

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

SEMINAR KESEHATAN

“BAHAYA MINUMAN MANIS DALAM KEMASAN”



Disusun Oleh :

Ketua : Ns. Yusnita.,S.Kep.,M.Kes (0225087801)

Anggota 1. Fauziah Naiman, Amd.Kep

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN DAN NERS

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU

TAHUN 2023

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

1. Identitas PkM

A. Judul PkM

Seminar Kesehatan “ Bahaya minuman manis dalam kemasan”

B. Waktu PkM

Tahun Usulan	Tahun Pelaksanaan	Semeslater	Lama Penelitian
2022	2023	Ganjil	6 bulan

C. Mata Kuliah

Kode MK	Mata Kuliah
2035251	Keperawatan Keluarga
2035325	Keperawatan Anak Sakit Dan Terminal

D. Dasar alqur'an

Surah dan ayat	al-Mu'min /40: 67
Ayat alquran	<p>وَأَعْمَلْتُمْ بِلِّبَابٍ لَا جَرِيحَ لَكُمْ طِفْءٌ مِّمَّنْ يَنْثِقُ قَمَرًا مِّنْ عَلٍ تَفِثُفٌ مِّنْ نَّارٍ تُّكْمٌ مِّنْ ثَقِيذٍ ذِي خَلٍّ وَأَلْهُكُمْ أَيْ وَلَعَلُّكُمْ سَمٌ جَلَا أَوَّاعٌ وَلَّتْ بِلِّبَابٍ مِّنْ قِبَابٍ أَوْفَتْ وَمِنْكُمْ مَّنْ يُتَّأَسِّبُوا أَخْمَلْتُمْ كُتُوبًا شَدَّكُمْ ثَأُونًا (٦٧) ت</p>
Artinya	<p>Dialah yang menciptakan kamu dari tanah kemudian dari setetes mani, sesudah itu dari segumpal darah, kemudian dilahirkannya kamu sebagai seorang anak, kemudian (kamu dibiarkan hidup) supaya kamu sampai kepada masa (dewasa), kemudian (dibiarkan kamu hidup lagi) sampai tua, di antara kamu ada yang diwafatkan sebelum itu. (kami perbuat demikian) supaya kamu sampai kepada ajal yang ditentukan dan supaya kamu memahami(nya)</p>
Hadis	

2. Identitas pelaksana PkM

Nama	Peran	Tugas
Yusnita	Ketua Penelitian	Mengkoordinir pelaksanaan PkM
Nama	Peran	Tugas

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

Fauziah Naiman, Amd.Kep	Anggota 1	Membantu pelaksanaan PkM
Supriyanto	Mahasiswa 1	Membantu mengkondisikan peserta pelatihan
Parandes	Mahasiswa 2	Membantu mengkondisikan peserta pelatihan

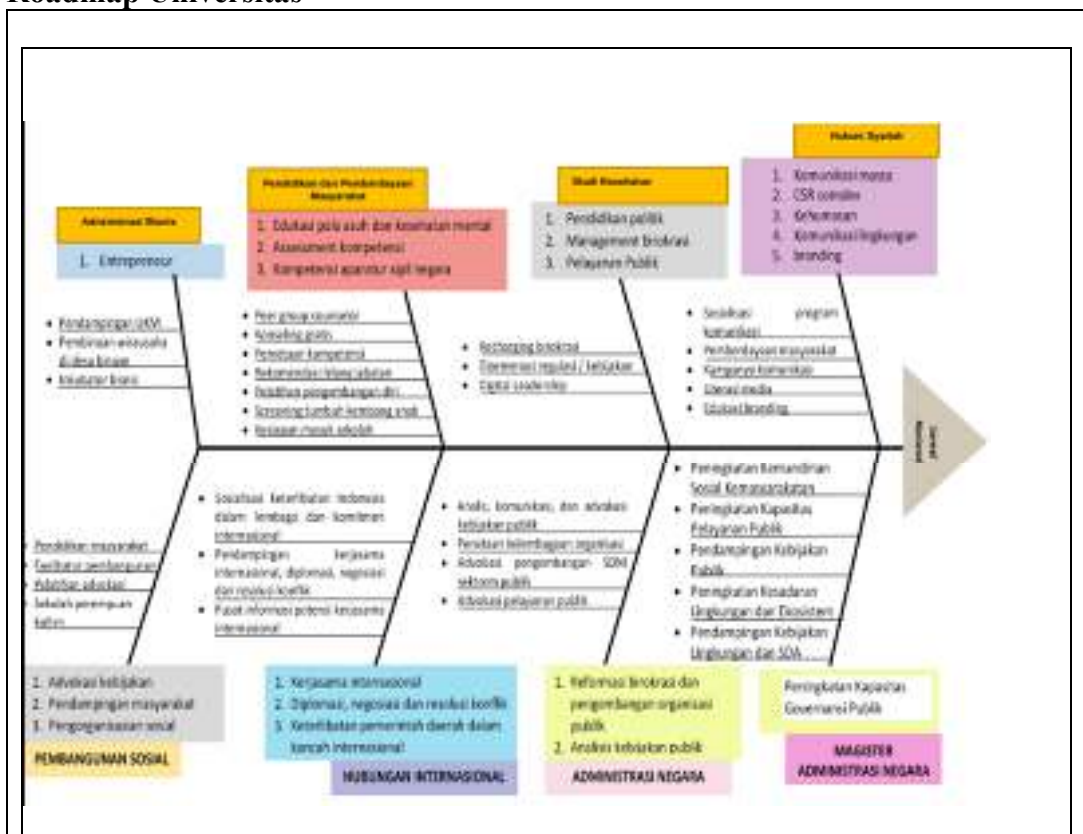
3. Mitra PkM


Institusi	Nama mitra	Kepakaran	e-mail dan no WA
Yayasan Lembaga Konsumen Indonesia	YLKI	Makanan	-

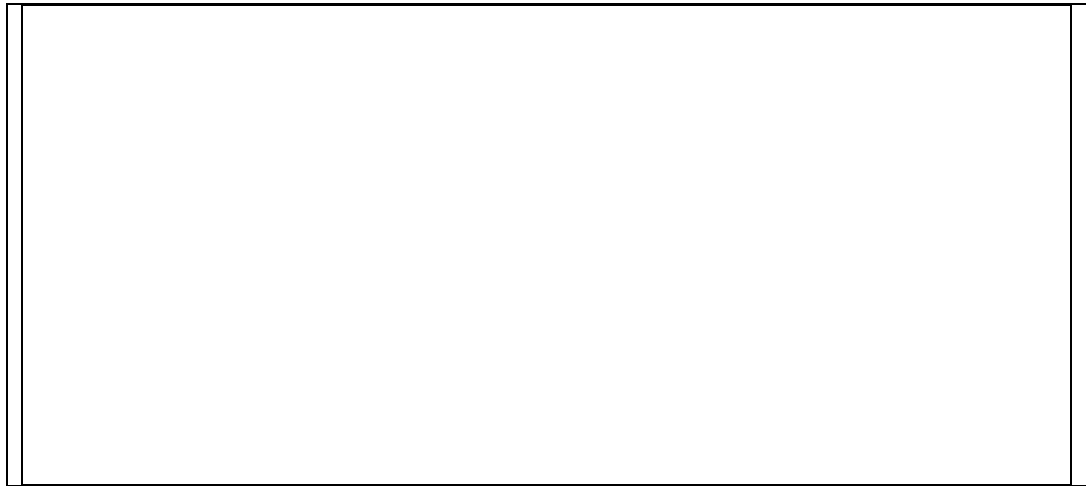
4. Luaran dan Target capaian

Tahun	Jenis Luaran
1	Jurnal nasional (sinta 1-4)
1	HKI
1	Youtube

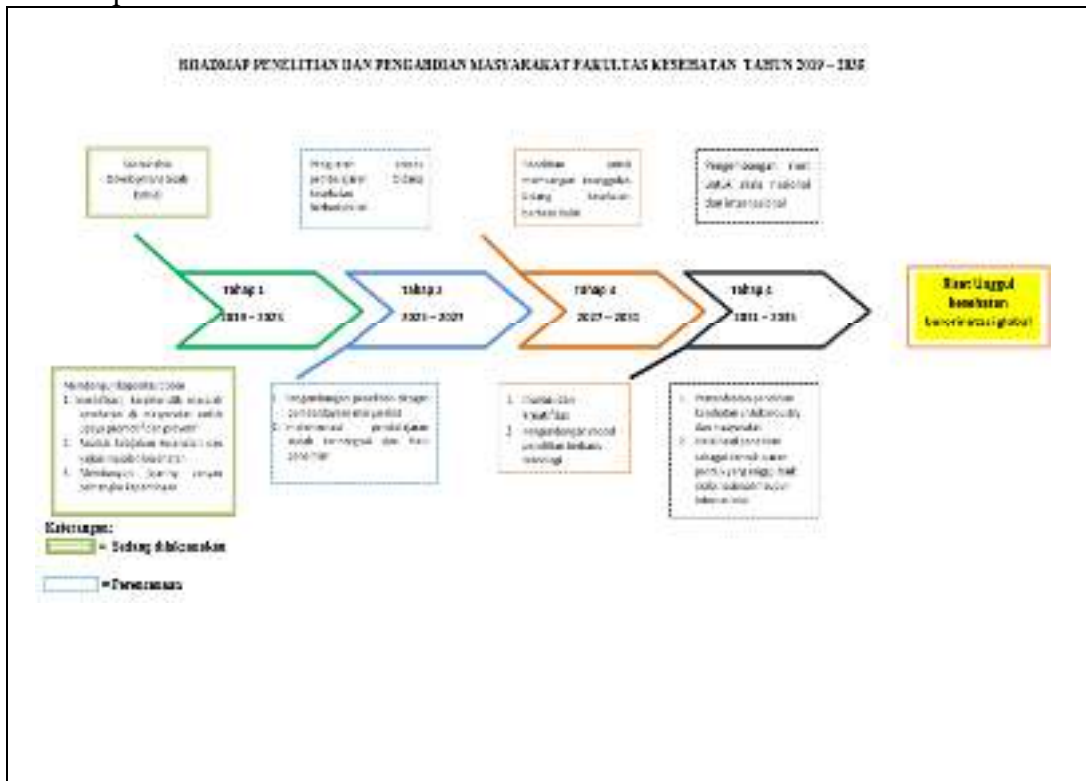
5. Roadmap Universitas




	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

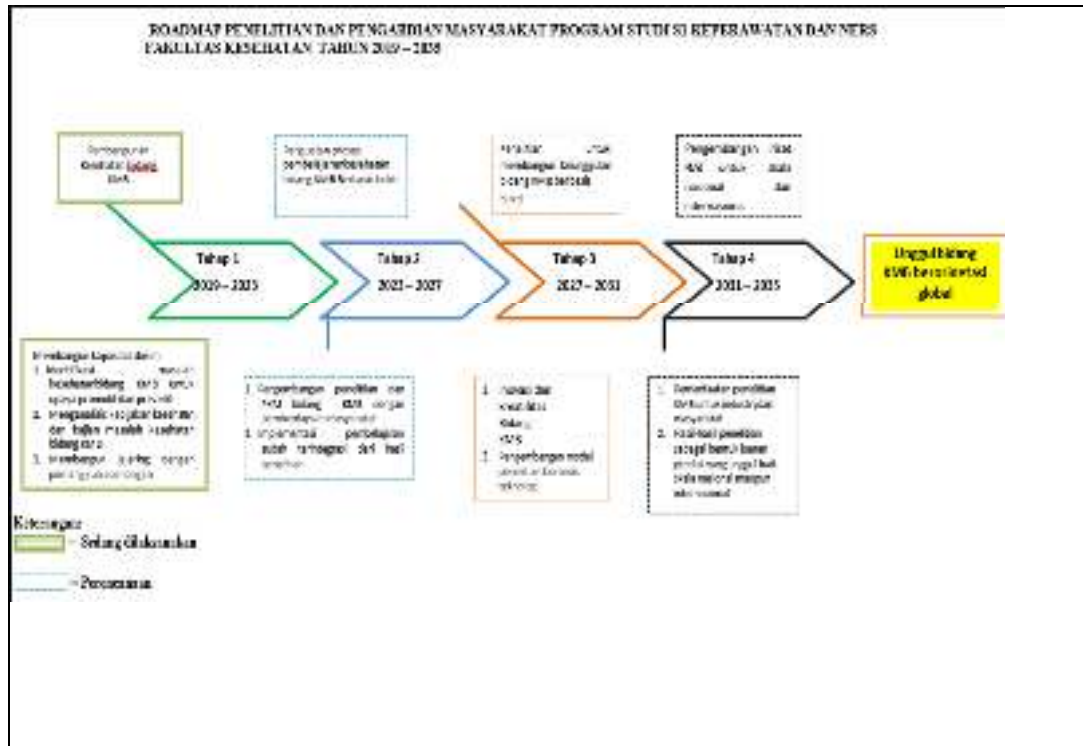


6. Roadmap Fakultas

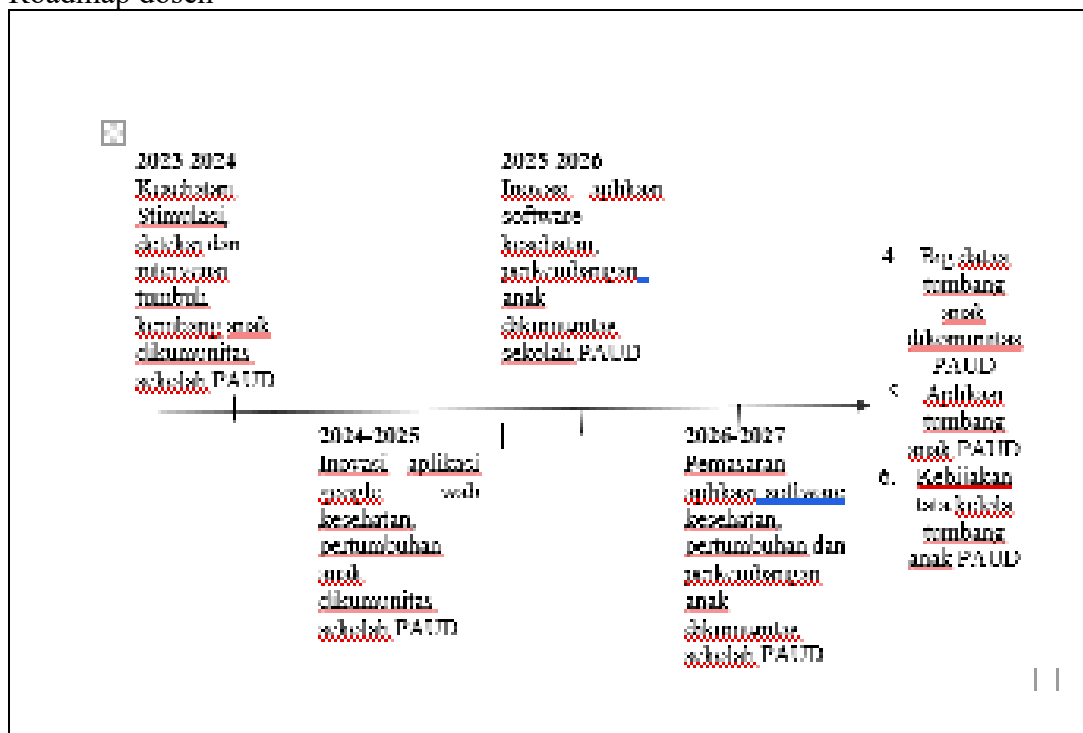


7. Roadmap Prodi

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
FORMULIR SPMI		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15



8. Roadmap dosen



9. Anggaran Penelitian

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

NO	URAIAN	SATUAN	VOLUME	JUMLAH
1	Honor peneliti	1	Rp 1.500.000,00	Rp 1.000.000,00
2	Belanja barang habis pakai	1	Rp 3.000.000.00	Rp 1.500.000.00
3	Biaya perjalanan (survey, ambil data, transpot)	5	RP 300.000,00	Rp 1,500,000,00
4	Publikasi	1	Rp 1.000,000,00	Rp 500,000,00
5	Lain-lain	1	Rp 1.000.000,00	Rp 500.000,00
	Jumah			Rp 5.000.000,00

10. Halaman pengesahan

HALAMAN PENGESAHAN	
Judul Penelitian	: Seminar Kesehatan” Bahaya minuman manis kemasan”
1. Bidang Peneltian	: Kesehatan/Keperawatan
2. Ketua Peneliti	
a. Nama lengkap	: Ns. Yusnita,S.Kep., M.Kep
b. NIDN	: 0225087801
c. Jabatan /golongan	: Lektor/ III B
d. Program Studi	: S1 Keperawatan
e. No Hp	: 082281204860
3. Anggota Peneliti 1	
a. Nama lengkap	: Fauiziah Naiman, Amd.Kep
b. NIDN	:
5. Anggota Peneliti 2	
a. Nama lengkap	:

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

b. NIDN : 6. Lokasi PkM : Hotel Aston Bandar Lampung 7. Jumlah biaya yang diusulkan : Rp.5.000.000		
Pringsewu, November 2023 Mengetahui		
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;"> Dekan FKes,  Elha Nuryati, M.Epid, Ph.D NIDN. 0215117601 </td> <td style="width: 50%; text-align: center;"> Kepala LPPM UMPRI  UMP Botwan Adiputra, M.Pd., Kons. LAMPUNG NIDN 0221108601 </td> </tr> </table>	Dekan FKes,  Elha Nuryati, M.Epid, Ph.D NIDN. 0215117601	Kepala LPPM UMPRI  UMP Botwan Adiputra, M.Pd., Kons. LAMPUNG NIDN 0221108601
Dekan FKes,  Elha Nuryati, M.Epid, Ph.D NIDN. 0215117601	Kepala LPPM UMPRI  UMP Botwan Adiputra, M.Pd., Kons. LAMPUNG NIDN 0221108601	

4. Isi Penelitian

a. Abstrak

Seminar kesehatan bertema “*Bahaya Minuman Manis dalam Kemasan bagi Kesehatan*” diselenggarakan sebagai bagian dari kegiatan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan kesadaran akan dampak negatif konsumsi gula berlebih. Kegiatan ini dilaksanakan di Hotel Aston, Bandar Lampung, dengan melibatkan 120 peserta dari berbagai kalangan. Tujuan utama seminar ini adalah memberikan edukasi tentang kandungan gula tersembunyi dalam minuman kemasan, dampak jangka panjang seperti diabetes, obesitas, dan kerusakan gigi, serta mendorong pola hidup sehat dengan memilih alternatif minuman yang lebih sehat.

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta secara signifikan, dari 25% sebelum seminar menjadi 95% setelah seminar. Peserta juga menunjukkan antusiasme yang tinggi, terlihat dari keaktifan dalam diskusi dan partisipasi dalam mini-quiz, di mana 90% peserta berhasil menjawab dengan benar. Kegiatan ini memberikan dampak positif dalam mengubah pola pikir masyarakat terhadap konsumsi gula berlebih dan pentingnya membaca label nutrisi pada kemasan.

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

Seminar ini menjadi langkah awal yang efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bahaya minuman manis dalam kemasan. Sebagai tindak lanjut, disarankan untuk memperluas jangkauan kegiatan serupa dan memanfaatkan media digital untuk penyebaran informasi secara lebih luas. Dengan demikian, program ini dapat berkontribusi secara berkelanjutan dalam mendukung peningkatan kualitas kesehatan masyarakat.

b. Key word

Minuman Manis Kemasan

c. Latar Belakang

Minuman berpemanis saat ini sangat mudah kita temukan dalam kehidupan sehari-hari, apalagi sekarang minuman manis yang biasa kita minum di rumah seperti kopi, teh dan susu sudah ada pula dalam bentuk kemasan. Minuman manis dalam kemasan ini mengundang kadar gula yang cukup tinggi sehingga apabila mengkonsumsinya tidak terkontrol dapat berpotensi melebihi batas harian konsumsi gula. Batas aman konsumsi gula untuk orang dewasa adalah tidak lebih dari 50 gram per hari, anak dalam masa MPASI 5 persen dari total kalori harian, dan anak yang lebih besar yaitu 25 gram per hari. Padahal sebagian besar MBDK yang beredar dipasaran untuk anak-anak memiliki kandungan gula lebih dari 25 gram. Mengonsumsi minuman berpemanis dalam kemasan secara berlebihan merupakan faktor risiko terjadinya obesitas pada masyarakat. Berdasarkan data riset kesehatan dasar (RISKESDAS) 2018, prevalensi remaja gemuk dan obesitas berusia 13-15 tahun di Indonesia adalah sebesar 20% kemudian remaja gemuk berusia 16-18 tahun sebesar 13,6%.

Menurut data international diabetes federation pada tahun 2021 terjadi peningkatan kematian akibat diabetes di Indonesia sebesar 63,3%. Kondisi ini disebabkan beberapa faktor diantaranya kurang olahraga dan pola makan yang kurang sehat sehingga bias memperburuk gejala penderita diabetes, dalam jurnal penelitian Fatmala (2022) dikatakan bahwa ada hubungan obesitas dengan konsumsi minum manis dalam kemasan pada remaja, hal ini dikarenakan responden tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin karena padatnya aktivitas perkuliahan, kurang waktu istirahat, dan juga kemajuan teknologi.

Berdasarkan permasalahan tersebut, pusat studi strategi dan kebijakan (PUSSbik) lampung bekerjasama dengan Yayasan Lembaga konsumsi Indonesia (YLKI) sebagai Lembaga perlindungan konsumen turut mendorong pemerintahan untuk segera menerapkan cukai minuman berpemanis dalam kemasan (MBDK) untuk mengendalikan konsumsi konsumen terhadap minuman tersebut. Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan melakukan sosialisasi, edukasi dan pelatihan di 7 kota yang ada di Indonesia tentang cukai minuman berpemanis dalam kemasan.

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

d. Metode

Dalam rangka meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat, tim pengabdian masyarakat akan menyelenggarakan seminar kesehatan dengan tema “*Bahaya Minuman Manis dalam Kemasan bagi Kesehatan*”. Acara ini dirancang untuk memberikan edukasi kepada masyarakat, khususnya di Bandar Lampung, tentang dampak buruk konsumsi gula berlebih dari minuman manis dalam kemasan.

Seminar ini akan berlangsung di Hotel Aston, Bandar Lampung pada hari kamis 30 November 2023 Pukul 8.30 s.d 16.00 WIB, dengan target peserta dari berbagai kalangan, mulai dari remaja, orang tua, hingga penggiat kesehatan. Persiapan kegiatan meliputi identifikasi peserta, penyusunan materi edukasi, serta koordinasi dengan narasumber ahli seperti dokter gizi dan praktisi kesehatan masyarakat. Selain itu, promosi kegiatan akan dilakukan melalui media sosial, selebaran, serta komunitas lokal untuk memastikan keterlibatan masyarakat yang luas.

Pada hari pelaksanaan, kegiatan dimulai dengan sesi registrasi peserta dan pembukaan yang berisi sambutan dari panitia dan pihak hotel. Sesi utama seminar akan menghadirkan narasumber yang memaparkan bahaya gula berlebih terhadap kesehatan, termasuk risiko diabetes, obesitas, dan kerusakan gigi. Peserta juga akan diajak berdiskusi dalam sesi tanya-jawab untuk memperdalam pemahaman mereka. Untuk membuat seminar ini interaktif, akan diselenggarakan mini-quiz dengan hadiah menarik guna menguji pengetahuan peserta tentang kandungan gula dalam minuman kemasan. Acara akan diakhiri dengan pembagian sertifikat sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi peserta. Setelah kegiatan selesai, evaluasi dilakukan melalui kuesioner untuk mengukur pemahaman peserta sebelum dan setelah seminar. Hasil dokumentasi dan laporan kegiatan juga akan disampaikan kepada lembaga atau sponsor yang mendukung acara ini.

Dengan terlaksananya kegiatan ini, diharapkan masyarakat Bandar Lampung dapat lebih memahami pentingnya memilih minuman sehat dan mengurangi konsumsi gula berlebih demi kehidupan yang lebih sehat dan berkualitas.

e. Hasil dan Pembahasan

Seminar kesehatan yang bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat akan bahaya konsumsi gula berlebih melalui minuman manis dalam kemasan berhasil dilaksanakan dengan baik. Kegiatan ini dihadiri oleh 120 peserta dari berbagai kalangan, termasuk remaja, orang tua, dan penggiat kesehatan. Antusiasme peserta sangat terlihat selama berlangsungnya acara, khususnya dalam sesi diskusi dan tanya-jawab. Dalam seminar ini, narasumber menyampaikan beberapa materi utama, di antaranya kandungan gula tersembunyi dalam minuman kemasan, dampak jangka panjang konsumsi gula berlebih seperti diabetes, obesitas, dan kerusakan gigi, serta alternatif gaya hidup sehat yang lebih baik. Materi yang disajikan secara interaktif dan didukung alat peraga visual seperti grafik dan video membantu peserta memahami informasi dengan mudah.

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

Pada sesi diskusi, lebih dari 20 pertanyaan diajukan oleh peserta, menunjukkan ketertarikan mereka untuk memahami topik lebih mendalam. Selain itu, mini-quiz yang diselenggarakan berhasil melibatkan 30 peserta, dengan 90% di antaranya menjawab pertanyaan dengan benar. Ini menunjukkan bahwa seminar telah berhasil memberikan pemahaman baru kepada peserta. Hasil kuesioner evaluasi juga menunjukkan dampak positif. Sebelum seminar, hanya 25% peserta yang memahami risiko konsumsi gula berlebih dan cara membaca label nutrisi pada kemasan. Namun, setelah mengikuti seminar, angka ini meningkat drastis hingga 95%, dengan mayoritas peserta merasa termotivasi untuk mengurangi konsumsi minuman manis dan memilih alternatif yang lebih sehat.

Dokumentasi berupa foto dan video berhasil diabadikan, termasuk momen interaksi antara narasumber dan peserta. Keberhasilan seminar ini memberikan gambaran bahwa edukasi kesehatan semacam ini sangat dibutuhkan oleh masyarakat. Sebagai tindak lanjut, direkomendasikan untuk menyelenggarakan seminar serupa di wilayah lain dan memperluas cakupan peserta. Selain itu, materi edukasi dalam bentuk video atau infografis akan membantu menyebarkan informasi secara daring agar dapat diakses oleh masyarakat yang lebih luas.

Seminar ini telah memberikan dampak nyata dalam meningkatkan kesadaran masyarakat Bandar Lampung tentang pentingnya mengurangi konsumsi gula berlebih demi hidup yang lebih sehat. Kegiatan ini menjadi langkah awal yang penting dalam mendukung kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.


f. Kesimpulan

Seminar ini telah berhasil memberikan dampak nyata bagi peserta, baik dalam hal peningkatan pengetahuan maupun motivasi untuk menjalani gaya hidup sehat. Kegiatan ini juga menjadi langkah awal yang penting dalam mendorong kesadaran masyarakat luas tentang pentingnya mengurangi konsumsi minuman manis dalam kemasan. Keberhasilan ini menjadi motivasi untuk melanjutkan program serupa di masa mendatang, dengan jangkauan peserta yang lebih luas dan materi yang semakin inovatif.

g. Daftar Pustaka

Depkes RI. (2020). *Pedoman Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Mahan, L. K., & Escott-Stump, S. (2017). *Krause's Food & the Nutrition Care Process*. Elsevier.

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

Popkin, B. M., & Hawkes, C. (2016). Sweetening of the global diet, particularly beverages: Patterns, trends, and policy responses. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 4(2), 174–186.

Malik, V. S., & Hu, F. B. (2019). Sugar-sweetened beverages and cardiometabolic health: An update of the evidence. *Nutrients*, 11(8), 1840.

Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Informasi Bahaya Gula Berlebih pada Minuman Kemasan*. Diakses dari <https://www.kemkes.go.id>.

WHO. (2022). *Reducing sugar intake to reduce obesity and diabetes risk*. Diakses dari <https://www.who.int>.

h. Dokumentasi



Gambar 1. Pemateri Seminar

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15



Gambar 2. Peserta Seminar

5. Publikasi PkM

Jenis Publikasi	Nama Jurnal	Link
Jurnal online		
HKI		
Youtube		