



Gambaran Pengetahuan dan Sikap terhadap Minuman Manis pada Usia Dewasa Muda di Kepulauan Riau

Amalina Rizma^{1*)}, Herviana Herviana¹, Citra Dewi Anggraini¹, Savitri Gemini², Haqqelni Nur Rosyidah¹

Published online: 14 Juli 2024

ABSTRAK

Minuman manis merupakan minuman yang mengandung gula atau bahan pemanis berkalori yang dapat meningkatkan risiko penyakit Diabetes Melitus (DM) tipe II jika dikonsumsi berlebihan. Proporsi kebiasaan konsumsi minuman manis sebanyak 1 – 6 kali per minggu paling banyak pada kelompok usia 19 – 29 tahun (>40%) dan Kepulauan Riau termasuk dalam peringkat kedua frekuensi terbanyak setelah Bangka Belitung di wilayah barat Indonesia. Kebiasaan konsumsi minuman manis dapat dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap seseorang terhadap minuman manis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap terhadap konsumsi minuman manis pada kelompok usia dewasa muda di Kepulauan Riau. Jumlah sampel yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 158 orang yang berusia 19-29 tahun dan berdomisili di Provinsi Kepulauan Riau. Pengumpulan data pengetahuan dan sikap terhadap minuman manis diperoleh menggunakan kuesioner dan diolah menggunakan analisis univariat. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 147 orang (93%) dan sebagian besar responden memiliki sikap positif (53,2%) terhadap minuman manis. Kelompok usia dewasa muda seharusnya dapat mempertimbangkan jumlah gula dan kalori yang terkandung dalam minuman manis agar dapat mencegah terjadinya penyakit tidak menular.

Kata kunci: Pengetahuan, Sikap, Minuman Manis, Usia Dewasa Muda

PENDAHULUAN

Minuman manis atau *Sugar Sweetened Beverages* (SSB) didefinisikan sebagai minuman yang mengandung gula sederhana atau ditambahkan bahan pemanis berkalori sehingga meningkatkan jumlah kandungan energi (WHO, 2017). Jenis minuman manis meliputi minuman karbonasi, kopi, jus buah, susu, teh, minuman olahraga, minuman berenergi, yogurt, dan *supplement drink*. Di Indonesia, minuman manis tersebut memiliki kandungan gula sekitar 16 – 34 gram gula per sajian.

Hal ini berpengaruh pada kontribusi gula terhadap energi pada produk minuman manis cukup tinggi yaitu sebesar 75,68% dari total energi sehari (Haning et al, 2016). Sementara itu, Kemenkes merekomendasikan batasan konsumsi gula tambahan tidak lebih dari 10% total kebutuhan energi sehari atau setara dengan 4 sendok makan gula (50 gram) (Permenkes, 2013).

Konsumsi minuman manis sering dihubungkan dengan risiko penyakit degeneratif salah satunya Diabetes Melitus (DM) tipe II. Semakin tingginya konsumsi minuman manis maka seseorang semakin berisiko mengalami DM tipe II. Hal ini sejalan dengan penelitian Jayanti et al (2021) yang

melaporkan bahwa semakin tinggi konsumsi minuman manis maka semakin tinggi kadar glukosa darah sehingga dapat memicu terjadinya

¹⁾ Program Studi Sarjana Gizi, Institut Kesehatan Mitra Bunda, Batam

² Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, Institut Kesehatan Mitra Bunda, Batam

*) *corresponding author*

Citra Dewi Anggraini
Program Studi Sarjana Gizi, Institut Kesehatan Mitra Bunda,
Batam

Email: citradewi2477@gmail.com

kejadian DM dalam jangka panjang. Salah satu upaya pencegahan DM dapat dilakukan dengan melakukan kontrol glikemik dalam mengontrol kadar glukosa darah berdasarkan jumlah minuman manis yang dikonsumsi. Kebiasaan mengonsumsi SSB dapat dipengaruhi oleh sikap terhadap minuman berpemanis. Menurut penelitian Masri (2018), sikap seseorang terhadap preferensi minuman dipengaruhi oleh rasa suka dan tidak suka (*food preferences*).

Menurut laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, proporsi kebiasaan konsumsi minuman manis dengan frekuensi 1 – 6 kali per minggu paling banyak pada kelompok usia 19 – 29 tahun atau dewasa muda yaitu di atas 40% (Kemenkes, 2023). Hal ini juga dipengaruhi dengan aktivitas atau rutinitas yang dilakukan pada kelompok usia dewasa muda. Mayoritas pada kelompok usia ini adalah mahasiswa atau pekerja yang memiliki persepsi bahwa minuman manis merupakan minuman sosial (*social drink*) dan sering disajikan dalam pertemuan, serta dikonsumsi secara terus menerus walaupun telah mengetahui dampak konsumsi SSB yang berlebih terhadap Kesehatan yang kemudian mempengaruhi konsumsi dan kebiasaan minumannya. Hal ini didukung oleh penelitian Masri et al (2018) yang melaporkan bahwa tingkat konsumsi minuman berkalori tinggi, cenderung tinggi pada mahasiswa yang pengetahuannya kurang baik (73%) dibandingkan dengan mahasiswa yang pengetahuannya baik (39,1%).

Kepulauan Riau termasuk dalam peringkat kedua untuk proporsi kebiasaan konsumsi minuman manis (1-6 kali per minggu) dengan jumlah 53,2% setelah Bangka Belitung (56,8%) menurut pembagian wilayah di daerah barat Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengetahuan dan sikap terhadap konsumsi minuman manis pada kelompok usia dewasa muda di Kepulauan Riau

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan cross-sectional. Penentuan besar sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria sampel adalah berusia 19-29 tahun dan berdomisili di Provinsi Kepulauan Riau. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah responden yang tidak mengisi kuesioner dengan lengkap. Total sampel yang diperoleh selama pengumpulan data yaitu sebanyak 158 orang. Data pengetahuan dan sikap terhadap minuman manis diperoleh menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Pengetahuan diberi nilai 1 jika menjawab benar dan nilai 0 jika menjawab salah. Persentase pengetahuan dihitung berdasarkan jumlah nilai jawaban benar dibagi dengan nilai total. Kategori pengetahuan terhadap minuman manis termasuk baik jika persentase pengetahuan $\geq 60\%$ dan kurang jika persentase pengetahuan $< 60\%$. Kuesioner sikap terhadap minuman manis diperoleh dari tingkat persetujuan responden terhadap pernyataan dengan 5 pilihan skala yang terdiri dari sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju dan sangat setuju. Kategori sikap terhadap pengetahuan manis terbagi menjadi sikap positif jika skor \geq nilai median dan sikap negatif jika skor $<$ nilai median. Analisis data menggunakan analisis univariat untuk mengetahui jumlah responden yang memiliki pengetahuan baik dan kurang serta sikap positif dan negatif terhadap minuman manis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel di bawah ini diketahui bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik dengan persentase sebesar 93%. Pengetahuan terhadap minuman manis yang telah diketahui oleh responden yaitu berkaitan dengan batasan konsumsi gula harian, jenis minuman manis, dan bahan tambahan yang digunakan sebagai pemanis buatan.

Tabel 1. Gambaran Pengetahuan Terhadap Minuman Manis

Pengetahuan	n	%
Baik	147	93
Kurang	11	7
Total	158	100

Sebagian besar responden juga memiliki sikap yang positif terhadap konsumsi minuman manis yang ditunjukkan pada tabel 2 dengan persentase sebesar 53,2%. Hasil ini sejalan dengan penelitian pendahulu oleh Cheah dan Chua (2023) yang memberikan gambaran sikap positif terhadap konsumsi SSB. Pendidikan menjadi salah satu faktor yang berpengaruh dalam memahami ilmu yang diperoleh (Zaenurrohmah and Rachmayanti, 2017). Pendidikan yang tinggi akan memberikan pengaruh pada informasi dan pengetahuan yang diperoleh termasuk pengetahuan terhadap kesehatan.

Tabel 2. Gambaran Sikap Terhadap Minuman Manis

Sikap	n	%
Positif	84	53,2
Negatif	74	46,8
Total	158	100

Sebagian besar responden juga memiliki sikap yang positif terhadap konsumsi minuman manis yang ditunjukkan dengan persentase sebesar 53,2%. Hasil ini sejalan dengan penelitian pendahulu oleh Cheah dan Chua (2023) yang memberikan gambaran sikap positif terhadap konsumsi SSB. Pendidikan menjadi salah satu faktor yang berpengaruh dalam memahami ilmu yang diperoleh (Zaenurrohmah and Rachmayanti, 2017). Pendidikan yang tinggi akan memberikan pengaruh pada informasi dan pengetahuan yang diperoleh termasuk pengetahuan terhadap kesehatan.

Analisis univariat memberikan sebaran terkait gambaran pengetahuan dan sikap mengenai konsumsi minuman manis pada kelompok usia dewasa muda di Kepulauan Riau. Tingkat pengetahuan yang dapat dilihat pada Tabel 1 bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 93%, responden memiliki pengetahuan yang baik mengenai rekomendasi dari Kemenkes konsumsi gula tambahan sebesar 10% dari total energi harian atau 4sdm/hari. Dalam peraturan Kementerian Kesehatan diketahui bahwa konsumsi gula lebih dari 50 gram, natrium lebih dari 2000 miligram, atau lemak total lebih dari 67 gram per orang per hari berisiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung (Kementerian Kesehatan, 2013).

Responden memiliki pengetahuan yang baik bahwa jus buah kemasan dikelompokkan sebagai minuman manis. Minuman manis meliputi seluruh minuman dengan tambahan gula atau pemanis lainnya, seperti minuman ringan berkarbonasi dan nonkarbonasi, minuman buah, konsentrat jus buah, campuran minuman bubuk, dan minuman energi. Jus buah masih dianggap sebagai pilihan yang lebih sehat dibandingkan minuman manis lainnya. Namun, sering kali minuman tersebut mengandung gula dan kalori yang sama banyaknya dengan minuman manis lainnya. Meskipun gula dalam 100% jus buah dihasilkan secara alami dan bukan ditambahkan, setelah dimetabolisme, respons biologisnya pada dasarnya sama (Guasch-Ferré & Hu, 2019).

Responden juga memiliki pengetahuan bahwa aspartam merupakan jenis bahan pemanis buatan yang terdapat dalam kandungan minuman manis. Aspartam merupakan salah satu jenis pemanis buatan dari golongan gula non-sakarida, aspartame dibuat dengan menggabungkan dua buah asam amino yaitu fenilalanin dan asam aspartate sehingga memiliki derajat kemanisan sekita 160 sampai 200 kali gula pasir tetapi hamper tidak memiliki kalori.. Aspartam atau biasa dikenal dengan gula jagung merupakan salah satu pemanis sintesis yang rendah kalori dan dapat dipecah menjadi komponen dasar atau dibuang sehingga tidak terakumulasi dalam tubuh (Kamil et al., 2021).

Sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi baik diharapkan bisa mempengaruhi pola konsumsi makanan yang lebih sehat, pengetahuan gizi dapat mempengaruhi pemilihan dan penyediaan makanan dan minuman (Masri et al., 2022). Seseorang dengan pengetahuan gizi tinggi memiliki kecenderungan untuk lebih berhati-hati dalam memilih minuman yang akan dikonsumsi, sebaliknya seseorang dengan tingkat pengetahuan relatif kurang, hal ini dapat mencerminkan rendahnya tingkat kesadaran seseorang dalam mempraktikkan kebiasaan baik dengan menghindari dan membatasi konsumsi *sugar sweetened beverages* (Teng et al., 2020).

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden juga memiliki sikap yang positif terhadap konsumsi minuman manis yang ditunjukkan dengan persentase sebesar 53,2%. Penilaian sikap terhadap minuman manis pada kelompok usia dewasa muda diukur berdasarkan pendapat setuju atau tidak setujunya terhadap 10 pernyataan terkait SSB, beberapa responden menunjukkan sikap yang positif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khawaja yang dilakukan di Uni Emirat Arab, dimana hasilnya menunjukkan bahwa 77% mahasiswa menunjukkan sikap positif terhadap gula tambahan; Namun, meskipun demikian, beberapa dari mereka menyebutkan bahwa selera atau selera mereka mungkin mempengaruhi tingkat konsumsi mereka (Khawaja et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik dan sikap yang positif mengenai kebiasaan konsumsi minuman manis. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alothmani & Almoraie terkait pengetahuan, sikap, dan praktik SSB dan perpajakan SSB di kalangan mahasiswa Universitas King Abdulaziz di Jeddah yang berusia 18-25 tahun diperoleh hasil penelitian bahwa 93% siswa memiliki pengetahuan yang tinggi tentang SSB, sekitar 99% memiliki sikap positif terhadap SSB, dan 37% memiliki praktik yang baik terhadap SSB (Alothmani & Almoraie, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Setyanurlia dan Sumarmi diketahui bahwa beberapa responden memiliki pengetahuan baik dan sikap positif terkait SSB masih mengonsumsi SSB dalam jumlah tinggi (Setyanurlia & Sumarmi, 2024). Penelitian dengan melibatkan 540 orang responden mahasiswa Depok dan Jakarta dengan rentang usia 16-24 tahun diperoleh bahwa sebesar 89,4% suka mengonsumsi minuman kekinian. Jenis minuman yang paling banyak dipilih oleh responden adalah minuman boba, yaitu teh susu rasa coklat hazelnut dengan topping boba dan berukuran besar (Veronica et al., 2020). Kemudahan akses terhadap SSB di kampus dan konsumsi SSB bersama teman-teman, terutama di musim panas meningkatkan kebiasaan konsumsi SSB (Alothmani & Almoraie, 2023). Sehingga perlu dipertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mendorong seseorang untuk konsumsi minuman manis, agar dapat mencegah terjadinya penyakit tidak menular.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian gambaran pengetahuan dan sikap terhadap minuman manis pada usia dewasa muda di Kepulauan Riau diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik dengan persentase sebesar 93% serta lebih dari separuh responden 53,2% memiliki sikap yang positif terhadap konsumsi minuman manis. Diharapkan dengan hal ini kelompok usia dewasa muda bisa lebih berhati-hati dalam memutuskan konsumsi minuman manis dengan selalu mempertimbangkan kandungan gula dan kalori yang terkandung dalam minuman manis sehingga dapat menjadi upaya preventif terjadinya penyakit tidak menular.

DAFTAR PUSTAKA

- Alothmani, N. M., & Almoraie, N. M. (2023). Understanding the Knowledge, Attitudes, and Practices Concerning Sugar-Sweetened Beverages and Beverage Taxation among Saudi University Students. *Nutrients*, 15(19), 4151. <https://doi.org/10.3390/NU15194151/S1>
- Cheah, K.J. and Chua, P.L., 2023. Knowledge, Attitude, and Practice of Sugar-Sweetened Beverage (SSB) Among University Students in Klang Valley, Malaysia. *Malaysian Journal of Medicine & Health Sciences*, 19(6).
- Guasch-Ferré, M., & Hu, F. B. (2019). Are Fruit Juices Just as Unhealthy as Sugar-Sweetened Beverages? *JAMA Network Open*, 2(5), e193109–e193109. <https://doi.org/10.1001/JAMANETWORKOPEN.2019.3109>
- Haning, M.T., Arundhana, A.I. and Muqni, A.D., 2016. The government policy related to sugar-sweetened beverages in Indonesia. *Indian journal of community health*, 28(3), pp.222-227.
- Jayanti, A.K., Sufyan, D.L., Puspita, I.D. and Puspareni, L.D., 2021. Hubungan Konsumsi Sugar-Sweetened Beverages dan Pemesanan Makanan Online dengan Kadar Glukosa Darah Pekerja 25-44 Tahun di Perumahan Kasuari, Cikarang. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 5(2), pp.221-230.
- Kamil, F., Prabandari, S., Aniq Barlian, A., Harapan Bersama, P., Tegal, K., & Tengah, J. (2021). Pengaruh Penggunaan Aspartam Sebagai Pemanis Terhadap Uji Sifat Fisik Tablet Effervescent Kombinasi Ekstrak Daun Sirsak (*Annona muricata* L.) Dan Buah Belimbing Wuluh (*Averrhoa bilimbi*). *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 2.
- Kemenkes. (2013). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 2013 Tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, Dan Lemak Serta Pesan Kesehatan Untuk Pangan Olahan Dan Pangan Siap Saji.
- Kemenkes. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khawaja, A. H., Qassim, S., Hassan, N. A., & Arafa, E. S. A. (2019). Added sugar: Nutritional knowledge and consumption pattern of a principal driver of obesity and diabetes among undergraduates in UAE. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 13(4), 2579–2584. <https://doi.org/10.1016/J.DSX.2019.06.031>
- Masri, E., Nasution, N. S., & Ahriyasna, R. (2022). Literasi Gizi dan Konsumsi Gula, Garam, Lemak pada Remaja di Kota Padang. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 23–30. <https://jurkes.polije.ac.id>
- Setyanurlia, A. R., & Sumarmi, S. (2024). The Correlation Between Knowlegde and Attitude towards Sugar-Sweetened Beverages (SSB) Consumption among Women Productive Age. *Media Gizi Kemas*, 13(1), 67–74. <https://doi.org/10.20473/MGK.V13I1.2024.67-74>
- Teng, N. I. M. F., Juliana, N., Izlin, N. L., & Semaon, N. Z. (2020). Knowledge, Attitude and Practices of Sugar-Sweetened Beverages: A Cross-Sectional Study among Adolescents in Selangor, Malaysia. *Nutrients*, 12(12), 1–13. <https://doi.org/10.3390/NU12123617>
- Veronica, M. T., Malkan, I., Ilmi, B., Fakultas,), & Kesehatan, I. (2020). Minuman Kekinian Di Kalangan Mahasiswa Depok dan Jakarta. *Indonesian Journal of Health Development*, 2(2), 83–91. <https://doi.org/10.52021/IJHD.V2I2.48>
- World Health Organization. Taxes on Sugary Drinks: Why Do It? World Health Organization. 2017. Available online: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/260253> (accessed on 4 July 2024).

Zaenurrohmah, D. H. and Rachmayanti, R. D. (2017) “Relationship Between Knowledge and Hypertension History with Blood Pressure Control in Elderly,” *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(2), p. 174. doi: 10.20473/jbe.v5i22017.174-184