



Literature Review : Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja

Santi Puspitasari^{1*}, Marthia Ikhlasiah²

¹⁻²Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Faletehan, Serang, Indonesia

*Penulis Korespondensi: santipuspitsari95@gmail.com

Abstract. *High consumption of sugar-sweetened beverages (SSBs) has become an increasing public health concern, particularly among adolescents. Excessive SSB intake is a major risk factor for various non-communicable diseases, including type 2 diabetes mellitus, cardiovascular diseases, obesity, dental caries, and certain types of cancer. This study aimed to analyze the factors associated with the level of sugar-sweetened beverage (SSB) consumption among adolescents. This study employed a descriptive literature review approach. Data were obtained from national and international journals relevant to the topic of SSB consumption among adolescents. The selected articles were analyzed to identify factors associated with SSB consumption. The findings indicated that SSB consumption among adolescents is influenced by several factors, including individual factors (gender and knowledge), socioeconomic factors (peer influence and pocket money allowance), environmental factors (mass media exposure and beverage availability), and psychological factors (stress level and preference for sweet tastes). This study highlights that SSB consumption is a multifactorial behavior influenced by various interacting determinants. Therefore, comprehensive interventions targeting both individual and environmental factors are needed to reduce SSB consumption among adolescents.*

Keywords: *Adolescents; Consumption; Determinant Factors; Literature Review; Sugar-Sweetened Beverages.*

Abstrak. Konsumsi minuman berpemanis gula atau sugar-sweetened beverages (SSBs) yang tinggi telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang semakin meningkat, khususnya di kalangan remaja. Asupan SSB yang berlebihan merupakan salah satu faktor risiko utama berbagai penyakit tidak menular, termasuk diabetes melitus tipe 2, penyakit kardiovaskular, obesitas, karies gigi, dan beberapa jenis kanker. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat konsumsi minuman berpemanis gula (SSB) pada remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan pustaka deskriptif. Data diperoleh dari jurnal nasional dan internasional yang relevan dengan topik konsumsi SSB pada remaja. Artikel yang dipilih dianalisis untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi SSB. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi SSB pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, meliputi faktor individu (jenis kelamin dan pengetahuan), faktor sosial ekonomi (pengaruh teman sebaya dan uang saku), faktor lingkungan (paparan media massa dan ketersediaan minuman), serta faktor psikologis (tingkat stres dan preferensi terhadap rasa manis). Penelitian ini menegaskan bahwa konsumsi SSB merupakan perilaku multifaktorial yang dipengaruhi oleh berbagai determinan yang saling berinteraksi. Oleh karena itu, diperlukan intervensi komprehensif yang menargetkan faktor individu maupun lingkungan untuk mengurangi konsumsi SSB pada remaja.

Kata kunci: Faktor Determinan; Konsumsi; Literature Review; Minuman Berpemanis; Remaja.

1. LATAR BELAKANG

Minuman berpemanis (*sugar-sweetened beverages/SSB*) merupakan sumber utama gula tambahan yang berkontribusi besar terhadap asupan energi harian, terutama pada remaja. Bukti ilmiah menunjukkan bahwa konsumsi SSB yang berlebihan berkaitan erat dengan peningkatan risiko obesitas dan berbagai masalah kesehatan, termasuk diabetes tipe 2, penyakit kardiovaskular, karies gigi, serta beberapa jenis kanker, sehingga menjadikannya isu penting dalam kesehatan masyarakat (Thiboonboon et al., 2024). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) secara tegas merekomendasikan pembatasan asupan gula karena dampaknya yang merugikan bagi kesehatan. Di antara berbagai sumber makanan tinggi gula, minuman berpemanis menjadi perhatian utama karena berkontribusi paling besar terhadap asupan gula bebas dan kalori

harian. Berdasarkan rekomendasi WHO, konsumsi minuman manis sebaiknya tidak lebih dari 25 gram per hari ($< 10\%$ dari total asupan kalori)(Sari et al., 2022). Studi terhadap 341 produk minuman berpemanis kemasan di Taipei menemukan bahwa sekitar 70% produk tersebut memiliki kadar gula melebihi batas tinggi yang ditetapkan oleh kebijakan pelabelan Chili (>5 g/100 mL), dan lebih dari 40% melampaui rekomendasi WHO mengenai batas konsumsi harian gula tambahan sebesar 25 gram per sajian.(Yu et al., 2025)

Di Indonesia, konsumsi minuman berpemanis tergolong tinggi, bahkan menempati peringkat ketiga di Asia Tenggara dengan rata-rata konsumsi 20,23 liter per orang . Remaja menjadi kelompok yang rentan karena berada dalam fase transisi dengan perubahan perilaku makan yang dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan gaya hidup. (Rahayu et al., 2024)

Sementara itu, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa 56,4% remaja Indonesia berusia 15–19 tahun mengonsumsi minuman berpemanis sedikitnya satu kali per hari. Lebih lanjut, penelitian pada remaja di Jakarta melaporkan bahwa 62,6% siswa memiliki tingkat konsumsi minuman berpemanis yang tinggi, angka ini melampaui prevalensi konsumsi minuman berpemanis pada tingkat nasional. (S. L. Sari et al., 2021)

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sekitar 63% remaja memiliki konsumsi minuman berpemanis dalam kategori tinggi . Tingginya konsumsi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengetahuan gizi, teman sebaya, media massa, dan uang saku.(Yulianti & Mardiyah, 2023) Selain itu, studi internasional menunjukkan bahwa konsumsi SSB bersifat multifactorial .(Thiboonboon et al., 2024)

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat konsumsi minuman berpemanis pada remaja melalui pendekatan literature review.

2. KAJIAN TEORITIS

Minuman berpemanis (sugar-sweetened beverages) merupakan jenis minuman padat kalori dan tinggi gula namun rendah zat gizi. Jenis gula tambahan pada minuman berpemanis dapat berupa sukrosa, gula putih, gula merah, madu, dan high corn fructose syrup (HCFS). Terdapat beberapa jenis minuman berpemanis, yaitu minuman berkarbonasi, minuman teh dan kopi dengan tambahan gula, minuman susu dengan tambahan rasa (flavored milk), minuman rasa buah dengan tambahan gula, minuman olahraga, dan minuman energi (S. L. Sari et al., 2021).

Konsumsi SSB yang berlebihan telah menjadi perhatian global karena berhubungan dengan peningkatan risiko obesitas, diabetes melitus tipe 2, penyakit kardiovaskular, karies

gigi, dan berbagai penyakit tidak menular lainnya. Penelitian global menunjukkan bahwa prevalensi konsumsi SSB pada kelompok usia muda terus meningkat dari tahun ke tahun, terutama pada negara dengan tingkat pembangunan sosial ekonomi yang tinggi. Selain itu, perempuan menunjukkan prevalensi konsumsi SSB yang sedikit lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Tingginya konsumsi SSB pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Faktor individu seperti jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan karakteristik biologis diketahui berperan dalam membentuk kebiasaan konsumsi minuman berpemanis. Penelitian (Akhmadjonova & Shearrer, 2025).menjelaskan bahwa jenis kelamin dan status sosial ekonomi merupakan prediktor penting konsumsi SSB pada remaja. Remaja dengan kondisi sosial ekonomi yang lebih rendah cenderung memiliki risiko konsumsi SSB yang lebih tinggi dibandingkan kelompok dengan status sosial ekonomi yang lebih baik.

Selain faktor individu, faktor lingkungan sosial juga memiliki pengaruh yang kuat terhadap perilaku konsumsi SSB. Penelitian (Lastri Yulinar et al., 2022)menemukan adanya hubungan signifikan antara pengaruh teman sebaya, keluarga, dan media massa dengan konsumsi minuman ringan berkarbonasi pada siswa SMP. Remaja cenderung meniru perilaku konsumsi kelompok sebayanya dan lebih mudah terpapar promosi minuman berpemanis melalui berbagai media. Oleh karena itu, lingkungan sosial menjadi salah satu faktor penting yang membentuk kebiasaan konsumsi minuman berpemanis pada usia remaja. (Lastri Yulinar et al., 2022)

Faktor pengetahuan dan sikap juga sering dikaitkan dengan konsumsi SSB. Namun, hasil penelitian menunjukkan temuan yang belum konsisten. Setyanurlia dan Sumarmi (2024) melaporkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan maupun sikap dengan tingkat konsumsi SSB pada wanita usia produktif. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun seseorang memiliki pengetahuan yang baik mengenai dampak kesehatan dari konsumsi minuman berpemanis, perilaku konsumsi belum tentu berubah karena adanya pengaruh faktor lain seperti preferensi rasa, lingkungan sosial, dan kebiasaan sehari-hari.(Setyanurlia & Sumarmi, 2024)

Pengaruh media dan pemasaran juga berkontribusi terhadap tingginya konsumsi SSB pada kelompok usia muda. Penelitian Marx dkk. (2022) menunjukkan bahwa perusahaan minuman secara aktif melakukan pemasaran produk berpemanis kepada anak dan remaja melalui berbagai kegiatan olahraga, acara sekolah, serta program yang melibatkan kaum muda. Paparan pemasaran yang berulang dapat memengaruhi preferensi, sikap, dan pola konsumsi remaja terhadap minuman berpemanis, sehingga meningkatkan kemungkinan konsumsi secara rutin.

Faktor pengetahuan dan sikap juga sering dikaitkan dengan konsumsi SSB. Namun, hasil penelitian menunjukkan temuan yang belum konsisten. Setyanurlia dan Sumarmi (2024) melaporkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan maupun sikap dengan tingkat konsumsi SSB pada wanita usia produktif. Temuan serupa juga ditemukan oleh Gedi dan Tasyikan (2022) pada mahasiswa Somalia di Turki, di mana sebagian responden tetap mengonsumsi SSB secara rutin meskipun memiliki pengetahuan yang baik mengenai dampak kesehatan dari konsumsi minuman berpemanis. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik belum tentu diikuti oleh perubahan perilaku konsumsi karena masih dipengaruhi oleh faktor lain seperti lingkungan sosial, preferensi rasa, gaya hidup, dan kebiasaan makan. Preferensi terhadap rasa manis dan kebiasaan konsumsi juga menjadi faktor penting dalam perilaku konsumsi SSB. (Gedi & Arik Taşyikan, 2022)

Penelitian Fahria (2022) menunjukkan bahwa minuman manis kemasan merupakan salah satu jenis minuman yang sering dikonsumsi oleh mahasiswa, terutama minuman teh, susu dan olahannya, serta minuman sari buah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa konsumsi minuman berpemanis telah menjadi bagian dari pola konsumsi sehari-hari pada kelompok usia muda sehingga berpotensi terbentuk sejak masa remaja dan berlanjut hingga dewasa. (Fahria & Ruhana, 2022)

Meningkatnya konsumsi SSB dan dampaknya terhadap kesehatan mendorong berbagai negara untuk menerapkan kebijakan pengendalian, salah satunya melalui penerapan cukai minuman berpemanis dalam kemasan (MBDK). Tinjauan sistematis dan meta-analisis yang dilakukan Hartono dan Susanti (2025) menunjukkan bahwa kebijakan cukai merupakan salah satu strategi yang dapat digunakan untuk menekan konsumsi minuman berpemanis dan mengurangi beban penyakit terkait konsumsi gula. Kebijakan ini telah diterapkan di berbagai negara sebagai upaya promotif dan preventif dalam pengendalian penyakit tidak menular. (Hartono & Susanti Fitria Aryani, 2025)

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa konsumsi minuman berpemanis pada remaja merupakan perilaku yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, meliputi faktor individu, sosial ekonomi, lingkungan, dan psikologis. Kompleksitas faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa upaya pengendalian konsumsi SSB memerlukan pendekatan yang komprehensif melalui edukasi, penguatan lingkungan yang mendukung perilaku sehat, serta kebijakan publik yang efektif.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan pendekatan deskriptif. Data diperoleh dari jurnal nasional dan internasional yang membahas konsumsi minuman berpemanis (*Sugar-Sweetened Beverages/SSB*) pada remaja. Penelusuran artikel dilakukan melalui basis data elektronik yang bersifat *open access*, yaitu Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect. Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder, yaitu data yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, melainkan berasal dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Sumber data sekunder yang digunakan berupa artikel ilmiah primer yang berkaitan dengan tingkat konsumsi minuman berpemanis pada remaja. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi:

- a. Artikel penelitian asli (*original research article*);
- b. Artikel yang diterbitkan dalam rentang tahun 2021–2026
- c. artikel yang ditulis dalam bahasa indonesia atau bahasa inggris;
- d. Subjek penelitian adalah remaja madya dengan rentang usia 15–18 tahun atau kelompok remaja yang mencakup usia tersebut;
- e. Artikel membahas tingkat konsumsi minuman berpemanis (*sugar-sweetened beverages/ssb*) atau faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi ssb;
- f. artikel tersedia dalam bentuk *full text* sehingga dapat dianalisis secara menyeluruh; serta
- g. Artikel dapat diakses secara terbuka (*open access*).

Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

- a. Artikel berupa tinjauan pustaka (*literature review*), *systematic review*, *meta-analysis*, editorial, surat kepada editor, prosiding, skripsi, tesis, disertasi, atau laporan penelitian yang tidak dipublikasikan dalam jurnal ilmiah;
- b. Artikel yang diterbitkan sebelum tahun 2021;
- c. Artikel yang tidak tersedia dalam bentuk *full text*;
- d. Artikel yang menggunakan bahasa selain bahasa indonesia dan bahasa inggris;
- e. Artikel yang memiliki subjek penelitian selain remaja atau tidak dapat diidentifikasi kelompok usianya; dan
- f. Artikel yang tidak membahas konsumsi minuman berpemanis (*sugar-sweetened beverages/ssb*) sebagai variabel utama maupun variabel yang berhubungan dengan penelitian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan penelusuran artikel ilmiah melalui kanal Google Schoolar, PubMed dan ScienceDirect, ditemukan 10 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi yang dipublikasikan antara tahun 2021 hingga 2026, yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Artikel yang di Analisa.

Penulis, Tahun	Tujuan	Metode	Hasil Utama	Kesimpulan
(Fawziya et al., 2024)	Menganalisis hubungan teman sebaya dan media sosial dengan konsumsi SSB remaja	Cross-sectional, stratified random sampling	Peran teman sebaya ($p=0,0001$) dan media sosial ($p=0,037$) berhubungan dengan konsumsi SSB	Teman sebaya dan media sosial memengaruhi konsumsi SSB
(S. L. Sari et al., 2021)	Menganalisis konsumsi minuman berpemanis kemasan pada remaja	Cross-sectional, SQ-FFQ	Konsumsi tinggi pada 55,1%; berhubungan dengan jenis kelamin dan kemampuan membaca label gizi	Laki-laki dan kemampuan membaca label gizi rendah cenderung memiliki konsumsi lebih tinggi
(N. W. Sari et al., 2022)	Menentukan faktor yang berhubungan dengan konsumsi minuman manis	Cross-sectional, regresi logistik	Uang saku, iklan/media, dan ketersediaan di rumah berhubungan; faktor dominan adalah ketersediaan di rumah	Ketersediaan minuman manis di rumah merupakan faktor utama
(Yulianti & Mardiyah, 2023)	Menganalisis faktor yang berhubungan dengan konsumsi minuman berpemanis	Cross-sectional	Teman sebaya ($p=0,033$) dan media massa ($p=0,020$) berhubungan dengan konsumsi SSB	Teman sebaya dan media massa memengaruhi konsumsi SSB
(Thiboonboon et al., 2024)	Mengidentifikasi determinan konsumsi SSB di Thailand	Analisis survei nasional	Konsumsi SSB terkait perilaku tidak sehat, status sosial ekonomi, dan gaya hidup	Konsumsi SSB dipengaruhi berbagai faktor sosial dan perilaku
(Rahayu et al., 2024)	Mendeskripsikan perilaku konsumsi SSB pada mahasiswi	Deskriptif cross-sectional	Konsumsi dipengaruhi uang saku, preferensi rasa manis, dan kebiasaan	Faktor ekonomi dan preferensi rasa berperan dalam konsumsi SSB
(Li et al., 2025)	Meneliti hubungan konsumsi SSB, kecanduan ponsel, dan depresi	Studi prospektif, SEM	Konsumsi SSB berhubungan dengan gejala depresi; dimediasi kecanduan ponsel	Konsumsi SSB berkaitan dengan kesehatan mental
(Akhmadjonova & Shearrer, 2025)	Memprediksi konsumsi SSB pada remaja	Analisis rsfMRI dan regresi logistik	Jenis kelamin dan konektivitas otak memprediksi konsumsi SSB tinggi	Faktor neurologis dan jenis kelamin terkait konsumsi SSB
(Ge et al., 2025)	Menganalisis tren global konsumsi SSB pada dewasa muda	Analisis data GBD 2021	Konsumsi SSB meningkat secara global	Diperlukan intervensi kesehatan masyarakat
(Putri et al., 2023)	Membandingkan konsumsi gula saat stres akademik	Deskriptif komparatif	Tidak ada perbedaan konsumsi gula antara mahasiswi gizi dan non gizi	Stres akademik memengaruhi konsumsi makanan dan minuman manis

Berdasarkan tinjauan literatur yang dilakukan oleh peneliti terdapat banyak sekali faktor yang berhubungan dengan Tingkat konsumsi minuman bermanis/SSB. Faktor-faktor yang mempengaruhi Tingkat konsumsi minuman berpemanis terdiri dari faktor Individu, faktor sosioekonomi, factor lingkungan . Faktor Individu terdiri dari umur, dan jenis kelamin. Faktor sosioekonomi terdiri atas pengaruh teman sebaya dan jumlah uang saku, factor lingkungan terdiri dari Media massa dan ketersediaan SSB, factor psikologi terdiri dari preferensi rasa manis dan juga Tingkat stress.

Jenis kelamin

Remaja laki-laki cenderung lebih banyak mengonsumsi minuman berpemanis dibandingkan remaja perempuan. Penelitian di Amerika menunjukkan bahwa remaja laki-laki mengonsumsi minuman berpemanis rata-rata 164 kkal per hari, sedangkan remaja Perempuan mengonsumsi rata-rata 121 kkal per hari (13). Penelitian pada kalangan remaja di Belanda, Belgia, dan Hungaria menunjukkan hal serupa, bahwa remaja laki-laki mengonsumsi minuman berpemanis sebanyak rata-rata 500 ml per hari sedangkan remaja perempuan rata-rata 300 ml per hari. (S. L. Sari et al., 2021).

Menurut (Fawziya et al., 2024), tingkat konsumsi minuman manis lebih tinggi pada remaja laki-laki dibandingkan Perempuan. Hal dapat terjadi karena remaja laki-laki cenderung memiliki tingkat aktivitas yang lebih tinggi dibandingkan Perempuan. Selain itu, adanya kepercayaan remaja terhadap manfaat minuman isotonik yang membantu dalam pemulihan air dan elektrolit serta meningkatkan kebugaran selama atau setelah melakukan aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi. Sedangkan, remaja perempuan memiliki kekhawatiran terkait bentuk tubuh dan kesadaran yang lebih tinggi untuk menjaga kesehatan dengan menghindari minuman berpemanis.

Hal ini berkebalikan dengan pendapat Menurut (Putri et al., 2023) menunjukkan bahwa perempuan lebih cenderung mengonsumsi rasa manis sebagai salah satu metode coping stress. Stres akan merangsang pelepasan corticotropin releasing factor (CRF) dari nukleus paraventricular (PVN) hipotalamus yang kemudian akan merangsang sintesis hormon adrenokortikotropik (ACTH) dari hipofisis anterior. Selanjutnya ACTH akan merangsang korteks adrenal untuk produksi glukokortikoid (GC) seperti kortikosteron atau kortikosteron. Kortikosteron yang dilepaskan dari kelenjar adrenal dapat meningkatkan keinginan seseorang untuk makan makanan yang enak seperti gula atau rasa manis (Putri et al., 2023).

Pengetahuan Gizi

Pengetahuan dapat menjadi salah satu pertimbangan dalam memilih dan mengonsumsi makanan atau minuman. Biasanya semakin baik pengetahuan gizi seseorang, maka akan semakin memperhatikan kualitas dan kuantitas pangan yang dikonsumsi.

Namun pada penelitian (Yulianti & Mardiyah, 2023) didapatkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi minuman kemasan berpemanis. Hal ini mengartikan bahwa walaupun responden memiliki pengetahuan yang baik tentang minuman berpemanis, namun bukan berarti responden tidak sering mengonsumsi minuman kemasan berpemanis, baik dalam jumlah sedikit maupun banyak. Menurut Gibney (2005), pengetahuan gizi yang baik bukanlah faktor utama yang menentukan sering atau tidaknya responden mengonsumsi minuman kemasan berpemanis. Seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik terhadap suatu makanan belum tentu akan mengonsumsi makanan tersebut. Faktor lain juga dapat menentukan masalah pemilihan makanan, salah satunya adalah rasa. Respon utama yang biasa diberikan konsumen terhadap alasan mengapa mereka memilih suatu jenis makanan tertentu adalah karena mereka menyukai rasanya (Yulianti & Mardiyah, 2023)

Pengaruh Teman Sebaya

Remaja umumnya memiliki kecenderungan untuk membangun relasi sosial dan beraktivitas dalam kelompok, yang turut berperan dalam pembentukan berbagai perilaku, termasuk kebiasaan mengonsumsi minuman berpemanis. Seiring dengan perkembangan usia dan transisi ke jenjang pendidikan menengah, ketergantungan remaja terhadap orang tua semakin berkurang. Pada fase ini, remaja lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman sebaya, sehingga perilaku meniru dalam lingkungan sosial menjadi semakin dominan. Dalam konteks interaksi tersebut, teman sebaya berfungsi sebagai figur panutan yang memiliki pengaruh signifikan terhadap pembentukan kebiasaan makan dan minum remaja. Hasil penelitian Fawziya, 2024 menunjukkan bahwa semakin besar pengaruh teman sebaya, semakin tinggi pula kecenderungan konsumsi makanan dan minuman manis pada kelompok remaja. (Fawziya et al., 2024).

Pada penelitian (Yulianti & Mardiyah, 2023) dari sebagian responden 65,5% mendapat pengaruh dari teman sebaya dalam mengonsumsi minuman kemasan berpemanis. Hal tersebut terjadi karena responden pada saat jam istirahat selalu berkumpul dengan teman temannya. Berdasarkan penelitian ini, didapatkan hasil bahwa responden yang sering mengonsumsi minuman kemasan berpemanis sebagian besar mendapat pengaruh dari teman sebayanya, sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara teman sebaya dengan

konsumsi minuman kemasan berpemanis. Hal ini mengartikan bahwa teman sebaya sangat berpengaruh dalam pemilihan makanan dan minuman pada remaja. Pengaruh teman sebaya terhadap perilaku berisiko kesehatan remaja dapat terjadi melalui sosialisasi teman sebaya, dengan pengaruh yang berasal dari teman sebaya. Artinya ketika seorang remaja bergabung dalam suatu kelompok teman sebaya, hendaknya remaja tersebut berperilaku sama dengan temannya, sesuai dengan norma yang dikembangkan oleh kelompok tersebut.

Uang Saku

Penelitian (Rahayu et al., 2024) menyatakan bahwa besarnya uang saku yang diterima individu berperan dalam menentukan pola konsumsi, khususnya terhadap makanan cepat saji. Semakin besar jumlah uang saku, semakin tinggi pula frekuensi dan kuantitas konsumsi makanan cepat saji, termasuk minuman berpemanis. Ketersediaan uang saku memberikan keleluasaan bagi individu dalam memilih jenis makanan dan minuman yang akan dikonsumsi serta mempermudah proses pembeliannya. (Rahayu et al., 2024; (Umbu Zogara et al., 2022)

Besar kecilnya uang saku yang diberikan berhubungan dengan tingkat sosial ekonomi seseorang. Tingkatan kelompok sosial tersebut berhubungan dengan pola konsumsi makanan seseorang. Jika orang dengan kelas sosial yang menengah atas cenderung memiliki pola makan yang lebih sehat, hal ini dikarenakan adanya kesadaran terhadap kesehatan dan gaya hidup sehat. Uang saku merupakan pendapatan yang diperoleh seorang anak dari orang tuanya, dimana uang saku tersebut dapat mempengaruhi bagaimana pola konsumsi seseorang, pada umumnya semakin tinggi uang saku, semakin tinggi pula kegiatan konsumsi seseorang. Uang saku merupakan faktor yang mempengaruhi remaja untuk memilih produk dan merk minuman ringan berkarbonasi yang akan dikonsumsi (Muthmainnah, 2012 dalam (Yulianti & Mardiyah, 2023).

Media Massa

Hasil penelitian (Yulianti & Mardiyah, 2023) melaporkan bahwa 64,1% responden terpengaruh oleh media massa dalam mengonsumsi minuman berpemanis, sedangkan 35,9% lainnya tidak mengalami pengaruh serupa. Berdasarkan hasil wawancara, bentuk media yang paling banyak memengaruhi responden adalah iklan yang ditampilkan melalui media sosial. Iklan merupakan salah satu bentuk penyampaian pesan persuasif dalam media massa yang secara luas dimanfaatkan dalam kegiatan pemasaran untuk meningkatkan penjualan maupun memperkenalkan produk baru kepada konsumen (Yulianti & Mardiyah, 2023)

Menurut penelitian (Gascoyne et al., 2021) menunjukkan Sebagian responden tertarik untuk mencoba dan mengonsumsi minuman berpemanis setelah melihat iklan atau informasi yang direkomendasikan di media sosial. Paparan iklan minuman di media sosial setidaknya

satu kali dalam seminggu berhubungan dengan tingginya konsumsi minuman berpemanis. Iklan bagus dan menarik yang gencar dilakukan di media membuat produk lebih diketahui dan dikenal, sehingga dapat memengaruhi remaja dalam mengonsumsi minuman berpemanis. Selain itu, sebagian besar responden mengikuti akun selebritas atau influencers. Remaja cenderung lebih pandai mengingat makanan dan minuman yang tidak sehat, brand, dan produk yang dipromosikan oleh selebritas atau influencers. Strategi ini umum digunakan oleh perusahaan makanan dan minuman untuk memasarkan produk di media sosial dengan menargetkan populasi remaja.

Ketersediaan Minuman Manis

Hasil analisis penelitian Sari, N.W, 2022 menunjukkan hubungan yang signifikan antara ketersediaan minuman manis di rumah dan konsumsi minuman manis. Ketersediaan minuman manis di rumah meningkatkan aksesibilitas konsumsi minuman manis di kalangan remaja. (N. W. Sari et al., 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan hubungan positif antara ketersediaan minuman manis di rumah dan konsumsi minuman manis. Ketersediaan minuman manis di rumah meningkatkan aksesibilitas konsumsi minuman manis di kalangan remaja. Orang tua dapat memengaruhi asupan minuman manis di kalangan remaja karena mereka adalah pembeli utama di rumah tangga dan orang tua juga berperan sebagai panutan dan fasilitator dalam memengaruhi pola makan anak.

Preferensi rasa manis

Alasan mengonsumsi minuman berpemanis, didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki preferensi atau kesukaan terhadap rasa manis yaitu sebanyak 152 responden (66,4%). Fakta bahwa gula memiliki sifat mengurangi rasa sakit juga dapat mempengaruhi kesukaan terhadap rasa manis. Minuman berpemanis dapat mengurangi respons terhadap rangsangan yang menyakitkan, persepsi rasa manis memediasi sistem opioid dan nonopioid endogen untuk memblokir aferen nyeri dan memiliki efek menenangkan. (Rahayu et al., 2024)

Tingkat Stress

Faktor lain yang dapat ditemui adalah adanya keterkaitan antara tingkat stres psikologis dan konsumsi minuman berpemanis. Individu yang mengalami stres cenderung mengonsumsi SSB sebagai mekanisme koping jangka pendek untuk meredakan emosi negatif. Meskipun tidak bersifat psikoaktif, SSB mudah diperoleh, relatif murah, dan dipasarkan secara luas, sehingga sering digunakan sebagai sumber kenyamanan sementara. Selain itu, keterbatasan pengetahuan mengenai dampak kesehatan jangka panjang konsumsi SSB turut memperkuat perilaku ini, terutama pada individu dengan beban stres yang tinggi (Sengupta et al., 2025) .

Fenomena ini sejalan dengan konsep *comfort eating*, yaitu respons perilaku terhadap stres yang ditandai dengan peningkatan konsumsi makanan dan minuman yang sangat lezat, terutama yang tinggi gula dan lemak, disertai dengan penurunan konsumsi buah dan sayuran. Dalam jangka pendek, perilaku ini dapat menurunkan persepsi stres, namun sifat adiktif dari makanan dan minuman manis memperumit hubungan antara stres dan pola makan. ((Fish-Williamson & Hahn-Holbrook, 2024) .

Menurut Mohamed, dkk (2020) dalam (Putri et al., 2023) mengemukakan bahwa dari 400 responden mahasiswa kedokteran, 78% responden wanita memilih untuk mengonsumsi makanan ringan yang mengandung gula (seperti permen, coklat, es krim dan kue) pada saat stres dan Perbedaan Konsumsi Gula Selama Stres Akademik antara Mahasiswi Gizi dengan Mahasiswi Non 20% responden laki-laki memilih makanan seperti daging untuk dikonsumsi saat stres. Selain makanan ringan yang mengandung gula, stres juga memiliki hubungan dengan konsumsi Sweet Sugar Beverages (SSB). mengemukakan bahwa frekuensi konsumsi Sweet Sugar Beverages (SSB) lebih tinggi pada responden yang mengalami stres. (Putri et al., 2023)

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil literature review menunjukkan bahwa konsumsi SSB pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Faktor sosial seperti teman sebaya dan terbukti memiliki pengaruh signifikan dibandingkan faktor pengetahuan. Temuan bahwa pengetahuan tidak berhubungan signifikan menunjukkan bahwa edukasi saja tidak cukup untuk mengubah perilaku konsumsi. Hal ini sejalan dengan teori perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa perilaku dipengaruhi oleh faktor predisposisi, pendukung, dan pendorong. Selain itu, preferensi rasa manis yang tinggi menunjukkan adanya faktor biologis dan psikologis, di mana konsumsi gula berkaitan dengan sistem reward otak. Studi juga menunjukkan bahwa konsumsi SSB sering berkaitan dengan gaya hidup tidak sehat, seperti rendahnya aktivitas fisik dan konsumsi makanan tinggi kalori. Dari sisi lingkungan, paparan media dan iklan menjadi faktor penting yang membentuk perilaku konsumsi remaja. Oleh karena itu, intervensi perlu dilakukan secara komprehensif, tidak hanya pada individu tetapi juga pada lingkungan sosial dan kebijakan. Para pembuat kebijakan harus mengeksplorasi intervensi yang mengatasi perilaku tidak sehat secara keseluruhan di samping intervensi yang menargetkan konsumsi minuman manis yang berlebihan. Lembaga pendidikan disarankan untuk memberikan edukasi tentang dampak konsumsi minuman manis yang tinggi, menyediakan isi ulang air mineral, dan mendorong orang tua untuk menyediakan minuman sehat di rumah. Pemerintah disarankan untuk

menggunakan media sosial untuk intervensi, membatasi iklan minuman tidak sehat, dan menerapkan kebijakan pajak cukai minuman manis.

DAFTAR REFERENSI

- Akhmadjonova, M., & Shearrer, G. E. (2025). Predicting sugar-sweetened beverage intake from the brain and known risk factors in adolescents. *Physiology & Behavior*, 301, Article 115079. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2025.115079>
- Fahria, S., & Ruhana, A. (2022). Konsumsi minuman manis kemasan pada mahasiswa Prodi Gizi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Gizi Unesa*, 2(2).
- Fawziya, V. R., Adi, M. S., Wurjanto, M. A., & Yuliawati, S. (2024). Hubungan antara peran teman sebaya dan paparan media sosial dengan tingkat konsumsi minuman berpemanis pada remaja. *Amerta Nutrition*, 8(3), 383–388.
- Fish-Williamson, A., & Hahn-Holbrook, J. (2024). The interrelationship between stress, sugar consumption and depression. *Nutrients*, 16(19), Article 3389. <https://doi.org/10.3390/nu16193389>
- Gascoyne, C., Scully, M., Wakefield, M., & Morley, B. (2021). Food and drink marketing on social media and dietary intake in Australian adolescents: Findings from a cross-sectional survey. *Appetite*, 166, Article 105431. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105431>
- Ge, C., Xiong, J., Zhu, R., Hong, Z., & He, Y. (2025). Global burden of high sugar-sweetened beverage consumption among young adults. *Diabetology & Metabolic Syndrome*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/S13098-025-01845-Y>
- Gedi, S., & Tasyikan, H. A. (2022). Knowledge, attitude and consumption pattern of sugar sweetened beverages among Somali students in Turkey. *Journal of Basic and Clinical Health Sciences*, 6(2), 579–588. <https://doi.org/10.30621/jbachs.861149>
- Hartono, R. K., & Aryani, S. F. (2025). Kebijakan cukai konsumsi minuman berpemanis dalam kemasan (MBDK) dalam mengendalikan masalah kesehatan: Tinjauan literatur sistematis dan meta analisis. *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, 10(1). <https://doi.org/10.7454/eki.v10i1.1141>
- Lastri Yulinar, L., Dwiyan, P., & Winarta, I. M. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi minuman ringan berkarbonasi pada siswa di SMP Trisoko Jakarta tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*.
- Li, W., Fan, Y., Chang, G., Ye, Q., Kong, F., & Li, Q. (2025). Sugar-sweetened beverage consumption and depressive symptoms among college students in northeastern China: The mediating role of mobile phone use addiction. *Preventive Medicine Reports*, 55, Article 103123. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2025.103123>
- Putri, S., & Ruhana, A. (2023). Perbedaan konsumsi gula selama stres akademik antara mahasiswa gizi dengan mahasiswa non gizi angkatan 2018 Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 3, 409–418.
- Rahayu, V., Putri, S. A., Amir, Y., Tampubolon, N. R., & Rustam, M. (2024). Perilaku konsumsi minuman berpemanis pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau. *JMSWH: Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 5(1). <https://doi.org/10.36082/jmswh.v5i1.1704>

- Sari, N. W., Djokosujono, K., Utari, D. M., & Rohayati, N. (2022). Availability of sugar-sweetened beverages at home as the dominant factor related to its consumption among students of SMAN 47 Jakarta, Indonesia, in 2022. *Indonesian Journal of Public Health Nutrition*, 3(1). <https://doi.org/10.7454/ijphn.v3i1.6176>
- Sari, S. L., Utari, D. M., & Sudiarti, T. (2021). Konsumsi minuman berpemanis kemasan pada remaja. *Ilmu Gizi Indonesia*, 5(1), 91–100. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v5i1.253>
- Sengupta, S., Datta, B. K., & Coughlin, S. S. (2025). Medical debt is associated with higher sugar-sweetened beverage consumption among U.S. adults. *Journal of Epidemiology and Population Health*, 73(3), Article 203123. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2025.203123>
- Setyanurlia, A. R., & Sumarmi, S. (2024). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan konsumsi sugar-sweetened beverages pada wanita usia produktif. *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 67–74. <https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.67-74>
- Thiboonboon, K., Lourenco, R. D. A., Church, J., & Goodall, S. (2024). Sugar-sweetened beverage consumption in Thailand: Determinants and variation across socioeconomic status. *Public Health*, 237, 426–434. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2024.10.037>
- Umbu Zogara, A., Loaloka, M. S., & Pantaleon, M. G. (2022). Sosio ekonomi orang tua, uang saku, dan media sosial berhubungan dengan perilaku konsumsi fast food pada remaja putri di Kota Kupang. *Journal of Nutrition College*, 11, 303–309.
- Yu, H. C., Chen, T. P., & Chang, Y. C. (2025). Sugar-sweetened beverages and oral health in Taiwan: An emerging public health challenge. *Journal of Dental Sciences*, 20(4), 2492–2493. <https://doi.org/10.1016/j.jds.2025.07.023>
- Yulianti, R. D., & Mardiyah, S. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi minuman kemasan berpemanis pada remaja. *Jurnal Sains Kesehatan*, 30(3).