

Dampak Buruk Gula Berlebih Dalam Minuman bagi Tumbuh Kembang Anak

Netta Meridianti Putri, S.Gz, M.Si

Gula adalah salah satu komponen bahan pangan yang sering kali tidak disadari kehadirannya dalam jumlah besar di berbagai produk minuman, terutama yang disasarkan kepada konsumen anak. Mengonsumsi gula dalam jumlah berlebih telah terbukti memiliki dampak buruk terhadap kesehatan, khususnya bagi anak yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan.

Menurut pernyataan dari *American Heart Association* (AHA) yang diperkuat oleh *American Academy of Pediatrics* (AAP), anak-anak usia 2-18 tahun dianjurkan untuk mengonsumsi gula tambahan tidak lebih dari 6 sendok teh per hari, yang setara dengan 100 kalori atau 25 gram per hari. Sementara itu, bayi dan anak-anak di bawah usia dua tahun disarankan untuk menghindari konsumsi gula tambahan.¹

Saat ini, panduan mengenai asupan gula harian untuk anak-anak di Indonesia masih terbatas pada pedoman penambahan gula dalam MPASI yang dikeluarkan oleh IDAI pada tahun 2015. Panduan ini merujuk pada *Codex Stan 064-1981, Codex Standard for Processed Cereal-Based Foods for Infants and Young Children*, yang menetapkan bahwa penambahan sukrosa atau glukosa tidak boleh melebihi 5 g per 100 kkal, sementara penambahan fruktosa tidak boleh melebihi 2,5 g per 100 kkal.²

Berbagai minuman favorit anak memiliki kandungan gula yang cukup signifikan. Sebagai contoh, 1 cangkir minuman cokelat dengan ukuran 200 ml dapat

mengandung sekitar 18 gram gula. Selain itu, 1 jus buah kemasan berukuran 250 ml bisa mengandung hingga 35 gram gula, sementara 1 kotak teh manis dengan kemasan yang sama ukurannya dapat mengandung sekitar 22 gram gula. Orang tua dan pengasuh perlu memperhatikan label gizi produk makanan dan minuman untuk memastikan bahwa asupan gula anak tetap dalam batas yang direkomendasikan.

Saat memeriksa label kemasan, penting untuk lebih berhati-hati karena istilah yang digunakan untuk mengidentifikasi gula dalam minuman anak-anak tidak selalu langsung tercantum sebagai "gula". Ada berbagai istilah lain yang mungkin digunakan, seperti gula jagung, *brown sugar*, *corn syrup*, fruktosa, glukosa, dextrose, madu, laktosa, sirup malt, maltose, molases, gula merah, atau sukrosa.

Salah satu dampak langsung yang paling umum dari konsumsi gula berlebih adalah kerusakan gigi. Gula yang tertinggal di mulut merupakan media yang sangat baik untuk pertumbuhan bakteri *Streptococcus mutans* yang merupakan bakteri

penyebab terjadinya karies gigi. Studi menunjukkan bahwa anak-anak yang sering mengonsumsi minuman manis memiliki risiko lebih tinggi terkena karies gigi. Kerusakan gigi yang tidak ditangani dapat menyebabkan infeksi dan masalah kesehatan yang lebih serius.³

Data di Indonesia menunjukkan sebanyak 71,4 persen anak usia 3-4 tahun memiliki tingkat kebiasaan yang tinggi dalam mengonsumsi minuman berpemanis gula, termasuk jus buah dalam kemasan, yaitu setidaknya satu minuman berpemanis gula atau lebih setiap hari. Anak yang mengonsumsi minuman manis setiap hari memiliki risiko lebih tinggi mengalami obesitas dan penyakit metabolik lainnya.

Obesitas pada anak bukan hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental dan emosional mereka. Berat badan berlebih pada anak-anak adalah masalah serius yang sering kali



berakar pada kebiasaan makan dan minum yang buruk. Konsumsi minuman manis, yang tinggi kalori namun rendah kandungan zat gizi, berkontribusi signifikan terhadap peningkatan berat badan. Obesitas pada masa kanak-kanak sering kali berlanjut hingga dewasa dan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, dan kondisi kronis lainnya.^{4,5}

Selain dampak fisik, konsumsi gula berlebih juga dapat mempengaruhi perkembangan kognitif anak. Studi menemukan bahwa anak yang mengonsumsi banyak gula, terutama fruktosa, menunjukkan penurunan kemampuan kognitif seperti memori dan pembelajaran. Hal ini disebabkan oleh dampak gula pada fungsi otak dan regulasi insulin yang penting untuk fungsi kognitif optimal. Namun sebaliknya, fruktosa alami yang terdapat pada buah atau jus buah tanpa tambahan gula terbukti dapat meningkatkan fungsi kognitif anak.⁵

Mengurangi konsumsi gula dalam minuman anak bisa dimulai dengan mengganti minuman manis dengan alternatif yang lebih sehat. Air putih adalah pilihan terbaik untuk menjaga hidrasi. Jus buah asli tanpa tambahan gula atau susu tanpa perisa juga dapat menjadi pilihan yang lebih sehat. Selain itu, mengajarkan anak untuk mengonsumsi buah-buahan segar sebagai sumber manis alami dapat membantu mengurangi ketergantungan pada gula tambahan.

Orang tua dan institusi pendidikan memegang peran penting dalam membentuk kebiasaan makan anak. Orang tua harus menjadi teladan dengan mengonsumsi makanan dan minuman sehat serta membatasi asupan gula di rumah. Sekolah juga dapat berkontribusi dengan menyediakan pilihan

makanan dan minuman sehat di kantin serta mengedukasi anak tentang pentingnya pola makan sehat.

Selain upaya individu dan keluarga, kebijakan publik juga memiliki peran krusial dalam mengurangi konsumsi gula berlebih di kalangan anak. Beberapa negara telah mengambil langkah untuk mengurangi konsumsi minuman manis melalui pajak gula dan pembatasan iklan yang ditujukan kepada anak. Penelitian menunjukkan bahwa kebijakan seperti ini efektif dalam mengurangi pembelian minuman manis dan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bahaya konsumsi gula berlebih.

Cukai atas minuman yang mengandung pemanis gula telah diakui secara internasional sebagai metode yang efektif untuk mengurangi konsumsi gula dan meningkatkan kesehatan masyarakat, dan kebijakan ini telah berhasil diadopsi oleh negara-negara lain di kawasan Asia Pasifik seperti Malaysia, Thailand, Filipina, dan banyak negara di Kepulauan Pasifik. Ini menunjukkan bahwa langkah-langkah kebijakan seperti pajak gula bisa menjadi instrumen penting dalam mengatasi masalah konsumsi gula berlebih di tingkat populasi. MD

Daftar Pustaka

- Vos MB, Kaar JL, Welsh JA, et al. Added sugars and cardiovascular disease risk in children: A scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*. 2017;135(19):e1017-34.
- IDAI. Rekomendasi Praktik Pemberian Makan Berbasis Bukti pada Bayi dan Batita di Indonesia untuk Mencegah Malnutrisi. UKK Nutrisi dan Penyakit Metabolik, Ikatan Dokter Anak Indonesia. 2015.
- Chi DL, Scott JM. Added Sugar and Dental Caries in Children: A Scientific Update and Future Steps. *Dent Clin North Am*. 2019 Jan;63(1):17-33.
- Gonzalez-Palacios S, Navarrete-Muñoz EM, García-de-la-Hera M, et al. Sugar-Containing Beverages Consumption and Obesity in Children Aged 4-5 Years in Spain: the INMA Study. *Nutrients*. 2019 Aug 1;11(8):1772.
- UNICEF. 2019. Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan dan Obesitas di Indonesia.
- Gillespie KM, White MJ, Kemps E, et al. Impact of Free and Added Sugars on Cognitive Function: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*. 2023 Dec 16 (1) : 75.

