



## KONSUMSI MAKANAN BERESIKO DENGAN KADAR GULA DARAH

**Friska Sri Handayani Br Ginting\*, Imelda Derang, Agustaria Ginting, Ernita Rante  
Rupang, Ance Siallagan**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Jalan Bunga Terompet No 118, Sempakata, Medan Selayang  
20131, Indonesia

\*[Friskaginting20@gmail.com](mailto:Friskaginting20@gmail.com)

### ABSTRAK

Perilaku konsumsi makanan merupakan perilaku makan yang dipengaruhi oleh dua faktor yaitu pengetahuan dan sikap. Perilaku konsumsi makanan sama seperti perilaku lainnya terhadap diri sendiri, keluarga atau masyarakat dipengaruhi oleh pendapat dan faktor lain yang berkaitan dengan tindakan yang benar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik perilaku konsumsi makanan beresiko pada masyarakat dengan Kadar Gula Darah Tinggi di Tanjung Anom. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian deskriptif. Adapun populasi penelitian sebanyak 10.087 orang, dimana sampel yang diambil adalah 88 orang dengan teknik *Accidental Sampling* dengan kriteria sampel adalah masyarakat yang bersedia menjadi responden. Pelaksanaan memberikan penyuluhan tentang makanan beresiko dan melakukan observasi KGD. Diharapkan kepada masyarakat untuk memilih makanan yang sehat untuk mengurangi terjadinya peningkatan KGD pada masyarakat Tanjung Anom.

Kata kunci: kadar gula darah; makanan beresiko; masyarakat tanjung anom

## CONSUMPTION OF FOODS AT RISK WITH BLOOD SUGAR LEVELS

### ABSTRACT

*Food consumption behavior is an eating behavior that is influenced by two factors, namely knowledge and attitude. Food consumption behavior, like any other behavior towards oneself, family or society, is influenced by opinions and other factors related to the right action. This study aims to determine the characteristics of risky food consumption behavior in people with Blood Sugar Levels in Tanjung Anom. This people of Tanjung Anom is a quantitative research with a descriptive research design. The research population was 10,087 people, where the sample taken was 88 people with the Accidental Sampling technique with the sample criteria being people who were willing to be respondents. The implementation provides counseling on risky foods and conducts Blood Levels observations. It is hoped that the community will choose healthy food to reduce the increase in blood sugar in the people of Tanjung Anom.*

*Keywords: blood sugar levels; people of tanjung anom; risk food risk*

### PENDAHULUAN

Makanan beresiko adalah makanan yang di konsumsi secara berlebihan yang dapat membahayakan. Ini termasuk makanan manis, makanan asin, makanan berlemak, makanan bakar atau panggang, makanan berpengawet, makanan bumbu penyedap, minuman soft drink, minuman berenergi, dan makanan mie instant. Menurut penelitian (Erina Masri, Harleni, 2024) jenis makanan beresiko yang sering dikonsumsi pada saat ini yaitu kembang gula, permen karet, coklat, kue-kue manis, es manis dan terutama jajanan pabrikan serta minuman kaleng lainnya (Gultom & Ginting, 2023). Pola makan semacam ini berdampak pada meningkatnya kasus kegemukan dan penyakit degenerative (Azkia & Miko Wahyono, 2019). Faktor risiko ini

berhubungan dengan perkembangan metabolik dan mengakibatkan penyakit seperti tekanan darah tinggi, obesitas, dan tingkat glukosa yang tinggi. Menurut Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018, tentang kebiasaan mengkonsumsi makanan berisiko didapatkan perbandingan yaitu, penduduk Indonesia mengalami peningkatan sejak dari tahun 2009 yaitu 26,2%, pada tahun 2013 yaitu 12,8%, dan 21,8% pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Septi, Nova, dan Hernida Tahun 2020 di Puskesmas Madukoro dari 120 orang yang diteliti, 106 orang mengalami peningkatan kadar glukosa darah akibat mengkonsumsi kebiasaan makanan berisiko (Kurniasari et al., 2021). Peningkatan kadar gula darah di Indonesia dari tahun 2013 hingga 2018 menunjukkan tren yang berdampak angka kejadian meningkat dari 6,9% menjadi 8,5 % salah satu factor utama yang berkontribusi terhadap peningkatan ini adalah konsumsi makanan siap saji yang terus menerus (Resti & Cahyati, 2022). Survey awal dengan melakukan wawancara terhadap 8 orang terdapat hasil 5 diantaranya berperilaku makan Berisiko yaitu senang mengkonsumsi gorengan 3x seminggu, konsumsi sosis, kentang goreng, ayam goreng 3x seminggu, sering konsumsi snack seperti biscuit setiap hari, minum-minuman manis setelah makan dan 3 orang sering mengkonsumsi minuman bersoda kurang lebih 3x seminggu. Dari ke 8 responden terjadi peningkatan kadar gula darah dengan data sebagai berikut 444 mg/dl, 389 mg/dl, 269 mg/dl, 253 mg/dl, 238 mg.dl, 225 mg/dl, 224 mg/dl, dan 220 mg/dl (Hanani et al., 2021). Berdasarkan data diatas peneliti melakukan pengabdian kepada masyarakat Tanjung Anom terkait untuk melihat apakah ada pengaruh konsumsi makanan berisiko dengan Kadar Gula Darah.

## **METODE**

Metode yang dilaksanakan pada Pengabdian Masyarakat ini dengan menyebar kuesioner terkait makanan berisiko dan mengukur Kadar Gula Darah dengan menggunakan alat *Glucometer*. Sebelum pembagaian kuesioner, tim berkoordinasi dengan pihak puskesmas untuk menentukan waktu pelaksanaan kegiatan. Pada saat melaksanakan kegiatan diawali dengan menyebarkan kuesioner yang berkaitan dengan makanan berisiko seperti makanan manis, makanan asin, makanan cepat saji dan makanan yang tidak sehat. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner semi kuantitatif *food frequency questioner (FFQ)* dan Kuesioner tersebut tidak lagi di uji validitas karena merupakan kuesioner yang sudah terstandarisasi. (Ramadhani & Khotami, 2023). Food frequency questionnaire (FFQ) merupakan sebuah kuesioner yang memberikan gambaran konsumsi energi dan zat gizi lainnya dalam bentuk frekuensi konsumsi seseorang. FFQ memberikan gambaran pola atau kebiasaan makan individu terhadap zat gizi (Kluster & Kelantan, 2014). Setelah di dapatkan hasilnya tim Sekolah tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan melakukan Presentasi atau ceramah terkait makanan berisiko pada masyarakat Tanjung Anom. Makanan berisiko sangat banyak di minati oleh masyarakat dikarenakan selain cepat didapat harganya cenderung ekonomis. Bukan hanya untuk edukasi makanan berisiko tetapi tim juga melakukan pemeriksaan KGD masyarakat Tanjung Anom (Derang et al., 2024).

### **Kegiatan Pengabdian Masyarakat**

Langkah-langkah yang dilaksanakan pada kegiatan ini adalah sebagai berikut:

#### **1. Persiapan**

Tim Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Menyiapkan Leaflet dan materi tentang makanan Berisiko, memberikan penjelasan tentang materi tentang makanan berisiko meliputi makanan yang mengandung Gula, makanan yang mengandung penyedap yang berlebihan, makanan cepat saji, Soft Drink, makanan yang mudah didapat di lingkungan masyarakat dan ekonomis tetapi berbahaya bagi kehidupan.

## 2. Pelaksanaan Awal

Tahap awal peserta mengisi absensi yang telah disediakan dan tim membantu mengecek Kadar Gula Darah.

### 1. Kegiatan Inti

Pemberian Ceramah dengan melakukan penyuluhan kepada masyarakat tentang Hubungan Makanan berisiko dengan terjadinya Peningkatan Kadar Gula Darah. Tujuan Pengabdian ini adalah untuk memberikan edukasi terkait dengan mengonsumsi makanan cepat saji, makanan yang mengandung penyedap yang berlebihan sehingga mempengaruhi terjadinya peningkatan Kadar Gula dalam Darah sehingga menimbulkan penyakit degenerative seperti DM, Hipertensi dan lainnya.

2. Keberhasilan Pengabdian masyarakat ini dilihat dari seberapa aktif peserta dan tim kesehatan (fasilitator) dalam melibatkan diskusi. Disini Tim kesehatan berfungsi untuk mengembangkan Ilmu pengetahuan yang lebih lahi terkait dengan makanan yang berisiko dan Bagaimana hubungan nya dengan KGD.

### 3. Diskusi

Pertanyaan yang sering muncul pada saat di laksanakan wawancara langsung adalah mengapa pemilahan makanan yang sudah baik masih menimbulkan Peningkatan Kadar Gula dalam darah. Sehingga tim memberikan penjelasan ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan KGD seperti: stress yang tidak tertangani.

## 3. Evaluasi kegiatan

Setelah Dilakukan kegiatan Pengabdian masyarakat, keberhasilan yang didapatkan, antara lain:

1. Peserta 88 orang mengikuti penyuluhan sangat baik dan rentang usia yang hadir adalah usia 17-65 Tahun.
2. ketercapaian Tujuan pada pengabdian: peserta aktif 100% dalam mengikuti ceramah dan dapat dilaksanakan pengukuran KGD. Bertanya aktif tentang makanan yang tidak sehat untuk di konsumsi.
3. Peserta menguasai penyampaian materi yang dijelaskan menggunakan media Leaflet. Pengenalan makanan berisiko yang dijelaskan dalam leaflet berupa Pola makan yang dapat menyebabkan terjadinya obesitas pada seseorang adalah dengan mengonsumsi makanan dengan jumlah yang melebihi kebutuhan, makanan yang mengandung energi, lemak, karbohidrat, dan rendah serat (Ernalina et al., 2022). Perilaku konsumsi gula, garam, dan lemak berlebihan pada masyarakat akibat kurangnya pengetahuan semakin meningkat setiap tahunnya dan berdampak pada tingginya kejadian sindrom metabolik (Ayu Lestari, 2021). Pengertian makanan berisiko, Dampak mengonsumsi makanan berisiko dengan peningkatan KGD dan penyakit degeneratif lainnya (Erina Masri, Harleni, 2024).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat Tanjung Anom khususnya dusun III kelurahan Pancur batu Dilaksanakan pada tanggal 3 Mei 2024, dengan jumlah peserta 88 orang dan didampingi oleh pihak puskesmas Tanjung Anom. Media yang digunakan pada pengabdian ini berupa leaflet dan lembar observasi. Edukasi yang diberikan kepada masyarakat terkait dengan makanan berisiko yang sering di konsumsi oleh masyarakat Tanjung Anom (Suci & Ginting, 2023). Perilaku makan berisiko adalah kebiasaan makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi yang diinginkan dan akan berisiko mengalami gangguan makan Perilaku makan tidak berisiko dimana kebutuhan gizi terpenuhi dengan baik (Rares et al., 2022). Menurut penelitian (Erina Masri, Harleni, 2024). jenis makanan berisiko yang sering dikonsumsi pada saat ini yaitu

kembang gula, permen karet, coklat, kue-kue manis, es manis dan terutama jajanan pabrikan serta minuman kaleng lainnya. Pola makan semacam ini berdampak pada meningkatnya kasus kegemukan dan penyakit degenerative (Azkia & Miko Wahyono, 2019).

Berdasarkan Hasil Penelitian yang mengkonsumsi Makanan berisiko sebanyak 34 orang, contoh Makanan yang dikonsumsi masyarakat cenderung seperti makanan yang mengandung penyedap rasa yang berlebihan dan makanan cepat saji ( gorengan). makanan ini sangat mudah didapatkan dengan menggunakan teknologi pada saat sekarang.(Tarmizi & Siregar, 2024). Duduk di rumah saja masyarakat dapat menikmati makanan cepat saji, (pemesanan melalui Online) Menurut (Stephen et al., 2020). Selama satu dekade terakhir, pemesanan makanan online mengalami peningkatan yang melonjak Berdasarkan Riset Nielsen Singapura yang berjudul "Understanding Indonesia's Online Food Delivery Market" pada tahun 2019, sebesar 95% masyarakat Indonesia membeli makanan cepat saji dan sebanyak 58% memesan makanan secara online (Jayanti et al., 2021). Makanan cepat saji dapat dikategorikan menjadi makanan cepat saji yang sehat dan makanan cepat saji yang tidak sehat, diantaranya junk-food. Junk – food termasuk dalam makanan berisiko yang dapat mengakibatkan timbulnya risiko penyakit tidak menular karena tinggi akan gula, garam, dan lemak (Azkia & Miko Wahyono, 2019).

Tim melakukan pengecekan Kadar Gula Darah pada masyarakat Tanjung Anom dan hasil yang didapatkan sekitar 76,1% ternyata mengkonsumsi makanan berisiko mempengaruhi peningkatan Kadar Gula dalam Darah, selain itu pola makan dan aktifitas fisik yang kurang juga mempengaruhi peningkatan KGD ( Hanafi et al., 2019). Faktor pola dengan ukuran porsi makannya yang tidak tepat (porsi besar), lemak tubuh yang meningkat dan didukung aktivitas fisik yang rendah akan menyebabkan terjadinya kelebihan konsumsi. Pola makan mencakup jumlah, jenis, jadwal makan, dan pengolahan bahan makanan(Komariah & Rahayu, 2020). Jenis makanan pada piramida gizi seimbang terdiri dari kelompok karbohidrat, sayur dan buah, protein dan minyak, gula, garam. Anjuran konsumsi gula,garam dan lemak: 4 sendok makan gula setara (50 gr), 1 sendok teh garam setara dengan (5 gr), 5 sendok makan minyak setara dengan (67 gr)(Dachlan 2020:1, 2020). Pekerjaan dengan aktivitas fisik yang ringan akan menyebabkan kurangnya pembakaran energi oleh tubuh sehingga kelebihan energi dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak tubuh yang dapat mengakibatkan obesitas yang merupakan salah satu faktor peningkatan kadar guladarah (Aranial et al., 2021).

Peningkatan Kadar Gula dalam darah juga dapat diakibatkan oleh kurangnya aktivitas Fisik dan stress yang tidak terkontrol. Menurut CDC (2020), "aktivitas fisik" tidak boleh disamakan dengan "olahraga", yang merupakan subkategori aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, berulang, dan bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani (Fitriani et al., 2022). Selain olahraga, aktivitas fisik lainnya yang dilakukan selama waktu senggang, untuk transportasi ke dan dari tempat, atau sebagai bagian dari pekerjaan seseorang, memiliki manfaat kesehatan.Selanjutnya, aktivitas fisik dengan intensitas sedang dan kuat meningkatkan Kesehatan (Kotecki, 2021).

## **SIMPULAN**

Pengabdian yang dilaksanakan kepada masyarakat Tanjung Anom sebanyak 88 peserta dan makanan berisiko seperti makanan cepat saji mempengaruhi peningkatan kadar Gula dalam Darah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung, S. Q. M., & Hansen. (2022). Studi Konsumsi Junk Food dan Soft Drink Sebagai Penyebab terjadinya Diabetes Melitus Tipe 2. *Borneo Student Reserch*, 1(2), 1774–1782. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/3013>
- Akilakanya, W. (2021). Hubungan Antara Pola Makan Dan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe Dua. *Damianus Journal of Medicine*, 20(2), 135–143. <https://doi.org/10.25170/djm.v20i2.1159>
- Aranial, R., Triwahyuni<sup>2</sup>, T., Prasetya<sup>3</sup>, T., & Sekar Dwi Cahyani<sup>4</sup>. (2021). Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu. *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*, 5(September), 163–169.
- Ayu Lestari. (2021). Hubungan Perilaku Mengonsumsi Makanan Jajanan Kantin Sekolah dengan Status Gizi Siswa SD Inpres Moutong Tengah. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 87–94. <https://doi.org/10.56338/pjkm.v11i1.1657>
- Azkie, F. I., & Miko Wahyono, T. Y. (2019). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Berisiko dengan Obesitas Sentral Pada Wanita Usia 25-65 Tahun di Bogor Tahun 2011-2012. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 2(1). <https://doi.org/10.7454/epidkes.v2i1.1675>
- Dachlan 2020:1. (2020). Hubungan Aktifitas Fisik dengan Terkendalnya Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe II di Irna RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Derang, I., Sri, F., Br, H., Ginting, A., Rupang, E. R., Selayang, M., & Utara, S. (2024). Characteristics Of Risk Food Consumption Behavior in People With High Blood Sugar Levels In Tanjung Anom. *Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences*, 5(1), 2017–2022.
- Erina Masri , Harleni, I. S. zebua. (2024). *Gambaran Pengetahuan Dan Konsumsi Makanan Berisiko Pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintins Indonesia Tahun 2023*. 6(4), 1–23.
- Ernalia, Y., Tahrir Aulawi, Nur Pelita Sembiring, & Novfiri Syuryadi. (2022). Edukasi Konsumsi Gula, Garam, Dan Lemak Sebagai Upaya Pencegahan Sindrom Metabolik. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 92–97. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.8038>
- Fitriani, N. S., Wurjanto, A., Kusariana, N., & Yuliatwati, S. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Pengaruh Media Sosial dengan Perilaku Konsumsi Makanan Berisiko Diabetes Melitus pada Mahasiswa Universitas Diponegoro. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 7(1), 404–410. <https://doi.org/10.14710/jekk.v7i1.13308>
- Gultom, A. G., & Ginting, R. Y. M. (2023). Hubungan kadar glukosa darah dengan hipertensi pada pasien diabetes melitus tipe 2 di lingkungan perumahan river park kelurahan mangga kecamatan medan tuntungan kota medan. *Health Information Jurnal Penelitian*, 27(2), 58–66.
- Hanafi, S., & Hafid, W. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat (The Journal of Public Health)*, 1(1), 6–10. <https://doi.org/10.55340/kjkm.v1i1.49>

- Hanani, R., Badrah, S., & Noviasty, R. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMK Wilayah Kerja Puskesmas Segiri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2), 120–129. <https://doi.org/10.26630/jkm.v14i2.2665>
- Jayanti, A. K., Sufyan, D. L., Puspita, I. D., & Puspareni, L. D. (2021). Hubungan Konsumsi Sugar-Sweetened Beverages dan Pemesanan Makanan Online dengan Kadar Glukosa Darah Pekerja 25-44 Tahun di Perumahan Kasuari, Cikarang. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 5(2), 221–230. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v5i2.213>
- Jiwintarum, Y., Fauzi, I., Diarti, M. W., & Santika, I. N. (2019). Penurunan Kadar Gula Darah Antara Yang Melakukan Senam Jantung Sehat Dan Jalan Kaki. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(1), 1. <https://doi.org/10.32807/jkp.v13i1.192>
- Kluster, M., & Kelantan, D. I. (2014). *View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk*. 1–11.
- Komariah, K., & Rahayu, S. (2020). Hubungan Usia, Jenis Kelamin Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Klinik Pratama Rawat Jalan Proklamasi, Depok, Jawa Barat. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, Dm*, 41–50. <https://doi.org/10.34035/jk.v11i1.412>
- Kotecki, J. E. (2021). Hubungan Konsumsi Fast Food, Makanan/Minuman Manis dan Aktifitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), 10–17.
- Kurniasari, S., Nurwinda Sari, N., & Warmi, H. (2021). Pola Makan Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 3(1), 30–35. <https://doi.org/10.51851/jrmk.v3i1.75>
- Ramadhani, A. A., & Khotami, R. (2023). Hubungan Tingkat Pendidikan, Pengetahuan, Usia dan Riwayat Keluarga DM dengan Perilaku Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 pada Usia Dewasa Muda. *SEHATMAS (Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat)*, 2(1), 137–147. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i1.1271>
- Rares, B. P. S., Rares, S., Punuh, M. I., & Malonda, N. S. H. (2022). Gambaran perilaku makan pada mahasiswi fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi. *Jurnal KESMAS*, 11(2), 143–144.
- Resti, H. Y., & Cahyati, W. H. (2022). Kejadian Diabetes Melitus Pada Usia Produktif Di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 6(3), 350–361. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Stephen, A., Canthika, A., Subrata, D., & Veronika, D. (2020). Pengaruh Iklan Terhadap Keputusan Pembelian Konsumen. *Indonesian Business Review*, 2(2), 233–248. <https://doi.org/10.21632/ibr.2.2.233-248>
- Suci, T., & Ginting, J. B. (2023). Pengaruh Faktor Usia, Indeks Massa Tubuh, dan Kadar Gula Darah Terhadap Kejadian Penyakit Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Priority*, 6(2), 12–15.
- Tarmizi, M., & Siregar, F. A. (2024). Hubungan faktor metabolik dan konsumsi makanan minuman manis dengan kadar gula darah pada usia 30-60 tahun di Puskesmas Simalingskar. *Tropical Public Health Journal*, 4(1), 27–34. <https://doi.org/10.32734/trophico.v4i1.14534>