



ASEP WINARDI SUNDOWO, A.Md.Ft,S.H.  
SERDIK SPPK – POKJAR I  
NO.SERDIK : 202409002010

# EFEK PAHIT

## Minuman Manis

Mengungkap kenyataan pahit Minuman manis bisa menipu dalam hal pengaruhnya terhadap hidrasi kita, namun dapat menyebabkan dehidrasi dalam jangka Panjang. Faktanya, minuman tersebut mungkin membuat kita merasa lebih haus setelah dikonsumsi



### FAKTANYA

Faktanya justru ada efek pahit yang berpotensi menimbulkan masalah kesehatan serius saat ini maupun dimasa yang akan datang



✔ Kelebihan konsumsi minuman berpemanis satu porsi per hari akan meningkatkan risiko terkena diabetes melitus tipe 2 sebesar 18%, Stroke 13% dan infark miokard 22 %



✔ Setiap peningkatan satu takaran saji minuman berpemanis per hari berhubungan dengan peningkatan berat badan sebesar 0,12 kg per tahun pada orang dewasa dan peningkatan IMT sebesar 0,05 kg/m<sup>2</sup> per tahun pada anak



✔ Tekanan darah tinggi, gula, darah tinggi, merokok, dan obesitas menduduki 5 besar faktor risiko yang menyebabkan beban penyakit di Indonesia

✔ Pada tahun 2022, terlihat peningkatan jumlah pembiayaan penyakit katastrofik sebesar 24,06 T, dengan pembiayaan terbesar adalah penyakit kardiovaskuler (jantung & stroke)

# Ayooo Bijak Kurangi Konsumsi Gula



Mengurangi konsumsi gula dapat memberikan dampak yang sangat luar biasa pada tubuh apabila dilakukan secara konsisten



Batal konsumsi gula sebanyak 4 Sendok makan per hari



Perbanyak meminum air putih minimal 1,5 atau 8 gelas per hari



Kurangi makanan manis seperti cookies, donat, permen, es krim



Beralih pada minuman rendah gula atau bebas gula



Makan makanan yang berasal dari pemanis alami seperti buah-buahan



Batasi jam makan malam



TRANSFORMASI  
MENDIDIK UHANG  
**PREKISI**  
BERKUALITAS BERKEMAJUAN BERKELANCAHAN