

## Tingkat Pengetahuan Bahaya Gula dan Teman Sebaya dengan Perilaku Konsumsi Minuman Manis pada Siswa

Norra Hendarni Wijaya

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta

Email: [norahendarnie@gmail.com](mailto:norahendarnie@gmail.com)

P-ISSN : 2745-7796

E-ISSN : 2809-7459

**Abstrak.** Konsumsi minuman manis pada remaja masih tergolong tinggi dan berisiko menimbulkan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes melitus, penyakit jantung, dan gangguan metabolik lainnya. Tingginya konsumsi minuman manis dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor di antaranya tingkat pengetahuan tentang bahaya gula dan pengaruh teman sebaya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan bahaya gula dan pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi minuman manis. Metode penelitian ini kuantitatif dengan desain survei analitik korelasional dan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian seluruh siswa kelas VIII MTs Al-Ma'had An-Nur Bantul sebanyak 348 siswa. Sampel berjumlah 78 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori baik sebanyak 53 siswa (67,9%). Pengaruh teman sebaya sebagian besar berada pada kategori cukup sebanyak 39 siswa (50,0%). Perilaku konsumsi minuman manis menunjukkan bahwa 40 siswa (51,3%) mengonsumsi minuman manis dan 38 siswa (48,7%) tidak mengonsumsi minuman manis. Hasil uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan bahaya gula dengan perilaku konsumsi minuman manis ( $p = 0,000$ ), dengan nilai Odds Ratio (OR) sebesar 24,353. Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi minuman manis ( $p = 0,039$ ). Kesimpulannya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan bahaya gula dan pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi minuman manis pada siswa MTs Al-Ma'had An-Nur Bantul Tahun 2026.

**Kata Kunci:** Tingkat pengetahuan; Bahaya gula; Teman sebaya; Perilaku konsumsi; Minuman manis.

<http://jurnal.staiddimakassar.ac.id/index.php/aujpsi>

DOI : <https://doi.org/10.55623>

### PENDAHULUAN

Konsumsi minuman manis pada remaja masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang terus meningkat di berbagai negara. Minuman manis merupakan minuman yang mengandung tambahan gula seperti sukrosa, fruktosa, glukosa, maupun pemanis lainnya yang apabila dikonsumsi

secara berlebihan dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular. (Fahria, S. & Ruhana, A, 2022). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan konsumsi gula tambahan kurang dari 10% kebutuhan energi harian, bahkan dianjurkan kurang dari 5% untuk memperoleh manfaat kesehatan yang lebih optimal. Namun demikian, konsumsi minuman manis pada remaja masih

tergolong tinggi dan cenderung meningkat setiap tahunnya.

Di Indonesia, konsumsi minuman manis masih menjadi kebiasaan yang banyak ditemukan pada kelompok usia remaja. (Fachruddin, I. I., dkk, 2022). Hasil berbagai survei menunjukkan bahwa minuman berpemanis menjadi salah satu jenis minuman yang paling sering dikonsumsi karena mudah diperoleh, memiliki rasa yang disukai, serta dipengaruhi oleh lingkungan sosial. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Konsumsi minuman manis yang berlebihan dapat menyebabkan potensi risiko peningkatan berat badan, obesitas, diabetes melitus tipe 2, penyakit kardiovaskular, kerusakan gigi, dan berbagai gangguan metabolik lainnya. (Ferretti, F., & Mariani, M, 2019).

Perilaku konsumsi minuman manis dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut teori Lawrence Green perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor predisposisi, faktor pemungkin, dan faktor penguat. Tingkat pengetahuan tentang bahaya gula merupakan salah satu faktor predisposisi yang dapat memengaruhi perilaku seseorang dalam memilih makanan dan minuman. (Rahmani A D., dkk, 2025). Individu yang memiliki pengetahuan baik mengenai dampak konsumsi gula berlebihan cenderung lebih mampu mengontrol konsumsi minuman manis dibandingkan individu yang memiliki pengetahuan rendah. (Mubaraqin N H, Rosalina E, Hatussaadah S F, 2024).

Selain pengetahuan, pengaruh teman sebaya juga memiliki peran penting dalam pembentukan perilaku remaja. Masa remaja merupakan periode ketika individu lebih banyak berinteraksi dengan teman sebaya dan cenderung mengikuti kebiasaan kelompoknya agar dapat diterima dalam lingkungan sosial. Apabila teman sebaya memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman manis, maka remaja berpotensi meniru perilaku tersebut meskipun mengetahui dampaknya terhadap kesehatan. (Heteriah, S & Kusumawati, L, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di MTs Al-Ma'had An-Nur Bantul, ditemukan bahwa siswa masih sering mengonsumsi minuman manis selama berada di lingkungan sekolah. Selain itu, masih terdapat siswa yang memiliki pemahaman kurang mengenai bahaya konsumsi gula berlebihan dan adanya kecenderungan mengikuti kebiasaan teman dalam membeli maupun mengonsumsi minuman manis. Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku konsumsi minuman manis pada siswa perlu mendapat perhatian karena dapat berdampak terhadap kesehatan di masa mendatang. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat pengetahuan bahaya gula dan pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi minuman manis pada siswa MTs Al-Ma'had An-Nur Bantul Tahun 2026

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain survei analitik korelasional menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di MTs Al-Ma'had An-Nur Bantul pada bulan Mei Tahun 2026. Menguji hubungan tingkat pengetahuan bahaya gula dan pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi minuman manis pada waktu yang bersamaan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII MTs Al-Ma'had An-Nur Bantul yang berjumlah 348 siswa.

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 78 responden yang diperoleh menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportionate stratified random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak yang memperhatikan proporsi jumlah siswa pada masing-masing kelas sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan sama untuk menjadi responden penelitian. (Notoatmodjo, S. (2018)

Data yang telah dikumpulkan selanjutnya diolah dan dianalisis menggunakan analisis

# Tingkat Pengetahuan Bahaya Gula dan Teman Sebaya dengan Perilaku Konsumsi Minuman Manis pada Siswa

Norra Hendarni Wijaya

statistic. Analisis data dalam penelitian ini meliputi :

### Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden, tingkat pengetahuan bahaya gula, pengaruh teman sebaya, serta perilaku konsumsi minuman manis.

### Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan bahaya gula dan pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi minuman manis menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95% dan nilai signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Besarnya risiko hubungan dinilai menggunakan nilai *Odds Ratio* (OR).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Kelas	N	%
VIII A	7	9.0
VIII B	7	9.0
VIII C	8	10.3
VIII D	7	9.0
VIII E	6	7.7
VIII F	7	9.0
VIII G	7	9.0
VIII H	7	9.0
VIII I	8	10.3
VIII J	7	9.0
VIII K	7	9.0
<b>Total</b>	<b>78</b>	<b>100.0</b>
Jenis Kelamin	N	%
Laki-Laki	35	44.9
Perempuan	43	55.1
<b>Total</b>	<b>78</b>	<b>100.0</b>
Usia	N	%
13	4	5.1
14	56	71.8
15	18	23.1
<b>Total</b>	<b>78</b>	<b>100.0</b>

Sumber: Data primer diolah peneliti 2026

Karakteristik responden berdasarkan kelas rata-rata diambil 7 siswa, paling banyak 8 dan yang paling sedikit hanya 6 siswa. Jenis kelamin mayoritas perempuan lebih setengah dari jumlah sampel. Usia paling banyak pada 14 tahun, disusul usia 15 tahun, paling sedikit berusia 13 tahun.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan**

Kategori	N	%
Baik	53	67.9
Cukup	25	32.1
Kurang	0	0
<b>Total</b>	<b>78</b>	<b>100.0</b>

Sumber: Data primer diolah peneliti 2026

Tingkat pengetahuan responden mayoritas baik, tidak ada yang pengetahuan kurang.

**Tabel 3. Distribusi Teman Sebaya**

Kategori	N	%
Baik	2	2.6
Cukup	39	50.0
Kurang	37	47.4
<b>Total</b>	<b>78</b>	<b>100.0</b>

Sumber: Data primer diolah peneliti

Faktor distribusi teman sebaya tertinggi pada kategori cukup. Kategori kurang posisi ke dua dan kategori baik paling kecil.

**Tabel 4. Distribusi Konsumsi Minuman**

Kategori	N	%
Tidak Mengonsumsi	38	48.7
Mengonsumsi	40	51.3
<b>Total</b>	<b>78</b>	<b>100.0</b>

Sumber: Data primer diolah peneliti

Mayoritas mengonsumsi minuman manis daripada yang tidak minum-minuman manis.

### Analisis Bivariat

**Tabel 5. Uji Chi-Square Pengetahuan**

Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)

## Tingkat Pengetahuan Bahaya Gula dan Teman Sebaya dengan Perilaku Konsumsi Minuman Manis pada Siswa

Norra Hendarni Wijaya

Pearson Chi-Square	18.586 <sup>a</sup>	2	.000
Likelihood Ratio	20.874	2	.000
Linear-by-Linear Association	7.640	1	.006
N of Valid Cases	78		

Likelihood Ratio	20.114	2	.110
Linear-by-Linear Association	7.120	1	.032
N of Valid Cases	78		

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan bahaya gula dengan perilaku konsumsi minuman manis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wijaya (2025) yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai konsumsi *sugar-sweetened beverages*. Pengetahuan yang baik mengenai kandungan gula dan dampak konsumsi minuman manis secara berlebihan dapat membantu remaja dalam memilih jenis minuman yang lebih sehat serta mengurangi risiko terjadinya berbagai penyakit tidak menular. Oleh karena itu, tingkat pengetahuan yang baik merupakan modal penting dalam membentuk perilaku konsumsi yang lebih sehat pada remaja.

Menurut Notoatmodjo (2014), pengetahuan menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi terbentuknya perilaku kesehatan seseorang. Semakin baik pengetahuan yang dimiliki individu, maka semakin baik pula kemampuan individu dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan kesehatan.

Sejalan dengan penelitian Nurmawaty D & Heryana A. (2022) bahwa pentingnya punya bekal pengetahuan yang baik untuk bisa memilih jajanan sehat dengan yang tidak.

**Tabel 6. Uji Chi-Square Teman Sebaya**

	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	17.206 <sup>a</sup>	2	.390

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0.390 ( $p < 0.05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi minuman manis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fawziya, Adi, Wuryanto, dan Yuliawati (2024) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara peran teman sebaya dengan konsumsi minuman berpemanis pada remaja. Remaja cenderung mengikuti kebiasaan kelompoknya agar dapat diterima dalam lingkungan sosial. Oleh karena itu, teman sebaya dapat menjadi faktor yang mendorong maupun menghambat perilaku konsumsi minuman manis pada remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yulianti R D & Mardiyah S (2024) yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki konsumsi minuman berpemanis yang tinggi. Konsumsi minuman manis yang berlebihan dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan seperti sindrom metabolik, karies gigi, obesitas, dan penyakit kardiovaskular. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki perilaku mengonsumsi minuman manis.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan bahaya gula dengan perilaku konsumsi minuman manis dan terdapat hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi minuman manis pada siswa MTs Al-Ma'had An-Nur Bantul.

## Tingkat Pengetahuan Bahaya Gula dan Teman Sebaya dengan Perilaku Konsumsi Minuman Manis pada Siswa

Norra Hendarni Wijaya

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dan pengaruh teman sebaya merupakan faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi minuman manis pada remaja. Oleh karena itu, sarannya diperlukan upaya peningkatan edukasi mengenai bahaya konsumsi gula serta dukungan lingkungan sosial yang positif untuk mendorong perilaku konsumsi yang lebih sehat.

### DAFTAR PUSTAKA

- Fachruddin, I. I., dkk. (2022). Sugar-Sweetened Beverages Consumption Among Adolescents And Adults In Makassar. *GHIZAI*, 1(30). Diunduh dari: <http://journal.unimerz.com/index.php/ghizai>.
- Fahria, S. & Ruhana, A. (2022). Konsumsi Minuman Manis Kemasan Pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Gizi Unesa*, 2(2), 95 – 99.
- Fawziya, V. R., Adi, M. S., Wuryanto, M. A., & Yuliatwati, S. (2024). Hubungan peran teman sebaya dan paparan media sosial dengan tingkat konsumsi minuman berpemanis pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 19(2), 110–118.
- Ferretti, F., & Mariani, M. (2019). Sugar-sweetened beverage consumption in Asia: Trends and health implications. *Journal of Public Health Research*, 8(2), 150–158.
- Heteriah, S & Kusumawati, L. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Kebiasaan Konsumsi Makanan Jajanan pada Murid SD Negeri 1 Manarap Lama Kabupaten Banjar. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*. 12 (1).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Informasi konsumsi gula dan minuman berpemanis di Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mubaraqin N H, Rosalina E, Hatussaadah S F. (2024). Hubungan Pengetahuan Efek Negatif dengan Perilaku Konsumsi Minuman Kemasan pada Remaja. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)*, September 2024, 13 (2): 208-214 Available Online <http://jab.stikba.ac.id/index.php/jab> DOI : 10.36565/jab.v13i2.782.
- Notoatmodjo, S. (2014). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurmawaty D & Heryana A. (2022). Perbedaan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dan Konsumsi Makanan Manis Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Kesehatan pada Warga di RW 08 Cluster Tampak Siring Perumahan Duta Bintaro Tahun 2022,” *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, vol. 1, no. 2, Jun. 2022, doi: 10.56127/jukeke.v1i2.251.
- Rahmani A D, Musrizal F N, Ayu A, Olivia S, Rusdiana N. (2025). Sosialisasi dan Tingkat Pengetahuan tentang Bahaya Minuman Manis dan Berwarna kepada Siswa Kelas 5A SDIP Insan Robbani. *Jurnal Pengabdian Kolaborasidan Inovasi Ipteks; Volume 3, No 3 – Juni 2025; E-ISSN: 29863104*.
- Wijaya, N. H. (2025). Faktor yang berhubungan dengan kebiasaan konsumsi sugar sweetened beverage pada siswa SMPN 1 Pleret Yogyakarta. *EKOMA: Jurnal Ekonomi, Manajemen, Akuntansi*, 4(5), 8148–8155.
- World Health Organization. (2015). *Guideline: Sugars Intake for Adults and Children*. Geneva: WHO.
- Yulianti R D & Mardiyah S (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Minuman Kemasan Berpemanis pada Remaja. *Jurnal Sains Kesehatan Vol. 30 No. 3*. Doi: 10.37638/jsk.30.3.90-99.