

MODUL SOSIALISASI KAMPUNG SEHAT SIAGA DIABETES DAN OBESITAS



Tim Penyusun
FAKTA Indonesia

KATA PENGANTAR

Modul ini disusun sebagai bahan edukasi masyarakat mengenai bahaya konsumsi MBDK, kaitannya dengan meningkatnya prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM), serta langkah pengendalian melalui kebijakan cukai MBDK, Label Depan Kemasan (FOPL), dan pembatasan pemasaran MBDK.

Modul ini juga menekankan pentingnya advokasi dan aksi warga dalam menciptakan lingkungan pangan yang sehat melalui Kampung Sehat, Kantin Sehat, dan pembatasan penyediaan MBDK di ruang publik. Harapannya, modul ini dapat menjadi panduan praktis bagi masyarakat untuk bersama-sama mencegah diabetes, obesitas, dan penyakit kronis lainnya.

Kami menyadari modul ini masih memerlukan penyempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran sangat kami harapkan. Semoga modul ini memberikan manfaat bagi peningkatan kualitas kesehatan masyarakat.

Jakarta, 2025

Tim Penyusun :

Dr. Azas Tigor Nainggolan, S.H., M.Si., M.H.

Ari Subagio Wibowo, S.H.

Sumiati

Alicia Helena, S.H.

Angela Sinta Tatiana Prajasto, S.H.

Daftar isi

KATA PENGANTAR

1

DAFTAR ISI

2

PENDAHULUAN

3

MATERI 1 MENGENAL MBDK

4

MATERI 2 PENGENDALIAN KONSUMSI MBDK

8

MATERI 3 GERAKAN ADVOKASI WARGA UNTUK PANGAN SEHAT

13

PENUTUP

16

PENDAHULUAN

Indonesia sedang menghadapi masalah kesehatan, salah satunya peningkatan penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes, obesitas, dan gagal ginjal. Menurut *International Diabetes Federation* (IDF), pada tahun 2021 ada sekitar 19,8 juta orang di Indonesia yang hidup dengan diabetes, dan jumlah ini naik menjadi lebih dari 20,4 juta orang pada tahun 2024. Yang lebih memprihatinkan, Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) juga mencatat peningkatan kasus diabetes pada anak hingga 70 persen. Ini menunjukkan bahwa penyakit kronis kini juga banyak menyerang usia muda.

Salah satu penyebab utama PTM adalah tingginya konsumsi Minuman Berpemanis Dalam Kemasan (MBDK). Anak-anak dan remaja menjadi kelompok paling rentan karena kebiasaan minum minuman manis sejak kecil biasanya akan terbawa hingga dewasa.

Untuk melindungi masyarakat, pengendalian konsumsi MBDK perlu dilakukan melalui dua langkah penting:

- Pertama, dari segi fiskal melalui kebijakan cukai MBDK. Kebijakan ini sudah dibahas sejak 2016 dan masuk dalam RAPBN 2021–2025, serta menjadi mandat Keputusan Presiden No. 4 Tahun 2025, namun hingga kini belum dilaksanakan.
- Kedua, dari segi non-fiskal melalui Label Depan Kemasan (FOPL). Saat ini aturannya belum mengikuti praktik terbaik dunia dan masih bersifat sukarela, sehingga masyarakat belum mendapatkan informasi yang jelas tentang tingginya gula dalam minuman.

Oleh karena itu, modul ini disusun untuk membantu masyarakat dan pemerintah memahami pentingnya mengendalikan konsumsi MBDK dan mendorong gerakan advokasi demi mewujudkan Generasi Emas 2045 yang sehat dan kuat.



MATERI 1

MENGENAL MBDK DAN KONDISI KESEHATAN DI INDONESIA

TUJUAN

- Peserta dapat menilai kondisi kesehatan di Indonesia saat ini
- Peserta dapat memahami apa itu MBDK dan bagaimana konsumsi MBDK yang berlebihan berpengaruh pada kesehatan masyarakat

METODE

presentasi, curah pendapat, simulasi

BAHAN

Materi, Produk MBDK, timbangan, gula, gelas, dan sendok

WAKTU

25 Menit



MBDK

(MINUMAN BERPEMANIS DALAM KEMASAN)



Minuman dalam kemasan yang mengandung gula, pemanis alami dan/atau pemanis buatan

- **Bentuk:** cair, konsentrat, atau bubuk (dikemas bersama atau terpisah).
- **Jenis MBDK meliputi:**
 - Minuman berkarbonasi, Minuman berenergi, Sari buah dan/atau sayur kemasan, Minuman isotonik, Minuman herbal dan bervitamin, Susu berperisa, Teh, kopi, cacao kemasan, Kental manis, Sirup.
- **Tidak termasuk:** minuman mengandung etil alkohol

BATAS KONSUMSI GULA HARIAN

Kementerian Kesehatan RI merekomendasi batas konsumsi gula harian

DEWASA

Maksimal 50 gram (4 sendok makan) per hari



ANAK

Maksimal 25 gram (2 sendok makan) per hari



BAGAIMANA CARA MENGHITUNG KANDUNGAN GULA DALAM MBDK?

INFORMASI NILAI GIZI		
Takaran saji 250 ml (1 gelas) 2 Sajian per Kemasan		
JUMLAH PER SAJIAN		
Energi total		120 kkal
		% AKG*
Lemak total	0 g	0 %
Lemak jenuh	0 g	0 %
Protein	1 g	1 %
Karbohidrat total	28 g	9 %
Gula	14 g	
Garam (natrium)	30 mg	1 %

*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.

Perhatikan Porsi atau Takaran Saji

Cermati **porsi/takaran saji** dan **jumlah sajian** per kemasan. Kandungan energi dan zat gizi dalam tabel merupakan jumlah per satu porsi atau sajian

Takaran gula dalam ING perlu di kali dengan jumlah takaran saji

Artinya **dalam 1 gelas (250ml) MBDK** ini ada $14\text{gr} \times 2 \text{ gula} = 28\text{gr gula}$

RISIKO KONSUMSI MBDK BERLEBIHAN

Properti : video testimoni korban gagal ginjal



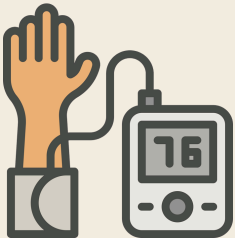
DIABETES

Indonesia urutan ke-5 penderita terbanyak di dunia (**20,4 juta** penderita dewasa).



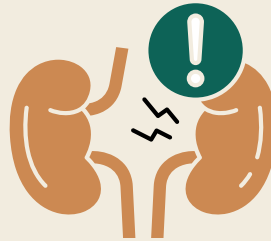
OBESITAS

penderita diabetes penduduk dewasa (diatas 18 tahun) di Indonesia mencapai **135.915** kasus.



HIPERTENSI

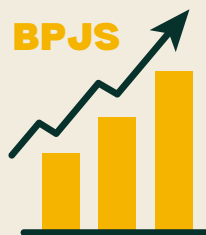
mengalami kenaikan pada umur 15 tahun keatas se Indonesia: **598.983** penduduk.



GAGAL GINJAL

penyebab kematian tertinggi ketujuh di Indonesia, jumlah kasus mengalami kenaikan **638.178** kasus.

Dampak PTM terhadap beban sosial dan ekonomi



Beban jaminan BPJS di tahun 2024 mencapai **Rp174,90 triliun** naik dari catatan per 2023 sebesar Rp 158,85 triliun.*

Beban Sosial dan Ekonomi

Dampak terhadap produktivitas dan kualitas hidup anak

- waktu habis untuk cuci darah yang seharusnya bisa digunakan untuk belajar dan bermain.
- biaya transportasi, harga susu khusus untuk gagal ginjal, waktu yang terpotong untuk menunggu pengobatan, dll

*berdasarkan SKI 2023

MATERI 2

PENGENDALIAN KONSUMSI MBDK

TUJUAN

Peserta mengetahui cara mengendalikan konsumsi MBDK untuk kesehatan melalui kebijakan cukai MBDK, penerapan label depan kemasan, dan pembatasan pemasaran

METODE

Presentasi

BAHAN

Materi dan Hasil survei

WAKTU

35 Menit



1

KEBIJAKAN CUKAI MBDK

Cukai merupakan alat yang digunakan negara untuk mengontrol konsumsi atau penggunaan suatu produk.

Pasal 2 Ayat (1) UU No. 39/2007 tentang Cukai, barang dengan sifat: konsumsinya perlu dikendalikan, peredarannya perlu diawasi, dan pemakaiannya dapat berdampak negatif bagi masyarakat atau lingkungan hidup.

Cukai MBDK sudah diterapkan pada lebih dari **132 negara**, termasuk negara di ASEAN seperti Malaysia, Thailand, Filipina, Timor Leste, dan lainnya. Sedangkan, Indonesia menjadi salah satu negara di ASEAN yang belum menerapkan Cukai MBDK.

Bertujuan untuk mendorong pola konsumsi yang lebih sehat Cukai membuat harga lebih tinggi sehingga **diharapkan ada pergeseran konsumsi untuk produk lain yang lebih sehat sehingga dapat menurunkan penderita PTM dan biaya kesehatan.**



Penerapan Cukai MBDK



Menaikan harga minuman manis



Menurunkan konsumsi MBDK



Menurunkan risiko PTM (diabetes, obesitas, dll)

2

PENERAPAN LABEL DEPAN KEMASAN

Label Depan Kemasan atau *Front-of-Package Labeling* (FOPL) adalah tanda di bagian depan produk makanan dan minuman yang menunjukkan kadar gula, garam, dan lemak (GGL).

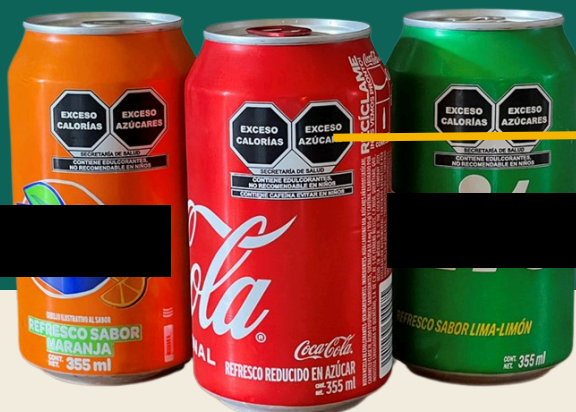
Tujuannya agar konsumen bisa langsung tahu apakah produk tersebut mengandung GGL tinggi tanpa harus membaca tabel gizi yang rumit di belakang kemasan.

Konsumsi berlebihan dapat menyebabkan penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes, obesitas, dan penyakit jantung. Dengan adanya FOPL, masyarakat dapat:

- Lebih mudah memahami informasi gizi.
- Membuat keputusan cepat saat memilih produk.
- Mengurangi konsumsi gula, garam, dan lemak berlebih.

Model label depan kemasan Warning Label

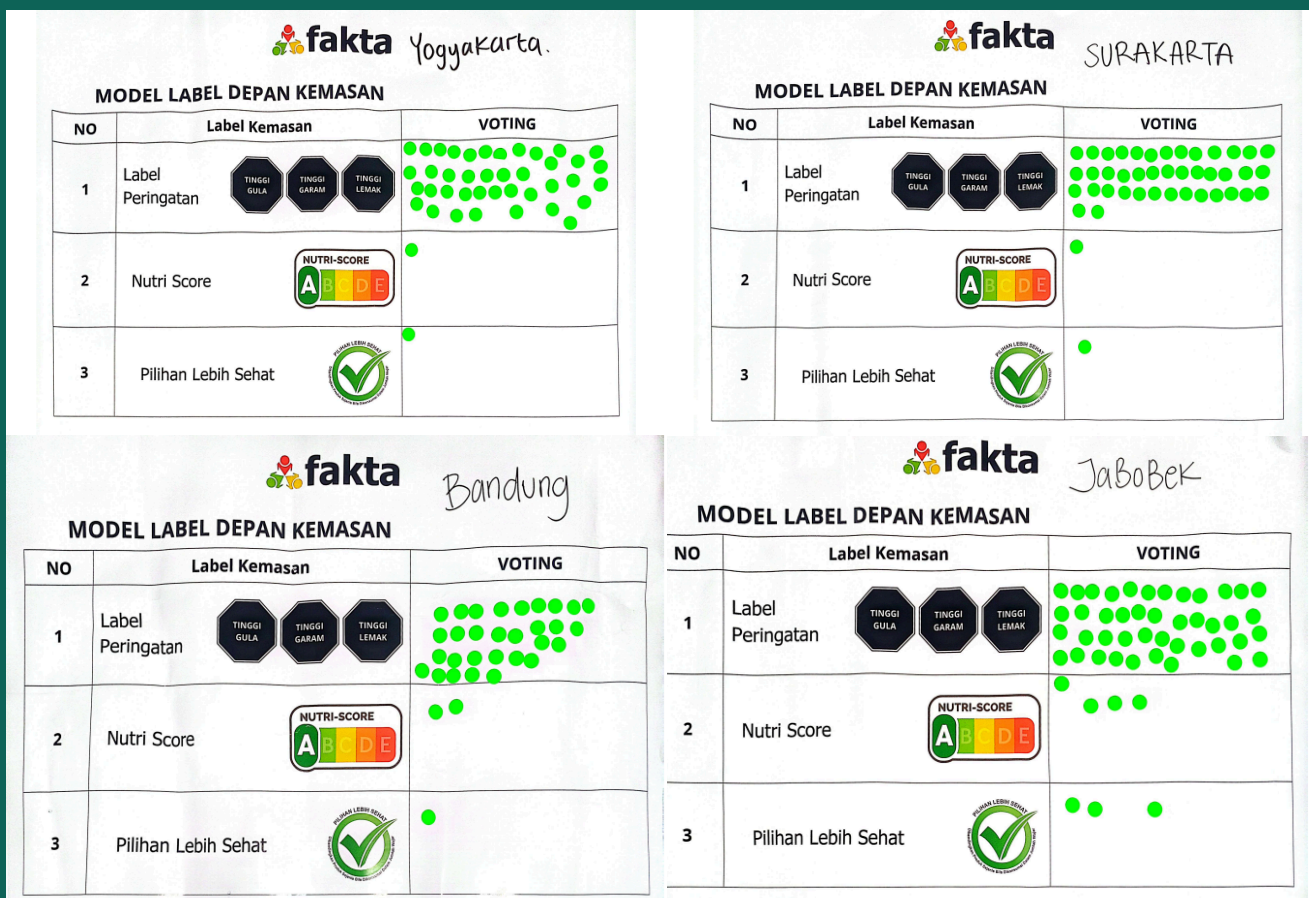
(Label Peringatan): berbentuk segi delapan hitam dengan tulisan "Tinggi Gula", "Tinggi Garam", "Tinggi Lemak". Model ini terbukti paling efektif dan mudah dipahami oleh masyarakat.



HASIL SURVEI FAKTA (2025):

Dari 168 peserta sosialisasi di 6 kota (Yogyakarta, Surakarta, Bandung, Jakarta, Bogor, dan Kabupaten Bekasi):

- 91,7% responden **memilih Label Peringatan** sebagai bentuk label paling sesuai untuk diterapkan di Indonesia.



Hasil ini menunjukkan bahwa **masyarakat lebih mudah memahami label peringatan** karena bentuknya jelas, sederhana, dan langsung menunjukkan risiko kandungan GGL pada produk.

3

PENGENDALIAN PEMASARAN

Pasal 195 ayat (2) Peraturan Pemerintah Nomor 28 Tahun 2024 tentang Pelaksanaan Undang-Undang Kesehatan, menyebutkan bahwa:

“Setiap orang yang memproduksi, mengimpor, dan/atau mengedarkan pangan olahan termasuk pangan olahan siap saji yang melebihi ketentuan batas maksimum kandungan gula, garam, dan lemak dilarang melakukan iklan, promosi, dan sponsor kegiatan pada waktu, lokasi, dan kelompok sasaran tertentu.”

KAWASAN LARANGAN



Fasilitas pelayanan kesehatan



Tempat proses belajar mengajar



Tempat bermain anak



Tempat olahraga



Tempat umum dan tempat lain yang ditetapkan

PEMBATASAN PEMASARAN



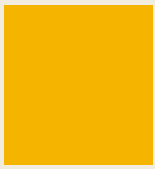
pengiklanan dalam media penyiaran dari pukul 05.00 – 21.30 WIB.



pengiklanan di dalam media sosial berbasis digital dan dalam internet pada situs web.



KELOMPOK RENTAN
Anak dan ibu hamil.



MATERI 3

GERAKAN ADVOKASI WARGA

TUJUAN

peserta dapat melakukan advokasi lanjutan kepada anggota masyarakat lain disekitarnya.

METODE

Presentasi

BAHAN

Materi

WAKTU

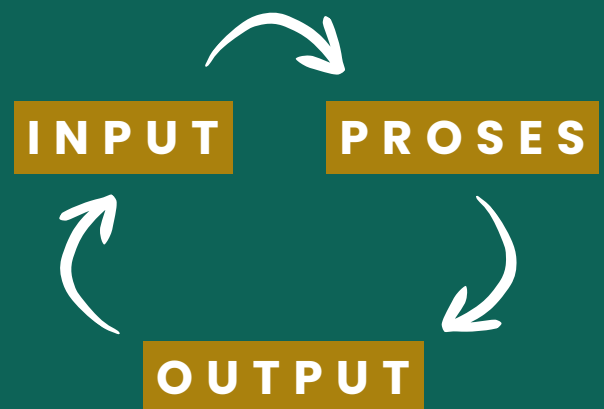
10 Menit



ADVOKASI

Advokasi adalah **upaya yang dilakukan untuk mendorong perubahan ke arah yang lebih baik**. Caranya bisa dengan menyampaikan suara, kebutuhan, atau masalah masyarakat kepada pihak yang berwenang seperti pemerintah, sekolah, atau lembaga kesehatan agar mereka membuat kebijakan atau tindakan yang lebih berpihak kepada kesehatan dan kesejahteraan warga.

ALUR ADVOKASI



TUJUAN ADVOKASI

- Adanya **perubahan kebijakan** untuk mendukung kesehatan masyarakat dengan membentuk kebijakan.
- Adanya **perubahan perilaku masyarakat** untuk mengendalikan konsumsi MBDK dan menuju pola hidup sehat.

BENTUK ADVOKASI WARGA DALAM UPAYA PENGENDALIAN KONSUMSI MBDK

- 1 Sosialisasi untuk meningkatkan kesadaran
- 2 Membuat surat dukungan dan petisi kepada Presiden
- 3 Melakukan aksi dan kampanye
- 4 Pembentukan kampung sehat
- 5 Pembentukan kantin sehat di sekolah
- 6 Pelarangan iklan MBDK di kampung
- 7 Membuat survei rumah sehat di kampung
- 8 Memasukkan program kampung sehat ke dalam musrenbang

PENUTUP

REFLEKSI

Bagian ini ditujukan agar peserta bisa merenungkan kembali apa yang telah dipelajari dari kegiatan sosialisasi.

Tujuan dari refleksi adalah agar peserta menyadari bahaya MBDK, pengendalian konsumsi MBDK dan termotivasi untuk mengubah perilaku konsumsi di rumah maupun di lingkungan sekitar.



EVALUASI

Evaluasi dilakukan untuk melihat sejauh mana kegiatan sosialisasi berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta.

Fasilitator dapat meminta peserta menjawab secara lisan atau tertulis:

- Apakah materi yang disampaikan mudah dipahami?
- Apa bagian yang paling menarik atau bermanfaat bagi Anda?
- Apa saran agar kegiatan berikutnya bisa lebih baik?

RENCANA TINDAK LANJUT



Setelah memahami bahaya MBDK dan manfaat FOPL, peserta diajak **menyusun langkah nyata** untuk diterapkan **di lingkungan masing-masing**. Beberapa contoh rencana tindak lanjut:

- Konsisten mengendalikan dan menyebarkan informasi tentang pengendalian konsumsi MBDK kepada keluarga, teman, atau kelompok masyarakat.
- Membentuk kegiatan yang bertujuan untuk pengendalian konsumsi MBDK seperti membentuk kampung sehat dan sobersama RT/RW/Puskesmas setempat.
- Membuat surat dukungan kepada pemerintah untuk mendorong penerapan cukai MBDK dan label depan kemasan.



Beberapa dokumen dan video pendukung modul sosialisasi ini dapat diakses dengan scan QR code berikut!

Dipersilakan untuk digunakan sebagai bahan ajar. Dimohon untuk dipergunakan dengan bijak. Salam sehat.

Situs Web
<https://fakta.or.id/>



Nomor Telepon
[\(+62\) 21 8569008](tel:(+62)218569008)



Alamat Kantor
Jl. Pancawarga IV No. 44 RT 003 RW
007, Kel. Cipinang Muara, Kec.
Jatinegara, Jakarta Timur, Daerah
Khusus Jakarta, 13420



Alamat Email
jakarta.fakta01@gmail.com

