

## EDUKASI DAMPAK NEGATIF KONSUMSI MINUMAN BOBA TERHADAP KESEHATAN DI SMP N 16 KOTA JAMBI

\*M. Dody Izhar<sup>1</sup>, Umami Kalsum<sup>2</sup>, Rizalia Wardiah,<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKIK Universitas Jambi

\*e-mail: [mdodyizhar@unja.ac.id](mailto:mdodyizhar@unja.ac.id)

### Abstrak

Boba merupakan minuman kekinian yang sedang populer di Indonesia terutama dikalangan remaja. Minuman boba mengandung kadar gula dan kalori yang cukup tinggi, karena termasuk dalam bagian dari kelompok *Sugar Sweetened Beverage* (SSB) atau minuman berpemanis yang umumnya mengandung pemanis berupa *high fructose corn syrup* / HFCS (55% fruktosa, 45% glukosa) atau sukrosa (50% fruktosa, 50% glukosa). Oleh sebab itu dilakukan sosialisasi terkait bahaya konsumsi boba yang bertujuan untuk meminimalisir kejadian sakit akibat konsumsi minuman kekinian di SMP N 16 Kota Jambi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan edukasi dampak negatif minuman boba pada 40 siswa di SMP Negeri 16 Kota Jambi. Hasil kegiatan ini adalah dampaknya siswa lebih tau bahwa minuman boba mengandung gula yang tinggi dan mempunyai risiko terhadap kesehatan seperti gangguan pencernaan, obesitas, kesehatan gigi dan mulut. Kegiatan ini diketahui melalui evaluasi dengan metode tanya jawab dan metode game pesan berantai. Ada 2 sesi monitoring dan evaluasi pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yang pertama tanya jawab narasumber mengajukan 5 pertanyaan, kemudian yang bisa menjawab terkait bahaya minuman boba diberikan reward. Dan sesi yang kedua membuat dua kelompok game yang beranggotakan masing-masing 4 siswa. Kemudian masing-masing perwakilan diberikan klu atau kalimat oleh narasumber, yang selanjutnya akan dilanjutkan dengan cara dibisikkan kepada siswa selanjutnya. Dengan demikian, monitoring dan evaluasi dalam kegiatan PPM bisa terlaksana dengan baik, dan seluruh siswa lebih mengetahui terkait bahaya minuman boba.

**Kata Kunci :** Bahaya Boba, Minum Kekinian, Sugar Sweetened Beverage (SSB)

### Abstract

*Boba is a contemporary drink that is popular in Indonesia, especially among teenagers. Boba drinks contain high levels of sugar and calories, because they are part of the Sugar Sweetened Beverage (SSB) group or sweetened drinks that generally contain sweeteners in the form of high fructose corn syrup / HFCS (55% fructose, 45% glucose) or sucrose (50% fructose, 50% glucose). Therefore, socialization related to the dangers of boba consumption was carried out which aims to minimize the incidence of illness due to consumption of contemporary drinks at SMP N 16 Jambi City. The method used in this activity is educational counseling on the negative impact of boba drinks on 40 students at SMP Negeri 16 Jambi City. The result of this activity is that students know better that boba drinks contain high sugar and have risks to health such as digestive disorders, obesity, dental and oral health. This activity is known through evaluation with the question and answer method and the message chain game method. There were 2 monitoring and evaluation sessions in this community service activity, the first was a debriefing from the resource person asking 5 questions, then those who could answer regarding the dangers of boba drink were given a reward. And the second session made two game groups consisting of 4 students each. Then each representative was given a clue or sentence by the speaker, which would then be followed up by whispering it to the next student. Thus, monitoring and evaluation in PPM activities can be carried out properly, and all students are more aware of the dangers of drinking boba.*

**Keywords :** Dangers of Boba, Contemporary Drinking, Sugar Sweetened Beverage (SSB)



## PENDAHULUAN

Minuman boba merupakan salah satu jenis minuman kekinian yang banyak bermunculan di tengah masyarakat Indonesia sejak beberapa tahun terakhir dan begitu populer, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda<sup>(1)</sup>.

Minuman boba mengandung kadar gula dan kalori yang cukup tinggi. Penelitian kadar gula dan kalori dalam minuman boba yang dilakukan oleh Jae (2017), menyatakan minuman teh susu boba mengandung kadar gula dan kalori, berkisar antara 38 – 96 gram gula dan 299–515 kkal energi, bergantung pada jenis topping dan ukuran yang dipilih, selain itu minuman boba merupakan bagian dari kelompok sugar sweetened beverage (SSB) atau minuman berpemanis yang umumnya mengandung pemanis berupa high fructose corn syrup / HFCS (55% fruktosa, 45% glukosa) atau sukrosa (50% fruktosa, 50% glukosa)<sup>(2)</sup>.

Konsumsi minuman berpemanis telah menjadi kontributor utama dalam meningkatnya asupan gula tambahan, dan berkorelasi dengan peningkatan terjadinya obesitas dan diabetes melitus tipe 2.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Veronika, bahwa dari total 483 orang responden yang menjawab suka mengkonsumsi minuman kekinian, sebanyak 358 responden (74%) menggunakan topping saat mengkonsumsi minuman kekinian, sedangkan 125 responden (26%) tidak menggunakan topping. Jenis topping paling banyak dipilih 254 responden menambahkan boba pada minuman kekinian<sup>(3)</sup>.

Oleh sebab itu perlu dilakukan upaya dalam meminimalisir kejadian sakit akibat konsumsi minuman kekinian dengan memberikan sosialisasi mengenai dampak negatif konsumsi minuman boba di SMP N

16 Kota Jambi, mengingat konsumen yang sering mengkonsumsi adalah remaja awal.

## LANDASAN TEORI

*Zenzhu Naicha* adalah topping minuman yang berasal dari Taiwan dan dikenal dengan boba<sup>(4)</sup>. Boba merupakan bola-bola *jelly* yang ditemukan pada minuman kekinian. Boba yang sering ditemukan dan dikonsumsi umumnya berbahan dasar tepung tapioka<sup>(5)</sup>.

Minuman yang menggunakan boba sebagai topping atau isian tergolong kedalam kelompok minuman *Sugar Sweetened Beverage* (SSB). Sehingga minuman tersebut dapat memberikan dampak terhadap kesehatan<sup>(6)</sup>.

Boba mengandung kadar gula yang tinggi dan mengandung pemanis berupa *high fructose corn syrup* / HFCS (55% fruktosa, 45% glukosa) atau sukrosa (50% fruktosa, 50% glukosa). Konsumsi minuman berpemanis menjadi kontributor utama peningkatan asupan gula tambahan, dan berkorelasi dengan peningkatan terjadinya obesitas dan diabetes melitus tipe 2<sup>(3)</sup>.

## METODE PENDEKATAN

Pendekatan dalam kegiatan ini dilakukan dengan cara:

1. Pendekatan dengan mencari dukungan kebijakan dari Kelurahan
2. Melakukan koordinasi dengan Kepala Sekolah dan Wakil Bidang Kurikulum, serta penanggung jawab UKS.
3. Membuat rencana kerja dan jadwal kegiatan yang disepakati bersama mitra.
4. Melakukan inventarisir sarana dan prasarana.



## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan edukasi dampak negatif konsumsi minuman boba melibatkan *stakeholder* yaitu Kepala Sekolah dan 40 siswa di SMP Negeri 16 Kota Jambi. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu:

1. Melakukan penyuluhan dampak negatif minuman boba, dengan media slide yang dipresentasikan menggunakan projector.
2. Melakukan monitoring pelaksanaan edukasi dengan sesi tanya jawab.
3. Melakukan evaluasi kegiatan dengan kegiatan game.

## PROSEDUR KEGIATAN

Prosedur kegiatan terbagi dalam 3 tahap yakni melakukan pertemuan dengan Kepala Sekolah, melakukan edukasi/ penyuluhan tentang kandungan minuman boba dan melakukan monitoring dan evaluasi terhadap pelaksanaan edukasi.

## HASIL KEGIATAN

Berdasarkan hasil analisis data, dapat dijelaskan bahwa 40 siswa yang sudah melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat didiskripsikan berdasarkan tabel sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Siswa di SMP N 16 Kota Jambi**

Variabel	Kategori	Jumlah
Jenis Kelamin	Laki-laki	16
	Perempuan	24
	<b>Total</b>	<b>40</b>
Kelas	VII F	7
	VII I	4
	VII C	3
	VII J	15
	VII G	11
	<b>Total</b>	<b>40</b>

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa jenis kelamin siswa yang

mengikuti kegiatan Pengabdian ini lebih banyak diikuti siswa perempuan yaitu sebanyak 24 orang (60%) dibandingkan dengan siswa laki-laki yaitu sebanyak 16 orang (40%).

## Dokumentasi Kegiatan



## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil uji statistik, dapat dilihat bahwa jenis kelamin siswa yang mengikuti kegiatan Pengabdian ini lebih banyak diikuti siswa perempuan yaitu sebanyak 24 orang (60%) dibandingkan dengan siswa laki-laki yaitu sebanyak 16 orang (40%). Sementara itu, jika dilihat dari kelas, bahwa ada 5 Kelas yang mengikuti kegiatan edukasi.

Hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PPM) ini adalah dampaknya siswa lebih tau bahwa minuman boba mengandung gula yang tinggi dan mempunyai risiko terhadap kesehatan seperti gangguan pencernaan, obesitas, kesehatan gigi dan mulut. Kegiatan ini

diketahui melalui evaluasi dengan metode tanya jawab dan metode game pesan berantai. Ada 2 sesi monitoring dan evaluasi pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yang pertama tanya jawab narasumber mengajukan 5 pertanyaan, kemudian yang bisa menjawab terkait bahaya minuman boba diberikan reward. Dan sesi yang kedua membuat dua kelompok game yang beranggotakan

masing-masing 4 siswa. Kemudian masing-masing perwakilan diberikan klu atau kalimat oleh narasumber, yang selanjutnya akan dilanjutkan dengan cara dibisikkan kepada siswa selanjutnya. Dengan demikian, monitoring dan evaluasi dalam kegiatan PPM bisa terlaksana dengan baik, dan seluruh siswa lebih mengetahui terkait bahaya minuman boba.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Luh Ayu Paramita Dewi , Indira Rachmawati FSAP. Analisis Positioning Franchise Bubble Drink Berdasarkan Persepsi Konsumen Di Kota Bandung. Anal Position Franch Bubble Drink Berdasarkan Persepsi Konsum Di Kota Bandung. 2015;2(3):2511–7.
2. Min JE, Green DB, Kim L. Calories and sugars in boba milk tea: implications for obesity risk in Asian Pacific Islanders. Food Sci Nutr. 2017;5(1):38–45.
3. Veronica MT, Ilmi IMB. Minuman Kekinian di Kalangan Mahasiswa Depok dan Jakarta. Indones J Heal Dev [Internet]. 2020;2(2):83–91. Available from: <https://ijhd.upnvj.ac.id/index.php/ijhd/article/view/48>
4. Tinambunan EC, Syahra AF, Hasibuan N. Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Minat Milenial Terhadap Boba vs Kopi di Kota Medan. J Bus Econ Res. 2020;1(2):80–6.
5. Tari PS, Hartini. Pengaruh Minat Beli, Kualitas produk dan lokasi Terhadap Keputusan Pembelian Minuman Boba (Studi kasus pada “Yourboba” di Kecamatan Empang). J Manaj Ekon dan Bisnis. 2021;220.
6. Awalia Safitri R, Parisudha A. Kandungan Gizi dalam Minuman Kekinian “Boba Milk Tea” Nutrients in Popular Drinks “Boba Milk Tea.” Gorontalo J Public Heal [Internet]. 2021;4(1):55–61. Available from: <https://jurnal.unigo.ac.id/index.php/gjph/article/view/1443/761>

