

## HUBUNGAN KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DENGAN RISIKO OBESITAS PADA REMAJA DI SMA NEGERI 53 JAKARTA

**Nourmayansa Vidya Anggraini<sup>1\*</sup>, Lestarie Luhur<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Department of Nursing, Faculty of Health Science, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

Email Korespondensi: [nourmayansa@upnvj.ac.id](mailto:nourmayansa@upnvj.ac.id)

### ABSTRACT

*Sugar-sweetened beverages take second and third place in terms of beverage consumption in Indonesia. Consumption of simple sugars has a 5.7 times risk of obesity. The results of a preliminary study conducted on 244 class X students at SMAN 53 Jakarta, the prevalence of overweight status in students was 24.1% with 18.4% of them experiencing overweight. This study aims to determine the relationship between sugar-sweetened beverage consumption and the risk of obesity in adolescents at SMA Negeri 53 Jakarta. The study was conducted on 221 respondents who were selected according to the criteria determined through purposive sampling technique. Obesity risk data was obtained through measurement of BMI, while consumption of sugar-sweetened beverages was measured based on the frequency of consumption of sweetened beverages which was converted into sufficient sugar intake (50g/day) through Semi Quantitative Food Frequency. The results of the chi square test analysis showed a relationship between consumption of sugar-sweetened beverages and the risk of obesity in adolescents at SMA Negeri 53 Jakarta. Adolescent students and schools are expected to contribute to limiting and controlling the consumption of sugary drinks as an effort to reduce the incidence of obesity.*

**Keywords :** *Adolescents, Obesity Risk, Sugar Sweetened Beverage*

### ABSTRAK

Minuman berpemanis kemasannya menempati posisi kedua dan ketiga dalam hal konsumsi minuman di Indonesia. Konsumsi gula sederhana berisiko 5,7 kali terhadap terjadinya obesitas. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 244 siswa kelas X di SMAN 53 Jakarta, prevalensi status gizi lebih pada siswa sebesar 24.1% dengan 18.4% diantaranya mengalami overweight. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi minuman berpemanis dengan risiko obesitas pada remaja di SMA Negeri 53 Jakarta. Penelitian menggunakan uji chi square dengan pendekatan cross sectional, sampel berjumlah 221 responden yang dipilih sesuai kriteria melalui teknik purposive sampling. Data risiko obesitas didapatkan melalui pengukuran IMT, sedangkan konsumsi minuman berpemanis diukur berdasarkan frekuensi konsumsi minuman manis yang konversi menjadi asupan gula cukup (50g/hari) melalui Semi Quantitative Food Frequency. Hasil analisis uji chi square didapatkan adanya hubungan antara konsumsi minuman berpemanis dengan risiko obesitas pada remaja di SMA Negeri 53 Jakarta. Siswa-siswi remaja dan pihak sekolah diharapkan dapat berkontribusi untuk membatasi dan mengontrol konsumsi minuman manis sebagai upaya menekan kejadian obesitas.

**Kata kunci:** *Minuman Berpemanis, Remaja, Risiko Obesitas*

### PENDAHULUAN

Berdasarkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), terdapat 2,3 miliar

remaja dengan usia diatas 15 tahun mengalami *overweight*, dan 700 juta bahkan lebih diantaranya mengalami

kondisi obesitas. Prevalensi kegemukan pada laki-laki sebesar 11% dan Perempuan 15%. Di Amerika Serikat, Eropa, dan negara maju lainnya prevalensi *overweight* mencapai 62% sedangkan prevalensi obesitas memiliki angka yang lebih kecil, yaitu 26%. Di negara lain, kawasan Asia Tenggara, prevalensi *overweight* adalah 14% dan obesitas adalah 3% (Fatmala et al., 2022).

Jumlah orang obesitas yang meningkat di negara-negara Asia seperti Indonesia juga mungkin terjadi (Kemenkes RI, 2018). Hasil dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa 31% orang Indonesia mengalami obesitas sentral, dan jumlah remaja yang menderita kondisi ini terus meningkat setiap tahunnya. Provinsi DKI Jakarta berada di posisi kedua dengan penduduk usia lebih dari 15 tahun yang mengalami obesitas sentral sebesar 42%, dengan peningkatan sebesar 2,9 persen dari tahun 2007–2010, kenaikan sebesar 4,9 persen dari tahun 2010–2013, dan kenaikan sebesar 4,4 persen dari tahun 2013–2018. Remaja perempuan lebih rentan terhadap

obesitas daripada remaja laki-laki; prevalensi obesitas pada remaja Perempuan yaitu 1,5% dan pada remaja laki-laki yaitu 1,3% (Putri et al., 2022).

Dengan 20,23 liter minuman berpemanis per orang per tahun, Indonesia berada di peringkat ketiga di Asia Tenggara. Minuman berpemanis gula mengandung banyak kalori dan gula tetapi sedikit nutrisi (Malasari, 2020). Minuman berpemanis menempati posisi kedua dan ketiga dalam hal konsumsi minuman di Indonesia. Dengan mempertimbangkan penjualan 12 milyar liter pada tahun 2013, Penjualan total SSB sebesar 3,894 miliar liter terdiri dari minuman ringan dengan kandungan karbonasi sebesar 944 juta liter (24,2%), jus kemasan 167 juta liter (4,3%), kopi kemasan siap minum 16 juta liter (0,4%), teh kemasan siap minum 2145 juta liter (55,1%), dan minuman berenergi 622 juta liter (16 %). Persentase tersebut menggambarkan populasi lebih dari 250 juta orang (Fatmala et al., 2022).

Di antara semua kelompok umur, remaja merupakan yang paling banyak mengonsumsi minuman berpemanis. Hasil Riset Kesehatan Dasar menunjukkan adanya peningkatan konsumsi SSB > 1 kali/hari, dari 53,1% pada tahun 2013 menjadi 61,27% pada tahun 2018. DKI Jakarta merupakan salah satu provinsi dengan tingkat konsumsi SSB yang tinggi dibandingkan rata-rata konsumsi SSB nasional (Sari et al., 2022).

Ada kemungkinan bahwa peningkatan industri minuman ringan, terutama minuman manis, adalah satu dari banyaknya faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan masalah obesitas saat ini. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi minuman manis meningkatkan risiko penyakit metabolik dan menimbulkan kegemukan. Konsumen minuman manis juga lebih rentan terhadap *ischemic stroke*, terutama pada Perempuan (Hardiansyah et al., 2017).

Berdasarkan hasil penelitian oleh Cahyaningtyas pada 2018,

didapatkan 70,3% remaja mengonsumsi minuman kemasan dengan intensitas tinggi (5-6 kali per minggu atau lebih dari 1 kali per hari), sedangkan 29,7% mengonsumsi minuman kemasan dalam kategori sedang (2-4 kali per minggu). Sebagian besar responden yang memiliki status gizi yang lebih tinggi, yaitu *overweight* 37,8% dan obesitas 15,6%, mengonsumsi minuman kemasan dalam intensitas tinggi (5-6 kali per minggu atau lebih dari 1 kali per harinya) (Sakinah et al., 2022).

Mengonsumsi gula sederhana meningkatkan risiko obesitas sebesar 5,7 kali lipat. Konsumsi kandungan fruktosa yang berlebihan berdampak pada ketidakseimbangan energi dalam sistem pengaturan lemak dalam tubuh sehingga menyebabkan obesitas. Salah satu jenis gula sederhana yang umumnya terkandung dalam makanan dan minuman adalah fruktosa. Fruktosa nantinya akan menghambat produksi leptin, sehingga menurunkan kadar leptin dan berkontribusi terhadap obesitas. Konsumsi gula sederhana memiliki hubungan yang cukup

signifikan dengan perkembangan obesitas dan hipertensi (Fatmawati, 2019).

Berlebihnya konsumsi minuman manis menjadi salah satu penyebab semakin meningkatnya jumlah obesitas pada remaja. Oleh sebab itu, perlu adanya peran perawat untuk menangani kasus obesitas di sekolah, intervensi dapat dilakukan tidak hanya melalui edukasi, namun juga pengkajian menyeluruh. Advokasi yang dilakukan oleh perawat sekolah secara luas dapat dikategorikan ke dalam kategori Program Kesehatan Sekolah Terkoordinasi dengan: penilaian klinis di pusat kesehatan, sebagai layanan kesehatan sekolah; mengembangkan kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah; melakukan advokasi pada dewan penasihat kesehatan sekolah untuk menciptakan lingkungan yang sehat; keteladanan perilaku gaya hidup sehat; mendidik staf sekolah untuk menjadi teladan perilaku gaya hidup sehat; pemberian pedoman kebijakan pangan sekolah sebagai layanan gizi; memastikan waktu yang cukup bagi siswa untuk makan dan bermain; dan melibatkan

keluarga dan masyarakat dalam program sekolah dan Masyarakat (Cheng et al., 2021).

SMA Negeri 53 merupakan sekolah menengah atas milik pemerintah dengan jumlah siswa sebanyak 750 siswa. Berdasarkan hasil yang didapat melalui studi pendahuluan dan observasi pada 244 siswa kelas X, didapatkan bahwa prevalensi status gizi lebih pada siswa sebesar 24.1% dengan 18.4% diantaranya mengalami *overweight*, serta 5.7% diantaranya mengalami obesitas. Hasil wawancara pada 10 siswa didapatkan 7 orang diantaranya membeli minuman manis sebanyak 1-3 kali dalam seminggu. Terdapat 4 *stand* kantin sekolah yang menjual minuman berpemanis. Keempat *stand* tersebut menjual minuman berpemanis kemasan seperti teh siap saji, sari buah (jus), minuman isotonik, minuman karbonasi, kopi, dan susu. Maraknya penjualan minuman di kantin dan lingkungan sekitar sekolah memudahkan remaja untuk mengakses minuman ringan berpemanis.

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan kepada remaja yang bersekolah di SMA Negeri 53 Jakarta ndalam rentang waktu Mei sampai dengan Juni 2023. Populasi didapatkan 494 siswa dengan pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling* dimana teknik pengambilan sampel ini dipilih secara khusus sesuai kriteria dengan tujuan penelitian dan dihitung menggunakan rumus *slovin*. Terdapat 221 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Pengumpulan data yang dilakukan menggunakan lembar kuesioner yang terdiri dari 2 bagian, bagian karakteristik responden yaitu usia, jenis kelamin, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, penghasilan

orang tua, uang saku harian. kategori IMT siswa diukur dengan *microtoice* dan timbangan berat badan serta kuesioner minuman manis. Instrumen pada penelitian ini menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Quesionaire (SQ-FFQ)*. Data yang telah dikumpulkan akan dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Pada analisis univariat dihasilkan data kategorik yang akan menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Pada analisis bivariat menggunakan uji korelasi *chi-square* dan penelitian ini menggunakan software *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* untuk mengolah data.

Penelitian ini dilakukan setelah mendapat persetujuan etik kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta sesuai nomor izin 255/V/2024/KEP.

**HASIL****Analisa Data****a. Analisis Univariat**

**Tabel 1. Distribusi Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan Orang Tua, Pendapatan Orang Tua, Pekerjaan Orang Tua, Uang Saku Harian, Konsumsi Minuman Berpemanis dan Risiko Obesitas pada Responden di SMA Negeri 53 Jakarta, Mei 2024 (n=221)**

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
15-17 tahun	203	91.8
18-21 Tahun	18	8.2
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	104	47.1
Perempuan	117	52.9
<b>Pendidikan Orang Tua</b>		
SD	10	4.5
SMP/SMA	129	58.3
D3/S1/S2	82	37.2
<b>Pekerjaan Orang Tua</b>		
ASN (PNS/P3K)	33	14.9
Non-ASN	188	85.1
<b>Penghasilan Orang Tua</b>		
< UMR	117	52.9
≥ UMR	104	47.1
<b>Uang Saku Harian</b>		
<Rp20.000	108	48.9
≥Rp20.000	113	51.1
<b>Asupan Gula</b>		
Cukup (<50g/hari)	117	52.9
Lebih (≥50g/hari)	104	47.1
<b>Status Gizi</b>		
BB Kurang	86	38.9
BB Normal	82	37.1
BB Lebih	53	24

Hasil distribusi frekuensi pada tabel diatas menunjukkan bahwa bahwa dari total 221 responden remaja SMAN 53 yang diteliti, terdapat 203 (91,8%) responden dengan kategori remaja tengah yang berusia 15-17 tahun, dan 18 (8.2%) responden dengan kategori remaja akhir yang berusia 18-21 tahun.

Hasil distribusi berdasarkan jenis kelamin, didapatkan hasil bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini yaitu Perempuan sebanyak 117 responden (52.9%), dan sisanya laki-laki berjumlah 104 responden (47.1%).

Hasil distribusi frekuensi Berdasarkan Pendidikan orang tua, didapatkan hasil bahwa mayoritas pendidikan terakhir orang tua responden yaitu Tingkat pendidikan menengah (SMP/SMA), sebanyak 129 responden (58.8%), pendidikan Tingkat tinggi (D3/S1/S2/S3) sebanyak 82 responden (36.7%), dan sisanya Tingkat pendidikan rendah (SD) sebanyak 10 (4.5%) responden.

Hasil distribusi frekuensi Berdasarkan pekerjaan orang tua,

didapatkan hasil bahwa mayoritas pekerjaan orang tua responden adalah Non ASN sebanyak 188 (85.1%) responden, sedangkan sisanya adalah ASN (PNS/P3K) yaitu sebanyak 33 responden (14.9%).

Hasil distribusi frekuensi Berdasarkan penghasilan orang tua, didapatkan hasil bahwa mayoritas penghasilan orang tua berpenghasilan <UMR DKI Jakarta atau <Rp5.000.000 yaitu sebanyak 117 (52.9%) responden, dan sebanyak 104 (47.1%) berpenghasilan  $\geq$ UMR DKI atau  $\geq$ Rp5.000.000.

Hasil distribusi frekuensi Berdasarkan uang saku harian, didapatkan hasil bahwa terdapat 108 (48.9%) responden mendapatkan uang saku <Rp20.000, dan 113 (50.7%) responden dengan uang saku  $\geq$ Rp20.000.

Pada penelitian ini, variable konsumsi minuman manis dikategorikan berdasarkan asupan gula cukup dan lebih. Berdasarkan table diatas, variabel sedentary

lifestyle dikategorikan menjadi rendah dan tinggi. hasil distribusi frekuensi pada variabel konsumsi minuman manis/asupan gula dalam minuman, didapatkan hasil bahwa dari 221 responden yang diteliti, terdapat 117 (52.9%) responden dengan asupan gula cukup/hari, dan 104 (47.1%) responden dengan asupan gula lebih per hari.

Sedangkan pada variabel dikategorikan risiko obesitas

dikategorikan menjadi BB kurang, BB normal, dan BB lebih. berdasarkan hasil distribusi frekuensi pada variabel risiko obesitas didapatkan hasil bahwa dari 221 responden yang diteliti, terdapat 86 (38.9%) responden dengan kategori berat badan kurang, sebanyak 82 (37.1%) responden dengan kategori berat badan normal, dan 53 (24%) responden dengan kategori berat badan lebih.

**b. Analisis Bivariat**

**Tabel 2. Analisis Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Risiko Obesitas pada Remaja di SMA Negeri Jakarta (n=221)**

Konsumsi Minuman Berpemanis	Risiko Obesitas						Total	P Value	
	BB Kurang		BB Normal		BB Lebih				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Cukup	48	41	49	17.1	20	41.9	117	52.9	0.035
Lebih	38	36.5	33	31.7	33	31.7	104	47.1	
<b>Total</b>	<b>86</b>	<b>38.9</b>	<b>82</b>	<b>27.1</b>	<b>53</b>	<b>24</b>	<b>221</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan Hasil analisa dari tabel diatas diketahui bahwa dari 221 responden remaja yang diteliti di SMAN 53 Jakarta, jumlah responden dengan konsumsi minuman berpemanis cukup yang memiliki berat badan kurang sebanyak 48 (41%), responden dengan konsumsi minuman berpemanis cukup yang

memiliki berat badan normal sebanyak 49 (17.1%), sementara responden dengan konsumsi minuman berpemanis cukup yang memiliki berat badan lebih yaitu 20 (41.9%).

Kemudian dalam kategori lain, jumlah responden dengan konsumsi

minuman berpemanis lebih yang memiliki berat badan kurang sebanyak 38 (36.5%), responden dengan konsumsi minuman berpemanis lebih yang memiliki berat badan normal sebanyak 33 (31.7%), sementara responden dengan konsumsi minuman berpemanis lebih yang memiliki berat badan lebih yaitu 33 (31.7%) responden.

Hasil uji statistik dilakukan dengan *Chi Square*, didapatkan nilai *p-value* yaitu 0.035 ( $p < 0.05$ ). Dengan hasil tersebut dapat ditarik Kesimpulan adanya hubungan yang signifikan antara variabel dependen dan independent, sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya terdapat hubungan konsumsi minuman berpemanis dengan risiko obesitas.

## PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, responden dengan konsumsi minuman berpemanis lebih berpotensi memicu terjadi peningkatan berat badan. Dapat dibuktikan dari total 53 responden dengan berat badan lebih, sebanyak 33 responden (lebih dari 50 persen) mengonsumsi gula lebih dari

kadar normal. Dibandingkan dengan responden dengan BB kurang dan BB normal yang persentasenya mayoritas mengonsumsi gula cukup. Artinya, terdapat hubungan antara konsumsi asupan gula yang terkandung dalam minuman berpemanis dengan berat badan lebih.

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian (Luwito & Santoso, 2022) yang menyatakan adanya hubungan bermakna antara asupan gula dalam minuman dengan kondisi obesitas pada siswa usia 15 hingga 19 tahun dengan ( $p < 0.05$ ) dan nilai rasio prevalens 0.65. Hasil penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fatmawati, 2019) bahwa adanya hubungan signifikan antara asupan gula sederhana yang berlebih dengan kondisi obesitas pada pelajar SMP. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Irfan & Ayu, 2022) pada 83 mahasiswa kedokteran USU, bahwa terdapat hubungan yang berkaitan antara konsumsi minuman bergula dengan kejadian obesitas ditandai dengan nilai  $p < 0.000$  ( $p < 0.05$ ).

Sedangkan hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Qoirinasari et al., 2018) didapatkan bahwa tidak ditemukan hubungan antara pola konsumsi minuman manis dengan *overweight* pada remaja. Hal ini karena gula yang terkandung dalam minuman manis sebetulnya hanya dalam kategori cukup untuk asupan energi siswa namun tidak sampai lebih dari kebutuhan.

Mengonsumsi gula sederhana meningkatkan risiko obesitas sebesar 5,7 kali lipat. Konsumsi kandungan fruktosa yang berlebihan berdampak pada ketidakseimbangan energi dalam sistem pengaturan lemak dalam tubuh sehingga menyebabkan obesitas. Analisis multivariat menunjukkan bahwa asupan gula sederhana memiliki dampak terbesar terhadap perkembangan obesitas. Gula sederhana banyak terkandung dalam makanan juga minuman yang biasa dikonsumsi oleh sebagian besar remaja.

Salah satu jenis gula sederhana yang umumnya terkandung dalam makanan dan minuman adalah fruktosa. Fruktosa nantinya akan

menghambat produksi leptin, sehingga menurunkan kadar leptin dan berkontribusi terhadap obesitas. Konsumsi gula sederhana memiliki hubungan yang cukup signifikan dengan perkembangan obesitas dan hipertensi (Fatmawati, 2019).

Dalam penelitian ini, sebagian besar remaja mengonsumsi minuman manis dengan kategori cukup (<50g/hari), namun rata-rata konsumsi seluruh responden mencapai 60.55g. Jumlah tersebut melebihi aturan konsumsi gula yang disarankan oleh Kementerian Kesehatan RI (Kemkes) per orang per hari yaitu 50 gram (4 sendok makan) gula.

Hasil studi sebelumnya menunjukkan minuman kemasan yang beredar di Indonesia mengandung gula 37-54 gram, dengan sumbangan kalori 310-420 kkal. Kandungan gulanya sangat tinggi dibandingkan dengan anjuran konsumsi gula sehari. WHO merekomendasikan pembatasan asupan gula tambahan di bawah 5% dari total konsumsi energi harian, American Heart Association (AHA) merekomendasikan asupan gula tambahan kurang dari 25 gram/hari

untuk usia 2 hingga 18 tahun . Jumlah yang melebihi batas normal ini tentu akan menimbulkan risiko Kesehatan pada remaja (Fachruddin et al., 2022).

Minuman manis pada penelitian ini mengandung karbohidrat sederhana. Asupan karbohidrat dan lemak jenuh yang tinggi serta rendahnya aktivitas fisik juga sebagai faktor penyebab kondisi obesitas. Umumnya, orang dengan berat badan lebih cenderung mengonsumsi makanan manis lebih sering jika dibandingkan dengan orang dengan berat badan normal. Penelitian di Malang menunjukkan bahwa semakin tinggi BMI remaja, maka semakin banyak gula yang mereka konsumsi dan semakin sedikit aktivitas fisik yang mereka lakukan.

Minuman manis mengandung energi ekstra dan dapat berkontribusi terhadap kelebihan berat badan dan obesitas. Selain itu, kalori yang terkandung dalam minuman bisa saja tidak diidentifikasi saat mekanisme *appetite* (keinginan untuk mengonsumsi makanan atau minuman), sehingga banyak orang yang tetap makan dalam jumlah

besar meski sudah banyak minum minuman manis. Ini adalah titik di mana asupan kalori meningkat (Irfan & Ayu, 2022).

Di tingkat global, remaja merupakan salah satu konsumen terbesar minuman manis. Penelitian sebelumnya di Amerika Serikat didapati bahwa hingga 67,4% kalangan remaja berusia 12 hingga 17 tahun mengonsumsi minuman manis secara rutin, dengan 33,9 % meminumnya sekali atau dua kali sehari, dan 33,5% meminumnya lebih dari dua kali sehari (Haughton et al., 2018). Di Malaysia, kalangan remaja mengonsumsi minuman berpemanis sebanyak rata-rata 1.038 ml per hari atau setara dengan empat kemasan minuman manis berukuran 250 ml (Gan et al., 2019).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018 menunjukkan bahwa sebanyak 56,4% remaja berusia 15 hingga 19 tahun di Indonesia mengonsumsi minuman berpemanis lebih dari 1 kali per hari (Depkes RI, 2018). Survei terhadap remaja di Jakarta menemukan bahwa sebanyak 62,6% pelajar mengonsumsi minuman

manis dalam jumlah tinggi, yang berarti angka tersebut lebih tinggi dibandingkan angka konsumsi minuman manis nasional (Fachruddin et al., 2022).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Nurwanti et al., 2019) mengungkapkan bahwa konsumsi SSB setiap hari merupakan faktor risiko terjadinya kelebihan berat badan dan obesitas, khususnya di perkotaan. Namun (Sartika et al., 2022) meneliti latar belakang sosio-kultural selera manis Indonesia dalam konteks umum, termasuk isu sejarah dan politik, tanpa adanya variasi yang signifikan antara daerah pedesaan dan perkotaan. Penelitian ini juga menemukan bahwa di tempat-tempat tertentu, seperti Jakarta Timur dan Bandung, SSB menyumbang lebih dari 20% total konsumsi kalori remaja, melampaui batas 10% yang diperbolehkan (Sartika et al., 2022).

Tingginya konsumsi SSB di kalangan masyarakat Indonesia sejalan dengan peningkatan kelebihan berat badan pada kelompok usia di bawah 18 tahun

dan peningkatan obesitas pada kelompok usia 18 tahun ke atas, meningkat dari 15,4 persen menjadi 21,8 persen, antara tahun 2013 dan 2018 (Sartika et al., 2022).

Hal ini mungkin merupakan indikasi bahwa anak-anak dan remaja memerlukan intervensi dini terhadap konsumsi SSB sebelum mereka menjadi kecanduan. Pencegahan obesitas pada anak-anak dan remaja sangat penting untuk menghindari obesitas dan penyakit kronis di masa depan. Mengingat besarnya kontribusi karbohidrat dan gula terhadap total asupan kalori dalam pola makan masyarakat Indonesia, serta peningkatan kelebihan berat badan dan obesitas dikalangan remaja Indonesia, sangat penting untuk menjaga konsumsi SSB tetap terkendali. Namun, sebagai bagian dari upaya mengurangi penyakit tidak menular, pemerintah Indonesia belum mengembangkan program komprehensif untuk membatasi asupan gula, termasuk konsumsi SSB (Sartika et al., 2022).

Upaya yang dapat dilakukan dalam mengurangi konsumsi minuman manis pada remaja yaitu dengan

meningkatkan kesadaran mereka terkait manfaat dan dampak jangka Panjang yang akan terjadi setelah mengonsumsi minuman manis. Salah satu yang dapat dilakukan yaitu melalui edukasi pada remaja (Sitohang, 2022) mengungkapkan bahwa remaja yang Mengetahui manfaat mengurangi konsumsi minuman manis akan mendorong mereka untuk membatasi asupannya. Berbagai intervensi tersedia untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak dan remaja tentang konsekuensi dari asupan minuman manis yang berlebihan. Pendekatan pertama adalah mengembangkan intervensi berbasis sekolah yang melibatkan kampanye kesadaran masyarakat dan tantangan dalam konsumsi SSB. Strategi lain untuk meningkatkan kesadaran anak-anak dan remaja adalah dengan menampilkan informasi kalori grafis mengenai minuman manis di lemari es minuman toko.

Berdasarkan hasil penelitian dan tinjauan dari referensi referensi yang ada, peneliti menyimpulkan bahwa konsumsi minuman berpemanis memiliki pengaruh yang positif

terhadap risiko obesitas yang dialami oleh remaja. Konsumsi minuman manis yang tinggi kandungan fruktosa dapat mempengaruhi metabolisme dan menyebabkan ketidakseimbangan energi juga sistem regulasi pada lemak tubuh yang memberikan efek untuk menjadi obesitas. Kejadian obesitas dapat dicegah salah satunya dengan membatasi dan mengontrol asupan gula yang ada dalam minuman manis kemasan.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung kegiatan penelitian ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia Dan Faktor Yang Mempengaruhi: Literature Review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.55116/spicm.v1i1.6>
- Akhriani, M., Fadhilah, E., &

- Kurniasari, F. N. (2016). Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Kejadian Kegemukan pada Remaja di SMP Negeri 1 Bandung. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 3(1), 29–40.
- Ariani, M., Latifah, H., Suwardi, H. M. S., Noryasmin, N., Widiartari, N. K., Tinei, E. S. Y., Patrisia, G. A., Ramadhani, H., Nurjanah, I., Aditya, M. F., & Rifa'i, M. (2023). Program Sagiseni (Sadar Gizi Sejak Dini) Pada Remaja Di Kota Banjarmasin Kalimantan Selatan. *Jurnal Suaka Insan Mengabdikan (Jsim)*, 5(2), 43–54. <https://doi.org/10.51143/jsim.v5i2.528>
- Cheng, H., George, C., Dunham, M., Whitehead, L., & Denney-Wilson, E. (2021). Nurse-led interventions in the prevention and treatment of overweight and obesity in infants, children and adolescents: A scoping review. *International Journal of Nursing Studies*, 121, 104008. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2021.104008>
- Depkes RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. 156).
- Fachruddin, I. I., Mosipate, M., & Yunus, M. (2022). Konsumsi Minuman Manis Kemasan pada Remaja-Dewasa di Makassar. *Ghizai: Jurnal Gizi Dan Keluarga*, 1(3), 29–35.
- Fatmala, T., Rohmah, M., Maulidia Septimar, Z., & Tangerang, S. Y. (2022). HUBUNGAN KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DENGAN OBESITAS PADA REMAJA The Relationship Of Sweet Beverage Consumption With Obesity In Adolescents. *Nusantara Hasana Journal*, 2(1), Page.
- Fatmawati, I. (2019). Asupan gula sederhana sebagai faktor risiko obesitas pada siswa-siswi sekolah menengah pertama di Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(2), 147. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v2i2.113>
- Gan, W. Y., Mohamed, S. F., & Law, L. S. (2019). Unhealthy lifestyle associated with higher intake of

- sugar-sweetened beverages among malaysian school-aged adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(15), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152785>
- Hardiansyah, A., Yuniato, A. E., Laksitoresmi, D. R., & Tanziha, I. (2017). Konsumsi minuman manis dan kegemukan pada mahasiswa. *Jurnal Gizi*, *6*(2), 20–26.
- Haughton, C. F., Waring, M. E., Wang, M. L., Rosal, M. C., Pbert, L., & Lemon, S. C. (2018). Home Matters: Adolescents Drink More Sugar-Sweetened Beverages When Available at Home. *Journal of Pediatrics*, *202*, 121–128. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2018.06.046>
- Irfan, M., & Ayu, M. S. (2022). Hubungan Pola Konsumsi Minuman Bergula Terhadap Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Uisu Tahun 2022. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, *11*(1), 31–36. <https://doi.org/10.30743/jkin.v11i1.370>
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, *53*(9), 1689–1699.
- Konsumsinya, T., Sman, S., & Negeri, S. M. A. (2022). *IJPHN Ketersediaan Minuman Manis di Rumah Sebagai Faktor Dominan*. 32–42.
- Launa, L., & Mudjiyanto, B. (2022). Membincang Risiko Dan Ketidakpastian (Sebuah Penjajakan Konseptual Studi Risiko Politik). *Jurnal Communitarian*, *3*(2), 538–564. <https://doi.org/10.56985/jc.v3i2.180>
- Luwito, J., & Santoso, A. H. (2022). Hubungan Asupan Gula Dalam Minuman Terhadap Obesitas Pada Anak Remaja Usia 15 – 19 Tahun di Sekolah SMA Notre Dame Jakarta Barat. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, *1*(2), 161. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v1i2.16501>
- Malasari. (2020). Jurnal Penelitian Perawat Profesional Pencegahan Tetanus. *British Medical Journal*, *2*(5474), 1333–1336.

- Nurwanti, E., Hadi, H., Chang, J.-S., Paramashati, B. A., & Gittelson, J. (2019). Rural – Urban Differences in Dietary Behavior and Obesity: Result of the Riskesdas Study in 10-18 Year Old Indonesian Children and Adolescent. *Nutrients*, *11*(2813), 1–14.  
[www.mdpi.com/journal/nutrients](http://www.mdpi.com/journal/nutrients)
- Putri, R. N., Nugraheni, S. A., & Pradigdo, S. F. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Remaja Usia 15-18 Tahun di Provinsi DKI Jakarta (Analisis Riskesdas 2018). *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *21*(3), 169–177.  
<https://doi.org/10.14710/mkmi.21.3.169-177>
- Qoirinasari, Q., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalinah, K. (2018). Berkontribusikah konsumsi minuman manis terhadap berat badan berlebih pada remaja? *Action: Aceh Nutrition Journal*, *3*(2), 88.  
<https://doi.org/10.30867/action.v3i2.86>
- Sakinah, I., Nurdianty Muhdar, I., Muhammadiyah Hamka Jakarta Jl Peta Barat No, U., & Barat, J. (2022). Konsumsi Minuman dan Makanan Kemasan serta Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja Di Jakarta. *Nutrire Diaita*, *14*(01), 8–14.
- Sari, N. W., Djokosujono, K., Utari, D. M., & Rohayati, N. (2022). *Pengertian Minuman Manis*. *3*(1), 32–42.
- Sari, S. L., Utari, D. M., & Sudiarti, T. (2021). Konsumsi minuman berpemanis kemasan pada remaja. *Ilmu Gizi Indonesia*, *5*(1), 91.  
<https://doi.org/10.35842/ilgi.v5i1.253>
- Sartika, R. A. D., Atmarita, Duki, M. I. Z., Bardosono, S., Wibowo, L., & Lukito, W. (2022). Consumption of Sugar-Sweetened Beverages and Its Potential Health Implications in Indonesia. *Kesmas*, *17*(1), 1–9.  
<https://doi.org/10.21109/kesmas.v17i1.5532>
- Sitohang, M. Y. (2022). Reducing the Consumption of Sugar-Sweetened Beverages among Children and Adolescents.

*Populasi*, 30(1), 74.  
<https://doi.org/10.22146/jp.7580>

1

WHO 2000. (2021).

FactSheet\_Obesitas\_Kit\_Informasi\_Obesitas.pdf. In *Epidemi  
Obesitas* (pp. 1–8).