Satu Tegukan dan Batas Gula Seharian

Menyeruput segelas es kopi susu gula aren, *matcha,* teh susu boba, atau minuman kemasan di sela jam kuliah dan kerja terasa seperti rutinitas sore yang tidak boleh dilewatkan. Namun, satu gelas penyegar dahaga itu menyimpan beban gula yang nyaris melampaui jatah harian tubuh. Kementerian Kesehatan menetapkan anjuran maksimal konsumsi gula sebanyak 50 gram atau setara empat sendok makan, per orang per hari, sejalan dengan anjuran Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) agar asupan gula tetap rendah (bahkan lebih ideal di bawah 25 gram per hari). Sementara itu, artikel penelitian gizi remaja dalam jurnal *Penelitian Gizi dan Makanan* (Vol. 47 No. 2, 2024; terpublikasi April 2025) mencatat bahwa satu porsi minuman berpemanis ukuran 300 hingga 500 mililiter di Indonesia saja sudah dapat memuat 37 hingga 54 gram gula.

Artinya, hanya dengan mengonsumsi segelas minuman berukuran setengah liter yang berisi 54 gram gula, seseorang langsung menghabiskan 108 persen kuota gula harian dalam sekali duduk, itu pun belum termasuk gula dari nasi, lauk berbumbu manis, dan camilan. Jurang antara persepsi “sekadar pelepas dahaga” dan beban gula sebenarnya inilah yang membuat isu konsumsi gula kembali mendesak untuk dibicarakan pada momentum Hari Kesehatan Nasional dan Hari Diabetes Sedunia November 2026 ini. Pertanyaannya tetap sama, apakah kesenangan instan dari segelas minuman kekinian sepadan dengan risiko kesehatan jangka panjang akibat tingginya kadar gula?

Ancaman untuk Generasi Muda

Kekhawatiran terhadap tren minuman manis di kalangan muda ini bukanlah peringatan yang remeh. Selama ini, diabetes memang kerap dianggap sebagai penyakit orang tua yang baru muncul pada usia senja. Secara global, *International Diabetes Federation (IDF) Diabetes Atlas* edisi ke-11 mencatat bahwa Indonesia menempati peringkat kelima dunia dengan sekitar 20,4 juta penyandang diabetes dewasa berusia 20 hingga 79 tahun. Namun, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang dirilis Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan melaporkan prevalensi diabetes melitus berdasarkan pemeriksaan kadar gula darah pada penduduk usia 15 tahun ke atas telah mencapai 11,7 persen. Data tersebut

membalik anggapan itu dan menunjukkan bahwa ancaman penyakit tidak menular mulai membayangi kelompok usia produktif.

Apa hasil penelitian?

Penelitian terhadap 54 siswa di salah satu sekolah menengah atas di Kota Bogor yang dimuat dalam jurnal *Penelitian Gizi dan Makanan* juga mendapati bahwa 44,4 persen responden terbiasa mengonsumsi minuman berpemanis kategori tinggi, yakni lebih dari satu kali sehari dengan volume di atas 360 mililiter. Sebanyak 42,6 persen responden dalam studi tersebut juga tergolong berisiko tinggi diabetes melitus. Temuan ini kembali mengingatkan kita bahwa ancaman diabetes tidak menunggu usia paruh baya, tetapi dapat pula berawal dari kebiasaan harian sejak masa remaja.

Riset global terhadap 184 negara di jurnal *Nature Medicine* terbitan Januari 2025 menjelaskan bahwa bentuk cair membuat minuman berpemanis dicerna dengan cepat, memicu lonjakan gula darah dan respons hormon insulin tanpa nilai gizi yang memadai. Baik melalui jalur langsung maupun melalui pertambahan berat badan. Bagaimana Gula dalam Minuman Dicerna? Saat kita mengunyah nasi atau buah utuh, lambung dan otak memerlukan waktu untuk memproses serat serta tekstur makanan sehingga sinyal kenyang segera terkirim. Sebaliknya, cairan manis meluncur cepat ke saluran cerna tanpa memberi rasa kenyang yang sepadan.

Studi tersebut memperkirakan bahwa pada tahun 2020 minuman berpemanis berkontribusi terhadap 2,2 juta kasus baru diabetes tipe 2 dan 1,2 juta kasus baru penyakit kardiovaskular di dunia. Angka estimasi itu memang terdengar jauh dari keseharian generasi muda yang terlihat sepele. Namun, penyakit kronis tersebut dapat berawal dari kebiasaan kecil yang terus dilakukan.

Kebutuhan Regulasi lebih keras dan Kebiasaan Baru

Tidak adil jika perubahan dibebankan sepenuhnya pada kesadaran individu ketika minuman tinggi gula dijual murah dan dipromosikan di setiap sudut kota. Payung hukum untuk pengendaliannya sebenarnya sudah tersedia. Lewat Pasal 194 ayat (4) Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 28 Tahun 2024 sebagai turunan Undang-Undang (UU) Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan, pemerintah pusat memiliki ruang untuk menetapkan cukai atas pangan olahan tertentu, yang dapat mencakup minuman berpemanis.

Kemenkes pun sudah merilis aturan label Nutri-Level bagi minuman siap saji melalui Keputusan Menteri Kesehatan (Kepmenkes) Nomor HK.01.07/MENKES/301/2026 pada 14 April 2026, meski pada tahap awal pencantumannya masih bersifat sukarela disertai advokasi pemerintah. Aturan pelabelan serupa untuk produk minuman olahan kemasan, baik siap konsumsi, berbentuk bubuk, maupun konsentrat, menyusul lewat Peraturan BPOM Nomor 10 Tahun 2026 pada Juni 2026 dengan masa transisi dua tahun. Namun, tertundanya penerapan cukai hingga berujung pada gugatan warga ke PTUN Jakarta pada 31 Agustus 2026 menandakan kebijakan fiskal di hulu masih memerlukan pengawalan publik. Tanpa ketegasan aturan harga dan keterbukaan label dari Level A hingga Level D di gerai yang tersebar, konsumen muda dapat terus berada pada posisi yang rentan.

Terlepas dari regulasi negara, kita juga tetap dapat memulai perlindungan tercepat dari kesadaran dan kebiasaan sehari-hari. Pertama, biasakan memeriksa angka gula per takaran saji pada label kemasan atau penandaan Nutri-Level di gerai minuman, dengan patokan batas anjuran maksimal harian sebanyak 50 gram atau empat sendok makan gula. Kedua, jadikan air putih, teh tawar, atau kopi tanpa gula sebagai minuman utama, baik saat kuliah maupun saat bekerja, lalu tempatkan minuman manis sekadar sebagai sajian sesekali dalam porsi kecil. Ketiga, imbangi pengaturan asupan gula dengan aktivitas fisik teratur serta pemantauan ukuran lingkar pinggang.

Menjaga asupan gula bukanlah ajakan untuk tidak merasakan rasa manis sama sekali, melainkan upaya merawat tubuh sebelum penyakit datang di kemudian hari. Sebelum memesan gelas minuman manis berikutnya sore ini, ada baiknya kita berhenti sejenak dan bertanya, apakah tubuh benar-benar membutuhkannya, atau kita hanya sedang menuruti kebiasaan sesaat yang kelak dibayar mahal?

Instansi Penulis: Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga, Surabaya

Nama Penulis: Michelle Mazaya