

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Minuman berpemanis atau *Sugary Drinks* atau *Sugar-Sweetened Beverages* (SSBs) adalah cairan yang dimaniskan dengan berbagai tambahan jenis gula, seperti gula merah, glukosa (dekstrosa), fruktosa, sirup jagung tinggi fruktosa, madu, laktosa, maltosa, molase, gula mentah, dan sukrosa. Minuman ini termasuk minuman berkarbonasi, minuman olahraga, minuman energi, minuman rasa buah, minuman kopi dan teh dengan tambahan gula (U.S. Department of Agriculture, 2015). Jumlah kandungan gula setiap 300-500 ml satuan saji minuman berpemanis yang beredar di Indonesia sebanyak 37-54 gram, sedangkan jumlah penambahan gula yang aman sebanyak 6-12 gram. Jumlah ini melebihi 4 kali rekomendasi penambahan gula yang aman pada minuman (Akhriani, Fadhilah and Kurniasari, 2016).

Minuman berpemanis yang beredar di Indonesia adalah minuman ringan dan minuman kekinian. Beberapa minuman ringan berpemanis yang banyak ditemukan adalah minuman rasa buah, minuman soda, minuman olahraga, minuman energi minuman teh kemasan dan kopi kemasan dengan tambahan gula. Sedangkan minuman kekinian adalah minuman inovatif dan populer, seperti minuman boba, *milk tea*, *thai tea*, kopi susu, kopi dengan *brown sugar*, *cheese tea*, *mango thai*, dan yang lainnya (Veronica and Ilmi, 2020; Iqbal, 2018).

Saat ini minuman berpemanis banyak dikonsumsi di masyarakat, tak terkecuali mahasiswa. Menurut KBBI mahasiswa adalah orang yang belajar atau menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Kontrol yang cenderung bebas dan kesibukkan mahasiswa pada berbagai kegiatan akademik maupun non-akademik dapat memengaruhi waktu tidur, waktu makan, konsumsi makanan dan minuman, dan kebersihan diri dan lingkungan (Ariyanti, Husain and Luthfi, 2018).

Hasil temuan dari proses mengumpulkan, mengidentifikasi, dan menilai data mengenai asupan minuman dari 193 survei diet nasional dan subnasional serta data ketersediaan pangan dari *Food and Agriculture Organization* (FAO), konsumsi

Amalia Rofa Mufidah, 2021

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS
PADA MAHASISWA UPN VETERAN JAKARTA**

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id - www.repository.upnvj.ac.id]

minuman berpemanis (*Sugar-Sweetened beverages*) dari tahun 1980 hingga tahun 2010 berasal dari negara berpenghasilan rendah dan menengah sebesar 72,1% (Singh et al., 2015). Pada tahun 2010 Indonesia termasuk kedalam negara berpenghasilan menengah (The World Bank, 2010). GrabFood mencatat pemesanan *bubble tea* terus meningkat di Asia Tenggara dan Indonesia menjadi negara tertinggi dengan tingkat pertumbuhan sebesar >8.500% dari bulan Januari 2018 hingga bulan Desember 2018. Orang-orang di Asia Tenggara rata-rata mengonsumsi 4 cangkir *bubble tea* per bulan dan orang Indonesia mengonsumsi 3 cangkir *bubble tea* per bulan (Yim and Lee, 2019).

Berdasarkan Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) 2019, tingkat partisipasi konsumsi yang tertinggi adalah makanan dan minuman jadi sebesar 99,32% dengan rincian air teh kemasan dan minuman bersoda (26,32%); sari buah kemasan, minuman kesehatan, dan minuman berenergi (22,66%); kopi, kopi susu, teh, susu coklat (58,82%) (Badan Pusat Statistik RI, 2019). Berdasarkan data dari Euromonitor, volume konsumsi minuman ringan di Indonesia menempati urutan pertama di Asia tenggara dengan jumlah 26.428 juta liter pada tahun 2016 dan 26.728 juta liter pada tahun 2017 (Asia Pacific Food Industry, 2018).

Berdasarkan pekerjaannya, konsumen minuman bepemanis dengan merek *Chatime* terbanyak adalah mahasiswa/pelajar (85%) (Khairuna, Manggabarani and Ridwan, 2020). Sejalan dengan hal tersebut, pada penelitian Ransulangi, dkk (2017), konsumsi minuman berpemanis dengan merek *Share Tea* terbanyak adalah mahasiswa/pelajar (80%). Pada penelitian Masri (2018) perilaku konsumsi minuman berkalori tinggi pada mahasiswa cenderung tinggi, yaitu lebih dari 2 kali seminggu.

Berdasarkan teori determinan perilaku yang dikemukakan oleh L.Green (dalam Maulana, 2009), terdapat faktor predisposisi, faktor pemungkin, dan faktor penguat yang memengaruhi seseorang dalam berperilaku. Faktor predisposisi yang merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, seperti pengetahuan, preferensi, sikap, dan sebagainya. Faktor pemungkin merupakan faktor yang berasal dari sarana dan prasarana yang tersedia, seperti gerai (penjual) minuman berpemanis dan pendapatan seseorang atau uang saku. Faktor penguat merupakan faktor yang berasal dari orang-orang sekitar atau orang-orang yang berpengaruh

pada lingkungan seseorang, seperti pengaruh teman sebaya, kebiasaan keluarga, dan media atau iklan. (Widiyaningsih and Suharyanta, 2020).

Faktor determinan tingginya tingkat konsumsi minuman berkalori tinggi pada mahasiswa STIKes Perintis Sumbar adalah pengetahuan gizi yang rendah, preferensi (kesukaan) rasa manis, uang jajan yang besar, pengaruh teman, pengaruh iklan media massa, dan ketersediaan minuman berkalori tinggi (Masri, 2018). Sampai saat ini terdapat lebih dari 31.991 gerai minimarket di Indonesia (Cahyani, 2020; Lokadata.id, 2020). Selain itu gerai minuman kekinian juga banyak ditemukan di daerah Jabodetabek. Lebih dari 300 gerai minuman berpemanis tersebar di Jabodetabek (Starbucks.co.id, 2019; Grab.com, 2019b; a). Ketersediaan pangan yang tidak sehat di rumah juga menjadi faktor yang berhubungan dengan konsumsi minuman berpemanis pada mahasiswa. Selain itu, aturan orangtua dalam membatasi asupan minuman berpemanis dapat memengaruhi asupan minuman berpemanis pada mahasiswa (Gan, Mohamed and Law, 2019). Sebesar 89.4% responden mahasiswa yang mengonsumsi minuman kekinian memiliki preferensi terhadap rasa manis (Veronica and Ilmi, 2020).

Masa pandemi Covid-19 juga dapat memengaruhi perilaku mengonsumsi minuman berpemanis. Tinggal di rumah dalam waktu yang lama saat pandemi Covid-19 menimbulkan kebosanan dan kecemasan/depresi. Beban mental yang dirasakan oleh seseorang dapat memengaruhi dalam pemilihan makanan dan minuman, mereka akan lebih memilih makanan dan minuman yang mereka suka (Pellegrini et al., 2020).

Mengonsumsi minuman berpemanis memiliki dampak negatif terhadap kesehatan, seperti meningkatkan risiko obesitas. Terlalu tinggi asupan gula sederhana memiliki dampak paling signifikan pada perkembangan kelebihan berat badan dan obesitas, dan satu sendok tambahan (5 g) gula per hari berkorelasi dengan peningkatan risiko obesitas atau kelebihan berat badan sekitar 14% (Skop-Lewandowska, Zajac and Kolarzyk, 2017). Orang dengan kelebihan berat badan dan obesitas secara statistik lebih sering memakan produk manis dibandingkan dengan orang dengan berat badan yang tepat (Rosinger et al., 2017). Menurut Riskesdas (2018), proporsi berat badan lebih dan obesitas pada dewasa usia >18

tahun mengalami peningkatan dari tahun 2007-2018 (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018).

Berdasarkan Riskesdas 2018 proporsi konsumsi minuman manis ≥ 1 kali/hari di Jakarta (61,72%) melebihi rata-rata konsumsi minuman manis ≥ 1 kali/hari di Indonesia (61,27) (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Gerai minuman berpemanis banyak ditemukan di kota-kota besar, tak terkecuali Ibu Kota Jakarta. Gerai atau kafe menjadi tempat favorit berkumpulnya mahasiswa ibu kota. Mahasiswa biasanya berkumpul untuk mengerjakan tugas, berdiskusi, atau hanya sekedar berkumpul untuk bersenang-senang. Tempat yang nyaman dan menu-menu yang kreatif juga membuat mahasiswa tertarik untuk berkunjung dan mencoba untuk mengonsumsi minuman berpemanis. Selain itu, mahasiswa di ibu kota memiliki sifat yang tidak ingin ketinggalan tren sehingga akan selalu mengikuti atau mencoba hal-hal yang sedang tren tak terkecuali minuman yang sedang tren, seperti boba atau minuman kekinian lainnya (Pramelani, 2020). Berdasarkan Riskesdas 2018 proporsi konsumsi minuman manis ≥ 1 kali/hari pada usia 20-24 tahun (56,43%).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan memberikan kuesioner kepada 15 mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta (UPNVJ), terdapat 3 mahasiswa yang masuk dalam kategori *overweight*. Namun, terdapat 7 mahasiswa yang memiliki riwayat obesitas dari ayah atau ibunya. Seseorang yang memiliki riwayat keluarga obesitas lebih berisiko mengalami obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Sehingga perlu dilakukan upaya pencegahan obesitas, salah satunya dengan mengurangi konsumsi minuman berpemanis. Namun, faktanya terdapat 11 mahasiswa yang mengaku biasa mengonsumsi minuman berpemanis, 9 mahasiswa mengonsumsi 1-2 kali/minggu minuman berpemanis dan 6 mahasiswa mengonsumsi ≥ 3 kali/minggu minuman berpemanis. Minuman yang paling banyak dikonsumsi adalah minuman rasa buah, teh celup, dan kopi kekinian. Mereka mengonsumsi minuman berpemanis dengan alasan suka dengan rasa manis dan untuk mencegah kantuk. Terdapat faktor-faktor lainnya yang mendorong mahasiswa untuk mengonsumsi minuman berpemanis. Oleh karena itu, penting untuk diketahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi minuman berpemanis pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta.

I.2 Rumusan Masalah

Konsumsi makanan dan minuman jadi meningkat tiap tahunnya di Indonesia, termasuk minuman berpemanis. Hal itu bertentangan dengan rekomendasi WHO untuk mengurangi konsumsi minuman berpemanis. Mengurangi konsumsi minuman berpemanis menjadi salah satu pencegahan terjadinya *overweight* dan obesitas (WHO, 2019). Berdasarkan studi pendahuluan terdapat 3 mahasiswa yang masuk dalam kategori *overweight*. Namun, terdapat 7 mahasiswa yang memiliki riwayat obesitas dari ayah atau ibunya. Seseorang yang memiliki riwayat keluarga obesitas lebih berisiko mengalami obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Sehingga hal yang dapat dicegah agar tidak terjadi obesitas adalah membatasi atau mengurangi konsumsi minuman berpemanis. Namun, faktanya 9 mahasiswa mengonsumsi 1-2 kali/minggu minuman berpemanis dan 6 mahasiswa mengonsumsi ≥ 3 kali/minggu minuman berpemanis. Terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan perilaku mengonsumsi minuman berpemanis. Faktor-faktor penyebab perilaku mengonsumsi minuman berpemanis penting untuk diketahui guna mengetahui bagaimana upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku mengonsumsi minuman berpemanis. Berdasarkan hal itu, rumusan masalahnya adalah apa saja faktor yang berhubungan dengan perilaku mengonsumsi minuman berpemanis pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi minuman berpemanis pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui frekuensi konsumsi minuman berpemanis pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta.
- b. Mengetahui gambaran faktor predisposisi yang meliputi jenis kelamin, durasi tidur, pengetahuan, sikap mengenai minuman berpemanis,

- preferensi rasa manis, status merokok, dan *screen time* terhadap perilaku mengonsumsi minuman berpemanis pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta.
- c. Mengetahui gambaran faktor pemungkin yang meliputi uang saku responden dan akses minuman berpemanis terhadap perilaku mengonsumsi minuman berpemanis pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta.
 - d. Mengetahui gambaran faktor penguat yang meliputi kebiasaan keluarga, pengaruh teman sebaya, dan pengaruh iklan di media terhadap perilaku mengonsumsi minuman berpemanis pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta.
 - e. Mengetahui hubungan antara faktor predisposisi terhadap perilaku mengonsumsi minuman berpemanis pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta.
 - f. Mengetahui hubungan antara faktor pemungkin terhadap perilaku mengonsumsi minuman berpemanis pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta.
 - g. Mengetahui hubungan antara faktor penguat terhadap perilaku mengonsumsi minuman berpemanis pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Meningkatkan kemampuan peneliti untuk mengidentifikasi permasalahan yang ada di masyarakat serta meningkatkan pengetahuan peneliti mengenai perilaku konsumsi minuman berpemanis.

I.4.2 Manfaat Praktis

- a. Manfaat penelitian bagi responden adalah sebagai sumber informasi mengenai faktor yang berhubungan dengan perilaku mengonsumsi minuman berpemanis serta sebagai pengingat untuk mengontrol faktor-faktor yang menyebabkan adanya perilaku mengonsumsi minuman berpemanis.

- b. Manfaat penelitian bagi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta adalah sebagai sumber data dan informasi mengenai perilaku mengonsumsi minuman berpemanis bagi mahasiswa UPNVJ.
- c. Manfaat penelitian bagi peneliti lain adalah sebagai sumber data dan informasi serta sebagai masukan untuk penelitian selanjutnya.

I.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini membahas faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi minuman berpemanis pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah perwakilan mahasiswa dari setiap fakultas di UPN Veteran Jakarta yang akan diambil dengan metode *proportionate random sampling*. Data yang digunakan yaitu data primer yang diperoleh dengan menyebarkan kuesioner *online*. Penelitian dilakukan mulai dari bulan Oktober 2020 - Januari 2021. Data-data yang didapatkan akan diolah dan dianalisis menggunakan uji *chi-square*.