presentase 62% pada anak - anak (Yulianti & Mardiyah, 2023).

Data dari International Diabetes Federation (IDF) menunjukkan jumlah penderita diabetes di dunia pada tahun 2021 mencapai 537 juta. Angka ini diprediksi akan terus meningkat mencapai 643 juta di tahun 2030 dan 783 juta pada tahun 2045. Menurut IDF, Indonesia menduduki peringkat kelima negara dengan jumlah diabetes terbanyak dengan 19,5 juta penderita di tahun 2021 dan diprediksi akan menjadi 28,6 juta pada 2045 (Kemenkes, 2024).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2024 (Januari-Oktober) menunjukkan bahwa gula darah pada anak umur 0-14 tahun dengan kategori normal 97,7%, pre-diabetes 2,1 %, dan diabetes 0,2% dimana provinsi Gorontalo terbagi menjadi 6 kab/kota. Di Kabupaten Gorontalo kategori normal 95,4%, pre-diabetes 4%, diabetes 0,6%, Kabupaten Pohuwato kategori normal 96,5 %, pre-diabetes 3,5%, diabetes 0,0%, Kota Gorontalo kategori normal 97%, pre-diabetes 3,%, diabetes 0%, Kabupaten Gorontalo Utara kategori normal 97,9%, pre-diabetes 2%, diabetes 0,1%, Kabupaten Bone Bolango kategori normal 98,3%, pre-diabetes 1,5%, diabetes 0,2%, dan Kabupaten Boalemo kategori normal 99%, pre-diabetes 0,8%, dan diabetes 0,1%. Hal ini menunjukkan bahwa gula darah pada anak umur 0-14 tahun yang tertinggi berada di Kabupaten Gorontalo dengan kategori normal 95,4%, pre-diabetes 4%,

diabetes 0,6%. Minuman manis berpotensi memiliki kandungan gula yang tinggi. Gula merupakan karbohidrat sederhana tinggi energi dan mudah diserap di usus sebagai sumber energi, yang kemudian akan diubah menjadi glikogen dan lemak (Wiradiyanti, 2023).

Minuman berpemanis merupakan jenis minuman padat kalori dan tinggi gula. Terdapat beberapa jenis minuman berpemanis, yaitu minuman berkarbonasi, minuman teh dan kopi dengan tambahan gula, minuman susu dengan tambahan rasa (*flavored milk*), minuman rasa buah dengan tambahan gula, minuman olahraga, dan minuman energy. Tingginya kandungan kalori pada minuman berpemanis dapat berdampak besar terhadap asupan kalori seseorang setiap harinya. Apabila minuman berpemanis dikonsumsi secara berlebihan dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes melitus tipe II, dan penyakit kardiovaskular (Sari dkk, 2021).

Hasil observasi awal dengan siswa-siswi di SDN 15 Tibawa didapatkan bahwa yang mengkonsumsi minuman berpemanis 57% (68 siswa) dengan berbagai jenis minuman yang tersedia di kantin sekolah, dan yang tidak mengkonsumsi minuman berpemanis 43% (52 siswa). Hasil pemeriksaan kadar gula darah pada 10 siswa dengan menggunakan glukometer untuk melihat kadar gula dalam darah pada siswa setelah mengkonsumsi minuman berpemanis didapatkan 60% (6 siswa) kategori hiperglikemia, dan 40% (4 siswa) kategori normal, oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Kebiasaan Konsumsi Minuman Berpemanis Dengan Status Gizi Pada Siswa di SDN 15 Tibawa.

METODE PENELITIAN

1.1 Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi dalam penelitian ini di SDN 15 Tibawa di Kecamatan Tibawa, Kabupaten Gorontalo. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari-Februari 2025.

1.2 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan desain penelitian quasi eksperimental yakni metode penelitian yang mirip dengan eksperimen tetapi tidak sepenuhnya memenuhi kriteria eksperimen sejati karena tidak menggunakan pengacakan dalam pembagian kelompok. Peneliti memberikan suatu perlakuan terhadap variabel bebas dan terikat dilakukan secara bersamaan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi pada siswa di SDN 15 Tibawa.

1.3 Variabel Penelitian

Variabel independen (Bebas) dengan X dari penelitian ini adalah Kebiasaan konsumsi minuman berpemanis. Variabel dependen (Terikat) dengan Y dari penelitian ini adalah Kadar Gula Darah.

1.4 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi yang bersekolah di SDN 15 Tibawa dengan jumlah populasi 126 siswa-siswi. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling. Berdasarkan hasil perhitungan dari rumus, maka besar sampel pada penelitian ini sebanyak 95 orang.

1.5 Teknik Pengumpulan Data

Data primer merupakan data yang didapat dari sumber pertama baik dari individu atau perseorangan seperti hasil dari wawancara atau hasil pengisian kuesioner yang biasa dilakukan oleh peneliti (Yuniati, 2021). Data primer didapat dari pengisian kuesioner yaitu FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) dan untuk kadar gula darah menggunakan alat ukur glukometer. Data sekunder merupakan sumber data penelitian yang diperoleh peneliti secara tidak langsung melalui media perantara (diperoleh dan dicatat oleh pihak lain) (Yuniati, 2021), yang berkaitan dengan sampel dan populasi, dan jumlah anak di SDN 15 Tibawa.

1.6 Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini, analisis univariat bertujuan untuk mengetahui variabel independen kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dan variabel dependen kadar gula darah.

Analisis bivariat adalah analisis yang dilakukan untuk mengetahui hubungan atau pengaruh antara dua variabel yang diduga berhubungan. Dalam penelitian ini peneliti akan mencari apakah terdapat hubungan kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dengan kadar gula darah pada siswa di SDN 15 Tibawa, yaitu menggunakan uji statistik *Korelasi Pearson*

HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

3.1.1 Karakteristik Responden

1. Distribusi siswa berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	n	(%)
1	Laki- Laki	48	50,5
2	Perempuan	47	49,5
Jumlah		95	100,0

Hasil ini menunjukkan bahwa responden yang mendominasi berada pada kelompok laki-laki sebanyak 48 siswa (55,5 %), sedangkan responden yang paling sedikit berada pada kelompok perempuan sebanyak 47 siswa (49,5%).

2. Distribusi siswa berdasarkan umur

No	Umur (Tahun)	n	(%)
1	8 Tahun	17	17,9
2	9 Tahun	20	21,1
3	10 Tahun	18	18,9
4	11 Tahun	21	22,1
5	12 Tahun	17	17,9
6	13 Tahun	2	2,1
Jumlah		95	100,0

Hasil ini menunjukkan bahwa responden yang mendominasi berada pada kelompok umur 11 tahun sebanyak 21 siswa (22,1 %), sedangkan responden yang paling sedikit berada pada kelompok umur 13 tahun sebanyak 2 siswa (2,1 %).

3.1.2 Analisis Univariat

1. Kebiasaan Konsumsi Minuman Berpemanis Pada Siswa Di SDN 15 Tibawa

No	Konsumsi Minuman Berpemanis	n	(%)
1	Rendah (< 188)	6	6,3
2	Sedang (188 ≤ X < 322)	22	23,2
3	Tinggi (X ≥ 322)	67	70,5
Jumlah		95	100,0

Hasil ini menunjukkan bahwa responden konsumsi minuman berpemanis yang mendominasi berada pada kategori tinggi sebanyak 67 siswa (70,5 %), sedangkan responden konsumsi minuman berpemanis yang paling sedikit berada pada kategori rendah sebanyak 6 siswa (17,9 %).

2. Kadar Gula Darah Pada Siswa Di SDN 15 Tibawa

No	Kadar Gula Darah	n	(%)
1	Hipoglikemia	6	6,3
2	Normal	22	23,2
3	Hiperglikemia	67	70,5
Jumlah		95	95

Hasil ini menunjukkan bahwa responden kadar gula darah yang mendominasi berada pada kategori hiperglikemia sebanyak 67 siswa (70,5 %), sedangkan responden kadar gula darah yang paling sedikit berada pada kategori hipoglikemia sebanyak 6 siswa (6,3 %).

3.1.3 Analisis Bivariat

1) Hubungan Kebiasaan Konsumsi Minuman Berpemanis Dengan Kadar Gula Darah

<u>Konsumsi Minuman Berpemanis</u>	Kadar Gula Darah (mg/dl)								p value
	<u>Hipoglikemia</u>		Normal		<u>Hiperglikemia</u>		<u>Jumlah</u>		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
<u>Rendah</u>	6	6,3	0	0	0	0	6	6,3	0,000
Sedang	0	0	22	23,2	0	0	22	23,2	
Tinggi	0	0	0	0	67	70,5	67	70,5	
<u>Jumlah</u>	6	6,3	22	23,2	67	70,6	95	100,0	

Hasil uji statistik menggunakan uji korelasi pearson, dengan uji ini pada dua variabel yaitu konsumsi minuman berpemanis dengan kadar gula darah diperoleh nilai $p\ value = 0,000$. Karena nilai $p\ value = 0,000$ atau $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dengan kadar gula darah pada siswa di SDN 15 Tibawa.

3.2 Pembahasan

3.1.1 Kebiasaan Konsumsi Minuman Berpemanis Pada Siswa

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan kebiasaan konsumsi minuman berpemanis kategori rendah sebanyak 6 siswa (6,3 %), dimana responden jarang dalam mengkonsumsi minuman berpemanis didapatkan dari hasil kuesioner yaitu 2x dalam sebulan bahkan tidak pernah mengkonsumsi minuman berpemanis sehingga dikelompokkan dengan frekuensi konsumsi yang rendah. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Silvia dkk, 2024) menggambarkan bahwa distribusi frekuensi konsumsi sugar-sweetened beverages responden dalam kategori rendah sebanyak 80 responden (51,6%). Hal ini sesuai dengan teori Hana (2022) Dengan bertambahnya perkembangan zaman yang semakin modern, terdapat produk-produk baru yang serba instan yang dikemas dalam bentuk kemasan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan kebiasaan konsumsi minuman berpemanis kategori sedang sebanyak 22 siswa (23,2 %), dimana responden jarang dalam mengkonsumsi minuman berpemanis didapatkan dari hasil kuesioner yaitu 3-6x dalam seminggu dan 1-2x seminggu mengkonsumsi minuman berpemanis sehingga frekuensi konsumsi ini menunjukkan responden masih mengonsumsi minuman berpemanis dalam jumlah terbatas. Hal ini sejalan dengan penelitian (Rahmawati dkk, 2024) Hasil penelitian menunjukkan bahwa 52,4% responden sering dalam mengonsumsi minuman berpemanis. Hal ini sesuai dengan teori Bahar (2022) Minuman dengan gula merupakan jenis minuman yang tinggi kalori dan gula serta rendah nutrisi lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan kebiasaan konsumsi minuman berpemanis kategori tinggi sebanyak 67 siswa (70,5 %). Dimana siswa mengkonsumsi minuman berpemanis setiap hari bahkan lebih dari satu kali dalam sehari yang dijual dikantin sekolah, adapun jenis-jenis minuman yang dikonsumsi oleh siswa yaitu Power F, Panter, Ale-ale, Teh rio, Cappuccino, Oky jelly drink, Koko drink, Es teler, Nutrisari, Frenta, Kiko, Es lilin, dan Tea jus. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rahayu dkk, 2024) bahwa data kebiasaan konsumsi minuman berpemanis didapatkan responden terbanyak dengan kebiasaan $\geq 20x$ per bulan yaitu sebanyak 116 responden (50,7%). Responden dengan kategori tinggi dipengaruhi oleh faktor usia dan jenis kelamin. Usia responden yang paling banyak mengkonsumsi minuman berpemanis pada kelompok usia 11 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian (Masir, 2019) bahwa sebagaimana besar umur subjek adalah 11 tahun sebanyak 88,4%. Hal ini sesuai dengan teori Anggraeni (2020) Faktor usia pada anak merupakan golongan dengan konsumsi minuman berpemanis yang tinggi. Responden dengan jenis kelamin paling banyak yang mengkonsumsi minuman berpemanis adalah laki-laki adalah 48 siswa (50,5 %). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rahmawati dkk, 2023) bahwa jumlah responden sebanyak 86 responden diketahui bahwa lebih dari separuhnya berjenis kelamin laki-laki sebesar (55,8%). Secara keseluruhan, meskipun terdapat perbedaan hasil antara studi, kecenderungan yang lebih umum menunjukkan bahwa remaja laki-laki cenderung memiliki asupan minuman berpemanis yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja perempuan, sebagaimana oleh teori Ra (2022).

3.1.2 Kadar Gula Darah Pada Siswa

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan kadar gula darah kategori hipoglikemia sebanyak 6 siswa (6,3 %), hal ini bahwa siswa dengan hipoglikemia jarang dalam mengkonsumsi gula karena asupan gula mereka yang rendah baik dari makanan maupun minuman, sehingga kadar gula dalam darah mereka berada dibawah normal. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Wada dkk, 2024) bahwa 4 siswa terdeteksi memiliki kadar gula darah yang rendah, mengindikasikan adanya potensi kekurangan gula darah atau pola makan yang perlu diperhatikan dengan nilai 37 mg/dl – 67 mg/dl. Hal ini sesuai dengan teori Syamsiyah (2022) bahwa hipoglikemia merupakan keadaan ketika menurunnya kadar gula darah. Seseorang dikatakan hipoglikemia bila kadar gula darahnya kurang dari 50 mg/dL.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan kadar gula darah kategori normal sebanyak 22 siswa (23,2 %), dimana siswa memiliki kadar gula darah yang stabil dalam mengkonsumsi gula sehingga mereka bisa menjaga keseimbangan kadar gula darah yang normal. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nababan dkk, 2020) dimana responden diperoleh hasil dengan kadar gula darah normal sebanyak 35 responden (52,2%). Hal ini sesuai dengan teori Astuti (2022) bahwa kadar gula darah yang normal adalah salah satu indikator dari kemampuan sekresi insulin oleh pankreas serta ambilan gula oleh sel.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan kadar gula darah kategori hiperglikemia sebanyak 67 siswa (70,5 %), dimana siswa sering mengkonsumsi gula setiap hari bahkan dalam satu hari dapat mengkonsumsi gula lebih dari satu kali. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rini dkk, 2022) yaitu kadar gula darah menggunakan stik gula darah didapatkan hasil dengan kategori Hiperglikemia sebanyak 54 responden dengan persentase (74,0%). Hal ini sesuai dengan teori Soelistijo (2015) Hiperglikemia merupakan suatu kondisi medik yaitu berupa peningkatan kadar glukosa didalam darah melebihi batas normal. Hiperglikemi sebagai salah satu tanda khas penyakit diabetes mellitus.

3.1.3 Hubungan Kebiasaan Konsumsi Minuman Berpemanis Dengan Kadar Gula Darah

Hasil penelitian pada siswa di SDN 15 Tibawa bahwa siswa yang mengkonsumsi minuman berpemanis kategori rendah sebanyak 6 siswa (6,3 %) dan memiliki kadar gula darah dalam kategori hipoglikemia sebanyak 6 siswa (6,3 %), siswa yang mengkonsumsi minuman berpemanis kategori sedang sebanyak 22 siswa (23,2 %) dan memiliki kadar gula darah dalam kategori normal sebanyak 22 siswa (23,2 %), dan siswa yang mengkonsumsi minuman

berpemanis kategori tinggi sebanyak 67 siswa (70,5 %) serta memiliki kadar gula darah dalam kategori hiperglikemia sebanyak 69 siswa 67 siswa (70,5 %).

Hasil uji statistik menggunakan uji korelasi pearson, dengan uji ini pada dua variabel yaitu konsumsi minuman berpemanis dengan kadar gula darah diperoleh nilai $p\ value = 0,000$. Karena nilai $p\ value = 0,000$ atau $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dengan kadar gula darah. Hal ini berhubungan karena apabila seseorang sering mengkonsumsi minuman berpemanis akan memicu kadar gula darah naik setelah mengkonsumsi minuman berpemanis.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka kebiasaan mengkonsumsi minuman berpemanis secara berlebihan akan berdampak pada kesehatan anak terutama pada kadar gula. Hal ini dikarenakan minuman berpemanis mudah ditemukan sehingga mereka lebih cenderung mengonsumsinya, hal lain yang dapat menjadi kebiasaan dalam mengkonsumsi minuman berpemanis yaitu media massa dan harga yang relatif terjangkau. Sehingga dalam mengkonsumsi minuman berpemanis secara berlebihan dan terus menerus akan menyebabkan kadar gula tinggi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Emiliana & Setiarini, 2024) harga minuman berpemanis dalam kemasan yang terjangkau dan aksesnya mudah menjadi penyebab tingginya konsumsi minuman berpemanis. Hal ini sesuai dengan teori Syahranni (2022) kebiasaan mengkonsumsi minuman manis bukanlah hal yang baru. Beberapa faktor yang menyebabkan orang senang mengkonsumsi minuman manis antara lain yaitu preferensi terhadap cita rasa manis, pengaruh teman sebaya, serta paparan iklan media massa dan sosial sehingga minuman manis dalam kemasan yang sering dikonsumsi memiliki kadar gula yang cukup tinggi.

KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dengan kadar gula darah pada siswa di SDN 15 Tibawa dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Kebiasaan konsumsi minuman berpemanis di SDN 15 Tibawa dengan kategori rendah sebanyak 6 siswa (6,3 %), kategori sedang sebanyak 22 siswa (23,2 %), dan kategori tinggi sebanyak 67 siswa (70,5 %).

2. Kadar gula darah pada siswa di SDN 15 Tibawa dengan kategori hipoglikemia sebanyak 6 siswa (6,3 %), kategori normal sebanyak 22 siswa (23,2 %), dan kategori hiperglikemia sebanyak 67 siswa (70,5 %).
3. Ada hubungan kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dengan kadar gula darah pada siswa di SDN 15 Tibawa dengan hasil yang diperoleh $p\ value = 0,000 < 0,05$.

4.2 Saran

1. Bagi SDN 15 Tibawa

Diharapkan dapat memberikan informasi bagi siswa maupun orang tua siswa mengenai pentingnya menjaga dalam mengkonsumsi minuman berpemanis dengan kadar gula darah.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan dapat memberikan pelayanan informasi dan edukasi berupa penyuluhan kepada siswa mengenai pentingnya dalam mengkonsumsi minuman berpemanis

3. Bagi Program Studi Kesehatan Masyarakat

Diharapkan agar hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi yang dapat digunakan oleh mahasiswa jurusan kesehatan masyarakat mengenai hubungan konsumsi minuman berpemanis dengan kadar gula darah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat menjadi referensi bagi peneliti demi mengembangkan ilmu pengetahuan peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggiruling, D. O., Ekayanti, I & Khomsan, A. 2019. Factors Analysis of Snack Choice, Nutrition Contribution and Nutritional Status of Primary School Children. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 81–90. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i1.5914>
- Astuti, L. W. 2022. Gambaran Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Mahasiswa Diii Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Samawa. *Jurnal Kesehatan Samawa*, 7(1), 33–37.

- Bahar, F. N. 2022. Hubungan Konsumsi Frozen Food, Minuman Ringan Berpemanis, Dan Stres Dengan Status Gizi Remaja Di Pondok Pesantren Al-Hamid Cilangkap Jakarta Timur.
- Emiliana, N & Setiarini, A. 2024. Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Kejadian Obesitas pada Anak dan Remaja: A Systematic Literature Review. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(4), 509–517.
- Hana, A. N & Raida, S. A. 2022. Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Kemasan Dan Berpemanis Terhadap Berat Badan Remaja. *STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta*, Volume 9 N.
- Kemendes. 2024. Saatnya Mengatur Si Manis – Sehat Negeriku. Sehat Negeriku. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20240110/5344736/saatnya-mengatur-si-manis/>
- Laily Rahmawati, N., Mas, S., Gizi dan Dietetika, T., Gizi, J & Kemendes Banjarmasin, P. 2024. Hubungan Pola Konsumsi, Minuman Berpemanis, dan Sedentary Lifestyle dengan Kejadian Gizi Lebih pada Anak Sekolah. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi (JR-Panzi)*, 6(1), 2024.
- Nababan, T., Kaban, K. B & Nurhayati, E. L. 2020. Hubungan tingkat stres terhadap peningkatan kadar gula darah pada pasien dm tipe II di Rsu. Royal Prima Medan. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(1), 39–46.
- Rahayu, V., Putri, S. A., Amir, Y., Tampubolon, N. R. & Rustam, M. 2024. Perilaku Konsumsi Minuman Berpemanis Pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Riau: Consumption Behaviour Of Sugar-Sweetened Beverages In Nursing Faculty Students, University Of Riau. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 5(1), 9–17.
- Rahmawati, N. L & Mas'odah, S. 2024. Hubungan Pola Konsumsi, Minuman Berpemanis, dan Sedentary Lifestyle dengan Kejadian Gizi Lebih pada Anak Sekolah. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi*, 6(1), 57–65.
- Rini, S., Manto, O. A. D & Irawan, A. 2022. Hubungan Pola Hidup Terhadap Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Journal of Nursing Invention*, 3(2), 82–88.
- Sari, S. L., Utari, D. M & Sudiarti, T. 2021. Konsumsi minuman berpemanis kemasan pada remaja. *Ilmu Gizi Indonesia*, 5(1), 91. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v5i1.253>

- Silvia, D. Y & Faridi, A. 2024. Hubungan Konsumsi Sugar-Sweetened Beverages dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Gula Darah Pada Siswa SMA. *Jurnal Pustaka Padi (Pusat Akses Kajian Pangan Dan Gizi)*, 3(3, Desember), 1–7.
- Syahranni, D. 2022. Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Manis Dengan Kadar Gula Darah Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Baru PSPD FK Unsri.
- Syamsiyah, N. 2022. Berdamai dengan diabetes. Bumi Medika.
- Wada, F. H., Hasiolan, M. I. S., Puspitasari, I., Shoaliha, M., Maharani, G. D & Goce, S. M. 2024. Anak Sehat, Masa Depan Cerah: Program Pengenalan Diabetes Dan Langkah-Langkah Pencegahan Di Kalangan Anak-Anak. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 3(11), 1011–1018.
- Wiradiyanti, A. T. 2023. Perbedaan Asupan Gula Minuman Kemasan Dan Status. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 5367–5373.
- Yulianti, R. D & Mardiyah, S. 2023. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Minuman Kemasan Berpemanis Pada Remaja Factors Associated with Consumption of Sweetened Packaged Drinks among Adolescents. *Jurnal Sains Kesehatan*, 30(3).
- Yuniati, U. 2021. Metode Penulisan Laporan KKP. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2013–2015.