

FAKTOR PENDUKUNG MENGONSUMSI SUGAR SWEETENED BEVERAGES PADA REMAJA

Oleh:

Dewinda Salwa Zaliyanti^{*1)}, Retno Mardhiati²⁾

^{1,2} Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

email: dewindayaw@gmail.com

email: retno_ma@uhamka.ac.id

Informasi Artikel	Abstrak
Riwayat Artikel: Submit, 20 Agustus 2025 Diterima, 13 Septembber 2025 Publish, 30 September 2025 Kata Kunci: Konsumsi, Minuman Manis, Perilaku, Remaja.	Konsumsi <i>Sugar Sweetened Beverages</i> (SSBs) pada remaja semakin meningkat dan menjadi perhatian global karena berdampak pada kesehatan, termasuk obesitas, diabetes melitus, dan karies gigi. Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat konsumsi SSBs serta menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi SSBs pada siswa/i SMAN 4 Tambun Selatan Jawa Barat tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan studi <i>cross-sectional</i> . Sampel penelitian berjumlah 242 siswa kelas X dan XI yang dipilih melalui teknik quota sampling. Data primer dikumpulkan menggunakan <i>Food Frequency Questionnaire (FFQ)</i> dan kuesioner tertutup. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji Chi-Square ($p=0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 53,3% siswa memiliki konsumsi SSBs kategori tinggi. Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan ($p=0,007$; $PR=1,418$), ketersediaan SSBs di sekolah ($p=0,001$; $PR=2,078$), ketersediaan di rumah ($p=0,001$; $PR=1,690$), teman sebaya ($p=0,001$; $PR=2,093$), dan paparan iklan/media ($p=0,001$; $PR=2,178$) dengan konsumsi SSBs. Sebaliknya, tidak ditemukan hubungan antara jenis kelamin ($p=0,926$), konsumsi fast food ($p=0,124$), dan uang saku ($p=0,127$). Disimpulkan bahwa konsumsi SSBs pada remaja dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, lingkungan sekolah dan rumah, pengaruh teman sebaya, serta paparan media. Sementara itu, jenis kelamin, fast food, dan uang saku tidak terbukti berhubungan dengan konsumsi SSBs.



This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license



1. PENDAHULUAN

Secara umum, gula merupakan sumber utama karbohidrat yang diubah menjadi glukosa dan digunakan sebagai energi. *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs) atau minuman berpemanis adalah minuman dengan tambahan gula sederhana yang tinggi energi namun rendah zat gizi. WHO merekomendasikan asupan gula tambahan kurang dari 5% dari total energi harian, sedangkan American Heart Association menganjurkan anak usia 2–18 tahun tidak mengonsumsi lebih dari 25 gram gula per hari. Di Indonesia, Permenkes No. 30 Tahun 2013 menetapkan batas konsumsi gula

harian 50 gram. Konsumsi berlebih telah dikaitkan dengan obesitas, diabetes tipe 2, dan karies gigi (WHO, 2015).

Secara global, konsumsi SSBs meningkat signifikan. Penelitian di Amerika Serikat melaporkan 67,4% remaja usia 12–17 tahun rutin mengonsumsi minuman berpemanis, sementara di Vietnam lebih dari sepertiga remaja mengonsumsi setiap hari (Haughton et al., 2018; Nguyen et al., 2022). Di Eropa, sekitar 39% anak dan 25% orang dewasa mengonsumsi SSBs setiap hari (EFSA, 2021). Tren ini juga terlihat di Indonesia, dengan konsumsi tahunan 20,23 liter per orang yang

menempatkan Indonesia pada peringkat ketiga di Asia Tenggara (Pramudita et al., 2023). Riskesdas 2013 dan 2018 menunjukkan peningkatan konsumsi minuman manis di Jawa Barat dari 50,1% menjadi 63,91%.

Tingginya konsumsi SSBs berkaitan dengan meningkatnya risiko obesitas, diabetes, dan karies gigi. Jawa Barat merupakan salah satu provinsi dengan prevalensi obesitas dan kasus diabetes tertinggi di Indonesia (Riskesdas, 2018; Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi SSBs dapat menjadi faktor yang memperburuk masalah kesehatan masyarakat, khususnya pada remaja yang cenderung mengonsumsi minuman manis secara rutin (Kemenkes RI, 2018).

Studi pendahuluan pada 35 siswa SMAN 4 Tambun Selatan menunjukkan bahwa 40% siswa mengonsumsi minuman manis setiap hari, dengan jenis terbanyak adalah kopi dan teh. Sebanyak 88% siswa menyatakan mudah mendapatkan SSBs di kantin sekolah, dan 57% tidak mempertimbangkan kandungan gula saat membeli. Temuan ini menegaskan bahwa faktor ketersediaan dan preferensi rasa sangat memengaruhi pola konsumsi SSBs.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat konsumsi SSBs serta menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi SSBs pada siswa/i SMAN 4 Tambun Selatan Jawa Barat tahun 2025.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain studi *Cross Sectional*. Populasi penelitian adalah selu/ruh siswa/i kelas X dan XI SMAN 4 Tambun Selatan. Responden ditentukan berdasarkan kriteria inklusi, yaitu siswa yang tercatat bersekolah di SMAN 4 Tambun Selatan, berusia 15–18 tahun, serta bersedia menjadi responden dengan mengisi *informed consent*. Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah siswa yang sedang menjalani diet tertentu sehingga mengurangi konsumsi gula harian, siswa yang memiliki penyakit tertentu seperti *Diabetes Mellitus* yang mengharuskan pembatasan konsumsi gula, serta siswa yang tidak bersedia menjadi responden penelitian.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *Quota Sampling*. Alasan penggunaan teknik ini adalah karena jumlah siswa di tiap kelas tidak merata, sehingga diperlukan pembatasan kuota agar jumlah responden seimbang sesuai kebutuhan penelitian. Selain itu, keterbatasan waktu dan aksesibilitas responden di sekolah juga menjadi pertimbangan dalam penggunaan metode ini. Total sampel yang diperoleh adalah 242 siswa.

Instrumen penelitian menggunakan angket yang terdiri dari dua bagian, yaitu *Food Frequency*

Questionnaire (FFQ) untuk mengukur tingkat konsumsi *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs) dalam satu minggu terakhir, serta kuesioner tertutup untuk mengukur variabel independen. Sebelum digunakan, instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan pada 30 siswa di luar sampel penelitian dengan hasil *r* hitung lebih besar dibandingkan *r* tabel (0,361), sehingga seluruh item dinyatakan valid. Uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* menghasilkan nilai lebih dari 0,70 yang menunjukkan bahwa instrumen reliabel.

Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi dan persentase dari masing-masing variabel, serta analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi ($p=0,05$).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi SSBs dan Variabel Independen.

Variabel	Kategori	n	%
Konsumsi SSBs	Tinggi	129	53,3
	Rendah	113	46,7
Jenis Kelamin	Perempuan	156	64,5
	Laki-laki	86	35,5
Pengetahuan	Kurang Baik	73	30,2
	Baik	169	69,6
Konsumsi Fast Food	Sering	88	36,4
	Jarang	154	63,6
Uang Saku	Tinggi	167	69
	Rendah	75	31
Ketersediaan SSBs di Sekolah	Banyak Tersedia	151	62,5
	Sedikit Tersedia	91	37,6
Ketersediaan SSBs di Rumah	Banyak Tersedia	113	46,7
	Sedikit Tersedia	129	53,3
Teman Sebaya	Banyak Terpengaruh	172	71,1
	Sedikit Terpengaruh	70	28,9
Paparan Iklan/Media	Banyak Terpengaruh	129	53,3
	Sedikit Terpengaruh	113	46,7

Tabel 2. Analisis Bivariat Hubungan Variabel Independen dengan Konsumsi SSBs

Variabel	PR (95% CI)	Pvalue	Keterangan
Jenis Kelamin	1,029 (0,803-1,319)	0,926	Tidak ada Hubungan
Pengetahuan	1,418 (1,131-1,777)	0,007	Ada Hubungan
Konsumsi Fast Food	1,220 (0,966-1,541)	0,124	Tidak ada Hubungan
Uang Saku	1,255 (0,947-1,663)	0,127	Ada Hubungan
Ketersediaan SSBs di Sekolah	2,078 (1,507-2,865)	0,001	Ada Hubungan
Ketersediaan SSBs di Rumah	1,690 (1,323-2,160)	0,001	Ada Hubungan
Teman Sebaya	2,093 (1,437-3,048)	0,001	Ada Hubungan
Paparan Iklan/Media	2,178 (1,636-2,899)	0,001	Ada Hubungan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswa (53,3%) memiliki tingkat konsumsi *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs) yang tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa konsumsi SSBs pada remaja cenderung tinggi di berbagai

negara, termasuk Amerika Serikat, Vietnam, dan beberapa negara Eropa (Haughton et al., 2018; Nguyen et al., 2022; EFSA, 2021). Di Indonesia, prevalensi konsumsi minuman manis pada remaja juga dilaporkan tinggi, mencapai 72% (Laksmi et al., 2018). Namun, dalam konteks lokal, tingginya konsumsi di SMAN 4 Tambun Selatan menunjukkan bahwa faktor lingkungan sekolah dan sosial berperan penting.

Variabel pengetahuan terbukti berhubungan dengan konsumsi SSBs. Responden dengan pengetahuan baik cenderung memiliki konsumsi yang lebih rendah dibandingkan responden dengan pengetahuan kurang. Hal ini sesuai dengan teori Lawrence Green (1980) bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang memengaruhi perilaku kesehatan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Akhriani et al. (2016) dan Nguyen et al. (2022) yang menyatakan bahwa remaja dengan pengetahuan lebih baik tentang dampak gula berlebih cenderung lebih mampu mengontrol konsumsi SSBs.

Pada variabel uang saku, hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan dengan konsumsi SSBs. Secara teori, uang saku yang lebih besar dapat meningkatkan akses remaja terhadap makanan dan minuman tidak sehat (Haryanto, 2023). Namun, hasil penelitian ini berbeda. Salah satu kemungkinan penyebabnya adalah harga SSBs yang relatif murah dan mudah dijangkau, sehingga meskipun uang saku terbatas, siswa tetap dapat membeli SSBs di kantin sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa faktor ketersediaan lebih dominan dibandingkan faktor ekonomi dalam memengaruhi perilaku konsumsi SSBs.

Hal serupa juga ditemukan pada variabel *fast food*, yang tidak berhubungan dengan konsumsi SSBs. Secara teori, konsumsi *fast food* biasanya berkaitan dengan minuman berpemanis. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa lebih sering mengonsumsi SSBs secara terpisah, seperti teh manis, kopi sachet, dan minuman kemasan, bukan hanya ketika membeli *fast food*. Temuan ini konsisten dengan studi pendahuluan yang menunjukkan bahwa kopi dan teh adalah minuman manis yang paling sering dikonsumsi. Dengan demikian, kebiasaan konsumsi SSBs pada remaja di SMAN 4 Tambun Selatan tidak selalu terkait dengan pola makan *fast food*, melainkan sudah menjadi bagian dari konsumsi harian mereka.

Ketersediaan SSBs di sekolah maupun di rumah terbukti berhubungan dengan konsumsi.

Hal ini sesuai dengan teori faktor penguat (*reinforcing factor*) dalam model Green, di mana lingkungan berperan sebagai pendorong perilaku kesehatan. Hasil ini konsisten dengan penelitian Haughton et al. (2018) yang menemukan bahwa ketersediaan SSBs di rumah meningkatkan

peluang remaja untuk mengonsumsinya. Dalam konteks lokal, 88% siswa melaporkan mudah mendapatkan SSBs di kantin sekolah, sehingga ketersediaan menjadi salah satu faktor dominan.

Faktor teman sebaya dan paparan iklan/media juga berhubungan dengan konsumsi SSBs. Remaja sangat dipengaruhi oleh lingkaran sosialnya, baik secara langsung maupun melalui media. Hasil ini sejalan dengan penelitian EFSA (2021) di Eropa dan Sari (2022) di Indonesia yang menegaskan bahwa iklan dan promosi minuman berpemanis berkontribusi terhadap tingginya konsumsi. Ketersediaan SSBs di kantin sekolah, harga yang terjangkau, pengaruh teman sebaya, dan paparan media menjadi faktor kunci yang mendorong tingginya konsumsi di SMAN 4 Tambun Selatan. Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada sekolah, seperti penyediaan minuman sehat dan edukasi rutin, menjadi langkah strategis dalam mengurangi konsumsi SSBs di kalangan remaja.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Sebanyak 53,3% siswa/i SMAN 4 Tambun Selatan memiliki konsumsi *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs) kategori tinggi. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (64,5%), memiliki pengetahuan baik (69,8%), jarang mengonsumsi *fast food* (63,6%), memiliki uang saku $\geq$ Rp15.000 (69%), menyatakan SSBs tersedia di sekolah (62,4%) dan di rumah (46,7%), terpengaruh teman sebaya (71,1%), serta sering terpapar iklan/media (53,3%). Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara konsumsi SSBs dengan pengetahuan ($p=0,007$; $PR=1,418$), ketersediaan di sekolah ($p=0,001$; $PR=2,078$), ketersediaan di rumah ($p=0,001$; $PR=1,690$), pengaruh teman sebaya ($p=0,001$; $PR=2,093$), dan paparan iklan/media ($p=0,001$; $PR=2,178$). Tidak ditemukan hubungan dengan jenis kelamin, konsumsi *fast food*, dan uang saku.

Saran

a. Saran bagi Tempat Penelitian

Setelah dilakukan penelitian ini, pihak sekolah diharapkan menyediakan pilihan minuman sehat di kantin serta memberikan edukasi rutin, misalnya setiap awal semester, tentang bahaya konsumsi gula dan pentingnya gaya hidup sehat. Kegiatan ini dapat dilakukan di lingkungan sekolah melalui penyuluhan atau integrasi dalam pembelajaran, mengingat peran sekolah penting dalam membentuk kebiasaan sehat remaja.

b. Saran bagi Siswa/i

Diharapkan siswa dapat mengurangi kebiasaan mengonsumsi SSBs serta mampu mengontrol pengaruh teman sebaya dan iklan/media yang mendorong konsumsi tersebut.

Mengembangkan kesadaran diri untuk menerapkan gaya hidup sehat, seperti lebih banyak minum air putih, adalah langkah awal yang baik dalam menjaga kesehatan jangka panjang.

5. REFERENSI

- Akhriani, M., Fadhilah, E., & Kurniasari, F. N. (2016). Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Kejadian Kegemukan pada Remaja di SMP Negeri 1 Bandung (Correlation of Sweetened-Drink Consumption with Obesity Prevalence in Adolescence in State Secondary School 1 Bandung). *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 3(1), 29-40.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Hasil utama Riskesdas 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-rkd-2018>
- European Food Safety Authority (EFSA). (2021). Consumption of sugar-sweetened beverages among children and adults in Europe: Trends and health impacts. *EFSA Journal*, 19(6), e06412. Retrieved from <https://www.efsa.europa.eu>
- Hall, J. E. (2021). *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology* (14th ed.). Elsevier.
- Haryanto, T.. (2023). Pengaruh Uang Saku Terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Tidak Sehat pada Remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(2), 112–120.
- Haughton, C. F., Waring, M. E., Wang, M. L., Rosal, M. C., Pbert, L., & Lemon, S. C. (2018). Home matters: Adolescents drink more sugar-sweetened beverages when available at home. *The Journal of Pediatrics*, 202, 121–128. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2018.06.046>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2018). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. Retrieved from <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5537>
- Laksmi, P. W., Trisnawati, D., & Saraswati, E. (2018). Patterns of sugar-sweetened beverage consumption in Indonesia and its association with overweight and obesity. *Public Health Nutrition*, 21(14), 2565-2574
- Nguyen, N., Tang, H., Dibley, M., & Alam, A. (2022). Sugar-sweetened beverage consumption and overweight and obesity in adolescents in ho chi minh city, vietnam: a population-based analysis. *Pediatrics International*, 64(1).
- Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak Serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji.
- Sari, P. M. (2022). Konsumsi minuman berpemanis pada remaja ditinjau dari faktor individu dan lingkungan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 112–120.
- World Health Organization (WHO). (2015). Guideline: Sugars intake for adults and children.
- World Health Organization (WHO). (2022). Guidelines on sugar intake