

PERSEPSI MENGENAI RISIKO DAN KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS PADA REMAJA

Maria Meidiary Purnama, Ni Ketut Sutiari*

*Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
Jalan P.B. Sudirman, Kec. Denpasar Barat, Kota Denpasar, Bali 80234*

ABSTRAK

Prevalensi remaja yang mengonsumsi minuman berpemanis cukup tinggi dan beresiko terhadap diabetes melitus di Indonesia. Konsumsi minuman berpemanis berdasarkan National Health and Nutrition Examination Survey tahun 2018 cenderung lebih tinggi pada remaja usia 12-19 tahun sebesar 63% dan dewasa muda usia 20-39 tahun mencapai 51%. Namun belum diketahui faktor yang mempengaruhinya sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi mengenai risiko dan konsumsi minuman berpemanis pada remaja di Denpasar Barat. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional deskriptif dengan purposive random sampling melalui kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki persepsi positif dalam hal manfaat dan kepuasan yang dirasakan sebanyak 59 remaja (57,8%) dan persepsi negatif mengenai pemahaman tentang risiko kesehatan terkait minuman berpemanis sebanyak 43 remaja (42,2%). Semua responden pernah mengonsumsi salah satu atau lebih minuman berpemanis kemasan dan non kemasan. Sebagian besar responden sangat jarang atau minimal 1 kali dalam sebulan mengonsumsi minuman berpemanis kemasan dan non kemasan. Meskipun demikian responden memiliki variasi dalam kebiasaan minuman berpemanis seperti kopi, teh, minuman olahraga, minuman buah, dan susu. Pemerintah diharapkan dapat meningkatkan upaya dalam labeling dan informasi nilai gizi dan dapat bekerjasama dengan institusi pendidikan untuk mengintegrasikan pendidikan gizi sehingga remaja dapat memiliki kebiasaan membaca label untuk membuat pilihan yang lebih sadar terhadap asupan gizi.

Kata kunci: Minuman Berpemanis, Persepsi, Remaja

ABSTRACT

The prevalence of sweetened beverage consumption among adolescents is notably high in Indonesia, carrying a potential risk for diabetes mellitus. Based on the 2018 National Health and Nutrition Examination Survey, the consumption of sweetened beverages appears to be relatively elevated, with 63% among adolescents aged 12-19 years and 51% among young adults aged 20-39 years. However, the underlying factors influencing this trend remain unidentified. Hence, this study aims to investigate the perceptions regarding risks and patterns of sweetened beverage consumption among adolescents in West Denpasar. This research utilizes a descriptive cross-sectional design and employs purposive random sampling through a questionnaire-based survey. The research findings indicate that adolescents with positive perceptions in terms of perceived benefits and satisfaction amounted to 59 adolescents (57.8%), while those with negative perceptions regarding their understanding of health risks related to sweetened beverages were 43 adolescents (42.2%). All respondents have consumed one or more packaged and non-packaged sweetened beverages. The majority of respondents very rarely or at a minimum once a month consume packaged and non-packaged sweetened beverages. Nonetheless, respondents exhibit variations in their habits of consuming sweetened beverages such as coffee, tea, sports drinks, fruit drinks, and milk. Consequently, it is recommended that the government intensify efforts in enhancing labeling and nutritional information for sweetened beverages. Collaborative initiatives with educational institutions should also be pursued to incorporate comprehensive nutritional education. This concerted approach aims to equip adolescents with the skills to discern and interpret nutritional labels, enabling them to make informed and health-conscious choices regarding their dietary intake.

Keywords: Sweetened Beverages, Perception, Adolescents

PENDAHULUAN

Diabetes merupakan penyakit kronis yang sering terjadi dan menjadi penyebab kedelapan mortalitas secara global. Prevalensi diabetes meningkat sebesar 3% antara tahun 2000 dan 2019, tidak hanya

pada kelompok dewasa tetapi juga remaja dan menjadi salah satu masalah kesehatan global dari segala usia. (Centers for Disease Control and Prevention, 2021; World Health Organization, 2022). Terlalu banyak

*e-mail korespondensi : k_sutiari@yahoo.com

mengonsumsi makanan atau minuman tinggi gula dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti jantung hipertensi, diabetes, dan gagal ginjal (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Berdasarkan survei yang diteliti di Amerika Serikat pada tahun 2017 menunjukkan bahwa konsumsi minuman berpemanis cenderung lebih tinggi pada remaja usia 12-19 tahun sebesar 63% dan dewasa muda usia 20-39 tahun mencapai 51% (National Health and Nutrition Examination Survey, 2018). Jumlah konsumsi minuman berpemanis dalam kemasan di Indonesia pada tahun 2018 tercatat sebesar 61% orang mengonsumsi minimal seminggu sekali. Minuman berpemanis dalam kemasan yang dimaksud mengacu pada produk buatan pabrik dan minuman buatan sendiri seperti kopi atau teh, yang biasanya ditambahkan gula (DiMeggio & Mattes, 2000).

Rata-rata kebiasaan mengonsumsi soft drink atau minuman berkarbonasi minimal 1 kali per hari di kota Denpasar tertinggi sebesar 2,69% dibandingkan dengan rata-rata kota atau kabupaten lainnya di Provinsi Bali sebesar 2,13% (Risesdas Bali, 2019). Selain minuman berpemanis dalam kemasan, juga semakin banyak variasi jenis dan tempat-tempat yang menjual minuman berpemanis non kemasan. Rasanya yang enak, kemudahan membeli, dan terjangkaunya harga menjadikan minuman mengandung gula yang berlebihan menjadi bagian dari kebiasaan konsumsi sehari-hari banyak orang terutama pada kalangan remaja dan bisa menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang (FK-KMK UGM, 2020).

Batas asupan gula harian yang dianjurkan yaitu 10% dari asupan energi harian untuk usia 13 tahun hingga dewasa adalah 50 gram atau setara dengan 12 sendok teh (BPK RI, 2013; World Health Organization, 2014). Minuman manis menyumbang sekitar setengah dari gula tambahan dalam diet remaja dan dewasa dengan jumlah konsumsinya yang lebih banyak dibandingkan kelompok usia lainnya (Heyman & Abrams, 2017). Konsumsi minuman berpemanis dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk persepsi konsumen terhadap minuman tersebut.

Salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Rachmaniar & Lestari tahun 2020 menunjukkan bahwa remaja usia 13-18 tahun yang memiliki persepsi yang kurang tepat mengenai dampak negatif dari minuman berpemanis pada kesehatan cenderung mengonsumsi minuman berpemanis lebih banyak daripada remaja yang memiliki persepsi yang lebih tepat. Sejalan dengan penelitian Mulyani dan Setyowati tahun 2019 ditemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara persepsi remaja tentang bahaya minuman berenergi yang berbanding terbalik dengan perilaku konsumsinya. Semakin tinggi persepsi tentang bahaya minuman berenergi, maka remaja memiliki perilaku konsumsi minuman berenergi yang cenderung lebih rendah.

Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung memiliki persepsi yang lebih negatif terhadap konsumsi minuman berenergi. Meskipun telah ada banyak penelitian yang membahas tentang hubungan antara persepsi dan konsumsi minuman berpemanis pada remaja, namun

beberapa penelitian sebelumnya kurang memberikan gambaran komprehensif tentang persepsi mengenai risiko dan konsumsi minuman berpemanis pada remaja. Selain itu, penelitian sebelumnya juga cenderung fokus pada salah satu minuman berpemanis kemasan dan belum mempertimbangkan minuman berpemanis non kemasan lainnya. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang lebih mendalam untuk melihat gambaran Persepsi Mengenai Risiko dan Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja.

METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu menggunakan desain cross sectional deskriptif dengan purposive random sampling untuk mengetahui gambaran persepsi mengenai risiko dan konsumsi minuman berpemanis yang terjadi pada remaja di wilayah Denpasar Barat. Pengumpulan data akan dilaksanakan pada bulan Mei – Juli tahun 2023.

Populasi terjangkau pada penelitian yaitu remaja di wilayah Denpasar Barat yang berusia 10-24 tahun. Penentuan sampel menggunakan teknik purposive random sampling dengan kriteria inklusi yaitu bersedia menjadi sampel dengan menyetujui inform consent. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu sakit dan tidak menyelesaikan proses penelitian hingga akhir. Proses pengumpulan data diawali dengan mendata desa dan banjar di wilayah Denpasar Barat yang memiliki Sekaa Teruna Teruni (STT) yang aktif dan menghubungi kepala lingkungan untuk mendapatkan kontak masing-masing ketua STT serta meminta beberapa kontak anggota STT untuk menanyakan langsung

kesediaannya terlibat menjadi responden penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 102 orang. Pengumpulan data berupa data primer melalui kuesioner Google Form berupa pertanyaan dan pernyataan yang diisi langsung oleh responden mengenai persepsi dan konsumsi minuman berpemanis. Jenis data yang dikumpulkan meliputi frekuensi dan jenisnya yang diperoleh melalui Food Frequency Questionnaire (FFQ) selama sebulan terakhir sampai penelitian berlangsung dan data persepsi diperoleh melalui kuesioner berupa pertanyaan singkat masing-masing sebanyak 10 pertanyaan untuk menilai persepsi positif dan negatif remaja terhadap konsumsi minuman berpemanis. Analisis yang digunakan yaitu analisis univariat menggunakan Excel dan tabulasi silang dengan bantuan STATA 14. Penelitian ini sudah mendapat kelayakan etik oleh Komisi Etik Penelitian Litbang Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Nomor 1376/UN14.2.2. VII.14/LT/2023, tertanggal 25 Mei 2023.

HASIL

Gambaran Karakteristik Remaja

Hasil analisis menunjukkan sebagian besar responden berusia ≥ 19 tahun (86,3%), proporsi jenis kelamin responden sebagian besar laki-laki dengan jumlah 70 orang (68,6%) dan 32 orang (31,4%) berjenis kelamin perempuan. Sebagian besar domisili responden yaitu di Desa Padangsambian Kelod dengan jumlah 25 orang (24,5%), disusul oleh responden yang berdomisili di Desa Tegal Harum dengan jumlah 20 orang (19,6%).

Tabel 1. Gambaran Karakteristik dan Persepsi Mengenai Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja di Denpasar Barat

Variabel	Jumlah	
	n	%
Karakteristik Usia		
<19 tahun	14	13,7
≥19 tahun	88	86,3
Karakteristik Jenis Kelamin		
Laki-Laki	70	68,6
Perempuan	32	31,4
Karakteristik Domisili		
Dauh Puri Kauh	8	7,84
Dauh Puri Kangin	12	11,8
Padangsambian Kaja	13	12,7
Padangsambian Kelod	25	24,5
Pemecutan Kelod	6	5,9
Tegal Harum	20	19,6
Dauh Puri Kelod	2	2,0
Kel. Dauh Puri	2	2,0
Kel. Padangsambian	4	3,9
Kel. Pemecutan	5	4,9
Tegal Kertha	5	4,9
Persepsi Konsumsi Minuman Berpemanis		
Positif	59	57,8
Negatif	43	42,2

Persepsi Remaja Mengenai Konsumsi Minuman Berpemanis

Kuesioner persepsi responden diukur melalui 10 butir pertanyaan untuk menilai persepsi positif dan negatif remaja terhadap bahaya dan dampak mengonsumsi minuman berpemanis. Pertanyaan dalam kuesioner ini berkaitan dengan kesehatan dan kebiasaan konsumsi minuman berpemanis. Hasil analisis menunjukkan bahwa lebih banyak remaja yang memiliki persepsi positif terhadap minuman berpemanis, dengan jumlah sebanyak 59 responden atau sebesar 57,8%. Sementara itu, jumlah responden yang memiliki persepsi negatif terhadap minuman berpemanis sebanyak 43 responden atau sebesar 42,2%.

Persepsi positif remaja terkait dengan minuman berpemanis melibatkan pandangan bahwa minuman tersebut adalah pilihan yang menyegarkan, menyenangkan, menyehatkan, dapat menambah energi, dan dapat meningkatkan konsentrasi belajar. Remaja cenderung melihat minuman berpemanis sebagai sesuatu yang memberikan manfaat positif dalam hal kesegaran, kenikmatan, kesehatan, dan performa kognitif. Sisi lainnya, persepsi negatif remaja terkait minuman berpemanis melibatkan pandangan bahwa minuman tersebut dapat menyebabkan obesitas, kerusakan gigi, ketergantungan, dan efek samping lainnya. Remaja memiliki kekhawatiran terhadap dampak negatif kesehatan yang dapat ditimbulkan oleh konsumsi minuman berpemanis.

Deskripsi Persepsi Remaja Mengenai Konsumsi Minuman Berpemanis

Mayoritas responden memberikan jawaban netral terkait preferensi terhadap minuman berpemanis. Sebanyak 35,3% dari responden menyatakan suka terhadap minuman berpemanis, sementara 36,3% lainnya menyatakan tidak menyukai rasa minuman dengan pemanis tambahan. Selain itu, sekitar 44,1% dari responden mengungkapkan bahwa mereka memilih minuman berpemanis sebagai pendamping yang enak saat bersantai. Data juga menunjukkan bahwa sebanyak 93,1% responden percaya bahwa minuman berpemanis mudah ditemukan di mana saja. Dalam konteks pemenuhan kebutuhan tubuh, sekitar 36,2% responden berpendapat bahwa minuman berpemanis merupakan pilihan yang tepat untuk

*e-mail korespondensi : k_sutiari@yahoo.com

menghilangkan rasa haus. Selain itu, hasil penelitian juga mengindikasikan bahwa minuman berpemanis memiliki popularitas yang tinggi, dengan 85,3% responden menganggapnya sebagai minuman yang diminati oleh banyak orang.

Namun, sebagian remaja mengungkapkan pandangan yang berbeda terkait minuman berpemanis. Sebagian besar remaja tidak memandang minuman berpemanis sebagai sumber peningkatan energi dan daya tahan tubuh (53%), tidak meyakini bahwa

minuman berpemanis memiliki peran dalam menjaga berat badan (83,3%), tidak melihat minuman berpemanis sebagai penambah kesegaran dan rasa rileks (42,1%), tidak percaya bahwa minuman berpemanis memiliki kemampuan meningkatkan konsentrasi dan fokus (47,1%), tidak menganggap minuman berpemanis dapat meredakan kecemasan dan stress (38,2%) serta tidak merasakan minuman berpemanis dapat membuat mereka merasa mengantuk (36,3%)

Tabel 2. Deskripsi Persepsi Remaja Mengenai Konsumsi Minuman Berpemanis

Pernyataan (n=102)	Sangat Tidak Setuju		Tidak Setuju		Netral		Setuju		Sangat Setuju	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
	Saya suka minuman berpemanis*	10	9,8	25	24,5	36	35,3	20	19,6	11
Minuman berpemanis pilihan yang enak menemani waktu santai*	10	9,8	21	20,6	26	25,5	26	25,5	19	18,6
Minuman berpemanis meningkatkan energi dan daya tahan tubuh*	28	27,5	26	25,5	29	28,4	13	12,7	6	5,9
Minuman berpemanis sangat mudah ditemukan di mana saja*	1	1,0	1	1,0	5	4,9	13	12,7	82	80,4
Minuman berpemanis membantu menjaga berat badan*	67	65,7	18	17,6	13	12,7	2	2,0	2	2,0
Minuman berpemanis menambah kesegaran dan rileks*	14	13,7	29	28,4	32	31,4	18	17,6	9	8,8
Minuman berpemanis meningkatkan konsentrasi dan fokus*	28	27,5	20	19,6	37	36,3	12	11,8	5	4,9
Minuman berpemanis menjadi pilihan tepat melepaskan dahaga*	19	18,6	16	15,7	30	29,4	24	23,5	13	12,7
Minuman berpemanis meredakan kecemasan dan stres*	16	15,7	23	22,5	35	34,3	20	19,6	8	7,8
Minuman berpemanis sangat populer dan diminati banyak orang*	1	1,0	2	2,0	12	11,8	28	27,5	59	57,8
Saya tidak menyukai rasa minuman berpemanis**	16	15,7	20	19,6	37	36,3	18	17,6	11	10,8
Saya merasa minuman berpemanis terlalu manis**	3	2,9	10	9,8	33	32,4	22	21,6	34	33,3
Minuman berpemanis membuat saya mudah haus**	2	2,0	4	3,9	13	12,7	30	29,4	53	52,0
Saya merasa bersalah setelah minum minuman berpemanis**	19	18,6	9	8,8	31	30,4	18	17,6	25	24,5
Minuman berpemanis membuat saya mengantuk**	20	19,6	17	16,7	33	32,4	19	18,6	13	12,7
Minuman berpemanis membuat perut terasa kembung**	12	11,8	11	10,8	34	33,3	25	24,5	20	19,6
Minuman berpemanis membuat ingin minum lebih banyak**	3	2,9	11	10,8	22	21,6	35	34,3	31	30,4
Saya tidak suka minuman berpemanis karena terlalu banyak mengandung kalori**	6	5,9	13	12,7	36	35,3	20	19,6	27	26,5
Minuman berpemanis menyebabkan kelebihan berat badan**	2	2,0	4	3,9	17	16,7	23	22,5	56	54,9

Keterangan:

*Nomor 1-10: pernyataan positif

**Nomor 11-20: pernyataan negatif

Tabel 3. Gambaran Pola Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja berdasarkan Berbagai Waktu dan Waktu Makan

Kategori	Frekuensi Konsumsi							
	Tidak Pernah		1-2 Kali		3-4 Kali		≥5 Kali	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Berbagai Waktu								
Pagi	51	50,00	42	41,20	9	8,80	0	0
Siang	24	23,50	61	59,80	14	13,70	3	3
Sore	35	34,30	54	52,97	12	11,80	1	1
Malam	43	42,20	45	44,10	12	11,80	2	2
Waktu Makan								
Saat Jam Makan	37	36,30	60	58,80	5	4,90	-	-
Diluar Jam Makan	23	22,50	73	71,60	6	5,90	-	-

Pola Konsumsi Minuman Berpemanis pada Berbagai Waktu

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata konsumsi minuman berpemanis selama seminggu pada berbagai waktu. Pada pagi hari, sekitar 50% responden tidak pernah mengonsumsi minuman berpemanis, namun ada sekitar 41,2% responden yang mengonsumsi setidaknya sekali hingga dua kali minuman berpemanis di pagi hari. Sementara itu pada siang hari, sebagian besar responden mengonsumsi minuman berpemanis 1-2 kali mencapai 59,8%. Konsumsi minuman berpemanis lebih dari dua kali juga lebih banyak pada siang hari yaitu 14% sebanyak 3-4 kali dan 3% lebih dari 5 kali. Pada sore hari, sekitar 52,9% responden mengonsumsi minuman berpemanis 1-2 kali, namun ada juga 34,3% responden yang tidak pernah mengonsumsinya. Ketika malam hari, mayoritas responden yaitu sebesar 42% tidak pernah mengonsumsi minuman berpemanis, namun ada juga sekitar 44% responden yang setidaknya mengonsumsi minuman berpemanis sekali hingga dua kali. Sebanyak 12% responden

memiliki frekuensi yang sama sebanyak 3-4 kali mengonsumsi minuman berpemanis pada sore dan malam hari.

Pola Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja berdasarkan Waktu Makan

Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan pola konsumsi minuman berpemanis selama jam makan dan di luar jam makan. Saat jam makan, sekitar 58,8% responden mengonsumsi minuman berpemanis satu hingga dua kali, menandakan bahwa banyak responden memilih minuman berpemanis sebagai bagian dari kebiasaan konsumsi saat jam makan. Namun, ditemukan pula bahwa sebesar 36,3% responden memilih untuk tidak mengonsumsi minuman berpemanis selama jam makan.

Namun saat di luar jam makan, mayoritas responden yaitu sebesar 71,6% mengonsumsi minuman berpemanis setidaknya satu hingga dua kali, menunjukkan bahwa minuman berpemanis juga sering dijadikan pilihan di luar waktu makan. Temuan yang menarik dalam penelitian ini yaitu konsumsi minuman

*e-mail korespondensi : k_sutiari@yahoo.com

berpemanis sebanyak tiga hingga empat kali saat di luar jam makan memiliki persentase yang lebih besar, yaitu sebesar 5,9% dibandingkan saat jam makan yaitu sebesar 4,9%. Hal ini menunjukkan bahwa ada sebagian responden yang mengonsumsi minuman berpemanis

dengan frekuensi lebih tinggi saat di luar jam makan. Hasil ini memberikan gambaran lebih lengkap tentang kebiasaan konsumsi minuman berpemanis pada berbagai waktu hari, termasuk saat jam makan dan di luar jam makan.

Tabel 4. Gambaran Frekuensi Konsumsi dan Jenis Minuman Berpemanis pada Remaja

Kategori Minuman Berpemanis	Sangat Jarang (≤1 kali/bulan)		Jarang (2-3 kali/bulan)		Kadang-Kadang (1-2 kali/minggu)		Sering (3-4 kali/minggu)		Sangat Sering (≥5 kali/minggu)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Alkohol	69	67,6	25	24,5	7	6,9	1	1,0	0	0
Kopi Kemasan	50	49,0	6	5,9	26	25,5	6	5,9	14	13,7
Kopi Non Kemasan	64	62,7	1	1,0	22	21,6	9	8,8	6	5,9
Teh Kemasan	49	48,0	37	36,3	12	11,8	2	2,0	2	2,0
Teh Non Kemasan	64	62,7	25	24,5	9	8,8	2	2,0	2	2,0
Minuman Ringan/Bersoda	73	71,6	25	24,5	2	2,0	2	2,0	0	0,0
Minuman Olahraga	76	74,5	16	15,7	8	7,8	0	0,0	2	2,0
Minuman Berenergi	89	87,3	11	10,8	2	2,0	0	0,0	0	0,0
Minuman Buah Kemasan	60	58,8	31	30,4	10	9,8	0	0,0	1	1,0
Minuman Buah Non Kemasan	62	60,8	30	29,4	8	7,8	0	0,0	2	2,0
Minuman Sayuran Kemasan	92	90,2	7	6,9	3	2,9	0	0,0	0	0,0
Minuman Sayuran Non Kemasan	98	96,1	2	2,0	1	1,0	1	1,0	0	0,0
Minuman Susu Kemasan	42	41,2	40	39,2	15	14,7	1	1,0	4	3,9
Minuman Susu Non Kemasan	77	75,5	14	13,7	7	6,9	2	2,0	2	2,0

Gambaran Frekuensi Konsumsi dan Jenis Minuman Berpemanis pada Remaja

Informasi yang menonjol mengenai gambaran frekuensi konsumsi minuman berpemanis pada remaja menunjukkan bahwa remaja paling jarang mengonsumsi minuman beralkohol, di mana sebagian besar remaja (67,6%) mengonsumsinya sangat jarang, maksimal 1 kali dalam sebulan. Minuman berpemanis seperti kopi kemasan dan kopi non kemasan lebih sering dikonsumsi, dengan 25,5% remaja mengonsumsi kopi kemasan 1-2 kali per minggu dan 21,6% mengonsumsi kopi non kemasan dalam rentang yang sama. Namun, terdapat sejumlah remaja (13,7%) yang mengonsumsi kopi kemasan sebanyak 5 kali atau lebih dalam seminggu.

Minuman berpemanis berkarbonasi, seperti teh kemasan, menjadi pilihan yang umum dengan 36,3% remaja mengonsumsi teh kemasan 2-3 kali per bulan.

Minuman olahraga dan minuman berenergi, yang sering dikaitkan dengan gaya hidup aktif dan energi tambahan, cenderung menjadi pilihan yang jarang dikonsumsi. Sebagian besar responden hanya mengonsumsinya sangat jarang masing-masing sebesar 74,5% dan 87,3% atau jarang sebesar 15,7% dan 10,8%. Minuman buah, sayuran, dan susu baik dalam kemasan maupun non kemasan, juga mendapatkan perhatian dalam analisis ini. Responden cenderung mengonsumsi minuman buah dibandingkan dengan minuman sayuran dalam frekuensi kadang-

*e-mail korespondensi : k_sutiari@yahoo.com

kadang, dengan minuman buah kemasan sebesar 9,8% menjadi yang paling populer. Sedangkan, mayoritas responden mengonsumsi minuman susu kemasan dalam frekuensi jarang dan kadang-kadang sebesar 39,2% dan 14,7%, sedangkan jenis susu non kemasan lebih banyak dikonsumsi minimal 1 kali dalam sebulan sebesar 75,5%.

Tabel 5. Hasil Tabulasi Silang Persepsi dan Konsumsi Minuman Berpemanis

Variabel	Persepsi			
	Negatif		Positif	
	n	%	n	%
Kelompok Usia				
<19 Tahun	6	5,9	8	7,8
≥19 Tahun	37	36,3	51	50,0
Jenis Kelamin				
Laki-Laki	28	27,5	42	41,2
Perempuan	15	14,7	17	16,7
Domisili				
Dauh Puri Kangin	5	4,9	7	6,9
Dauh Puri Kauh	4	3,9	4	3,9
Dauh Puri Kelod	0	0	2	2,0
Kel. Dauh Puri	2	2,0	0	0
Kel. Padangsambian	3	2,9	1	1,0
Kel. Pemecutan	1	1,0	4	3,9
Padangsambian Kaja	7	6,9	6	5,9
Padangsambian Kelod	12	11,8	13	12,7
Pemecutan Kelod	0	0	6	5,9
Tegal Harum	7	6,9	13	12,7
Tegal Kertha	2	2,0	3	2,9
Frekuensi Alkohol				
Jarang	12	11,8	13	12,7
Kadang-kadang	3	2,9	4	3,9
Sangat Jarang	28	27,5	41	40,2
Sering	0	0	1	1,0
Frekuensi Kopi Kemasan				
Jarang	5	4,9	1	1,0
Kadang-kadang	7	6,9	19	18,6
Sangat Jarang	25	24,5	25	24,5
Sangat Sering	6	5,9	8	7,8
Sering	0	0	6	5,9
Frekuensi Kopi Non-Kemasan				
Jarang	0	0	1	1,0
Kadang-kadang	9	8,8	13	12,7
Sangat Jarang	27	26,5	37	36,3
Sangat Sering	3	2,9	3	2,9
Sering	4	3,9	5	4,9

Variabel	Persepsi			
	Negatif		Positif	
	n	%	n	%
Frekuensi Teh Kemasan				
Jarang	14	13,7	23	22,5
Kadang-kadang	4	3,9	8	7,8
Sangat Jarang	24	23,5	25	24,5
Sangat Sering	0	0	2	2,0
Sering	1	1,0	1	1,0
Frekuensi Teh Non-Kemasan				
Jarang	10	9,8	15	14,7
Kadang-kadang	6	5,9	3	2,9
Sangat Jarang	26	25,5	38	37,3
Sangat Sering	0	0	2	2,0
Sering	1	1,0	1	1,0
Frekuensi Minuman Ringan atau Bersoda				
Jarang	8	7,8	17	16,7
Kadang-kadang	0	0	2	2,0
Sangat Jarang	34	33,3	39	38,2
Sering	1	1,0	1	1,0
Frekuensi Minuman Olahraga				
Jarang	9	8,8	7	6,9
Kadang-kadang	1	1,0	7	6,9
Sangat Jarang	32	31,4	44	43,1
Sangat Sering	1	1,0	1	1,0
Frekuensi Minuman Berenergi				
Jarang	3	2,9	8	7,8
Kadang-kadang	1	1,0	1	1,0
Sangat Jarang	39	38,2	50	49,0
Frekuensi Minuman Buah Kemasan				
Jarang	13	12,7	18	17,6
Kadang-kadang	5	4,9	5	4,9
Sangat Jarang	25	24,5	35	34,3
Sangat Sering	0	0	1	1,0
Frekuensi Minuman Buah Non-Kemasan				
Jarang	15	14,7	15	14,7
Kadang-kadang	2	2,0	6	5,9
Sangat Jarang	26	25,5	36	35,3
Sangat Sering	0	0	2	2,0
Frekuensi Minuman Sayur Kemasan				
Jarang	3	2,9	4	3,9
Kadang-kadang	0	0	3	2,9
Sangat Jarang	40	39,2	52	51,0
Frekuensi Minuman Sayur Non Kemasan				
Jarang	1	1,0	1	1,0
Kadang-kadang	0	0	1	1,0
Sangat Jarang	42	41,2	56	54,9
Sering	0	0	1	1,0

*e-mail korespondensi : k_sutiari@yahoo.com

Variabel	Persepsi			
	Negatif		Positif	
	n	%	n	%
Frekuensi Minuman Susu Kemasan				
Jarang	16	15,7	24	23,5
Kadang-kadang	7	6,9	8	7,8
Sangat Jarang	18	17,6	24	23,5
Sangat Sering	1	1,0	3	2,9
Sering	1	1,0	0	0
Frekuensi Minuman Susu Non Kemasan				
Jarang	6	5,9	8	7,8
Kadang-kadang	3	2,9	4	3,9
Sangat Jarang	33	32,4	44	43,1
Sangat Sering	1	1,0	1	1,0
Sering	0	0	2	2,0

Tabulasi Silang Persepsi dan Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara persepsi dan konsumsi minuman berpemanis pada remaja diperoleh kedua kelompok usia memiliki persepsi positif lebih banyak dibandingkan dengan persepsi negatif. Begitupun dengan jenis kelamin, remaja laki-laki dan perempuan lebih dominan memiliki persepsi positif terhadap konsumsi minuman berpemanis.

Remaja yang mengonsumsi alkohol lebih banyak memiliki persepsi positif. Berbeda dengan remaja yang mengonsumsi kopi kemasan dengan frekuensi jarang sebesar 4,9% memiliki persepsi negatif dan sangat jarang memiliki proporsi yang seimbang antara persepsi positif dan negatif. Frekuensi lainnya seperti kadang-kadang, sangat sering, dan sering lebih banyak memiliki persepsi positif. Sedangkan kopi non kemasan, remaja lebih banyak memiliki persepsi positif dengan frekuensi jarang, kadang-kadang, sangat jarang, dan sering. Namun pada frekuensi sangat sering, remaja memiliki proporsi yang sama yaitu sebanyak 2,9% memiliki

persepsi positif dan negatif. Remaja yang sering mengonsumsi teh kemasan dan non kemasan memiliki proporsi yang sama antara persepsi positif dan negatif sebesar 1%.

Namun remaja yang mengonsumsi teh non kemasan kadang-kadang lebih banyak memiliki persepsi negatif yaitu sebesar 5,9%. Begitupun dengan minuman ringan atau bersoda, minuman olahraga, dan minuman berenergi, ketiganya memiliki proporsi yang seimbang sebesar 1% masing-masing dengan frekuensi sering, sangat sering, dan kadang-kadang. Namun, remaja yang jarang mengonsumsi minuman olahraga sebesar 8,8%, lebih banyak memiliki persepsi negatif. Remaja yang mengonsumsi minuman buah kemasan kadang-kadang dan jarang masing-masing sebesar 4,9% dan 14,7% memiliki persepsi negatif dan positif dengan jumlah yang sama. Berbeda dengan jenis minuman sayur, hanya remaja yang jarang mengonsumsi minuman sayur non kemasan yang jumlahnya sama 1% antara persepsi negatif dan positif. Begitupun dengan remaja yang sangat sering mengonsumsi minuman susu non kemasan juga memiliki jumlah yang sama yaitu sebesar 1% baik persepsi negatif dan positif.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Remaja memiliki hubungan erat dengan konsumsi minuman berpemanis dan berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa kebiasaan ini meningkatkan berbagai risiko masalah kesehatan. Penelitian-penelitian mengidentifikasi berbagai faktor yang berkontribusi pada tingginya konsumsi minuman berpemanis

*e-mail korespondensi : k_sutiari@yahoo.com

di kalangan remaja. Salah satu studi yang relevan, Collin, Judd, & Safford (2018) menyajikan bukti bahwa remaja yang sering mengonsumsi minuman berpemanis berisiko mengalami masalah kesehatan tertentu. Konsumsi berlebihan gula dalam minuman berpemanis dikaitkan dengan risiko obesitas, penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan masalah kesehatan lainnya.

Penelitian ini menemukan bahwa usia dominan responden adalah 24 tahun dengan rata-rata usia sekitar 21 tahun. Usia dominan responden sekitar 24 tahun menunjukkan bahwa populasi remaja dan muda dewasa merupakan fokus utama dari penelitian ini. Sebagai kelompok yang masih berada dalam masa transisi menuju kedewasaan, konsumsi minuman berpemanis pada kelompok usia ini memiliki implikasi yang signifikan bagi kesehatan jangka panjang (Collin, Judd, & Safford, 2018). Temuan dari penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian lain yang juga mengamati karakteristik responden remaja usia 12-24 tahun yang mengonsumsi minuman berpemanis dalam jumlah yang relatif tinggi (National Health and Nutrition Examination Survey, 2018; Riskesdas Bali, 2019).

Selain itu lebih banyak responden dari jenis kelamin laki-laki (68,6%) yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Perbedaan jumlah jenis kelamin yang berpartisipasi dalam penelitian ini juga dapat memberikan wawasan tentang potensi perbedaan preferensi atau kebiasaan konsumsi minuman berpemanis antara laki-laki dan perempuan dalam kelompok usia remaja.

Karakteristik lainnya yang menjadi temuan penelitian ini yaitu wilayah Desa

Padangsambian Kelod merupakan wilayah yang paling terwakili dalam sampel penelitian ini. Hal ini memungkinkan karena wilayah tersebut memiliki jumlah banjar kedua terbanyak dan Sekaa Teruna Teruni yang aktif sehingga lebih banyak dapat mewakili karakteristik responden dan dapat memberikan pandangan yang lebih komprehensif tentang konsumsi minuman berpemanis dalam konteks lingkungan sosial dan budaya.

Persepsi Remaja Mengenai Konsumsi Minuman Berpemanis

Sebagian besar remaja yaitu sebesar 58% memiliki persepsi positif terhadap minuman berpemanis. Temuan dari penelitian ini konsisten dengan beberapa penelitian lain yang juga mengamati persepsi remaja terkait dengan minuman berpemanis. Penelitian Yunita dan Faridah tahun 2020 juga menemukan bahwa 59,6% remaja seringkali memiliki persepsi positif terhadap minuman berpemanis, melihatnya sebagai pilihan yang menyenangkan dan menyegarkan. Hasil ini sejalan dengan penelitian lain Sari dan Wulandari tahun 2021 yang menemukan bahwa remaja cenderung menganggap minuman berpemanis dapat memberikan manfaat positif, seperti meningkatkan kesegaran dan kenikmatan dalam konsumsi mereka, serta kurang menyadari dampak negatifnya pada kesehatan. Sebaliknya, remaja yang lebih jarang mengonsumsi minuman berpemanis cenderung lebih menyadari risiko kesehatan yang terkait dengan konsumsi tersebut. Hal ini mendukung temuan bahwa kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dapat mempengaruhi persepsi

remaja terhadap manfaat dan risiko terkait dengan minuman tersebut. Secara keseluruhan, temuan dari penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian lain yang menyatakan bahwa remaja memiliki persepsi yang beragam terkait dengan minuman berpemanis.

Persepsi positif remaja cenderung dipengaruhi oleh iklan dan promosi dari industri minuman, terutama yang menargetkan mereka sebagai pasar utama (Park et al., 2012). Selain itu, gaya hidup remaja yang cenderung aktif dan sosial juga berperan dalam konsumsi minuman berpemanis. Penelitian Julia et al. (2015) menyatakan bahwa remaja yang menghabiskan lebih banyak waktu di depan layar atau memiliki pola aktivitas fisik yang kurang dapat lebih cenderung mengonsumsi minuman berpemanis sebagai bagian dari rutinitas harian mereka.

Selain temuan bahwa lebih banyak remaja memiliki persepsi positif terkait minuman berpemanis, namun ada proporsi dari remaja yang berpartisipasi memiliki pandangan negatif terhadap minuman berpemanis. Mereka menyadari bahwa konsumsi minuman berpemanis dapat menyebabkan masalah kesehatan, seperti risiko obesitas, diabetes tipe 2, dan masalah gigi. Penelitian Yunita dan Faridah tahun 2020 juga menemukan bahwa sekitar 40,4% dari remaja memiliki pandangan negatif terhadap minuman berpemanis. Beberapa remaja menyatakan bahwa minuman berpemanis mengandung banyak gula tambahan yang dapat menyebabkan penambahan berat badan dan masalah kesehatan lainnya. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa sebagian remaja memiliki kekhawatiran terkait dampak

negatif dari konsumsi minuman berpemanis. Mereka menyadari bahwa minuman berpemanis dapat menyebabkan kerusakan gigi, ketergantungan pada kafein, dan berkontribusi pada kelebihan berat badan (Rachmaniar & Lestari, 2020).

Hasil-hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa tidak semua remaja memiliki persepsi positif terkait minuman berpemanis. Sebaliknya, ada sebagian remaja yang menyadari potensi dampak negatif pada kesehatan akibat konsumsi minuman tersebut. Persepsi negatif ini dapat mempengaruhi keputusan remaja dalam memilih jenis minuman yang mereka konsumsi dan dapat menjadi pertimbangan penting dalam upaya mengurangi konsumsi minuman berpemanis pada kelompok usia ini.

Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja

Hasil penelitian menunjukkan pola konsumsi minuman berpemanis pada berbagai waktu dalam seminggu. Pertama, pada waktu pagi, sekitar 50% responden tidak pernah mengonsumsi minuman berpemanis, menunjukkan adanya kesadaran bahwa minuman berpemanis mungkin tidak cocok sebagai pilihan sarapan dan lebih memilih untuk tidak mengonsumsinya pada pagi hari. Namun, ada sekitar 27% responden yang masih mengonsumsi minuman berpemanis setidaknya sekali di pagi hari, menandakan adanya kelompok remaja yang tetap memilih minuman ini sebagai bagian dari rutinitas pagi mereka.

Kemudian, pada siang hari sebagian besar responden (35%) mengonsumsi minuman berpemanis satu kali,

menunjukkan bahwa beberapa remaja masih memilih minuman ini sebagai pendamping makan siang mereka. Sementara itu, ada juga 25% responden yang mengonsumsi minuman berpemanis dua kali pada siang hari, menunjukkan adanya kecenderungan untuk mengonsumsi minuman berpemanis lebih dari sekali dalam sehari pada waktu ini. Beberapa remaja cenderung lebih memilih minuman berpemanis sebagai pendamping makan siang mereka, namun ada juga yang lebih memilih untuk tidak mengonsumsinya.

Selanjutnya, pada sore hari sekitar 36% responden mengonsumsi minuman berpemanis satu kali. Namun, ada juga sekitar 34% responden yang tidak pernah mengonsumsi minuman berpemanis pada waktu ini, menandakan adanya sebagian remaja yang mungkin lebih memilih minuman lain atau menyadari pentingnya menghindari konsumsi minuman berpemanis pada waktu tertentu dalam sehari. Terakhir, malam hari mayoritas responden (42%) tidak pernah mengonsumsi minuman berpemanis. Hal ini menunjukkan bahwa banyak remaja mungkin lebih memilih alternatif minuman selain minuman berpemanis sebagai penutup hari mereka. Namun, ada juga sekitar 29% responden yang setidaknya mengonsumsi minuman berpemanis sekali pada malam hari, menunjukkan adanya kelompok remaja yang masih memilih minuman berpemanis pada waktu ini.

Hal ini sejalan dengan temuan penelitian ini yang menunjukkan sebagian besar yaitu 47% responden mengonsumsi minuman berpemanis minimal 1 kali di luar jam makan. Responden cenderung

lebih banyak mengonsumsi minuman berpemanis di luar jam makan yaitu sebesar 25% responden yang mengonsumsi minimal 2 kali. Meskipun demikian sebesar 43% responden juga menjadikan minuman berpemanis sebagai pendamping saat jam makan minimal 1 kali. Sebaliknya 36% responden lebih memilih untuk tidak mengonsumsi minuman berpemanis saat jam makan.

Penelitian-penelitian lain menunjukkan bahwa ada sejumlah remaja yang secara rutin mengonsumsi minuman berpemanis, bahkan dalam jumlah yang relatif tinggi, dan terkait dengan risiko kesehatan dalam jangka panjang. Studi Wang et al., (2020) menemukan hubungan antara tingginya konsumsi minuman berpemanis dengan risiko obesitas pada remaja. Bahkan jika konsumsi minuman berpemanis tidak dilakukan secara sangat sering, konsumsi yang tinggi dalam jangka waktu yang lama dapat meningkatkan risiko obesitas dan masalah kesehatan terkait lainnya. Selain itu, studi Collin, Judd, & Safford (2019) menyatakan bahwa konsumsi minuman berpemanis secara berkepanjangan dapat berkontribusi pada peningkatan adipositas atau penumpukan lemak tubuh pada remaja selama beberapa tahun. Hal ini menunjukkan bahwa bahaya dari konsumsi minuman berpemanis terutama terletak pada kebiasaan konsumsi jangka panjang, dan risiko kesehatan dapat terkait dengan tingginya konsumsi gula tambahan secara kumulatif dari minuman tersebut. Oleh karena itu, penting bagi remaja dan orang tua mereka untuk memahami implikasi jangka panjang dari konsumsi minuman berpemanis dan memilih pilihan minuman

yang lebih sehat untuk mendukung kesehatan jangka panjang.

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada sebagian remaja yang mengonsumsi minuman berpemanis dalam jumlah relatif rendah atau jarang. Meskipun tidak semua remaja secara rutin mengonsumsi minuman berpemanis, risiko kesehatan terkait tetap menjadi perhatian dalam jangka panjang. Hal ini sejalan dengan penelitian Chen et al., (2021) menemukan bahwa sebagian besar remaja dalam sampel penelitian mereka mengonsumsi minuman berpemanis dalam jumlah yang relatif rendah. Namun, meskipun konsumsinya lebih rendah, remaja ini tetap memiliki risiko untuk mengalami obesitas dan masalah kesehatan lainnya karena adanya faktor-faktor lain seperti pola makan secara keseluruhan, aktivitas fisik, dan gaya hidup.

Jenis minuman berpemanis kemasan yang umum dikonsumsi yaitu kopi, teh, dan susu. Sedangkan minuman berpemanis lainnya yang biasa dikonsumsi seperti alkohol, teh, minuman ringan atau bersoda, minuman olahraga, minuman berenergi, minuman buah, dan susu. Minuman jenis lainnya yang juga disebutkan responden yaitu minuman Sari Kacang Ijo, Charcoal, dan Yakult.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, jenis alkohol yang paling sering dikonsumsi oleh responden yaitu merek Bintang (48,2%), Singaraja (31,8%), Smirnoff Ice (11,8%), dan Heineken (3,5%). Ukuran alkohol yang paling banyak dikonsumsi yaitu ukuran botol 620 ml, 330 ml, dan 275 ml. Sedangkan untuk ukuran kaleng 330 ml dan 500 ml. Minimarket menjadi tempat yang paling banyak diakses oleh responden

untuk membeli minuman alkohol, kemudian supermarket dan warung.

Temuan mengenai kopi kemasan lebih sering dikonsumsi dibandingkan dengan kopi non kemasan. Merek kopi kemasan yang paling sering dikonsumsi yaitu merk Good Day, Nescafe, Kopi Bali, dan Luwak White Coffee. Sebagian besar yaitu 66% tidak menambahkan gula pada minuman mereka. Hal ini mungkin karena kopi kemasan yang dibeli merupakan jenis yang biasa langsung dikonsumsi seperti kemasan kaleng dan botol. Sedangkan ada sebesar 16% responden yang menambahkan gula 1 sdm yang kemungkinan mengonsumsi kopi kemasan dalam bentuk saset. Ukuran saset menjadi yang paling banyak dikonsumsi yaitu sebesar 51%. Jumlah ukuran botol bervariasi yaitu 250 ml dan 200 ml. Sedangkan ukuran lain yang sering dikonsumsi yaitu kaleng ukuran 240 ml dan kotak 200 ml. Responden lebih banyak mengonsumsi kopi kemasan di warung, kemudian minimarket, supermarket, dan sekolah atau kampus.

Jenis kopi non kemasan yang paling sering dikonsumsi yaitu Cappucino dan Latte. Point Coffee menjadi tempat yang paling banyak dikunjungi untuk membeli kopi non kemasan, kemudian Starbucks dan Kopi Kenangan. Ukuran yang paling sering dikonsumsi yaitu reguler dengan gula normal. Takaran gula untuk Cappucino dan Latte di Point Coffee sekitar 7,5 gram atau 5 ml. Sedangkan Starbucks memiliki takaran lebih tinggi dibandingkan lainnya yaitu 24 gram atau 0,024 ml. Sedangkan Kopi Kenangan memiliki takaran gula sekitar 6-8 gram atau 15-20 ml.

Teh kemasan juga menjadi minuman berpemanis yang lebih disukai dibandingkan dengan teh non kemasan. Merek teh kemasan yang paling sering dikonsumsi yaitu merek Teh Pucuk, Teh Kotak, Teh Botol Sosro, dan Frestea. Sebagian besar yaitu 57% tidak menambahkan gula pada minuman mereka. Hal ini mungkin karena teh kemasan yang dibeli merupakan jenis yang biasa langsung dikonsumsi seperti kemasan kaleng dan botol. Sedangkan ada sebesar 22% responden yang menambahkan gula 1 sdm yang kemungkinan mengonsumsi teh kemasan dalam bentuk saset. Ukuran kotak menjadi yang paling banyak dikonsumsi yaitu sebesar 33% kotak 200 ml dan 25% kotak 250 ml. Jumlah ukuran botol bervariasi yaitu 230 ml, 330 ml, 350 ml, dan 500 ml. Sedangkan ukuran lain yang sering dikonsumsi yaitu gelas ukuran 180 ml. Responden lebih banyak mengonsumsi kopi kemasan di warung, kemudian minimarket, supermarket, dan sekolah atau kampus.

Jenis teh non kemasan yang paling sering dikonsumsi yaitu Jasmine Tea dan Teh Poci. Tempat yang paling sering dikunjungi yaitu Teh Poci, kemudian Es Teh Indonesia dan Chatime. Ukuran yang paling sering dikonsumsi yaitu reguler dengan gula normal. Takaran gula untuk Teh Poci Original sekitar 15 gram. Sedangkan Es Teh Indonesia untuk Es Teh Manis memiliki takaran 20 gram. Sedangkan Chatime untuk Pearl Milk Tea memiliki takaran gula sekitar 30 gram.

Minuman ringan atau bersoda yang paling sering dikonsumsi yaitu merek Coca-Cola, Sprite, Fanta, dan Green Sands.

Ukuran yang paling banyak dikonsumsi yaitu botol 390 ml dan kaleng 250 ml. Warung menjadi tempat yang paling banyak diakses oleh responden untuk membeli minuman ringan atau bersoda, kemudian minimarket, supermarket, dan sekolah atau kampus.

Merek minuman olahraga yang paling sering dikonsumsi yaitu Pocari Sweat, Mizone, dan Isoplus. Ukuran yang paling banyak dikonsumsi yaitu kaleng 330 ml, botol 500 ml dan 350 ml. Minimarket menjadi tempat yang paling banyak diakses oleh responden untuk membeli minuman olahraga, kemudian warung, supermarket, dan sekolah atau kampus.

Minuman berenergi yang paling sering dikonsumsi yaitu merek You C 1000, Extra Joss, kemudian Redbull dan Kratingdaeng. Ukuran yang paling banyak dikonsumsi yaitu botol 150 ml, saset, dan kaleng 250 ml. Warung menjadi tempat yang paling banyak diakses oleh responden untuk membeli minuman ringan atau bersoda, kemudian minimarket, supermarket, dan sekolah atau kampus.

Minuman buah dan sayur non kemasan lebih banyak dikonsumsi dibandingkan dengan minuman buah dan sayur kemasan. Minuman buah dan sayur non kemasan paling banyak dikonsumsi dengan membuat sendiri jus seperti alpukat, mangga dan jeruk. Sedangkan untuk sayuran dari wortel, timun, dan brokoli. Sebagian besar tidak menambahkan gula lagi, namun sebesar 31% menambahkan lagi dengan gula 1 sdm pada minuman buah dan 24% pada minuman sayuran. Selain itu juga, responden biasa membeli minuman buah non kemasan di Mixue dan Fruju. Ukuran

yang paling sering dikonsumsi yaitu reguler dengan gula normal. Sedangkan ukuran minuman sayuran yang sering dikonsumsi dengan porsi kecil atau 250 ml. Selain itu, merek minuman buah kemasan yang paling banyak dikonsumsi yaitu Buavita, Pulpy Orange, Hydro Coco, dan Mogu Mogu. Ukuran kotak 125 ml dan 500 ml, serta botol 300 ml. Minimarket menjadi tempat yang paling banyak diakses oleh responden untuk membeli minuman buah kemasan, kemudian warung, supermarket, dan sekolah atau kampus.

Minuman susu kemasan lebih banyak disukai dibandingkan dengan minuman susu non kemasan. Merek susu kemasan yang paling sering dikonsumsi yaitu Ultra Milk, Milo, Indomilk, dan Cimory. Sedangkan ukuran yang paling banyak dikonsumsi yaitu kaleng 189 ml, kotak 250 ml, dan sachet 22 gram. Minimarket menjadi tempat yang paling banyak diakses oleh responden untuk membeli minuman buah kemasan, kemudian warung, supermarket, dan sekolah atau kampus.

Secara keseluruhan penelitian ini menunjukkan sebagian besar sangat jarang atau minimal 1 kali dalam sebulan mengonsumsi minuman berpemanis kemasan dan non kemasan. Meskipun demikian, sebagian besar responden memiliki variasi dalam kebiasaan minuman berpemanis seperti kopi, teh, minuman olahraga, minuman buah, dan susu. Penelitian (Smith et al., 2019) menunjukkan bahwa remaja yang jarang mengonsumsi minuman berpemanis masih dapat mengalami dampak buruk pada kesehatan kardiovaskular mereka. Walaupun frekuensi konsumsi rendah, tetap ada kandungan gula tambahan dalam

minuman berpemanis yang dapat berdampak negatif pada kesehatan jantung dan pembuluh darah remaja. Temuan-temuan ini menekankan pentingnya kesadaran mengenai bahaya gula tambahan dalam minuman berpemanis, bahkan dalam jumlah yang relatif rendah, dan dampaknya pada kesehatan remaja dalam jangka panjang.

Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian yang teridentifikasi pada saat penelitian yaitu pengisian kuesioner dilaksanakan secara online. Peneliti selanjutnya perlu mengamati persepsi lebih lanjut karena belum banyak membahas mengenai gejala yang mengarah pada risiko diabetes, serta penelitian ini tidak melihat kandungan gula pada jenis minuman berpemanis yang memiliki variasi rasa misalnya pada produk susu.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian terkait Persepsi Mengenai Risiko dan Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja dapat disimpulkan remaja yang menjadi responden penelitian berjumlah 102 orang dan semuanya pernah mengonsumsi salah satu atau lebih minuman berpemanis kemasan dan non kemasan. Rata-rata remaja berusia 21 tahun dan sebagian besar berjenis kelamin laki-laki. Sebagian besar responden berdomisili di Desa Padangsambian Kelod. Sebagian besar responden sangat jarang atau minimal 1 kali dalam sebulan mengonsumsi minuman berpemanis kemasan dan non kemasan. Meskipun demikian mayoritas responden dalam penelitian ini mengonsumsi

*e-mail korespondensi : k_sutiari@yahoo.com

minuman berpemanis kemasan seperti kopi, teh, minuman buah, minuman sayur, dan susu. Minuman berpemanis yang disukai laki-laki antara lain alkohol, kopi, minuman olahraga, minuman berenergi, minuman sayur non kemasan, dan susu. Sedangkan, perempuan cenderung lebih memilih teh, minuman ringan atau bersoda, minuman buah, dan minuman sayur kemasan. Mayoritas remaja memiliki persepsi positif terhadap minuman berpemanis karena manfaat yang diperoleh dari minuman tersebut antara lain kesegaran dan kenikmatan. Namun sebesar 42,2% remaja memiliki persepsi negatif dan mengindikasikan bahwa mereka kurang memperhatikan dampak dan risiko dari minuman berpemanis.

SARAN

Pemerintah diharapkan untuk meningkatkan upaya dalam labeling dan informasi nilai gizi agar informasinya jelas dan mudah dipahami tentang kandungan gula, kalori, dan bahan tambahan lainnya. Kemudian bagi institusi pendidikan dapat mengintegrasikan pendidikan gizi dalam kurikulum sekolah terutama edukasi mengenai cara membaca informasi nilai gizi dan pola gizi seimbang. Terakhir, bagi remaja untuk memiliki kebiasaan membaca label informasi nilai gizi untuk membuat pilihan yang lebih sadar terhadap asupan gizi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis tujukan kepada seluruh responden serta Kecamatan Depasar Barat yang telah memberikan izin kepada penulis dan memfasilitasi proses kegiatan penelitian.

*e-mail korespondensi : k_sutiari@yahoo.com

DAFTAR PUSTAKA

- BPK RI (2013). *Permenkes No. 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak Serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji [JDIH BPK RI]*. Available at: <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/172111/permenkes-no-30-tahun-2013> (Accessed: 27 January 2023).
- Centers for Disease Control & Prevention (2021). *Overweight & Obesity*. Available at: <https://www.cdc.gov/obesity/index.html>.
- Chen et al. (2021). *Low Consumption of Sugar-Sweetened Beverages and Risk of Obesity among Adolescents*. *Nutrients*.
- Collin, Judd, & S. (2018). 'Sugar-Sweetened Beverage Consumption among Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Studies', *Pediatrics* [Preprint].
- Collin, Judd, & S. (2019). 'Longitudinal Associations between Sugar-Sweetened Beverage Consumption and Adiposity Over 6 Years in Adolescents', *Nutrients* [Preprint].
- DiMeglio & Mattes (2000). 'Liquid versus solid carbohydrate: effects on food intake and body weight', *International Journal of Obesity* 24:6, 24(6), pp. 794–800. Available at: <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0801229>.
- FK-KMK UGM (2020). *Indonesia Konsumen Minuman Berpemanis Tertinggi Ke-3 di Asia Tenggara*. Available at: <https://fkkmk.ugm.ac.id/indonesia-konsumen-minuman-berpemanis->

- tertinggi-ke-3-di-asia-tenggara/
(Accessed: 27 January 2023).
- Julia et al. (2015). 'Associations of Physical Activity, Sedentary Time, and Screen Time with the Consumption of Sugar-Sweetened Beverages among Children and Adolescents', *Pediatrics* [Preprint].
- Kementerian Kesehatan RI (2016). *Cara Mengatur Asupan Gizi Dengan Makanan Yang Sehat*. Available at: <https://promkes.kemkes.go.id/?p=7358> (Accessed: 6 February 2023).
- Mulyani & Setyowati (2019). 'Hubungan persepsi remaja tentang bahaya minuman berenergi dengan perilaku konsumsi minuman berenergi di SMA Negeri 1 Purworejo', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), pp. 51–58.
- National Health & Nutrition Examination Survey (2018). *Consumption of Added Sugars Among U.S. Adults, 2013-2016*, Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Available at: <https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db318.htm> (Accessed: 30 April 2023).
- Park, Sohyun, Heidi M., Bettylou, Nancy, Terrence (2012). 'Factors Associated with Sugar-Sweetened Beverage Intake among United States High School Students', *The Journal of Nutrition*, 142(2), pp. 306–312. Available at: <https://doi.org/10.3945/JN.111.148536>.
- Rachmaniar, F. & Lestari, W. (2020). 'Persepsi Konsumen Terhadap Minuman Berpemanis dan Konsumsi Minuman Berpemanis di Kalangan Remaja', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 14(1), pp. 1–6.
- Riskesdas Bali (2019). *Laporan Provinsi Bali Riskesdas 2018*. Available at: https://drive.google.com/file/d/1KE2kCtNoYaUKjhiLfWJL5dFcBLg9PBo_/view (Accessed: 24 February 2021).
- Sari, Y.A. & Wulandari, E.S. (2021). 'Hubungan antara Persepsi dan Sikap dengan Konsumsi Minuman Berenergi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana', *Journal of Nutrition College*, 10(1), pp. 40–49.
- Smith et al. (2019). 'Sugar-Sweetened Beverage Consumption and Cardiovascular Health among Adolescents', *Nutrients*, 2019;11(10).
- Wang et al. (2020). 'High Consumption of Sugar-Sweetened Beverages and Risk of Obesity among Adolescents', *Pediatric Obesity* [Preprint].
- World Health Organization (2014). *WHO handbook for guideline development*. Available at: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/145714> (Accessed: 27 January 2023).
- World Health Organization (2022). *Noncommunicable diseases*. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases> (Accessed: 25 January 2023).