

---

## **HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN DAN KONSUMSI *SUGAR SWEETENED BEVERAGES* (SSBs) TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA/I PREKLINIK**

**Lulu Asfi Assifa<sup>1\*</sup>, Reni Zuraida<sup>1</sup>, Fitria Saftarina<sup>1</sup>, Laisa Azka<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro No.1, Bandar Lampung, Lampung 35141, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro No.1, Bandar Lampung, Lampung 35141, Indonesia

\*[assifalulusfi@gmail.com](mailto:assifalulusfi@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Minuman berpemanis (Sugar-Sweetened Beverages/SSBs) merupakan salah satu sumber utama asupan gula yang banyak dikonsumsi oleh mahasiswa dan berpotensi memengaruhi status gizi. Mahasiswa kedokteran, meskipun memiliki pengetahuan kesehatan, masih memiliki risiko menerapkan perilaku konsumsi yang kurang sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan dan konsumsi Sugar-Sweetened Beverages (SSBs) terhadap status gizi pada mahasiswa/i prelinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 100 mahasiswa/i prelinik yang dipilih menggunakan teknik proportionate stratified random sampling. Tingkat pengetahuan diukur menggunakan kuesioner terstruktur, sedangkan konsumsi SSBs dinilai menggunakan Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ). Status gizi ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Analisis data dilakukan menggunakan uji Fisher's Exact dan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik dan tingkat konsumsi SSBs dalam kategori cukup, serta mayoritas memiliki status gizi tidak berlebih. Hasil analisis statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan status gizi ( $p = 0,571$ ) maupun antara konsumsi SSBs dengan status gizi ( $p = 0,216$ ). Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat pengetahuan dan konsumsi Sugar-Sweetened Beverages tidak berhubungan secara signifikan dengan status gizi mahasiswa/i prelinik.

Kata kunci: konsumsi; mahasiswa kedokteran; minuman berpemanis; status gizi; tingkat pengetahuan

## ***THE ASSOCIATION BETWEEN KNOWLEDGE LEVEL AND SUGAR-SWEETENED BEVERAGE (SSBs) CONSUMPTION WITH NUTRITIONAL STATUS AMONG PRECLINICAL MEDICAL STUDENTS***

### **ABSTRACT**

*Sugar-sweetened beverages (SSBs) are widely consumed among university students and contribute significantly to daily sugar intake, which may affect nutritional status. Medical students, despite having health-related knowledge, are not exempt from unhealthy dietary behaviors. This study aimed to analyze the association between knowledge level and consumption of sugar-sweetened beverages with nutritional status among preclinical medical students at the Faculty of Medicine, University of Lampung. This study employed a quantitative approach with a cross-sectional design. A total of 100 preclinical medical students were recruited as respondents using proportionate stratified random sampling. Knowledge level regarding sugar-sweetened beverages was assessed using a structured questionnaire, while SSB consumption was measured using a Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ). Nutritional status was determined based on Body Mass Index (BMI) calculated from anthropometric measurements. Data analysis was conducted using Fisher's Exact Test and Chi-Square Test. The results showed that most respondents had good knowledge regarding sugar-sweetened beverages and consumed SSBs at a moderate level. Most students were classified as having non-overweight nutritional status. Statistical analysis indicated no significant association between knowledge level and nutritional status ( $p$*

= 0.571), nor between SSB consumption and nutritional status ( $p = 0.216$ ). In conclusion, knowledge and consumption of sugar-sweetened beverages were not significantly associated with nutritional status among preclinical medical students. Other factors such as total dietary intake, physical activity, and lifestyle behaviors may play a more influential role in determining nutritional status.

*Keywords: consumption; knowledge level; medical students nutritional status; sugar-sweetened beverages*

## **PENDAHULUAN**

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi dan umumnya berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun yang termasuk dalam kategori remaja akhir. Masa ini merupakan fase transisi menuju kedewasaan yang melibatkan perkembangan mental, emosional, dan fisik (Suryana et al., 2022). Pada fase ini, asupan gizi perlu mendapat perhatian yang serius karena pola makan yang tidak seimbang dapat menimbulkan permasalahan gizi yang berimplikasi pada meningkatnya risiko terjadinya penyakit (Faridi et al., 2022).

Mahasiswa termasuk kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Indonesia saat ini menghadapi tantangan gizi ganda yang ditandai dengan meningkatnya prevalensi berat badan lebih dan obesitas pada usia dewasa muda (Syaher et al., 2022). Kondisi gizi lebih sering disebabkan oleh kelebihan asupan energi akibat pola makan tinggi gula, lemak, dan kalori yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, sehingga dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif di masa mendatang. Status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah asupan makanan yang berkaitan dengan perilaku konsumsi minuman berpemanis. Pengetahuan gizi memiliki pengaruh signifikan terhadap sikap dan perilaku seseorang dalam memilih makanan dan minuman. Remaja dengan pengetahuan gizi yang kurang cenderung lebih banyak mengonsumsi minuman manis, sehingga dapat berdampak terhadap status gizinya (Fitriani, 2020).

Sugar-Sweetened Beverages (SSBs) merupakan minuman yang ditambahkan gula sederhana selama proses produksi dan memiliki kandungan energi tinggi namun nilai gizi yang rendah. Konsumsi minuman berpemanis secara berlebihan dapat menyebabkan penambahan berat badan, obesitas, serta meningkatkan risiko penyakit metabolik (Mayesti Akhriani & Kurniasari, 2016). Data menunjukkan bahwa konsumsi minuman berpemanis di Indonesia terus meningkat, terutama pada kelompok usia dewasa muda, termasuk mahasiswa (Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta, 2020). Berdasarkan survei pendahuluan pada mahasiswa program studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung, sebagian besar mahasiswa mengonsumsi minuman berpemanis dalam kemasan dengan frekuensi yang bervariasi. Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dan konsumsi sugar sweetened beverages (SSBs) terhadap status gizi pada mahasiswa/i preklinik program studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung.

## **METODE**

Dalam penelitian ini, digunakan metode cross sectional, dimana data dikumpulkan dalam periode waktu yang tertentu. Pengumpulan data dilakukan bersamaan secara serentak dalam waktu yang sama, artinya semua variabel baik variabel independen yaitu pola konsumsi minuman berpemanis dan tingkat pengetahuan tentang minuman berpemanis serta variabel dependen yaitu kejadian status gizi lebih diobservasi pada waktu yang sama. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Oktober 2025 - Desember 2025 di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi preklinik angkatan aktif program studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung tahun ajaran 2025-2026. Diketahui bahwa diperkirakan terdapat total

sebanyak 819 mahasiswa. Prosedur pengumpulan data penelitian ini dengan pengumpulan data primer menggunakan kuisisioner yang nantinya akan disebarakan kepada mahasiswa/i preklinik program studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran yang menjadi sampel penelitian. Setelah melakukan pengisian kuisisioner, responden akan diarahkan untuk melakukan pengukuran antropometri untuk diambil data berupa tinggi badan dan berat badan. Instrumen penelitian adalah alat dan bahan yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Dalam penelitian ini, beberapa instrument yang digunakan meliputi lembar persetujuan responden (*Informed Consent*), hasil kuisisioner mengenai pengetahuan tentang gizi dan minuman manis yang mengandung gula (SSBs), serta kuisisioner yang mengukur tingkat konsumsi minuman manis melalui wawancara dengan menggunakan instrumen *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQFFQ). Selain itu, pengukuran antropometri berupa tinggi dan berat badan juga dilakukan untuk mengetahui status gizi responden.

### Uji Validitas

Validitas mengacu pada sejauh mana ketepatan atau kecermatan suatu instrument pengukuran, seperti tes, dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Proses pengujian validitas dimulai dengan menyebarkan instrument kepada sampel penelitian, yang kemudian hasilnya diolah menggunakan *software SPSS Statistics for Windows*. Sebuah item pertanyaan dianggap valid jika nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel pada tingkat signifikansi 5%. Dengan demikian, pernyataan tersebut dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian (Adiputra *et al.*, 2021). Instrumen penelitian sebelum dipakai untuk pengambilan data maka perlu di uji cobakan. Uji coba dilakukan dengan melibatkan 30 mahasiswa dari program studi pendidikan dokter angkatan tahun 2022.

### Uji Reabilitas

Reliabilitas berkaitan dengan tingkat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. Uji reliabilitas dilakukan untuk mengevaluasi sejauh mana instrumen yang digunakan sebagai alat pengumpulan data dapat diandalkan. Dalam penelitian ini, reliabilitas diuji menggunakan perangkat lunak SPSS Statistics for Windows, dengan rumus yang diterapkan adalah rumus Alpha Cronbach. Sebuah pertanyaan dianggap reliabel jika koefisien reliabilitasnya mencapai nilai  $\geq 0,60$  (Adiputra *et al.*, 2021). Karena butir soal yang diuji reliabilitasnya adalah genap maka untuk uji reliabilitas kali ini menggunakan model *alpha*.

Tabel 1.  
Hasil Uji Reabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Standar reabilitas	Keterangan
Butir soal nomor 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 20, 22, 23, 25, 29 dan 30	0,764	0,60	Reliabel

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat Distribusi Status Gizi Mahasiswa

Didapatkan sebagian besar responden tidak mengalami status gizi tidak berlebih sebanyak 58 sampel (58%), kemudian sebanyak 42 orang (42%) mengalami kejadian status gizi berlebih.

Tabel 2.

Analisis Univariat Distribusi Status Gizi Mahasiswa

Status Gizi	f	%
Tidak Berlebih	58	58
Berlebih	42	42

Status gizi merupakan salah satu indikator penting dalam mengevaluasi kondisi kesehatan seseorang, khususnya pada kelompok usia remaja akhir hingga dewasa muda yang saat ini sedang berada pada fase

perkembangan akademik dan biologis yang dinamis (Reel et al., 2015). Dalam penelitian ini, status gizi mahasiswa preklinik aktif Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dinilai sebagai variabel dependen untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh tingkat pengetahuan dan konsumsi Sugar Sweetened Beverages (SSBs) terhadap kondisi gizi mahasiswa. Status gizi pada penelitian ini diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), yang merupakan metode antropometri sederhana namun cukup reliabel untuk mengidentifikasi kategori berat badan berdasarkan perbandingan berat dan tinggi badan (Hardiansyah & Supariasa, 2016). Pengukuran IMT dilakukan terhadap 100 mahasiswa preklinik aktif, kemudian dikategorikan menjadi dua kelompok besar, yaitu status gizi tidak berlebih dan status gizi berlebih, sesuai dengan kategori klasifikasi yang digunakan dalam penelitian (Permenkes, 2020). Kategori “gizi tidak berlebih” mencakup individu yang memiliki berat badan normal ataupun *underweight*, sedangkan kategori “gizi berlebih” mencakup individu yang berada pada rentang *overweight* hingga *obesitas*. Pemilahan ini bertujuan untuk memudahkan analisis hubungan antara variabel bebas (tingkat pengetahuan dan konsumsi SSBs) dengan status gizi sebagai variabel terikat.

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori status gizi tidak berlebih, yaitu sebanyak 58 mahasiswa (58,0%). Namun demikian, jumlah responden dengan status gizi berlebih juga tergolong tinggi, yaitu mencapai 42 mahasiswa (42,0%). Dengan proporsi yang hampir mendekati setengah populasi, temuan ini menunjukkan bahwa masalah gizi berlebih masih menjadi isu signifikan di kalangan mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran. Temuan ini sejalan dengan fenomena global maupun nasional yang menunjukkan peningkatan prevalensi *overweight* dan *obesitas* pada kelompok usia remaja dan dewasa muda (Kemenkes, 2023). Data Riset Kesehatan Dasar dan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) terbaru melaporkan bahwa kelompok usia 18–24 tahun merupakan kelompok yang mulai menunjukkan peningkatan proporsi berat badan berlebih dari tahun ke tahun (Kemenkes, 2023). Peningkatan ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola konsumsi tinggi gula, konsumsi makanan cepat saji, serta kurangnya aktivitas fisik (Wardah et al., 2020). Mahasiswa kedokteran sebagai populasi khusus memiliki berbagai faktor risiko yang dapat memengaruhi status gizi. Mahasiswa kedokteran justru sering melaporkan tingkat stres akademik yang tinggi, jadwal kuliah yang padat, waktu istirahat yang tidak teratur, serta ketergantungan terhadap makanan cepat saji dan minuman berpemanis sebagai bentuk koping terhadap tekanan akademik. Sementara itu, konsumsi minuman berpemanis (SSBs) seperti kopi susu kemasan, *bubble tea*, minuman bersoda, hingga es teh manis, diketahui memberikan kontribusi besar terhadap asupan gula tambahan harian (Tseng et al., 2021).

Meskipun mahasiswa kedokteran memiliki paparan terhadap pengetahuan kesehatan dan gizi selama pendidikan, penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pengetahuan tidak selalu berbanding lurus dengan perilaku konsumsi (Erina Masri, 2020). Artinya, mahasiswa dengan pengetahuan gizi yang baik belum tentu memiliki pola makan atau pola konsumsi minuman yang lebih sehat, khususnya terkait konsumsi minuman tinggi gula. Tingginya angka status gizi berlebih pada penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa preklinik memiliki risiko terhadap masalah kesehatan di masa mendatang. *Overweight* dan *obesitas* pada kelompok usia muda telah dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus tipe 2, dislipidemia, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular (Arifani & Setyaningrum, 2021). Selain dampak fisiologis, kondisi gizi berlebih juga dapat memengaruhi aspek psikososial, seperti kepercayaan diri dan citra tubuh. Secara keseluruhan, hasil distribusi status gizi pada penelitian ini memberikan gambaran awal bahwa mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Lampung tidak terlepas dari risiko gizi berlebih. Data ini menjadi dasar penting untuk melihat lebih jauh apakah status gizi berlebih tersebut memiliki hubungan dengan tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai gizi serta konsumsi *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs).

### Analisis Univariat Tingkat Pengetahuan Tentang *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs)

Didapatkan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tentang *sugar sweetened beverages* (SSBs) atau minuman berpemanis yang baik sebanyak 97 sampel (97%) dan sebanyak 3 orang (3%) memiliki tingkat pengetahuan tentang *sugar sweetened beverages* (SSBs) yang kurang.

Tabel 3.

Analisis Univariat Tingkat Pengetahuan Tentang *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs)

Tingkat Pengetahuan tentang SSBs	f	%
Baik	97	97
Kurang	3	3

Hasil analisis univariat pada penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan mahasiswa preklinik aktif Fakultas Kedokteran Universitas Lampung mengenai minuman berpemanis (*Sugar-Sweetened Beverages/SSBs*) berada pada kategori sangat baik. Dari 100 responden, sebanyak 97 mahasiswa (97%) memiliki tingkat pengetahuan baik, sementara 3 mahasiswa (3%) berada pada kategori kurang. Klasifikasi ini ditentukan berdasarkan proporsi jawaban benar pada kuesioner, dengan ambang batas  $\geq 60\%$  untuk kategori baik dan  $< 60\%$  untuk kategori kurang. Kuesioner yang digunakan merupakan instrumen yang disusun oleh peneliti dan telah melalui penilaian ahli serta uji validitas dan reliabilitas, sehingga layak digunakan sebagai alat ukur pengetahuan.

Proporsi pengetahuan baik yang sangat dominan pada mahasiswa kedokteran ini mencerminkan karakteristik khas mahasiswa di bidang kesehatan. Mahasiswa kedokteran cenderung memiliki akses yang lebih besar terhadap informasi ilmiah, paparan kurikulum terkait gizi, dan diskusi akademis yang melibatkan isu kesehatan metabolik termasuk konsumsi gula tambahan. Temuan ini selaras dengan penelitian Ihsan dan Tanziha (2020) yang melaporkan bahwa mahasiswa perguruan tinggi yang memperoleh edukasi gizi secara formal umumnya memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai konsumsi gula dan dampaknya terhadap status gizi. Dalam penelitian tersebut, meskipun tingkat pengetahuan bervariasi, mahasiswa dengan latar belakang pendidikan kesehatan menunjukkan pengetahuan yang cenderung lebih tinggi terkait minuman manis dan energi total harian (Ihsan & Tanziha, 2020). Selain itu, pengetahuan baik yang ditunjukkan hampir seluruh mahasiswa juga dapat dijelaskan oleh tingkat literasi kesehatan yang relatif tinggi di lingkungan akademik kedokteran. Pendidikan dokter di Indonesia memasukkan aspek ilmu gizi, penyakit metabolik, serta promosi kesehatan sebagai bagian kurikulum yang penting, sehingga memperkuat pemahaman mahasiswa mengenai risiko konsumsi SSBs. Studi Sugihartin dan Purnasari (2024) juga menunjukkan bahwa pengetahuan gizi berperan dalam membentuk persepsi risiko dan kemampuan membaca informasi nilai gizi pada produk minuman berpemanis. Mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi baik lebih mampu mengenali kandungan gula pada kemasan dan memahami implikasinya terhadap Kesehatan (Gizi et al., 2024).

Temuan ini memperlihatkan bahwa responden telah memahami konsep dasar terkait kandungan gula, risiko obesitas, serta hubungan antara konsumsi SSBs dengan peningkatan berat badan dan gangguan metabolik. Pengetahuan semacam ini sangat penting, karena beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa konsumsi minuman berpemanis merupakan faktor yang signifikan dalam menyumbang kelebihan energi pada mahasiswa dan remaja. Penelitian Putri (2025) melaporkan bahwa pola konsumsi minuman berpemanis pada remaja merupakan salah satu faktor yang terkait dengan peningkatan risiko gizi lebih, meskipun tingkat pengetahuan tidak selalu berhubungan langsung dengan status gizi. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku (Putri, 2025).

Fenomena *knowledge-behavior* gap ini juga ditemukan dalam berbagai studi nutrisi di Indonesia, di mana individu dengan pengetahuan baik tetap menunjukkan perilaku konsumsi yang tidak sejalan dengan pemahaman mereka (Dhanisa, 2022). Faktor-faktor seperti preferensi rasa, kemudahan akses minuman

siap konsumsi, norma sosial dalam kehidupan kampus, dan mekanisme koping terhadap stres akademik dapat memengaruhi perilaku konsumsi mahasiswa, terlepas dari tingkat pengetahuan mereka. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa preklinik memiliki pemahaman teoretis yang kuat mengenai minuman berpemanis dan dampaknya. Namun demikian, keberadaan pengetahuan yang tinggi tidak dapat dijadikan satu-satunya indikator perilaku konsumsi yang sehat. Oleh karena itu, penting untuk melanjutkan analisis pada bagian bivariat dan multivariat untuk menilai sejauh mana pengetahuan tersebut benar-benar memengaruhi perilaku konsumsi SSBs dan status gizi mahasiswa.

### Analisis Univariat Tingkat Konsumsi *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs)

Didapatkan sebagian besar responden memiliki tingkat konsumsi *sugar sweetened beverages* (SSBs) atau minuman berpemanis yang cukup sebanyak 86 sampel (86%), kemudian sebanyak 14 orang (14%) memiliki tingkat konsumsi *sugar sweetened beverages* (SSBs) yang lebih.

Tabel 4.

Analisis Univariat Tingkat Konsumsi *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs)

Tingkat Konsumsi SSBs	f	%
Cukup	86	86
Lebih	14	14

Hasil analisis univariat dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 86 dari 100 mahasiswa (86%), memiliki tingkat konsumsi minuman berpemanis (*Sugar-Sweetened Beverages/SSBs*) yang berada dalam kategori cukup, sedangkan 14 mahasiswa (14%) termasuk dalam kategori lebih. Klasifikasi ini ditentukan berdasarkan total asupan gula yang berasal dari berbagai jenis minuman berpemanis yang dikonsumsi responden per hari, yang kemudian dibandingkan dengan batas konsumsi gula yang dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, yaitu maksimal 50 gram per hari atau setara dengan 4 sendok makan (Permenkes, 2020). Dengan demikian, responden yang mengonsumsi gula dari SSBs  $\leq 50$  gram dikategorikan “cukup”, sedangkan mereka yang mengonsumsi  $> 50$  gram per hari dikategorikan “lebih”.

Dalam penelitian ini, pengukuran tingkat konsumsi minuman berpemanis dilakukan menggunakan kuesioner *Semi Quantitative–Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), yaitu instrumen yang mengukur frekuensi dan porsi konsumsi SSBs selama satu bulan terakhir. SQ-FFQ merupakan metode yang banyak digunakan dalam penelitian gizi karena mampu merekam pola konsumsi jangka panjang, bukan hanya konsumsi sesaat, sehingga lebih tepat untuk menilai kebiasaan minum responden. Metode ini juga sesuai standar penelitian konsumsi gula dan minuman manis yang digunakan pada penelitian-penelitian gizi di Indonesia. Dengan penggunaan SQ-FFQ, estimasi konsumsi gula dari SSBs pada mahasiswa dapat diperoleh secara lebih komprehensif.

Tingginya proporsi konsumsi cukup dalam penelitian ini memberikan gambaran bahwa sebagian besar mahasiswa preklinik FK Unila belum melampaui batas aman asupan gula harian. Hal ini mungkin mencerminkan adanya kontrol perilaku yang lebih baik terkait konsumsi minuman manis di kalangan mahasiswa kesehatan. Namun, kondisi ini tidak berarti bahwa konsumsi SSBs sudah ideal, karena kategori “cukup” dalam penelitian ini tidak secara otomatis menunjukkan konsumsi rendah hanya menunjukkan bahwa konsumsi belum melewati batas aman harian. Dalam konteks perilaku gizi, konsumsi yang mendekati batas aman tetap memiliki implikasi kesehatan bila berlangsung secara kontinu dalam jangka Panjang. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sariatul Farhria (2022) pada mahasiswa Prodi Gizi Universitas Negeri Surabaya, yang menemukan bahwa rata-rata konsumsi gula dari minuman manis mahasiswa berada pada kisaran 30–37 gram per hari, masih di bawah batas Permenkes namun tetap rutin dikonsumsi setiap hari. Mahasiswa sering kali mengonsumsi SSBs bukan karena kebutuhan fisiologis, tetapi lebih disebabkan oleh faktor kenyamanan, mood enhancer, dan aktivitas sosial. Kondisi demikian dapat pula terjadi pada responden penelitian ini, mengingat dinamika

kehidupan akademik mahasiswa kedokteran yang padat sering kali mendorong konsumsi minuman manis sebagai sumber energi cepat (Farhria, 2022).

Keberadaan 14% mahasiswa yang konsumsi gula hariannya  $> 50$  gram menjadi perhatian khusus. Konsumsi gula berlebih dari SSBs terbukti meningkatkan risiko obesitas, resistensi insulin, hiperglikemia, dan gangguan metabolik lainnya. Hal ini didukung oleh penelitian Alifiandhira et al. (2024) yang menganalisis hubungan antara konsumsi minuman manis, paparan iklan, dan status gizi mahasiswa. Penelitian tersebut menemukan bahwa 72,8% mahasiswa mengonsumsi minuman manis dengan frekuensi tinggi, dan konsumsi gula berlebih berhubungan dengan tingginya proporsi gizi lebih (Sasti Alifiandhira et al., 2024).

Faktor perilaku individu juga memberi kontribusi signifikan terhadap tingginya konsumsi minuman berpemanis pada sebagian responden. Penelitian Venessa Rahayu et al. (2024) pada mahasiswa keperawatan Universitas Riau menemukan bahwa 66,4% responden memilih minuman berpemanis karena preferensi rasa manis, sementara  $> 50\%$  mengonsumsi SSBs lebih dari 20 kali per bulan. Hal ini menunjukkan bahwa preferensi dan kebiasaan sosial sangat memengaruhi konsumsi gula, terlepas dari pengetahuan tentang risiko gizi (Rahayu et al., 2024). Selain itu, faktor lingkungan kampus juga menjadi pemicu penting. Ketersediaan minuman berpemanis yang mudah dijangkau, seperti pada kantin, warung, dan berbagai gerai minuman kekinian di sekitar kampus, memperbesar peluang konsumsi SSBs. Semakin dekat lokasi penjualan minuman manis dengan kampus, semakin tinggi frekuensi konsumsi mahasiswa. Mekanisme aksesibilitas ini sangat mungkin terjadi dalam konteks mahasiswa kedokteran yang aktivitas kampusnya padat dan sering berada di area sekitar fakultas sepanjang hari.

Selain preferensi dan lingkungan, persepsi terhadap risiko juga berpengaruh. Banyak mahasiswa tidak menyadari bahwa satu porsi minuman kekinian dapat mengandung 25–50 gram gula, yang berarti satu gelas saja dapat memenuhi atau melebihi batas aman harian. Ketidaktelitian membaca label gizi membuat konsumen sering meremehkan kandungan gula aktual dalam produk. Temuan ini konsisten dengan laporan BPOM RI (2020) mengenai rendahnya literasi label gizi pada masyarakat Indonesia usia 17–25 tahun. Secara keseluruhan, distribusi tingkat konsumsi minuman berpemanis pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Lampung menunjukkan bahwa meskipun mayoritas belum melampaui batas aman, terdapat sub-kelompok berisiko yang perlu mendapat perhatian. Pola konsumsi ini relevan untuk dianalisis lebih lanjut dalam kaitannya dengan tingkat pengetahuan serta status gizi mahasiswa. Analisis bivariat dan multivariat pada bab berikutnya akan membantu memetakan apakah konsumsi SSBs dipengaruhi oleh pengetahuan saja atau juga oleh faktor lain seperti kebiasaan, lingkungan, dan preferensi rasa.

### **Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan tentang *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs) dengan Status Gizi**

Karena tidak memenuhi salah satu syarat Uji Pearson Chi Square yaitu terdapat 2 kolom yang memiliki nilai expected count kurang dari 5 maka dilakukan uji alternatif yaitu Uji Fisher's Exact Test. Didapatkan hasil uji Fisher's Exact Test diperoleh Exact. Sig. (2-sided) sebesar 0,571. Nilai ini  $> 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yang artinya tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan minuman berpemanis terhadap status gizi pada mahasiswa/i preklinik aktif. Responden dengan tingkat pengetahuan tentang *sugar sweetened beverages* (SSBs) atau minuman berpemanis baik, mayoritas memiliki status gizi tidak berlebih yaitu 57 orang (58,8%) dan 40 orang (41,20%) sisanya memiliki status gizi yang berlebih. Sedangkan, responden dengan tingkat pengetahuan tentang *sugar sweetened beverages* (SSBs) kurang, mayoritas memiliki status gizi berlebih yaitu 2 orang (66,70%) dan 1 orang (33,30%) sisanya memiliki status gizi yang tidak berlebih.

Tabel 5.

Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan tentang *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs) dengan Status Gizi

Tingkat Pengetahuan Tentang SSBs	Tidak Berlebih		Berlebih		Jumlah		<i>p</i>
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	
Baik	57	58,80	40	41,20	97	100	0,571
Kurang	1	33,30	2	66,70	3	100	

Berdasarkan uji statistik Fisher's Test yang didapatkan dari jumlah responden sebanyak 100 orang, hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang *sugar sweetened beverages* (SSBs) terhadap status gizi pada mahasiswa/i preklinik aktif dalam penelitian ini ( $p = 0,571$ ). Ini berarti  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Temuan penelitian ini konsisten dengan hasil studi yang dilakukan oleh Nurjayanti et al. (2020) yang melaporkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dan status gizi, meskipun mayoritas siswa memiliki pengetahuan yang baik (Nurjayanti et al., 2020). Hal serupa juga ditunjukkan pada penelitian Dwitami et al. (2024) yang menyimpulkan bahwa pengetahuan tidak berpengaruh langsung terhadap status gizi remaja sehingga hubungan keduanya tidak signifikan. Selain itu, Elyawati et al. (2023) menegaskan bahwa pengaruh pengetahuan terhadap konsumsi makanan maupun minuman tidak selalu bersifat linear; artinya, pengetahuan yang tinggi tidak secara otomatis tercermin dalam pola konsumsi yang lebih baik (Elyagizi19 et al., 2023).

Hasil penelitian ini makin diperkuat oleh temuan Ningrum (2024) yang melaporkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan status gizi, ditunjukkan oleh nilai *p*-value sebesar 1,000 (Ningrum, 2024). Temuan serupa juga dilaporkan dalam penelitian Wulandari et al. (2021) yang menyebutkan bahwa pengetahuan gizi tidak berhubungan dengan status gizi mahasiswa Universitas Ibn Khaldun. Hal ini mengindikasikan bahwa tingginya tingkat pengetahuan gizi seseorang tidak selalu mencerminkan status gizi yang baik (Wulandari et al., 2021). Selain itu, studi yang dilakukan oleh Charina et al. (2022) juga memberikan hasil yang sejalan, yakni tidak ditemukannya hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa (Charina et al., 2022). Temuan ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Noviyanti & Marfuah (2017) yang menjelaskan bahwa ketidakhadiran hubungan antara pengetahuan dan status gizi dapat disebabkan oleh sifat pengetahuan yang hanya memberikan pengaruh tidak langsung terhadap asupan gizi. Status gizi lebih dipengaruhi secara langsung oleh faktor seperti kondisi penyakit infeksi dan kecukupan konsumsi zat gizi, sehingga pengetahuan saja tidak cukup menentukan status gizi seseorang (Noviyanti & Marfuah, 2019).

Namun demikian, hasil penelitian ini tidak selaras dengan temuan Roring et al. (2020) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan status gizi. Peneliti menjelaskan bahwa sebagian besar responden dalam studi tersebut merupakan pemuda yang aktif bekerja sehingga memiliki aktivitas fisik yang tinggi, serta memperoleh pengetahuan gizi dari berbagai sumber seperti lingkungan kerja dan interaksi sosial sehingga memengaruhi status gizinya (Roring et al., 2020). Penelitian Oktanasari et al. (2022) juga melaporkan adanya hubungan antara pengetahuan dan status gizi, yang dipengaruhi oleh kurangnya akses terhadap informasi gizi seimbang pada remaja putri. Minimnya informasi tersebut dapat berdampak pada tingkat pengetahuan responden serta kemampuan mereka dalam memberikan jawaban yang tepat pada instrumen survei, sehingga menghasilkan hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut (Oktanasari et al., 2022).

Pengetahuan gizi yang baik tidak selalu berbanding lurus dengan pemilihan makanan bergizi, karena perilaku konsumsi masih dipengaruhi oleh faktor kebiasaan dan kemampuan daya beli individu. Penelitian ini juga tidak mengeksplorasi aspek daya beli keluarga yang dapat berperan dalam pemilihan makanan (Noviyanti & Marfuah, 2019). Selain itu, risiko obesitas pada remaja tidak menunjukkan

korelasi yang kuat dengan tingkat kesadaran gizi. Kondisi ini menunjukkan perlunya perhatian dan dukungan tambahan dari lingkungan sekitar baik teman sebaya maupun keluarga dalam menyediakan informasi dan dorongan terkait pola makan sehat (Telisa et al., 2020).

Tidak ditemukannya hubungan dalam penelitian ini dapat disebabkan oleh fakta bahwa responden memiliki pengetahuan yang memadai mengenai kebutuhan zat gizi tubuh, namun pengetahuan tersebut tidak selalu diimplementasikan dalam perilaku makan sehari-hari. Pengetahuan yang tinggi tanpa disertai perubahan perilaku tidak akan memberikan dampak yang berarti terhadap kondisi gizi individu (Suryawati et al., 2024). Selain itu, berbagai faktor lain seperti pola makan, pengaruh lingkungan, serta ketersediaan bahan pangan turut berperan dalam memengaruhi status gizi remaja. Oleh karena itu, pengetahuan saja tidak cukup untuk menjadi determinan utama dalam menentukan status gizi.

Sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini memiliki tingkat pengetahuan yang berada pada kategori baik. Kondisi ini dimungkinkan karena para responden telah memahami konsep dasar terkait kebutuhan gizi dan sebagian telah menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Namun demikian, pengetahuan yang baik tidak serta-merta menentukan status gizi. Variabel lain seperti pola makan, kecukupan asupan harian, serta pengaruh lingkungan memiliki peran yang lebih dominan dalam membentuk status gizi seseorang. Tidak ditemukannya hubungan antara variabel pengetahuan gizi dan status gizi dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk kondisi ekonomi, perilaku, serta ketersediaan pangan. Meskipun individu memiliki pengetahuan gizi yang baik, keterbatasan ekonomi dapat membatasi akses terhadap makanan bergizi, sehingga pengetahuan tersebut tidak dapat diterapkan secara optimal. Selain itu, faktor perilaku sering kali memberikan pengaruh yang lebih kuat dibandingkan pengetahuan, di mana kebiasaan konsumsi yang kurang sehat tetap dipertahankan meskipun individu mengetahui risiko yang ditimbulkannya. Kebiasaan tersebut pada akhirnya berkontribusi terhadap penentuan status gizi seseorang.

### Hubungan antara Tingkat Konsumsi *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs) dengan Status Gizi

Didapatkan hasil uji Pearson Chi Square diperoleh Asymp. Sig. (2-sided) sebesar 0,216. Nilai ini  $>0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang artinya tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi *sugar sweetened beverages* (SSBs) atau minuman berpemanis terhadap status gizi pada mahasiswa/i preklinik aktif. Responden dengan pola konsumsi *sugar sweetened beverages* (SSBs) cukup, mayoritas memiliki status gizi yang tidak berlebih yaitu 52 orang (60,50%) dan 34 orang (39,50%) sisanya memiliki status gizi yang berlebih. Sedangkan responden dengan pola konsumsi *sugar sweetened beverages* (SSBs) lebih, mayoritas memiliki status gizi yang berlebih yaitu 8 orang (57,10%) dan 6 orang (42,90 %) sisanya memiliki status gizi yang tidak berlebih. Hal ini menjadi penemuan yang menarik bahwa meskipun total konsumsi gula dalam kategori lebih tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan status gizi.

Tabel 6.

Hubungan antara Tingkat Konsumsi *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs) dengan Status Gizi

Tingkat Konsumsi SSBs	Status Gizi				Jumlah		p
	Tidak Berlebih		Berlebih		(n)	(%)	
	(n)	(%)	(n)	(%)			
Cukup	52	60,50	34	39,50	86	100	0,216
Lebih	6	42,90	8	57,10	14	100	

Berdasarkan uji statistik Chi Square yang didapatkan dari jumlah responden sebanyak 100 orang, hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi *sugar sweetened beverages* (SSBs) terhadap status gizi pada mahasiswa/i preklinik aktif dalam penelitian ini ( $p = 0,216$ ). Ini berarti  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Mayesti (2016), yang melaporkan bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi minuman berpemanis dengan kejadian kegemukan pada remaja di SMP Negeri 1 Bandung. Diduga bahwa konsumsi minuman manis memang berkontribusi terhadap asupan energi responden, namun jumlah energi yang masuk masih berada dalam batas yang tidak melebihi kebutuhan harian. Peningkatan asupan energi tersebut umumnya diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, karena sebagian besar responden cenderung rutin mengikuti kegiatan olahraga. Selain itu, tidak ditemukannya hubungan antara kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dan status gizi juga dapat disebabkan oleh pola perilaku minum yang relatif seragam di antara subjek penelitian. Kebiasaan membeli minuman manis, baik yang tersedia di kantin maupun di kafe sekitar tempat tinggal, menunjukkan pola yang mirip sehingga variabilitas konsumsi antar responden menjadi rendah (Mayesti Akhriani & Kurniasari, 2016). Hasil penelitian ini juga selaras dengan temuan Akhriani et al. (2016), yang menyatakan bahwa konsumsi minuman berpemanis pada responden hanya berkontribusi terhadap peningkatan asupan energi, namun tidak sampai melampaui kebutuhan energi harian tubuh. Kemudahan akses terhadap berbagai jenis minuman berpemanis turut berperan penting dalam membentuk pola kebiasaan remaja dalam mengonsumsinya. Pada remaja yang sering mengonsumsi minuman berpemanis, pola makan umumnya tidak mengalami penurunan, karena energi yang terkandung dalam minuman tersebut hanya menambah total asupan energi harian dan tidak menggantikan energi yang diperoleh dari makanan padat (Mayesti Akhriani & Kurniasari, 2016).

Penelitian tersebut sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Qoirinasari, Simanjuntak, dan Kusdalinah (2018) berjudul “Apakah konsumsi minuman manis berkontribusi terhadap kelebihan berat badan pada remaja?”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan nilai  $p = 0,539$  ( $p > 0,05$ ) berdasarkan analisis menggunakan uji chi-square. Dengan demikian, pada remaja SMP IT IQRA di Kota Bengkulu, konsumsi minuman manis tidak memiliki hubungan dengan kejadian kelebihan berat badan (Qoirinasari et al., 2018). Namun, hasil penelitian tersebut tidak sejalan dengan studi yang dilakukan oleh In Fatmawati (2019) berjudul “Asupan Gula Sederhana Merupakan Faktor Risiko Obesitas pada Siswa SMA di Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan”. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa para siswa cenderung mengalami peningkatan konsumsi gula sederhana, yang diukur menggunakan instrumen SQFFQ (Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire) untuk menilai asupan gula harian. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa konsumsi gula sederhana yang berlebihan menjadi salah satu faktor risiko terjadinya obesitas pada siswa SMA di Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan (Fatmawati, Nina Indriyani et al., 2023). Penelitian ini juga tidak sejalan dengan studi yang dilakukan di Yogyakarta, yang menunjukkan bahwa minuman manis dengan kandungan gula tinggi dapat menjadi faktor penyebab obesitas pada remaja. Penelitian tersebut mengungkapkan adanya hubungan antara konsumsi minuman manis dan kejadian obesitas pada anak serta remaja. Asupan energi harian yang bersumber dari minuman manis seperti minuman bersoda, minuman berenergi, dan minuman dengan rasa buah memberikan kontribusi energi yang cukup besar, sehingga berpotensi meningkatkan risiko terjadinya obesitas (Lakoro et al., 2016).

Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara konsumsi minuman manis dan status gizi dapat dipengaruhi oleh perbedaan efek fisiologis antara minuman dan makanan padat dalam menimbulkan rasa kenyang serta kepuasan makan. Minuman berpemanis cenderung memberikan sensasi kenyang yang lebih rendah dibandingkan makanan padat, kemungkinan karena minuman tidak menghasilkan distensi lambung yang cukup dan memiliki waktu transit gastrointestinal yang lebih cepat. Kondisi ini dapat mendorong peningkatan konsumsi minuman berpemanis tanpa disadari. Selain itu, tingkat asupan energi dari minuman berpemanis pada responden tampaknya tidak melebihi kebutuhan energi harian rata-rata, sehingga tidak memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap perubahan status gizi. Terjadinya gizi lebih lebih mungkin dipengaruhi oleh total asupan energi dari makanan serta rendahnya tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden.

Status gizi subjek yang sebagian besar berada dalam kategori normal menunjukkan bahwa kondisi gizi tidak hanya dipengaruhi oleh konsumsi minuman berpemanis, tetapi juga oleh faktor lain seperti asupan makanan pokok dan tingkat aktivitas fisik. Pada subjek yang masih berada dalam masa pertumbuhan dan memiliki karakteristik aktivitas yang tinggi, termasuk banyak bermain, konsumsi minuman berpemanis dalam jumlah berlebih tidak memberikan dampak besar terhadap status gizi. Hal ini disebabkan karena energi yang diperoleh dari minuman berpemanis cenderung digunakan kembali melalui aktivitas fisik yang cukup intens, terutama aktivitas bermain yang melibatkan gerak motorik kasar.

Peningkatan asupan karbohidrat sederhana yang berasal dari minuman berpemanis dapat menyebabkan penurunan nafsu makan karena tingginya kadar glukosa dalam darah. Mekanisme ini dikenal sebagai teori glucostatic, yang menjelaskan bahwa aktivitas pusat lapar (*feeding centre*) dan pusat kenyang (*satiety center*) dipengaruhi oleh fluktuasi kadar glukosa darah. Pusat kenyang (*satiety center*), yang berada di nukleus ventromedial hipotalamus, akan teraktivasi ketika kadar glukosa meningkat, sedangkan pusat lapar (*feeding centre*), yang terletak pada nukleus lateral hipotalamus, akan aktif ketika kadar glukosa menurun. Pada responden penelitian ini, tingginya konsumsi gula dari minuman berpemanis tidak memengaruhi pusat lapar karena peningkatan glukosa darah justru menekan rangsangan untuk makan lebih banyak. Dengan demikian, responden tidak menambahkan asupan energi melebihi kebutuhan hariannya (Anggita et al., 2025).

Ketidak lengkapan kandungan gizi pada minuman berpemanis menyebabkan mahasiswa yang sering mengonsumsinya merasakan sensasi kenyang akibat tingginya kepadatan kalori, meskipun asupan zat gizi penting seperti protein, vitamin, dan mineral masih jauh dari mencukupi. Selain minuman manis, berbagai jenis makanan lain seperti snack manis, coklat, permen, susu, serta jus kemasan maupun jus alami juga menjadi sumber sukrosa. Penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan sukrosa dan kejadian obesitas, yang kemungkinan disebabkan oleh total asupan energi harian yang lebih berpengaruh dibandingkan kontribusi sukrosa secara spesifik (Anggita et al., 2025). Faktor lain yang dapat berkontribusi terhadap terjadinya kelebihan berat badan mencakup aspek genetik, pola makan berlebihan, kurangnya aktivitas fisik atau olahraga, serta pengaruh emosional dan lingkungan. Pertama, faktor genetik memiliki peran penting karena kecenderungan obesitas dapat diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya dalam suatu keluarga. Hal ini menjelaskan mengapa individu dengan orang tua yang memiliki status gizi gemuk sering kali memiliki anak dengan kondisi serupa (Telisa et al., 2020). Kedua, kerusakan pada bagian tertentu di otak juga dapat memengaruhi regulasi perilaku makan. Sistem pengontrol makan terletak di hipotalamus, yang terdiri dari dua bagian penting, yaitu pusat makan yang merangsang nafsu makan dan pusat kenyang yang berfungsi menghambatnya. Apabila terjadi gangguan atau kerusakan pada pusat makan, individu dapat mengalami penurunan atau penolakan terhadap asupan makanan dan minuman. Sebaliknya, jika kerusakan terjadi pada pusat kenyang, individu dapat mengalami peningkatan dorongan untuk makan secara berlebihan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan obesitas.

Peneliti menyimpulkan bahwa tidak signifikannya hubungan antara konsumsi minuman berpemanis dan status gizi kemungkinan disebabkan oleh confounding factors pembentuk status gizi yang tidak dimasukkan dalam analisis, seperti asupan kalori dari makanan dan tingkat aktivitas fisik. Status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh kalori yang berasal dari minuman, tetapi juga oleh total asupan kalori dari makanan harian. Selain itu, aktivitas fisik turut menentukan keseimbangan energi tubuh. Aktivitas fisik yang tinggi dapat meningkatkan kebutuhan energi, sehingga kalori yang telah dikonsumsi akan lebih banyak digunakan. Dengan demikian, walaupun terdapat konsumsi minuman berkalori, pengaruhnya terhadap status gizi dapat menjadi minimal apabila energi yang masuk terpakai melalui aktivitas fisik yang intens.

### Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan tentang *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs) dengan Tingkat Konsumsi *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs)

Karena tidak memenuhi salah satu syarat Uji Pearson Chi Square yaitu terdapat 2 kolom yang memiliki nilai expected count kurang dari 5 maka dilakukan uji alternatif yaitu Uji Fisher's Exact Test. Didapatkan hasil uji Fisher's Exact Test diperoleh Exact. Sig. (2-sided) sebesar 1,000. Nilai ini  $>0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, yang artinya tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan tentang *sugar sweetened beverages* (SSBs) dengan tingkat konsumsi *sugar sweetened beverages* (SSBs) pada mahasiswa/i preklinik aktif. Responden dengan tingkat pengetahuan tentang *sugar sweetened beverages* (SSBs) baik, mayoritas memiliki tingkat konsumsi *sugar sweetened beverages* (SSBs) yang cukup yaitu 83 orang (85,6%) dan 14 orang (14,4%) sisanya memiliki tingkat konsumsi *sugar sweetened beverages* (SSBs) yang berlebih. Sedangkan, responden dengan tingkat pengetahuan tentang *sugar sweetened beverages* (SSBs) atau minuman berpemanis kurang, mayoritas memiliki tingkat konsumsi *sugar sweetened beverages* (SSBs) cukup yaitu 3 orang (100%) dan tidak ada responden yang memiliki tingkat konsumsi *sugar sweetened beverages* (SSBs) berlebih.

Tabel 7.

Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan tentang *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs) dengan Tingkat Konsumsi *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs)

Tingkat Pengetahuan Tentang SSBs	Tingkat Konsumsi SSBs				Jumlah		p
	Cukup		Lebih		(n)	(%)	
	(n)	(%)	(n)	(%)			
Baik	83	85,6	14	14,4	97	100	1,000
Kurang	3	100	0	0	7	100	

Berdasarkan uji statistik Fisher's Test yang didapatkan dari jumlah responden sebanyak 100 orang, hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang *sugar sweetened beverages* (SSBs) terhadap tingkat konsumsi *sugar sweetened beverages* (SSBs) pada mahasiswa/i preklinik aktif dalam penelitian ini ( $p = 1,000$ ). Ini berarti  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Ketidakselarasan antara pengetahuan dan perilaku konsumsi ini sejalan dengan banyak penelitian sebelumnya. Studi Rifdah (2025) dan Yulianti (2023) melaporkan bahwa pengetahuan gizi terkait SSBs tidak berhubungan dengan tingkat konsumsi minuman berpemanis. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Warner & Ha (2017), yang menunjukkan bahwa pengetahuan tentang nutrisi dan SSB tidak menjadi faktor utama dalam menentukan perilaku konsumsi. Penelitian Park (2016) bahkan menegaskan bahwa pengetahuan tentang kandungan dalam SSBs belum cukup untuk mendorong perubahan perilaku hidup sehat, terutama dalam upaya pembatasan konsumsi minuman berpemanis.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori *knowledge-behavior gap*, yakni kesenjangan antara pengetahuan dan tindakan. Pada mahasiswa, konsumsi SSBs cenderung lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal dan perilaku kebiasaan, bukan oleh tingkat pengetahuan. Faktor-faktor seperti ketersediaan minuman berpemanis, aksesibilitas yang tinggi, gaya hidup praktis, serta padatnya aktivitas akademik membuat mahasiswa lebih memilih minuman yang cepat, terjangkau, dan mudah diperoleh. Selain itu, pengaruh teman sebaya, budaya nongkrong, serta paparan iklan dan media sosial turut meningkatkan kecenderungan konsumsi meskipun mereka sudah mengetahui risiko kesehatannya. Preferensi rasa juga menjadi salah satu faktor dominan. Mahasiswa cenderung memilih minuman berpemanis seperti teh manis, kopi susu, boba, atau minuman kekinian lainnya karena rasanya yang dianggap menyegarkan dan memberikan kenyamanan psikologis. Kebiasaan yang telah terbentuk sejak remaja turut berkontribusi dalam membentuk pola konsumsi saat dewasa muda. Faktor lingkungan keluarga, norma sosial, serta kebiasaan minum minuman manis saat makan menjadi penguat perilaku konsumsi yang sulit diubah hanya melalui peningkatan pengetahuan.

Sementara itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa responden dewasa muda mampu mengimbangi asupan energi dari SSBs dengan menyesuaikan konsumsi makanan lain. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun mereka mengetahui kandungan energi minuman tersebut, pengetahuan tersebut tidak menjadi pertimbangan utama dalam mengurangi konsumsi SSBs. Dengan demikian, pengetahuan tidak secara langsung tercermin dalam perubahan perilaku konsumsi. Selain aspek perilaku, keterbatasan desain penelitian *cross-sectional* turut memengaruhi hasil temuan. Desain ini hanya menangkap hubungan pada satu titik waktu sehingga tidak dapat menggambarkan perubahan perilaku jangka panjang. Oleh karena itu, studi longitudinal lebih direkomendasikan untuk menilai hubungan kausal antara pengetahuan, konsumsi, dan determinan perilaku lainnya.

## SIMPULAN

Pada penelitian ini sebagian besar responden memiliki status gizi tidak berlebih, tingkat pengetahuan yang baik mengenai *sugar sweetened beverages* (SBs), tingkat konsumsi *sugar sweetened beverages* (SSBs) cukup. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang *sugar sweetened beverages* (SSBs) dengan status gizi responden. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antaran tingkat konsumsi *sugar sweetened beverages* (SSBs) dengan status gizi responden. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang *sugar sweetened beverages* (SSBs) dengan tingkat konsumsi *sugar sweetened beverages* (SSBs).

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggita, D., dkk. (2025). Asupan sukrosa dan hubungannya dengan status gizi remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 21(1), 45–54.
- Arifani, F., & Setyaningrum, Z. (2021). Hubungan status gizi dengan risiko penyakit tidak menular pada dewasa muda. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 123–131.
- Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta. (2020). *Statistik Kesejahteraan Rakyat DKI Jakarta 2020*.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. (2020). *Panduan informasi nilai gizi pada pangan olahan*. Jakarta: BPOM RI.
- Charina, A., dkk. (2022). Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi mahasiswa. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 5(2), 89–97.
- Dhanisa, A. (2022). Kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku konsumsi pangan pada remaja. *Media Gizi Indonesia*, 17(1), 11–18.
- Dwitami, P., dkk. (2024). Pengetahuan gizi dan status gizi pada remaja. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 4(1), 55–63.
- Elyawati, Y., dkk. (2023). Pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi pangan. *Jurnal Gizi & Kesehatan*, 15(2), 101–109.
- Farhria, S. (2022). Konsumsi minuman manis pada mahasiswa gizi. *Jurnal Nutrisi Indonesia*, 10(1), 33–41.
- Faridi, A., Putri, R. N., Hutomo, S. C., Rahmaniah, Rasmaniar, A. H. A., Nasution, E., Maghfiroh, K., & Rahmi, U. (2022). *FullBook Gizi dalam Daur Kehidupan*. In *Gizi dalam daur kehidupan*.
- Fatmawati, I., dkk. (2023). Asupan gula sederhana sebagai faktor risiko obesitas remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 19(3), 187–195.
- Fitriani, R. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1), 29–38.
- Hardiansyah, & Supriasa, I. D. N. (2016). *Ilmu gizi: Teori dan aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Ihsan, M., & Tanziha, I. (2020). Pengetahuan gizi dan konsumsi gula pada mahasiswa. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(2), 97–104.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.

- Lakoro, I., dkk. (2016). Konsumsi minuman manis dan kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 11(3), 134–140.
- Masri, E. (2020). Hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi mahasiswa. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(1), 45–52.
- Mayesti Akhriani, & Kurniasari, R. (2016). Konsumsi minuman manis dan kegemukan pada remaja. *Jurnal Ilmu Gizi*, 5(2), 72–79.
- Ningrum, V. (2024). Pengetahuan gizi dan status gizi mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Terapan*, 6(1), 21–29.
- Noviyanti, R., & Marfuah, D. (2019). Pengetahuan sebagai faktor tidak langsung status gizi. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 7(1), 9–16.
- Nurjayanti, E., dkk. (2020). Hubungan pengetahuan gizi dan status gizi siswa. *Jurnal Kesehatan Sekolah*, 4(2), 78–85.
- Oktanarsari, R., dkk. (2022). Pengetahuan gizi dan status gizi remaja putri. *Jurnal Gizi Remaja*, 3(2), 66–74.
- Park, S., Xu, F., Town, M., & Blanck, H. M. (2020). SSB intake data. 65(7).
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak.
- Qoirinasari, R., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalinah. (2018). Apakah konsumsi minuman manis berkontribusi terhadap kelebihan berat badan pada remaja? *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 12(2), 70–77.
- Rahayu, V., dkk. (2024). Faktor yang memengaruhi konsumsi minuman berpemanis pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 27(1), 58–67.
- Reel, J. J., Greenleaf, C., Baker, W. K., et al. (2015). Body image and eating behavior among young adults. *Journal of Health Psychology*, 20(5), 1–10.
- Roring, F., dkk. (2020). Pengetahuan gizi dan status gizi dewasa muda. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(1), 40–47.
- Sugihartin, R., & Purnasari, E. (2024). Pengetahuan label gizi dan konsumsi minuman berpemanis. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 19(1), 12–20.
- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan Masa Remaja Akhir (Tugas, Fisik, Intelektual, Emosi, Sosial dan Agama) dan Implikasinya pada Pendidikan. *JIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 1956–1963.
- Suryawati, C., dkk. (2024). Pengetahuan gizi dan perubahan perilaku makan. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 12(2), 90–98.
- Syahr, N. A., Ronitawati, P., Swamilaksita, P. D., Nuzrina, R., & Sitoayu, L. (2022). Energy and nutrient density, nutrient density intake and nutrient contribution of lunch among employees at foundation. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 9(1), 40.
- Telisa, I., dkk. (2020). Faktor risiko obesitas pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(3), 211–219.
- Tseng, M., dkk. (2021). Sugar-sweetened beverage consumption and obesity risk. *Public Health Nutrition*, 24(6), 1234–1242.
- Wardah, A., Fitriani, R., & Lestari, D. (2020). Pola konsumsi gula dan status gizi mahasiswa. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 22–30.
- Warner, R. S., & Ha, M.-A. (2017). University Students' Knowledge, Consumption Patterns and Health Perceptions of Sugar Sweetened Beverages (SSB). 6, 223–232.
- Wulandari, D., dkk. (2021). Pengetahuan gizi dan status gizi mahasiswa. *Jurnal Gizi Universitas Ibn Khaldun*, 2(1), 15–23.
- Yulianti, R. D., & Mardiyah, S. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Minuman Kemasan Berpemanis pada Remaja. *Jurnal Sains Kesehatan*, 30(3), 91.