

**HUBUNGAN KONSUMSI MINUMAN MANIS TERHADAP KEJADIAN
OVERWEIGHT PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**



**Disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan strata 1 Program Studi Ilmu Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh :

DIYAN YULIA MAULINDA

J 310 180 170

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN KONSUMSI MINUMAN MANIS TERHADAP
KEJADIAN OVERWEIGHT PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

PUBLIKASI ILMIAH

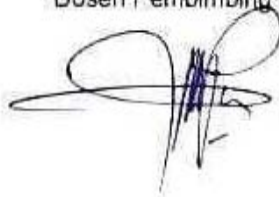
Oleh

DIYAN YULIA MAULINDA

J310180170

Telah diperiksa dan disetujui oleh:

Dosen Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Eni Purwani', written over a horizontal line.

Eni Purwani, S.Si., M.Si.
NIK/NIDN: 1467/0624038802

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN KONSUMSI MINUMAN MANIS TERHADAP KEJADIAN
OVERWEIGHT PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Oleh:
DIYAN YULIA MAULINDA
J310180170

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Program Studi Ilmu Gizi
Jenjang S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
pada hari Rabu, 25 Januari 2023
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji :

1. Eni Purwani, S.Si., M.Si.
(Ketua Dewan Penguji)

(.....)

2. Muwakhidah, S.KM., M.Kes.
(Anggota 1 Dewan Penguji)

(.....)

3. Farida Nur Isnaeni, S.Gz., M.Sc.
(Anggota 2 Dewan Penguji)

(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Siti Ratu Ratnayu, S.Fis., Ftr., M.Kes.
NIDN : 750/0620117301

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah dibuat untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali tertulis dalam naskah dan disebutkan di daftar pustaka. Apabila terbukti terdapat ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka saya akan mempertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 20 Desember 2022

Peneliti



Diyān Yulia Maulinda

HUBUNGAN KONSUMSI MINUMAN MANIS TERHADAP KEJADIAN OVERWEIGHT PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Abstrak

Overweight menjadi salah satu masalah gizi yang sering terjadi pada mahasiswa. Faktor yang mempengaruhi status gizi salah satunya adalah pola konsumsi pangan sehari – hari, misalnya konsumsi minuman manis. Konsumsi minuman manis yang berlebihan dapat menyebabkan overweight. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi minuman manis terhadap kejadian overweight pada mahasiswa FIK UMS angkatan 2019. Jenis penelitian ini yaitu analitik observasional dengan desain cross sectional. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik proportional random sampling. Sampel penelitian yaitu sebanyak 55 responden. Data konsumsi minuman manis dilakukan dengan cara pengisian formulir FFQ mengenai konsumsi minuman manis selama satu bulan terakhir. Data status gizi dilakukan dengan cara pengukuran berat badan dan tinggi badan secara langsung kemudian dihitung menggunakan metode pengukuran IMT, yaitu $BB(kg)/TB^2(m)$. Analisis statistik menggunakan uji Rank Spearman. Konsumsi minuman manis sebagian besar dalam kategori sering (52,7%), dan status gizi sebagian besar dalam kategori tidak overweight (83,6%). Hasil uji Rank Spearman menunjukkan nilai $p = 0,473$ dengan nilai $r = 0,200$. Tidak terdapat hubungan antara konsumsi minuman manis dengan kejadian overweight pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Kata Kunci : Konsumsi Minuman Manis, Mahasiswa, Overweight

Abstract

Overweight is a nutritional problem that often occurs in college students. One of the factors that affect nutritional status is daily food consumption patterns, for example consumption of sweet drinks. Excessive consumption of sugary drinks can lead to overweight. This study aims to determine the relationship between consumption of sugary drinks and the incidence of overweight in FIK UMS students class of 2019. This type of research is observational analytic with cross sectional design. Sampling was carried out using a proportional random sampling technique. The research sample is 55 respondents. Data on consumption of sweet drinks was carried out by filling out the FFQ form regarding the consumption of sweet drinks in the past month. Nutritional status data was carried out by measuring body weight and height directly and then calculated using the BMI measurement method, namely $weight(kg)/TB^2(m)$. Statistical analysis using the Rank Spearman test. Most of the consumption of sweet drinks was in the often category (52.7%), and most of the nutritional status was in the category of not being overweight (83.6%). The Spearman Rank test results showed a value of $p = 0.473$ with a value of $r = 0.200$. There is no relationship between the consumption of sweet drinks and the incidence of overweight in students of the Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Surakarta.

Keywords : Consumption of Sweet Drinks, Student, Overweight

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah seseorang yang menimba ilmu pada tingkatan perguruan tinggi (Papilaya dan Huliselan, 2016). Mahasiswa rata - rata berusia 18 – 25 tahun sehingga dapat

dikategorikan dalam masa dewasa awal (Yusuf, 2012). Masalah gizi yang sering dialami oleh mahasiswa salah satunya adalah kelebihan berat badan (*overweight*) (Simanoah, dkk, 2022). *Overweight* saat ini menjadi salah satu masalah utama bagi kesehatan tubuh dikarenakan terdapat efek yang dapat menyebabkan tubuh bergerak menjadi lebih lambat. Apabila tubuh kurang bergerak, maka akan terjadi adanya penghambatan dalam proses pengolahan lemak menjadi energi dan hal itu dapat mengakibatkan terjadinya penimbunan lemak (Simbolon, 2018). Permasalahan gizi yang ada pada mahasiswa dapat diukur dengan melakukan penilaian status gizi (Budiman, dkk, 2021). Status gizi pada mahasiswa dapat diketahui menggunakan perhitungan IMT (Indeks Massa Tubuh). Pengukuran menggunakan IMT umumnya menggunakan indikator berat badan dan tinggi badan, yang kemudian akan diukur menggunakan rumus BB/TB^2 (Widhiyanti, 2019).

Prevalensi *overweight* di dunia dalam 30 tahun terakhir terus mengalami peningkatan. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, menunjukkan bahwa terdapat orang dewasa dengan usia lebih dari 18 tahun mengalami *overweight* dengan persentase sebesar 39%. Di Indonesia sendiri prevalensi *overweight* juga menunjukkan adanya peningkatan dari tahun ke tahun. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi *overweight* orang dewasa dengan usia lebih dari 18 tahun cenderung mengalami kenaikan. Prevalensi *overweight* di Indonesia pada tahun 2007 tercatat sebanyak 8,6%, pada tahun 2013 sebanyak 11,5%, dan terus mengalami peningkatan sampai pada tahun 2018 yaitu sebanyak 13,6%. Jawa Tengah merupakan provinsi dengan prevalensi *overweight* tertinggi kedua, yaitu sebanyak 20%, setelah Sulawesi Utara yang memiliki prevalensi *overweight* sebesar 30,2% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kemenkes RI, 2018).

Banyak faktor yang menjadi penyebab terjadinya penumpukan lemak berlebih hingga menjadi *overweight* atau bahkan obesitas. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan peningkatan berat badan adalah faktor jenis kelamin, gen atau keturunan, frekuensi melakukan aktivitas fisik, *stress*, uang saku atau pendapatan pribadi dan juga pola konsumsi, termasuk diantaranya konsumsi makanan dan minuman yang kalorinya tinggi namun nilai gizinya sedikit (Qotrunnada, 2022). Pola konsumsi pangan merupakan salah satu faktor penyebab penurunan dan kenaikan berat badan (Karunawati, 2019). Pada dasarnya makanan dan minuman merupakan kebutuhan primer bagi manusia karena berfungsi sebagai sumber energi. Seiring perubahan zaman, saat ini fungsi makanan dan minuman sudah berubah menjadi gaya hidup dari suatu kelompok masyarakat, sehingga sering terjadi konsumsi makanan dan minuman yang tidak seimbang nilai gizinya (Fauzi,

dkk, 2017). Faktor teman sebaya dan media sosial menjadi salah satu faktor terbesar dalam hal mempengaruhi perubahan gaya hidup seseorang. Banyaknya informasi mengenai produk pangan di media sosial mengakibatkan timbulnya budaya konsumtif pada seseorang. Selain itu, faktor teman sebaya dan media sosial juga dapat mempengaruhi seseorang dalam hal pemilihan produk pangan yang tidak sehat (Amalia, dan Khasan, 2017).

Belakangan ini industri minuman ringan mengalami perkembangan yang pesat, khususnya untuk minuman manis. Minuman manis atau dapat juga disebut dengan *Sugar Sweetened Beverages* (SSB) adalah minuman yang menggunakan pemanis berkalori tambahan. Penambahan pemanis berkalori tersebut menyebabkan penambahan total kandungan energi (Akhriani, dkk, 2016). Indonesia menempati posisi ketiga dalam konsumsi minuman manis di Asia Tenggara, dimana perorangnya rata – rata mengkonsumsi minuman manis sebanyak 20,23 liter/tahun (Ferretti, dan Mariani, 2019). Hal tersebut dibuktikan dengan data Riskesdas (2018) bahwa minuman manis merupakan salah satu minuman terfavorit yang dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia, dimana menempati posisi kedua. Menurut data Riskesdas tahun 2018, prevalensi konsumsi minuman manis di Indonesia tergolong tinggi, yaitu sebesar 91,5%, dimana sebesar 61,3% merupakan responden yang mengkonsumsi minuman manis >1x/hari, 30,2% merupakan responden yang mengkonsumsi minuman manis 1-6x/minggu, dan sisanya yaitu 8,5% merupakan responden yang mengkonsumsi minuman manis <3x/bulan. Provinsi Jawa Tengah juga memiliki prevalensi konsumsi minuman manis yang cukup tinggi, yaitu sebesar 68,2%, dan Kota Surakarta merupakan kota yang memiliki prevalensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi nasional dan provinsi, yaitu sebesar 78,93%. (Badan Penelitian dan Pengembangan Kemenkes RI, 2018).

Minuman manis dianggap menjadi salah satu faktor penyebab mengalami masalah peningkatan berat badan (Daeli, dkk, 2019). Menurut penelitian Qoirinasari, dkk (2018), kandungan gula pada minuman manis tergolong cukup tinggi sehingga apabila mengkonsumsi minuman manis secara berlebih dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan dapat berisiko lebih tinggi terkena penyakit metabolik, dikarenakan energi berlebihan yang tersimpan diubah menjadi lemak.

Menurut program Pedoman Gizi Seimbang, Kementerian Kesehatan Indonesia menganjurkan setiap orang untuk membatasi asupan gula sehari hanya 50 gram (4 sendok makan) per harinya, dimana jumlah tersebut sudah setara dengan 10% dari total asupan

energi (200 kkal) (Kementrian Kesehatan RI, 2013). Anjuran jumlah gula tambahan yang aman pada minuman, yaitu sebanyak 6 - 12 gram, sedangkan minuman manis umumnya memiliki jumlah gula yang melebihi batas aman (CDC, 2021)

Apabila dalam sehari seseorang sudah mengonsumsi salah satu minuman manis, maka sudah memberikan asupan gula lebih dari 12 gram, dan jika ada tambahan konsumsi makanan dan minuman lain yang mengandung gula, maka dapat beresiko mengonsumsi gula berlebih. Minuman manis tidak menggantikan kalori dari makanan, namun hanya memberikan kalori "tambahan", maka dari itu dapat menyebabkan peningkatan asupan kalori total, sehingga risiko kelebihan berat badan lebih tinggi (Min, *et al*, 2017)..

Hasil survei pendahuluan pada bulan Oktober 2022 di FIK UMS, terdapat 30 responden usia 20 – 23 tahun yang berasal dari mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi, Kesehatan Masyarakat, Fisioterapi dan Keperawatan angkatan 2019. Hasil survei pendahuluan mengenai frekuensi konsumsi minuman manis menunjukkan bahwa mayoritas responden mengonsumsi minuman manis sebanyak 1-2x/minggu dengan persentase sebesar 41,9%, dan terdapat juga responden yang konsumsi minuman manis 1x/hari dan >3x/hari dengan presentase masing – masing sebesar 3,25%. Hasil survei pendahuluan untuk variabel status gizi menunjukkan bahwa sebanyak 5 orang responden diantaranya memiliki status gizi *overweight* dengan persentase sebesar 16,2%. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Hubungan Konsumsi Minuman Manis Terhadap Kejadian *Overweight* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta”.

2. METODE

Penelitian ini termasuk penelitian yang bersifat analitik dengan metode penelitian observasional menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan di FIK UMS pada Desember 2022. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa FIK UMS angkatan 2019 yang berjumlah 678 orang. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu berdomisili di sekitar wilayah Universitas Muhammadiyah Surakarta, bersedia menjadi sampel penelitian, dan tidak dalam keadaan sakit. Kriteria eksklusi yaitu mengundurkan diri saat penelitian berlangsung, dan tidak mengonsumsi minuman manis. Perhitungan sampel menggunakan rumus Lemeshow dan diperoleh sampel sebanyak 55 responden. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *random sampling* berupa *proportional random sampling*.

Pengambilan data antropometri dilakukan secara langsung oleh peneliti dan sebanyak satu kali pengukuran di waktu yang sama dengan cara menimbang berat badan menggunakan timbangan injak dengan ketelitian 0,1 kg dan mengukur tinggi badan menggunakan *microtoise* dengan ketelitian 0,1 cm. Data antropometri yang diperoleh akan dihitung menggunakan rumus IMT dengan rumus BB/TB^2 guna mengetahui status gizi masing – masing sampel (Widhiyanti, 2019). Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia, *cut-off point* IMT status gizi *overweight* yang digunakan adalah 25 - 27 kg/m² (Kemenkes, 2019). Pengambilan data frekuensi konsumsi minuman manis diperoleh dengan cara pengisian formulir FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) selama satu bulan terakhir yang dilakukan oleh responden sendiri. Data minuman manis pada formulir FFQ diperoleh dari hasil survei pendahuluan terhadap 30 mahasiswa FIK UMS angkatan 2019 yang bukan merupakan sampel penelitian, dan juga dari hasil survei lingkungan untuk mengetahui minuman manis apa saja yang terdapat di wilayah sekitar tempat penelitian, baik *offline* dan *online*. Kategori frekuensi konsumsi minuman manis diperoleh dari perhitungan hasil median dari skor FFQ seluruh responden, dan kemudian dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu jarang (<median (0,81)) dan sering (\geq median (0,81)) (Sirajuddin, 2018).

Analisis data menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*). Analisis univariat digunakan untuk gambaran karakteristik variabel berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan persentase masing – masing. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui adanya hubungan antar variabel, yaitu konsumsi minuman manis dan kejadian *overweight* dengan menggunakan uji korelasi. Uji korelasi yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Rank Spearman*, dikarenakan data terdistribusi tidak normal.

Penelitian ini dilakukan setelah memperoleh *Ethical Clearance* (EC) No.4725/B.1/KEPK-FKUMS/XI/2022 dari Komisi Etik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. Sebelum dilakukannya penelitian, responden penelitian diberi penjelasan terlebih dahulu mengenai tujuan dan manfaat penelitian, serta telah menandatangani formulir kesediaan menjadi responden penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil analisis univariat berupa uji deskriptif. Hasil analisis univariat dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

3.1.1 Karakteristik Umum Responden

Distribusi responden berdasarkan karakteristik umum responden terdapat pada Tabel 1.

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Umum Responden

Program Studi	Frekuensi (n = 55)	Persentase (%)
Ilmu Gizi	13	23,6
Non – Ilmu Gizi	42	76,4
Usia	Frekuensi (n = 55)	Persentase (%)
20 tahun	4	7,3
21 tahun	43	78,2
22 tahun	6	10,9
23 tahun	2	3,6
Jenis Kelamin	Frekuensi (n = 55)	Persentase (%)
Perempuan	47	85,5
Laki - laki	8	14,5
Uang Saku per Bulan	Frekuensi (n = 55)	Persentase (%)
<Rp1.500.000	37	67,3
≥Rp1.500.000	18	32,7

Tabel 1. menunjukkan bahwa terdapat 13 responden dengan persentase sebesar 23,6% yang merupakan mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi, dan 42 responden dengan persentase sebesar 76,4% yang merupakan mahasiswa Program Studi non – Ilmu Gizi. Program Studi non – Ilmu Gizi yang dimaksud adalah Keperawatan, Fisioterapi, dan Kesehatan Masyarakat. Mahasiswa ilmu gizi umumnya sudah mendapatkan materi pembelajaran mengenai zat gizi pada makanan dan minuman serta manfaat zat gizi tersebut pada saat perkuliahan sehingga pengetahuan gizinya lebih baik apabila dibandingkan dengan mahasiswa program studi lain. Hal tersebut dapat berkaitan dengan pengaruh pada pemilihan makanan dan minuman yang sehat dan bergizi (Spronk, 2014).

Responden mayoritas berusia 21 tahun, yaitu dengan persentase sebesar 78,2%. Metabolisme tubuh akan mengalami penurunan seiring bertambahnya usia seseorang yang menyebabkan fungsi otot mengalami penurunan sedangkan kadar lemak tubuh mengalami peningkatan, sehingga apabila tidak diimbangi dengan gaya hidup yang sehat maka dapat berpengaruh terhadap berat badan yang sekaligus dapat mempengaruhi status gizi orang tersebut (Rastiti, 2018).

Jumlah responden berjenis kelamin perempuan (85,5%) lebih mendominasi dari keseluruhan sampel penelitian. Prevalensi kejadian *overweight* pada perempuan lebih tinggi (40%) dibandingkan dengan laki – laki (39%) (WHO, 2018). Jenis kelamin sangat mempengaruhi komposisi tubuh manusia. Laki – laki cenderung memiliki jaringan otot 2 kali lipat lebih banyak dibandingkan perempuan, sedangkan perempuan cenderung

memiliki lemak tubuh 2 kali lipat lebih banyak dari laki – laki. Hal itulah yang dapat menyebabkan peningkatan risiko *overweight* pada perempuan (Fathonah, 2020).

Mayoritas responden (67,3%) memiliki uang saku <Rp1.500.000 per bulan, dan responden dengan persentase 32,7% memiliki uang saku \geq Rp1.500.000 per bulan. Perbedaan uang saku tersebut dapat disebabkan oleh faktor domisili tiap responden. Uang saku dapat mempengaruhi tingkat pembelian seseorang pada sebuah produk. Semakin tinggi atau banyak jumlah uang saku seseorang, maka semakin banyak pula keinginan untuk membeli suatu produk (Kurniawan, dkk, 2017). Uang saku juga dapat mempengaruhi pola makan seseorang (Lung, 2020)

3.1.2 Aktivitas Fisik

Distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik terdapat pada Tabel 2.

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik

Cara Menempuh Jarak ke Kampus	Frekuensi (n = 55)	Persentase (%)
Jalan Kaki	8	14,5
Naik kendaraan	47	85,5
Frekuensi Melakukan Olahraga	Frekuensi (n= 55)	Persentase (%)
1-2x/minggu	18	32,7
3x/minggu	3	5,5
2-4x/bulan	23	41,8
4x/bulan	7	12,7
Tidak pernah	2	3,6
Lainnya = 1x/bulan	2	3,6
Jenis Olahraga Yang Sering Dilakukan	Frekuensi (n = 55)	Persentase (%)
Gym	4	7,3
Permainan Olahraga	5	9,1
Jogging	22	40,0
Tidak pernah	2	3,6
Lainnya	22	40,0

Tabel 2. menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan persentase 85,5% menempuh jarak ke kampus dengan cara menaiki kendaraan, yaitu motor. Apabila seseorang menerapkan kebiasaan rutin berjalan kaki pada saat beraktivitas sehari - hari, maka terdapat kemungkinan orang tersebut memiliki kebugaran yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang jarang berjalan kaki. Tingkat kebugaran seseorang dapat berkaitan dengan status gizi seseorang (Damarjati, 2020).

Kebugaran erat kaitannya dengan aktivitas fisik (Mustaqim, dan Istiana, 2019). Aktivitas responden berdasarkan frekuensi melakukan olahraga menunjukkan bahwa

mayoritas responden rutin melakukan olahraga, dan frekuensi paling banyak adalah 2-4x/bulan dengan persentase sebesar 41,8%. Frekuensi seberapa sering tiap responden dalam melakukan olahraga juga dapat menjadi salah satu pengaruh terhadap status gizinya (Ardyana, dkk, 2017).

Mayoritas responden sering melakukan olahraga berupa *jogging*, *workout* mandiri, senam, jalan santai, bersepeda, yoga, dan zumba dengan persentase sebesar 40%. Terdapat juga responden yang melakukan olahraga berupa *gym* di tempat kebugaran dan olahraga dengan cara bermain permainan olahraga, seperti futsal dan badminton.

3.1.3 Pertanyaan – Pertanyaan Pendukung pada formulir FFQ

Distribusi responden berdasarkan pertanyaan – pertanyaan pendukung pada formulir FFQ terdapat pada Tabel 3.

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Pertanyaan Pendukung pada Formulir FFQ

Pertanyaan 1 (konsumsi minuman manis dalam 1 bulan terakhir)	Frekuensi (n = 55)	Persentase (%)
Ya	55	100
Tidak	0	0
Pertanyaan 2 (pembelian minuman manis berdasarkan merek dan rasa)	Frekuensi (n = 55)	Persentase (%)
Ya	50	90,9
Tidak	5	9,1
Pertanyaan 3 (kandungan gula dan kalori pada minuman manis)	Frekuensi (n = 55)	Persentase (%)
Ya	54	98,2
Tidak	1	1,8
Pertanyaan 4 (dampak konsumsi minuman manis secara berlebih)	Frekuensi (n = 55)	Persentase (%)
Ya	55	100
Tidak	0	0
Pertanyaan 5 (pengaruh jumlah uang saku dalam pembelian minuman manis)	Frekuensi (n = 55)	Persentase (%)
Ya	33	60
Tidak	22	40
Pertanyaan 6 (kebiasaan konsumsi minuman manis)	Frekuensi (n = 55)	Persentase (%)
Setelah makan pagi	1	1,8
Setelah makan siang	10	18,2
Setelah makan malam	4	7,3
Setelah berolahraga	0	0
Saat beristirahat	1	1,8
Saat sedang ingin mengkonsumsi	39	70,9

Tabel 3. menunjukkan bahwa seluruh responden dengan persentase sebesar 100% mengkonsumsi minuman manis dalam satu bulan terakhir, setidaknya satu kali konsumsi. Merek dan rasa dari suatu minuman manis menjadi salah satu pertimbangan mayoritas responden dalam pembelian minuman manis, yaitu sebanyak 90% responden mengatakan bahwa mereka melihat merek dan rasa dari suatu minuman manis terlebih dahulu. Pertimbangan tersebut dapat dikarenakan beberapa hal, misalnya aspek harga dan rasanya yang enak atau bahkan kandungannya.

Hampir seluruh responden, yaitu dengan persentase sebesar 98,2% mengetahui bahwa minuman manis mengandung kalori dan gula yang tinggi, dan seluruh responden (100%) mengetahui dampak dari konsumsi minuman manis secara berlebihan. Hal tersebut menandakan bahwa hampir seluruh responden memiliki pengetahuan gizi dasar yang cukup baik mengenai minuman manis. Bila dilihat dari jawaban responden pada pertanyaan yang diajukan, seluruh sampel mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi memiliki pengetahuan yang cukup baik mengenai minuman manis, dan terdapat satu mahasiswa Program Studi Keperawatan yang memiliki pengetahuan gizi kurang baik mengenai minuman manis karena tidak mengetahui kandungan kalori dan gula yang tinggi pada minuman manis.

Faktor yang dapat mempengaruhi frekuensi seseorang dalam membeli minuman manis salah satunya adalah uang saku. Hal itu dapat dilihat dari mayoritas responden, yaitu sebesar 60% mengatakan bahwa mereka mempertimbangkan uang saku mereka untuk membeli minuman manis. Seseorang yang memiliki uang saku lebih banyak cenderung lebih bebas dalam melakukan pengeluaran untuk pembelian suatu produk dan memilih sesuai apa yang disukai (Lung, 2020).

Kebiasaan konsumsi minuman manis pada responden termasuk dalam kategori tidak rutin. Hal itu dibuktikan dengan mayoritas responden, yaitu sebanyak 70,9% mengatakan bahwa mereka hanya mengkonsumsi minuman manis pada saat ingin mengkonsumsi minuman manis saja.

3.1.4 Konsumsi Minuman Manis

Distribusi responden berdasarkan konsumsi minuman manis terdapat pada Tabel 4.

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Minuman Manis

Konsumsi Minuman Manis	Frekuensi (n = 55)	Persentase (%)
Jarang	26	47,3

(<Median (0,81))		
Sering	29	52,7
(≥Median (0,81))		

Tabel 4. menunjukkan bahwa persentase responden dengan frekuensi konsumsi minuman manis yang termasuk dalam kategori sering jumlahnya lebih besar, yaitu sebesar 52,7%. Minuman manis dianggap menjadi salah satu faktor penyebab masyarakat mengalami masalah peningkatan berat badan. Hal tersebut dikarenakan minuman manis mengandung gula dan kalori yang tinggi, sehingga dapat menambah asupan energi yang masuk ke dalam tubuh (Daeli, dkk, 2019).

Konsumsi minuman manis yang berlebihan dapat menyebabkan dampak buruk bagi kesehatan tubuh, misalnya dapat terjadi peningkatan asupan gula tambahan sehingga terjadi penumpukan lemak dan berakibat memiliki berat badan lebih, serta menyebabkan peningkatan faktor resiko terkena penyakit degeneratif berupa obesitas, diabetes mellitus, dan penyakit lainnya (Safitri, dkk, 2018).

Minuman yang paling banyak dikonsumsi adalah minuman isotonik, minuman bersoda, teh cup, serta jus. Sementara minuman yang memiliki frekuensi paling sering dikonsumsi adalah energen, you-c 100, teh cup, jus, buavita, cimory *fresh milk*, kopi *good day*, indomilk, ultramilk, dan frisian flag, yaitu sebanyak 1x/hari dan >3x/hari.

3.1.5 Status Gizi

Distribusi responden berdasarkan status gizi terdapat pada Tabel 5.

Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	Frekuensi (n = 55)	Persentase (%)
Tidak Overweight	46	83,6
Overweight	9	16,4

Tabel 5. menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi tidak *overweight*, yaitu sebesar 83,6%, sedangkan responden yang memiliki status gizi *overweight* sebesar 16,4%. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang, diantaranya yaitu, faktor genetik, faktor lingkungan, berupa teman sebaya dan media sosial yang dapat mempengaruhi pola konsumsi makan seseorang, faktor psikis berupa konsumsi makanan dan minuman secara berlebihan guna meluapkan emosinya akibat adanya gangguan emosi, faktor aktivitas fisik, dan faktor lainnya (Qotrunnada, 2022).

Menurut Riskesdas (2019), seseorang dikategorikan tidak *overweight* apabila memiliki status gizi <25 kg/m², dan apabila memiliki status gizi ≥25 kg/m² berarti termasuk dalam kategori *overweight* dan bahkan dapat termasuk dalam kategori obesitas (Badan Penelitian dan Pengembangan Kemenkes RI, 2019). Persentase responden yang

memiliki status gizi *overweight* masih tergolong lebih besar dibandingkan dengan prevalensi *overweight* di Indonesia menurut data Riskesdas tahun 2018, yaitu sebesar 13,6% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kemenkes RI, 2018).

3.2 Hubungan Konsumsi Minuman Manis dengan Kejadian Overweight pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil analisis bivariat berupa uji korelasi. Sebelum melakukan uji korelasi, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Apabila telah melakukan uji normalitas, maka selanjutnya dilakukan uji korelasi guna mengetahui ada tidaknya hubungan antara konsumsi minuman manis dengan kejadian *overweight*. Uji korelasi tersebut menggunakan uji *Rank Spearman* dikarenakan terdapat data yang terdistribusi tidak normal. Uji korelasi dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 6 Hubungan Konsumsi Minuman Manis dengan Kejadian Overweight

Konsumsi Minuman Manis	Kejadian Overweight				Total		p-value
	Tidak Overweight		Overweight		N	%	
	N	%	N	%			
Jarang	22	84,6	4	15,4	26	100	0,473
Sering	24	82,8	5	17,2	29	100	
Total	46	83,6	9	16,4	55	100	

*) Uji *Rank Spearman*

Tabel 6. menunjukkan bahwa hasil analisis uji *Rank Spearman* diperoleh *p-value* = 0,473, yang berarti H_0 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan konsumsi minuman manis dengan kejadian *overweight* pada mahasiswa FIK UMS angkatan 2019. Hal ini sejalan dengan penelitian Akhriani (2016) yang menjelaskan bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi minuman manis dengan kejadian kegemukan pada remaja di SMA Negeri 1 Bandung (*p-value* = 0,411). Hal tersebut dikarenakan konsumsi minuman manis hanya menambah atau mencukupi asupan energi seseorang, namun tidak sampai melebihi kebutuhan. Penelitian Qoirinasari (2018) juga tidak menemukan hubungan antara konsumsi minuman manis dengan kelebihan berat badan (*p-value* = 0,539). Hal ini disebabkan karena banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Begitu pula dengan penelitian oleh Masir (2019) yang juga tidak menemukan adanya hubungan antara konsumsi minuman manis dengan status gizi (*p-value* = 0,648).

Persentase responden dengan status gizi tidak *overweight* dan memiliki frekuensi jarang konsumsi minuman manis, yaitu sebesar 84,6%, sedangkan persentase responden dengan status gizi tidak *overweight* dan memiliki frekuensi sering konsumsi minuman manis, yaitu sebesar 82,6%. Persentase responden dengan status gizi *overweight* dan memiliki frekuensi jarang konsumsi minuman manis, yaitu sebesar 15,4%, sedangkan persentase responden dengan status gizi *overweight* dan memiliki frekuensi sering konsumsi minuman manis, yaitu sebesar 17,2%. Tidak adanya hubungan antara konsumsi minuman manis dengan *overweight* dibuktikan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, yaitu seseorang yang sering mengonsumsi minuman manis tidak selalu memiliki status gizi lebih atau *overweight*.

Tabel 7 Distribusi Minuman Manis yang Paling Banyak dan Sering Dikonsumsi Oleh Responden Penelitian

No.	Jenis Minuman Manis	Kandungan Gula (g/kemasan)	Frekuensi Paling Sering	Total Konsumsi (n)	Persentase Konsumsi (%)
Minuman Energi					
1.	Energen	17	1x/hari	23	41,8
2.	UHT sari kacang hijau	13	2x/bulan	9	23,6
3.	ABC sari kacang hijau	15	2x/bulan	11	27,2
Minuman Isotonik					
1.	Pocari sweat	32	1-2x/minggu	18	32,7
2.	You-C 100	40	1x/hari	17	30,9
3.	Larutan cap kaki tiga	13,75	1-2x/minggu	17	30,9
4.	Lasegar	13,75	1-2x/minggu	12	21,8
Minuman Bersoda					
1.	Fanta	46	2x/bulan	15	27,2
2.	Sprite	25	2x/bulan	11	20
3.	Coca – cola	27	1-2x/minggu	11	20
Jus					
1.	Jus cup (<i>franchise</i>)	15	>3x/hari	44	80
2.	Buavita	24	1x/hari	8	14,5
3.	Pulpy Orange	27	1-2x/minggu	8	14,5
Minuman Rasa Buah					
1.	Jasjus	14	1-2x/minggu	2	3,6
2.	Nutrisari	13	3-6x/minggu	23	41,8
3.	Okky jelly drink	15	2x/bulan	3	5,45
Teh					
1.	Teh plastik/cup (<i>franchise</i>)	15	>3x/hari	44	80
2.	Teh pucuk harum	18	1-2x/minggu	19	34,5
3.	Teh kotak	17	1-2x/minggu	11	20
4.	Fretea	40	1-2x/minggu	10	18,1
5.	Fruit tea	42	1-2x/minggu	10	18,1

6.	Es teh Indonesia	31	1-2x/minggu	16	29
Kopi					
1.	Good day	25	1x/hari	30	54,5
2.	Kopi Janji Jiwa	21	3-6x/minggu	16	29
3.	Coffeemix	13	1x/hari	13	23,6
4.	Nescafe	16	1x/hari	12	21,8
5.	Luwak White Koffie	13	1-2x/minggu	8	14,5
Susu					
1.	Ultramilk	19	>3x/hari	32	58,1
2.	Indomilk	20	1x/hari	28	50,9
3.	Milo	14	3-6x/minggu	22	40
4.	Cimory Fresh Milk	15	3-6x.minggu	27	49
5.	Frisian Flag	16	>3x/hari	20	36,3

No.	Jenis Minuman Manis	Kandungan Gula (g/kemasan)	Frekuensi Paling Sering	Total Konsumsi (n)	Persentase Konsumsi (%)
Minuman Coklat					
1.	Chocolatos	17	3-6x/minggu	21	38,1
2.	Bengbeng	15	1-2x/minggu	19	34,5
Minuman Manis Lainnya					
1.	Es Kelapa Muda	23,98	1-2x/minggu	22	40
2.	Es Buah	24,92	3-6x/minggu	18	32,7
3.	Es Campur	24,98	3-6x/minggu	18	32,7

Tabel 7. menunjukkan bahwa minuman manis yang sering dikonsumsi berdasarkan jenisnya ada beragam macam. Bila dilihat dari tabel, minuman yang paling sering dikonsumsi adalah *energen*, *pocari sweat*, jus buatan sendiri atau jus yang dijual di tempat jus, teh buatan sendiri atau teh yang dijual di warung dan *stand* di sekitar area kampus, teh pucuk, *nutrisari*, kopi *good day*, susu *ultramilk*, *indomilk*, *cimory fresh milk*, minuman coklat *chocolatos*, es kelapa muda.

Minuman manis termasuk dalam kategori minuman *Sugar Sweetened Beverage* (SSB) dan umumnya paling sering dikonsumsi oleh masyarakat di seluruh dunia. Minuman manis adalah minuman yang diberi tambahan pemanis seperti gula sederhana guna menambah kandungan energi, namun memiliki kandungan zat gizi lain yang sedikit. Rekomendasi gula tambahan yang aman pada minuman, yaitu sebesar 6 – 12 gram, sedangkan kandungan gula pada minuman manis umumnya melebihi batas normal tersebut (CDC, 2021). Minuman manis yang sering dikonsumsi oleh responden memiliki kandungan gula yang melebihi batas anjuran normal dan terdapat beberapa merek yang kandungan gulanya tergolong cukup tinggi, misalnya seperti *you-c 100*, *fanta*, *fruit tea* dan

frestea yang memiliki kandungan gula sebanyak 40 gram hingga 46 gram, dimana jumlah tersebut telah melebihi hampir 4 kalinya dari total rekomendasi gula pada minuman manis. Apabila konsumsi minuman manis secara berlebihan dapat berdampak buruk bagi kesehatan tubuh (Fahria, 2022).

Konsumsi minuman manis dapat menyebabkan nafsu makan menurun dikarenakan minuman manis mengandung karbohidrat sederhana yang tinggi sehingga dapat berdampak pada peningkatan glukosa dalam darah. Jumlah kadar glukosa dalam darah berkaitan dengan aktivitas pusat lapar (*feeding center*) dan pusat kenyang (*satiety center*). Teori ini biasa disebut dengan teori *glucostatic*. Konsumsi minuman manis tidak merangsang pusat lapar karena kandungan gula yang tinggi sehingga menyebabkan adanya penurunan nafsu makan dan berdampak pada asupan energi yang masuk ke dalam tubuh tidak sampai melebihi kebutuhannya (Chaput, dkk, 2009). Seringkali, orang yang mengkonsumsi minuman manis tidak menyadari adanya kandungan energi yang tinggi dari gula didalamnya, hal tersebut dikarenakan bentuk gula tersebut berupa cairan sehingga minuman manis kurang dapat dirasakan daripada makanan padat (Mukhlisa, dkk, 2018).

Kebutuhan energi tidak hanya dapat diperoleh dari makanan, tetapi dapat juga diperoleh dari minuman, seperti minuman manis. Ketidaktahuan mengenai pemilihan minuman yang sehat dapat berdampak buruk bagi tubuh, misalnya konsumsi minuman manis dapat menyebabkan total energi dalam tubuh meningkat. Kandungan kalori dalam minuman manis tidak terdeteksi oleh mekanisme *appetite*. Mekanisme *appetite* adalah kondisi dimana seseorang menginginkan mengkonsumsi makanan atau minuman secara terus menerus dalam jumlah yang banyak meskipun mereka telah mengonsumsi banyak minuman manis, sehingga menyebabkan adanya peningkatan total kalori (Qoirinasari, 2018).

Persentase responden mengenai frekuensi konsumsi minuman manis kategori jarang (47,3%) dan sering (52,7%) tidak terlalu menunjukkan adanya perbedaan yang besar. Meskipun persentase frekuensi sering konsumsi minuman manis lebih besar dibandingkan frekuensi jarang konsumsi minuman manis, namun pengetahuan gizi responden mengenai minuman manis tergolong cukup baik, dibuktikan dengan jawaban pada pertanyaan – pertanyaan pendukung yang terkait dengan penelitian. Pada pertanyaan tersebut menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mengetahui kandungan gula dan kalori pada minuman manis serta dampak konsumsi minuman manis yang berlebihan. Pengetahuan gizi dasar mengenai minuman manis ini dapat berpengaruh terhadap perilaku

responden dalam pembelian minuman manis. Seseorang dengan pengetahuan gizi yang baik akan memiliki bekal mengenai pemilihan makanan yang sehat dan bergizi, serta mengetahui bahwa makanan memiliki hubungan erat dengan gizi dan kesehatan (Oktavia, dkk, 2022). Semakin baik pengetahuan gizi seseorang tentang gizi maka peluang orang tersebut memiliki status gizi yang baik cukup besar, karena ada kecenderungan dalam memperhatikan asupan makan yang dikonsumsi dalam kehidupan sehari - hari. Namun, meskipun memiliki pengetahuan gizi yang baik tidak menjamin bahwa orang tersebut memiliki status gizi yang baik juga. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, misalnya faktor lingkungan.

Teman sebaya biasanya saling memberikan pengaruh satu sama lain, baik pengaruh buruk atau pun baik. Pengaruh yang diberikan oleh teman sebaya salah satunya adalah seseorang akan cenderung mengikuti preferensi gaya hidup teman sebayanya, contohnya dalam hal konsumsi makanan dan minuman (Artadini, 2022). Semakin tinggi pengaruh teman sebaya, maka semakin tinggi pula kemungkinan seseorang untuk merubah perilaku atau kebiasaan yang berkaitan dengan pemilihan dan frekuensi pembelian makanan dan minuman yang dikonsumsi yang kemudian dapat mempengaruhi status gizi orang tersebut (Yarah, dkk, 2021). Maka dari itu, tiap individu diharapkan mampu menerapkan pengetahuan gizi yang dimiliki dalam kehidupan sehari – hari (Fitriani, dkk 2020). Faktor lingkungan, seperti kemudahan akses dalam memperoleh minuman manis juga mempengaruhi frekuensi seseorang membeli minuman manis. Informasi mengenai minuman manis dapat diperoleh dari berbagai media, baik cetak seperti koran, buku, majalah, poster, brosur, maupun media elektronik seperti akses internet, media sosial, televisi, radio (Nur, 2021). Saat ini sudah banyak platform di Indonesia yang menawarkan jasa beli makanan berbasis *online*, seperti *Grab Food*, *Gojek Food*, *Shopee Food*, dan lain sebagainya (Nurvitasari, 2021). Selain itu, banyak dijumpai penjual minuman manis di sekitar area kampus, dan terdapat juga minimarket yang letaknya strategis. Hal tersebutlah yang dapat mempengaruhi frekuensi konsumsi minuman manis tergolong sering. Selain itu, sebagian besar responden mengatakan bahwa mereka memperhatikan uang saku mereka dalam melakukan pembelian minuman manis, dan biasanya hanya membeli pada saat mereka ingin mengonsumsi minuman manis saja. Hal tersebutlah yang dapat mempengaruhi frekuensi konsumsi minuman manis tergolong jarang. Faktor – faktor tersebutlah yang dapat menyebabkan tidak adanya perbedaan yang signifikan antara frekuensi konsumsi minuman manis yang jarang dan sering.

Salah satu faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, sebagian besar responden dengan frekuensi konsumsi minuman manis sering memiliki status gizi tidak *overweight*. Hal tersebut dapat disebabkan karena mereka telah rutin melakukan olahraga dalam kurun waktu sebulan, dimana frekuensi paling banyak yaitu 2-4x/bulan, dan bahkan terdapat juga yang frekuensi melakukan olahraga hingga 1-2x/minggu dan 3x/minggu, sehingga jumlah energi atau kalori yang masuk ke tubuh akan sebanding dengan energi yang keluar karena energi tersebut akan dikeluarkan pada saat melakukan olahraga. Jenis olahraga yang responden lakukan cukup beragam, seperti melakukan *gym* di tempat kebugaran, *jogging*, zumba, senam, jalan pagi, *workout* menggunakan aplikasi, bersepeda, berenang, permainan olahraga. Permainan olahraga yang sering dilakukan responden diantaranya badminton dan futsal. Selain itu, faktor lainnya adalah terdapat juga responden dengan konsumsi minuman manis sering dan memiliki status gizi tidak *overweight* yang melakukan aktivitas sehari – harinya dengan berjalan kaki, misalnya pada saat menuju ke kampus.

Namun, meskipun mayoritas telah rutin melakukan olahraga, terdapat juga responden yang frekuensi konsumsi minuman manisnya tergolong sering dan memiliki status gizi *overweight*. Jika dilihat dari aktivitas fisiknya, responden jarang melakukan olahraga, rata – rata hanya melakukan olahraga sebanyak 2x/bulan dan ditambah responden lebih sering menggunakan motor dalam kehidupan sehari - hari. Apabila asupan energi seseorang tergolong lebih dan tidak disertai dengan pengeluaran energi yang seimbang maka dapat menyebabkan terjadinya penimbunan lemak dan berdampak pada bertambahnya berat badan akibat adanya peningkatan asupan gula dan kalori (Hartini, dkk, 2022).

Responden yang memiliki frekuensi konsumsi minuman manis jarang lebih sedikit apabila dibandingkan dengan yang frekuensinya sering. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden dengan frekuensi konsumsi minuman manis yang tergolong jarang memiliki status gizi tidak *overweight*, namun terdapat juga responden dengan frekuensi konsumsi minuman manis tergolong jarang yang memiliki status gizi *overweight*. Hal tersebut dapat dikarenakan karena responden jarang melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari - hari, dimana dibuktikan bahwa responden tidak rutin dalam melakukan olahraga, dan bahkan terdapat responden yang mengatakan bahwa ia tidak pernah melakukan olahraga dalam kurun waktu sebulan. Hal tersebutlah yang dapat menjadi salah satu faktor penyebab status gizi *overweight* meskipun frekuensi konsumsi minuman

manisnya tergolong jarang, karena energi yang seharusnya dikeluarkan saat melakukan aktivitas tidak dapat dikeluarkan secara maksimal sehingga dapat terjadi penumpukan energi yang akan berubah menjadi lemak pada tubuh. Apabila rutin melakukan olahraga dengan intensitas yang cukup, yaitu dengan frekuensi sebanyak 3x/minggu dan durasi minimal 30 menit dapat mempertahankan tubuh tetap sehat dan mencegah terjadinya kegemukan. Hal tersebut dikarenakan melakukan olahraga dapat menyebabkan tubuh menjadi panas dan berkeringat akibat adanya peningkatan metabolisme (pembakaran kalori) di dalam tubuh. Pemilihan jenis olahraga yang tepat, intensitas dan frekuensi, serta lama atau durasi olahraga yang dilakukan dapat berdampak positif bagi tubuh (Ardyana, dkk, 2017).

Faktor lainnya yang dapat menyebabkan *overweight* adalah faktor genetik, pola makan berlebih, psikis, obat - obatan, dan faktor lainnya. Faktor genetik berperan penting dalam masalah kesehatan seseorang, termasuk masalah berat badan. *Overweight* cenderung merupakan salah satu masalah kesehatan yang diturunkan dari keluarga penderita (Ferinawati, dan Mayanti, 2018). Seseorang dengan berat badan lebih cenderung mengkonsumsi makanan berdasarkan keinginan, bukan berdasarkan kebutuhan. Hal ini berkaitan dengan metabolisme hormon leptin dalam tubuh. Hormon leptin berfungsi untuk mengatur nafsu makan seseorang dan rasa lapar. Simpanan lemak yang berlebih dapat meningkatkan kadar hormon leptin sehingga mempengaruhi sensitivitas hipotalamus untuk merespon rasa lapar atau biasa disebut resistensi leptin (Halim, 2020). Pola makan yang buruk serta tidak adanya keinginan untuk mengontrol diri dan motivasi mengurangi berat badan dapat menyebabkan orang tersebut sulit untuk keluar dari pola makan yang buruk tersebut. Pengaruh psikis atau emosional juga berpengaruh pada konsumsi makan seseorang dengan berat badan lebih. Seseorang dengan berat badan lebih cenderung mengkonsumsi lebih banyak makanan apabila ia sedang merasa tegang atau cemas guna meluapkan emosi yang dirasakan (Qoirinasari, 2018).

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi tidak *overweight* yaitu sebesar 83,6%, dan mayoritas responden memiliki frekuensi sering konsumsi minuman manis, yaitu sebesar 52,7%. Tidak terdapat hubungan antara konsumsi minuman manis dengan kejadian *overweight*

pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nilai *p-value*, yaitu 0,473. Minuman manis yang paling sering dikonsumsi adalah energen, *pocari sweat*, jus buatan sendiri atau jus yang dijual di tempat jus, teh buatan sendiri atau teh yang dijual di warung dan *stand* di sekitar area kampus, teh pucuk, nutrisari, kopi *good day*, susu ultramilk, indomilk, cimory *fresh milk*, minuman coklat *chocolatos*, es kelapa muda.

4.2 Saran

Bagi mahasiswa diharapkan untuk mulai mengurangi konsumsi minuman manis meskipun pada penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara konsumsi minuman manis dengan kejadian *overweight*, atau jika ingin mengonsumsi minuman manis sebaiknya memilih minuman manis dengan kalori dan kandungan gula yang sedikit dan kemasan yang berukuran kecil, dan diharapkan juga lebih banyak mengonsumsi air putih sebagai minuman utama. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian lain yang serupa dengan mempertimbangkan faktor - faktor asupan makan yang lain selain asupan energi yang dapat berpengaruh terhadap status gizi *overweight*, dan diharapkan juga dapat menggunakan metode penilaian konsumsi pangan serta desain studi lain dalam melakukan penelitiannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhriani, M., Fadhilah, E., dan Kurniasari, F. 2016. Hubungan Konsumsi Minuman Kemasan Berpemanis dengan Kejadian Kegemukan pada Remaja di SMP Negeri 1 Bandung. *Journal of Human Nutrition*, 2(1):29-40.
- Amalia, L., dan Khasan, S. 2017. Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram, Teman Sebaya dan Status Sosial Ekonomi Orang Tua terhadap Perilaku Konsumtif Siswa. *Economic Education Analysis Journal*, 6(3):835-842.
- Artadini, G. M., Sintha, F. S., dan Utami, W. 2022. Hubungan Kebiasaan Makan, Paparan Media Sosial, dan Teman Sebaya dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta. *Jurnal Gizi Kesehatan*, 14(2).
- Ardyana, D., Muwakhidah, dan Wahyuni. 2017. Perbedaan Asupan Lemak dan Kebiasaan Olahraga pada Siswa dengan Status Gizi *Overweight* dan Non - *Overweight*. *Darussalam Nutritions Journal*, 1(2):10-18.
- Budiman, L. A., Rosiyana, Annisa, S. S., Sherli, J. S., Rizky, D. P., Hasna, A., Irma, S. N. I. K., dan Viona, M. I. K. 2021. Analisis Status Gizi Menggunakan Pengukuran Indeks Massa Tubuh dan Beban Kerja dengan Metode 10 Denyut pada Tenaga Kesehatan. *Nutrition Research and Development Journal*, 1(1):6-15.

- CDC. 2021. *Get the Facts: Sugar-Sweetened Beverages and Consumption*. [online] Centers for Disease Control and Prevention. Diakses pada 24 Desember dari <https://www.cdc.gov/nutrition/data-statistics/sugar-sweetened-beverages-intake.html>.
- Chaput, J. P., dan Tremblay, A. 2009. The Glucostatic Theory of Appetite Control and the Risk of Obesity and Diabetes. *International Journal Obesity*, 33(1):46-53.
- Damarjati, A. 2020. Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Berdasarkan Sarana Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah pada Peserta Didik Kelas IV dan V di SDN Poncowarno Kabupaten Kebumen. *Skripsi*, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Daeli, W. D. C., dan Atik, N. 2019. Determinan Sosial Ekonomi Konsumsi Minuman Berpemanis di Indonesia : Analisis Data Susenas 2017. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 4(1).
- Fahria, S. 2022. Konsumsi Minuman Manis Kemasan pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Gizi Unesa*, 02(02):95-99.
- Fathonah, Siti, dan Sarwi. 2020. *Literasi Zat Gizi Makro dan Pemecahan Masalahnya*. Yogyakarta: Deepublish.
- Fauzi, A., Punia, I. N., & Kamajaya, G. 2017. Budaya Nongkrong Anak Muda di Kafe (Tinjauan Gaya Hidup Anak Muda di Kota Denpasar). *Jurnal Ilmiah Sosiologi (SOROT)*, 3(5).
- Ferinawati, dan Mayanti S. 2018. Pengaruh Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(2).
- Ferretti, F., dan Mariani, M. 2019. Sugar-Sweetened Beverage Affordability and The Prevalence of Overweight and Obesity in a Cross Section of Countries. *Global Health Journal*, 15(1):1-14.
- Fitriani, R., Lintang, P. D., Mury, K., Nazhif, G., dan Yulia, W. 2020. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1).
- Halim, R., dan Suzan, R. 2020. Korelasi Masa Lemak dan Lemak Viseral dengan Kadar Leptin Serum Pada Remaja Overweight dan Obesitas. *Jambi Medical Journal*, 8(1):102-110.
- Hartini, D. A., Nikmah, U. D., Nurulfuadi, Ariani, dan Siti, I. K. 2022. Hubungan Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Pasca Bencana di Kota Palu. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 6(1):17-25.
- Karunawati, M. 2019. Pola Konsumsi Pangan dan Penilaian Status Gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. *Skripsi*, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Kementrian Kesehatan RI. 2013. *Peraturan Menteri Kesehatan Indonesia Nomor 30 : Anjuran Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak per Harinya*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Kementrian Kesehatan RI. 2018. *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 Provinsi Jawa Tengah*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementrian Kesehatan RI. 2019. *Tabel Batas Ambang Indeks Massa Tubuh (IMT)*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses pada 3 April 2022 dari <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/tabel-batas-ambang-indeks-massa-tubuh-imt>.
- Kurniawan, M. W. W., dan Tri, D. W. 2017. Hubungan Pola Konsumsi Pangan dan Besar Uang Saku Mahasiswa Manajemen Bisnis dengan Mahasiswa Jurusan Teknologi Hasil Pertanian Universitas Brawijaya Terhadap Status Gizi. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, 5(1):1-12.
- Lung, M., Fang, Z., Gao, L., Zhao, Y., Xue, H., Li, K. 2020. A 3-Year Longitudinal Study of Pocket Money, Eating Behavior, Weight Status: The Childhood Obesity Study in China Mega-Cities. *International Journal Environ Res Public Health*, 17(23):1-13.
- Masir, E. 2018. Faktor Determinan Konsumsi Minuman Berkalori Tinggi pada Mahasiswa. *Jurnal Farmasi dan Kesehatan*, 8(1):53.
- Min, J. E., Green, D. B., dan Kim, L. 2017. Calories Sugars in Boba Milk Tea : Implications for Obesity Risk in Asian Pacific Islanders. *Journal of Science and Nutrition*, 5(1):38-45.
- Mukhlisa, W. N. I., Leni, S. R., dan Muhammad, F. 2018. Asupan Energi dan Konsumsi Makanan Ringan Berhubungan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja. *Arsip Gizi Dan Pangan*, 3(2): 59-66.
- Mustaqim., dan Istianah, S. 2019. Kebugaran dan Faktornya pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 6(3).
- Nur, E. 2021. Peran Media Massa dalam Menghadapi Serbuan Media Online. *Majalah Semi Ilmiah Populer Komunikasi Massa*, 2(1):51-64.
- Nurvitasari, E. 2021. Pengaruh Persepsi Kemudahan, Fitur Layanan dan Kepercayaan Terhadap Minat Menggunakan Aplikasi Grab (Studi pada Pengguna Aplikasi Grab Fitur Grabfood). *Jurnal Pendidikan Tata Niaga*, 9(3).
- Oktavia, L., dan Wachyu, A. 2022. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Gizi Seimbang pada Mahasiswa Tingkat 1. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 14(1):69-75.
- Papilaya, J. O., dan Huliselan, N. 2016. Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 5(1). <https://doi.org/10.14710/jpu.15.1.56-63>.
- Otrunnada, R. D. 2022. Faktor Penyebab Kejadian Kelebihan Berat Badan dan Obesitas pada Anak - Anak dan Dewasa. *Jurnal Media Kesmas*, 11(1):318-326.
- Qoirinasari, Simanjutak, B. Y., Kusdalinah. 2018. Berkontribusikah Konsumsi Minuman Manis Terhadap Berat Badan Berlebih pada Remaja?. *Jurnal Nutrisi Aceh*, 3(2):88-94.

- Rastiti, P. T., Ni, L. N. A., dan Ni W. T. 2018. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tekanan Darah pada Lansia di Desa Pererenan Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung. *Jurnal Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 6(1).
- Safitri, R. A., Sunarti, Parisudha, A., dan Herliyanti, Y. 2021. Kandungan Gizi dalam Minuman Kekinian “Boba Milk Tea”. *Journal of Public Health*, 4(1).
- Simanoah, K. H., Lailatul, M., dan Mahmud A. R. 2022. Hubungan Antara Durasi Tidur, Tingkat Stres dan Asupan Energi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Baru 2020/2021 FKM UNAIR. *Jurnal Media Gizi Kesmas*, 11(1):218-224.
- Sirajuddin, S. 2018. *Survei Konsumsi Pangan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Simbolon, D., Tafrieani, W., Dahrizal. 2018. Edukasi Gizi dan Perubahan Berat Badan Remaja Overweight dan Obesitas. *Jurnal Kesehatan*, 9(2):289-294.
- Spronk, I., Kullen, C., Burdon, C., dan O’Connor, H. 2014. Relationship Between Nutrition Knowledge and Dietary Intake. *British Journal of Nutrition*, 111(10):1713-1726.
- WHO. 2018. *Obesity and Overweight*. Diakses pada 8 April 2022 dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
- Widhiyanti, K. A. T., Ni, W. A., dan Ni W. A. R. 2021. Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Semester V A, B dan C Tahun 2019/2020 Prodi Penjaskesrek FPOK IKIP PGRI Bali. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1): 122-129.
- Yarah, S., Martina, Melia, B. 2021. Hubungan Informasi Konsumsi Junk Food dan Peran Teman Sebaya dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Putri di SMA Abulyatama Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Aceh Medika*, 5(2):87-94.
- Yusuf, S. 2012. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosadakarya.