e-ISSN 3123-500X
VOL 1 NO 02 , Juli 2026

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI MINUMAN INSTAN DENGAN GANGGUAN PENCERNAAN PADA ANAK SEKOLAH DI UPT SD NEGERI 3 PINRANG TAHUN 2026

The Relationship Between Instant Drink Consumption Habits and Digestive Disorders Among School Children at UPT SD Negeri 3 Pinrang in 2026

Eka Sasmita[1] , Yulis Tinta[2], Arlina Muhtar[3]

[1]Program Studi Keperawatan, STIKES Baramuli Pinrang
ekasasmita310804@gmail.com

ABSTRACT

Instant drinks are practical products favored by children, but excessive intake of sugar, preservatives, and other additives may disturb digestive function. This study aimed to determine the relationship between instant drink consumption habits and digestive disorders among school children at UPT SD Negeri 3 Pinrang in 2026. The study used a quantitative descriptive-correlational design with a cross-sectional approach. The respondents were 94 students from grades IV, V, and VI who met the study criteria. Data were collected using questionnaires and analyzed using univariate analysis and the Chi-Square test at α=0.05. The results showed that 53 respondents (56.4%) had high instant drink consumption habits and 55 respondents (58.5%) had high digestive disorder scores. The Chi-Square test produced p=0.001, indicating a significant relationship between instant drink consumption habits and digestive disorders. The study suggests that schools and parents should provide education and supervision to reduce excessive instant drink consumption and encourage healthier drinks.
Keywords: Instant drink consumption, digestive disorders, school children

ABSTRAK

Minuman instan merupakan produk yang praktis dan digemari anak-anak, namun konsumsi berlebihan dapat meningkatkan paparan gula, pengawet, dan zat tambahan lainnya yang berhubungan dengan gangguan fungsi saluran pencernaan. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi minuman instan dengan gangguan pencernaan pada anak sekolah di UPT SD Negeri 3 Pinrang Tahun 2026. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan pendekatan cross sectional. Responden berjumlah 94 siswa kelas IV, V, dan VI yang memenuhi kriteria penelitian. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, sedangkan analisis dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji Chi-Square pada α=0,05. Hasil penelitian menunjukkan 53 responden (56,4%) memiliki kebiasaan konsumsi minuman instan kategori tinggi dan 55 responden (58,5%) memiliki gangguan pencernaan kategori tinggi. Hasil uji Chi-Square menunjukkan p=0,001, sehingga terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan konsumsi minuman instan dengan gangguan pencernaan. Sekolah dan orang tua disarankan meningkatkan edukasi serta pengawasan konsumsi minuman instan dan mendorong kebiasaan mengonsumsi minuman yang lebih sehat.

Kata Kunci: Kebiasaan konsumsi, minuman instan, gangguan pencernaan, anak sekolah

PENDAHULUAN

Masa usia sekolah merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang penting. Pada usia ini, anak mulai memiliki kemandirian dalam memilih makanan dan minuman sehari-hari. Minuman instan mudah diperoleh, praktis, memiliki harga terjangkau, dan umumnya disukai karena rasa manis. Produk tersebut dapat mengandung gula, pemanis, pewarna, perisa, serta pengawet, sementara kandungan zat gizi penting relatif rendah (Prasetyo, 2023).

Gangguan pencernaan pada anak dapat berupa nyeri perut, mual, muntah, diare, sembelit, dan kembung. Keluhan tersebut dapat mengganggu kenyamanan, penyerapan zat gizi, konsentrasi, dan aktivitas anak di sekolah. Kebiasaan konsumsi minuman instan yang tidak sehat disebut sebagai salah satu faktor yang dapat meningkatkan risiko gangguan saluran pencernaan (Rahayu, 2025).

Penelitian terdahulu yang dirangkum dalam skripsi menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi minuman instan atau minuman berpemanis dengan gangguan pencernaan. Faridah (2022) melaporkan bahwa anak yang mengonsumsi minuman instan lebih dari satu kali sehari memiliki risiko gangguan pencernaan yang lebih tinggi. Putri (2025) juga melaporkan hubungan bermakna antara tingkat konsumsi minuman instan dan gangguan pencernaan pada anak sekolah dasar di Sulawesi Selatan. Temuan lain menunjukkan keluhan nyeri ulu hati, kembung, dan diare pada anak yang sering mengonsumsi minuman serbuk instan (Nursiah, 2025).

Secara mekanisme, kandungan gula yang tinggi dapat meningkatkan tekanan osmotik di dalam usus. Zat tambahan dan pola konsumsi yang tidak seimbang juga dapat memengaruhi lingkungan saluran cerna. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan keluhan seperti diare, kembung, nyeri perut, dan gangguan buang air besar (Al-Farisi, 2025; Santoso & Lestari, 2024).

Data yang dicantumkan dalam skripsi menunjukkan bahwa gangguan pencernaan pada anak masih menjadi masalah kesehatan. Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan (2024) mencatat angka kejadian gangguan pencernaan pada anak usia SD sekitar 27–32%. Di Kabupaten Pinrang, gangguan pencernaan termasuk dalam lima besar penyakit yang sering ditemukan pada anak usia SD dengan angka kejadian sekitar 25–30% (Dinas Kesehatan Kabupaten Pinrang, 2024). Data yang sama mencatat kebiasaan konsumsi minuman instan pada anak SD mencapai 59%.

UPT SD Negeri 3 Pinrang dipilih karena minuman instan mudah ditemukan di sekitar lingkungan sekolah. Observasi awal pada 25 Juni 2026 terhadap siswa kelas IV, V, dan VI menunjukkan bahwa dari 112 siswa, sebanyak 73 siswa (65%) diketahui memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman instan minimal 1–3 kali per minggu dan 67 siswa (60%) mengalami keluhan gangguan pencernaan. Pada kelas IV terdapat 25 siswa (65,8%) dengan kebiasaan konsumsi dan 23 siswa (60,5%) dengan gangguan pencernaan; pada kelas V masing-masing 22 siswa (64,7%) dan 20 siswa (58,8%); sedangkan pada kelas VI masing-masing 26 siswa (65%) dan 24 siswa (60%).

Besarnya konsumsi minuman instan dan adanya keluhan pencernaan pada anak menjadi dasar penting untuk melakukan penelitian di lokasi tersebut. Penelitian ini berfokus pada variabel independen, yaitu kebiasaan konsumsi minuman instan, dan variabel dependen, yaitu gangguan pencernaan pada anak. Tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan kedua variabel tersebut pada anak sekolah di UPT SD Negeri 3 Pinrang Tahun 2026.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional menggunakan pendekatan cross sectional. Pengukuran variabel kebiasaan konsumsi minuman instan dan gangguan pencernaan dilakukan pada waktu yang bersamaan.

Penelitian dilaksanakan di UPT SD Negeri 3 Pinrang pada 27–28 Juli 2026. Populasi penelitian mencakup siswa kelas IV, V, dan VI. Dalam bagian metode skripsi, jumlah populasi tercantum 112 siswa, terdiri atas 38 siswa kelas IV, 34 siswa kelas V, dan 40 siswa kelas VI. Sampel yang dianalisis berjumlah 94 responden.

Pemilihan responden dalam skripsi dijelaskan menggunakan stratified random sampling dan purposive sampling dengan kriteria inklusi siswa kelas IV, V, dan VI, bersedia menjadi responden, serta dapat mengisi kuesioner dengan baik. Siswa yang tidak hadir atau berada di luar kelas saat penelitian termasuk kriteria eksklusi.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kebiasaan konsumsi minuman instan dan kuesioner gangguan pencernaan. Kedua instrumen menggunakan skala Likert dengan pilihan selalu, sering, kadang-kadang, dan tidak pernah. Kategori objektif ditetapkan menjadi rendah apabila skor <75% dan tinggi apabila skor ≥75%. Data diolah menggunakan SPSS 27 melalui editing, coding, tabulasi, dan entry data.

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan masing-masing variabel. Analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan kebiasaan konsumsi minuman instan dengan gangguan pencernaan menggunakan uji Chi-Square pada tingkat kemaknaan α=0,05. Jika p-value <0,05, hubungan dinyatakan bermakna.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan di UPT SD Negeri 3 Pinrang pada 27–28 Juli 2026 dengan 94 responden. Hasil penelitian disajikan melalui analisis univariat dan bivariat.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur (tahun)	n	%
9	18	19,1
10	12	12,8
11	30	31,9
12	34	36,2
Total	94	100,0

Sumber: Data primer, 2026

Responden terbanyak berumur 12 tahun, yaitu 34 anak (36,2%), sedangkan yang paling sedikit berumur 10 tahun, yaitu 12 anak (12,8%). Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 9–12 tahun, yaitu masa ketika kebiasaan memilih makanan dan minuman mulai berkembang.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	n	%
Laki-laki	49	52,1
Perempuan	45	47,9
Total	94	100,0

Sumber: Data primer, 2026

Sebanyak 49 responden (52,1%) berjenis kelamin laki-laki dan 45 responden (47,9%) perempuan. Proporsi kedua kelompok relatif seimbang.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	n	%
IV A	15	16,0
IV B	15	16,0
V A	15	16,0
V B	15	16,0
VI A	17	18,1
VI B	17	18,1
Total	94	100,0

Sumber: Data primer, 2026

Jumlah responden pada kelas IV A, IV B, V A, dan V B masing-masing 15 anak (16,0%), sedangkan kelas VI A dan VI B masing-masing 17 anak (18,1%).

Tabel 4. Distribusi Kebiasaan Konsumsi Minuman Instan

Kategori	n	%
Rendah	41	43,6
Tinggi	53	56,4
Total	94	100,0

Sumber: Data primer, 2026

Sebagian besar responden memiliki kebiasaan konsumsi minuman instan kategori tinggi, yaitu 53 anak (56,4%). Kondisi ini menunjukkan bahwa minuman instan merupakan bagian dari pola konsumsi yang cukup menonjol pada responden. Kemudahan memperoleh minuman, rasa manis, harga terjangkau, dan pengaruh lingkungan dapat mendukung terbentuknya kebiasaan tersebut (Nafratilova & Wijaya, 2023).

Tabel 5. Distribusi Gangguan Pencernaan

Kategori	n	%
Rendah	39	41,5
Tinggi	55	58,5
Total	94	100,0

Sumber: Data primer, 2026

Sebanyak 55 anak (58,5%) berada pada kategori gangguan pencernaan tinggi, sedangkan 39 anak (41,5%) berada pada kategori rendah. Keluhan pencernaan yang diukur dalam penelitian meliputi sakit atau tidak nyaman di perut, kembung, mual atau muntah, serta gangguan buang air besar.

Tabel 6. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Minuman Instan dengan Gangguan Pencernaan

Konsumsi	Gangguan rendah n (%)	Gangguan tinggi n (%)	Total n (%)	p
Rendah	3 (7,3)	38 (92,7)	41 (100,0)	0,001
Tinggi	36 (67,9)	17 (32,1)	53 (100,0)	
Total	39 (41,5)	55 (58,5)	94 (100,0)	

Sumber: Data primer, 2026

Tabel 6 menunjukkan bahwa dari 41 anak dengan konsumsi minuman instan rendah, 38 anak (92,7%) berada pada kategori gangguan pencernaan tinggi dan 3 anak (7,3%) pada kategori rendah. Dari 53 anak dengan konsumsi tinggi, 17 anak (32,1%) berada pada kategori gangguan tinggi dan 36 anak (67,9%) pada kategori rendah. Hasil uji Chi-Square memperoleh p=0,001 (<0,05), sehingga terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan konsumsi minuman instan dan gangguan pencernaan pada anak.

Temuan tersebut menunjukkan adanya hubungan statistik, tetapi pola distribusi pada Tabel 6 tidak sepenuhnya mengikuti arah sederhana bahwa konsumsi tinggi selalu diikuti gangguan pencernaan tinggi. Dalam pembahasan skripsi, perbedaan pola ini dikaitkan dengan kemungkinan anak telah terbiasa terhadap keluhan ringan atau perbedaan karakteristik responden dan cara merasakan keluhan. Karena penelitian ini menggunakan desain cross sectional, hasil menunjukkan hubungan pada waktu pengukuran dan tidak membuktikan hubungan sebab-akibat.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dicantumkan dalam skripsi. Ahmadi (2022) melaporkan hubungan pola makan dan minuman iritatif dengan kejadian dispepsia pada anak sekolah dengan p=0,000. Putri (2023) melaporkan hubungan konsumsi minuman kemasan dengan gangguan saluran cerna pada anak SD dengan p=0,002. Sari (2024) juga melaporkan hubungan konsumsi makanan dan minuman ultraproses dengan kesehatan pencernaan anak dengan p=0,003. Hidayat (2025) dan Castro (2026) masing-masing dilaporkan memperoleh p=0,001 pada penelitian terkait minuman manis atau minuman instan dan gangguan pencernaan.

Namun, skripsi juga mencatat hasil yang tidak sejalan dengan Lestari (2023) dan Sari (2022). Perbedaan dapat berkaitan dengan karakteristik responden, instrumen pengukuran, kondisi lingkungan, dan cara penilaian keluhan. Oleh karena itu, temuan penelitian ini perlu dipahami sebagai hubungan yang ditemukan pada populasi dan kondisi penelitian di UPT SD Negeri 3 Pinrang.

KESIMPULAN

Sebagian besar anak memiliki kebiasaan konsumsi minuman instan kategori tinggi, yaitu 53 anak (56,4%), sedangkan 41 anak (43,6%) berada pada kategori rendah. Sebagian besar anak juga memiliki gangguan pencernaan kategori tinggi, yaitu 55 anak (58,5%), sedangkan 39 anak (41,5%) berada pada kategori rendah.

Hasil uji Chi-Square menunjukkan p=0,001 (<0,05), sehingga terdapat

hubungan yang bermakna antara kebiasaan konsumsi minuman instan dengan gangguan pencernaan pada anak sekolah di UPT SD Negeri 3 Pinrang Tahun 2026.

SARAN

Sekolah dan guru disarankan memberikan edukasi mengenai dampak konsumsi minuman instan berlebihan dan membiasakan siswa mengonsumsi air putih atau minuman sehat. Orang tua disarankan mengawasi dan membatasi konsumsi minuman instan serta menyediakan pilihan makanan dan minuman yang lebih bergizi. Peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel lain, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan pengetahuan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Farisi. (2025). Dampak konsumsi minuman berpemanis terhadap fungsi saluran cerna pada anak usia sekolah. Jurnal Keperawatan Anak Indonesia.

Al-Farisi. (2025). Hubungan konsumsi minuman instan dengan gangguan pencernaan pada anak.

Ahmadi. (2022). Hubungan pola makan dan minuman iritatif dengan kejadian dispepsia pada anak sekolah.

Castro. (2026). Hubungan konsumsi minuman instan dengan disbiosis usus dan gangguan pencernaan pada anak.

Dinas Kesehatan Kabupaten Pinrang. (2024). Laporan tahunan kesehatan Kabupaten Pinrang. Pinrang.

Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan. (2024). Profil kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan. Makassar.

Faridah, N. (2022). Hubungan konsumsi minuman berpemanis buatan dengan gangguan pencernaan pada anak sekolah dasar.

Hidayat. (2025). Hubungan kebiasaan minuman manis instan dengan kejadian gangguan lambung pada anak sekolah.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Kesehatan anak usia sekolah. Jakarta: Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Profil kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.

Lestari. (2023). Hubungan frekuensi konsumsi minuman instan dengan gangguan pencernaan pada anak.

Nafratilova, A., & Wijaya, R. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi preferensi anak sekolah dasar terhadap minuman instan di lingkungan sekolah. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia, 18(2), 89–98.

Nursiah. (2025). Analisis konsumsi minuman serbuk instan dengan keluhan gangguan pencernaan pada anak sekolah dasar. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat, 9(1), 112–121.

Prasetyo, B. (2023). Gangguan mikrobiota usus akibat konsumsi gula berlebih pada anak usia sekolah. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, 20(4), 301–312.

Putri, R. A. (2025). Hubungan kebiasaan konsumsi minuman instan dengan gangguan pencernaan pada anak sekolah dasar di wilayah Sulawesi Selatan. Jurnal Penelitian Keperawatan Indonesia, 16(3), 178–186.

Rahayu. (2025). Faktor risiko gangguan pencernaan pada anak usia sekolah.

Santoso, & Lestari. (2024). Analisis kandungan pemanis buatan pada minuman instan.

Sari, & Faridah. (2022). Pengaruh gula dan zat aditif terhadap sistem pencernaan.

Sari. (2024). Pengaruh konsumsi makanan dan minuman ultraproses terhadap kesehatan pencernaan anak.

Sugiyono. (2021). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

World Health Organization. (2023). Digestive health and sugar consumption report. Geneva: WHO.