HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024
Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: June, 02, 2026
Revised: August, 27, 2026
Available online: August, 30, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Hubungan antara pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi minuman manis pada peserta didik SMA

Fernanda Cicillia Rarung*, Irny Evita Maino, Vennetia Ryckerens Danes

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Mayarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Fernanda Cicillia Rarung. *Email: fernandararung121@student.unsrat.ac.id

Abstract

Background: The consumption of sugary beverages among adolescents is a public health concern, as it contributes to the rising prevalence of obesity and type 2 diabetes mellitus. Nationally, the 2023 Indonesian Health Survey reported that 45.8% of adolescents aged 15–19 years consumed sugary beverages once or more per day. Knowledge is considered a crucial factor in shaping consumption behavior; the better the knowledge regarding the negative impacts of sugary beverages, the lower the consumption habits.
Purpose: To analyze the relationship between knowledge and sugary beverage consumption habits among high school students.
Method: This study employed a cross-sectional design and was conducted at Rex Mundi Catholic High School in Manado, using a sample of 100 students selected via simple random sampling from a population of 219 students. Data were collected using an adapted knowledge questionnaire and a Food Frequency Questionnaire (FFQ). Data were analyzed using univariate and bivariate analysis (Spearman Rank test) via SPSS software version 20.
Results: The majority of respondents possessed good knowledge (72%) and demonstrated low sugary beverage consumption habits (76%). Bivariate analysis revealed a significant relationship between knowledge and sugary beverage consumption habits ($p = 0.004$; $r = -0.289$), characterized by a weak negative correlation.
Conclusion: Knowledge is significantly associated with sugary beverage consumption habits among students. Enhanced nutrition education within the school environment is recommended to support the reduction of sugary beverage consumption among adolescents.
Suggestion: Future researchers are advised to examine these variables in greater depth—using either a quantitative approach with a multivariate design or a qualitative approach—to gain a more holistic understanding of the dynamics of sugary beverage consumption among adolescents.

Keywords: Adolescents; Consumption Habits; Knowledge; Sugary Beverages.

PENDAHULUAN

Konsumsi minuman manis atau *sugar-sweetened beverages* (SSB) yang berlebihan pada remaja telah menjadi isu kesehatan masyarakat global yang semakin mengkhawatirkan. Minuman manis didefinisikan sebagai semua jenis minuman yang ditambahkan pemanis berupa gula, mencakup monosakarida dan disakarida, seperti glukosa, fruktosa, sukrosa, dan laktosa (Tsabita & Rahmawaty, 2024). Data *Global Burden of Disease* (GBD) menunjukkan, bahwa konsumsi minuman manis secara global terus meningkat, dengan wilayah tertinggi pada tahun 2021 tercatat di Monako (59.20%), Amerika Serikat (48.14%), dan Irlandia (38.98%) (Ge et al., 2025). Indonesia sendiri merupakan negara dengan konsumsi minuman manis tertinggi di kawasan Asia Pasifik, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat sekitar 394,047 jiwa (47.5%) penduduk usia ≥3 tahun mengonsumsi minuman manis setiap hari, termasuk sekitar 31,553 remaja usia 15–19 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024a).

Kebiasaan konsumsi minuman manis yang tidak terkontrol berkontribusi besar terhadap peningkatan kasus penyakit tidak menular, antara lain obesitas, diabetes melitus tipe 2, dan penyakit ginjal kronis yang

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3439

dapat berujung pada hemodialisis (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024b; Darmaja, 2026; Thresia et al., 2025). Di Sulawesi Utara, angka obesitas mencapai 48.6%, diabetes melitus 9.2%, dan gagal ginjal kronis 0.4% pada penduduk usia ≥15 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Di Kota Manado, diabetes melitus menempati urutan keenam penyakit terbanyak dengan 6,804 kasus. Sementara itu, penelitian tahun 2022 menemukan bahwa sebagian besar pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado masih berpendidikan SMA (Manengkey & Mamahit, 2022).

Pengetahuan berperan sebagai faktor predisposisi yang mendasari motivasi seseorang dalam berperilaku sehat, sebagaimana dijelaskan dalam teori *Lawrence Green* melalui model PRECEDE-PROCEED. Semakin baik pengetahuan seseorang tentang dampak negatif konsumsi minuman manis, semakin rendah kebiasaan konsumsinya (Pakpahan et al., 2021). Hal ini diperkuat oleh temuan terbaru yang menunjukkan hubungan negatif antara pengetahuan konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi remaja ($r = -0.239$; $p = 0.018$) (A'la et al., 2025). Penelitian lainnya juga menemukan hubungan signifikan antara pengetahuan dan perilaku konsumsi minuman kemasan pada remaja SMP (Mubaraqin et al., 2024).

Meskipun demikian, terdapat kesenjangan berupa masih terbatasnya penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan pengetahuan dan kebiasaan konsumsi minuman manis pada peserta didik tingkat SMA di perkotaan Sulawesi Utara. Survei awal peneliti menunjukkan bahwa akses terhadap minuman manis di lingkungan SMA Katolik Rex Mundi Manado sangat mudah, baik di kantin sekolah maupun di luar lingkungan sekolah, sementara edukasi tentang bahaya konsumsi minuman manis masih jarang ditemui dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk menghasilkan bukti ilmiah yang kontekstual sebagai dasar pengembangan intervensi promosi kesehatan berbasis sekolah.

METODE

Penelitian kuantitatif dengan desain survei analitik pendekatan *cross-sectional*, yang dilaksanakan di SMA Katolik Rex Mundi Manado, Jl. Sam Ratulangi No. 60, Kelurahan Wenang Selatan, Kecamatan Wenang, Kota Manado, Sulawesi Utara, pada Januari–Maret 2026. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelas XI, berjumlah 219 siswa. Sampel ditetapkan sebanyak 100 responden untuk memperkuat validitas dan representasi data terhadap populasi. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *simple random sampling* berbasis nomor absen kelas melalui bantuan *website* pengacak angka, sehingga setiap peserta didik memiliki peluang yang sama untuk terpilih tanpa mempertimbangkan jenis kelamin, prestasi akademik, maupun karakteristik lainnya. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengetahuan peserta didik tentang minuman manis dan dampaknya terhadap kesehatan, sedangkan variabel terikat adalah kebiasaan konsumsi minuman manis.

Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner secara mandiri oleh responden. Pengetahuan diukur menggunakan kuesioner yang telah diadaptasi dengan model skala gurttman atau benar/salah, sehingga peserta didik bisa menjawab jujur dan lebih fokus, mencakup aspek definisi minuman manis, kandungan gula, batas anjuran konsumsi, dan dampak kesehatan, dengan skor total berada pada rentang 10–20. Selanjutnya pengetahuan diategori menjadi 3, yakni pengetahuan buruk (skor=10-13), cukup (skor=14-17), dan baik (skor=18-20). Kebiasaan konsumsi minuman manis diukur menggunakan formulir *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) (Akhsa, 2024). Kuesioner FFQ mencakup jenis dan frekuensi konsumsi minuman manis, dengan skala jawaban menjadi 2 kelompok: 1= tidak sering (<3kali/minggu), 2=sering (>3kali/minggu), skor total berada pada rentang 13–26, dengan kategori kebiasaan rendah (skor =13-17), kebiasaan sedang (skor=18-12), dan kebiasaan tinggi (skor= 22-26).

Hasil kuesioner diolah dengan memakai program Microsoft Office Excel dan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) untuk dianalisis. Analisis univarit bertujuan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan presentase dari masing-masing variabel yang diteliti, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Analisis bivariat untuk menguji hubungan antara kedua variabel menggunakan uji *Spearman Rank* dengan batas kemaknaan $p < 0.05$.

Fernanda Cicillia Rarung*, Irny Evita Maino, Vennetia Ryckerens Danes

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Mayarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Fernanda Cicillia Rarung. *Email: fernandararung121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3439

HASIL

Tabel Distribusi Demografi Karakteristik Responden (N=100)

Variabel	Hasil	Uji *Spearman Rank*	
		r	p-value
Umur (n/%) (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(16.5±2.121)(15-18)		
15	4/4.0		
16	80/80.0		
17	14/14.0		
18	2/2.0		
Jenis Kelamin (n/%)			
Laki-laki	34/34.0		
Perempuan	66/66.0		
Kelas (n/%)			
XI-A	13/13.0		
XI-B	13/13.0		
XI-C	14/14.0		
XI-D	15/15.0		
XI-E	15/15.0		
XI-F	15/15.0		
XI-G	15/15.0		
Pengetahuan (n/%)			
Baik	72/72.0		
Cukup	20/20.0		
Buruk	8/8.0		
		-0.289	**0.004**
Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis (n/%)			
Rendah	76/76.0		
Sedang	12/12.0		
Tinggi	12/12.0		

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas responden berusia 16 tahun sebanyak 80 responden (80.0%) dengan nilai *mean* 16.5 dan nilai standar deviasi sebesar 2.121 pada rentang usia 15–18 tahun. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 66 repsonden (66.0%). Distribusi responden berdasarkan kelas cukup merata, dengan jumlah terbanyak pada kelas XI-D, XI-E, XI-F, dan XI-G, masing-masing sebanyak 15 responden (15.0%), serta paling sedikit pada kelas XI-A dan XI-B masing-masing 13 responden (13.0%) sudah terbagi rata dalam metode *simple random sampling*. Tingkat pengetahuan responden didominasi oleh kategori baik sebanyak 72 responden (72.0%). Sementara itu, kebiasaan konsumsi minuman manis pada responden sebagian besar berada pada kategori rendah (76.0%).

Berdasarkan hasil uji statistik korelasi Spearman Rank, diperoleh koefisien korelasi atau nilai r = -0.289 dengan p-*value* = 0.004 (< 0.05), berarti terdapat hubungan yang bermakna atau signifikan antara pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi minuman manis pada responden. Arah hubungan bersifat negatif atau berlawanan arah, yang berarti semakin baik tingkat pengetahuan responden, maka semakin rendah kebiasaan konsumsi minuman manis.

Fernanda Cicillia Rarung*, Irny Evita Maino, Vennetia Ryckerens Danes

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Mayarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Fernanda Cicillia Rarung. *Email: fernandararung121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3439

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data, responden terbanyak berada pada usia 16 tahun sebanyak 80 responden (80.0%), diikuti usia 17 tahun sebanyak 14 responden (14.0%), usia 15 tahun sebanyak 4 responden (4.0%), dan usia 18 tahun sebanyak 2 responden (2.0%). Rentang usia tersebut termasuk dalam kategori remaja tengah hingga remaja akhir, yang merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, sehingga kebutuhan gizi pada fase ini meningkat (Fitriana et al., 2025). Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di SMA Bina Dharma Jakarta, sebagian besar responden berada pada usia 16 tahun sebanyak 71 responden, sehingga memperlihatkan kesamaan karakteristik usia pada jenjang pendidikan yang setara (Yulianti & Mardiyah, 2023).

Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan sebanyak 66 responden (66.0%), sedangkan laki-laki sebanyak 34 responden (34.0%). Distribusi ini mencerminkan komposisi peserta didik yang terdaftar di sekolah tersebut didominasi oleh perempuan. Hasil ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan di SMA Bina Dharma Jakarta, juga memperoleh mayoritas responden perempuan sebanyak 61 dari 110 peserta didik kelas XI. Dominasi responden perempuan dalam penelitian-penelitian yang melibatkan populasi SMA merupakan hal yang umum ditemukan dan mencerminkan realita demografis di banyak sekolah di Indonesia (Yulianti & Mardiyah, 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 72 responden (72.0%). Dominasi kategori pengetahuan baik ini mengindikasikan, bahwa sebagian besar peserta didik telah memiliki pemahaman yang memadai terkait konsumsi minuman manis. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan, bahwa pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan terhadap suatu objek melalui panca indera yang kemudian menjadi dasar pembentukan perilaku seseorang (Pakpahan et al., 2021). Dengan demikian, pengetahuan yang baik akan mendorong individu untuk mengambil keputusan yang tepat dalam menjaga kesehatan, termasuk dalam memilih jenis minuman yang dikonsumsi sehari-hari (Lestari & Iswahyudi, 2024).

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan, bahwa sebagian besar responden remaja memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 77.9% sedangkan kategori pengetahuan kurang sebanyak 22.1% mengenai konsumsi minuman manis. Kesamaan ini mengindikasikan adanya tren positif di kalangan remaja usia SMA dalam memahami risiko konsumsi minuman manis berlebih (A'la et al., 2025). Sementara itu, penelitian tahun 2023, di SMA Negeri 2 Nganjuk, menemukan bahwa kategori pengetahuan yang dominan justru adalah buruk, meskipun kategori cukup pada penelitian tersebut kurang lebih sebanding dengan hasil penelitian ini yakni sekitar 25%. Perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik sekolah, lingkungan, maupun keterpaparan informasi kesehatan di masing-masing lokasi penelitian (Wulandari & Sumarmi, 2023).

Penelitian sebelumnya menegaskan, bahwa kurangnya pengetahuan menjadi penyebab utama remaja tetap mengonsumsi jajanan dan minuman tidak sehat yang mengandung zat aditif berbahaya bagi tubuh (Maino et al., 2024). Hal ini sejalan dengan temuan penelitian ini, masih terdapat responden yang belum memahami batas anjuran konsumsi gula harian meskipun mayoritas sudah berpengathuan baik, sehingga penguatan edukasi kesehatan di lingkungan sekolah tetap diperlukan.

Meskipun mayoritas responden telah berpengetahuan baik, masih ditemukan kekeliruan pada pernyataan mengenai batas anjuran konsumsi gula harian bagi remaja. Temuan ini memiliki kesamaan dengan penelitian di MAN 1 Jakarta, di mana rata-rata jawaban keliru responden terdapat pada pertanyaan seputar jumlah kandungan gula pada minuman kemasan serta cara paling efektif untuk mengurangi konsumsi minuman manis (Akhsa, 2024). Hal tersebut mengindikasikan bahwa meskipun pengetahuan umum tentang minuman manis sudah relatif baik, pemahaman spesifik mengenai batas konsumsi gula yang direkomendasikan dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2013, belum tersosialisasikan secara merata di kalangan remaja usia sekolah (Andjani & Nadhiroh, 2025).

Hal ini menjadi catatan penting bahwa pengetahuan yang baik secara umum, belum menjamin pemahaman yang komprehensif terhadap aspek-aspek teknis anjuran konsumsi. Oleh karena itu, penguatan edukasi kesehatan yang lebih

Fernanda Cicillia Rarung*, Irny Evita Maino, Vennetia Ryckerens Danes

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Mayarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Fernanda Cicillia Rarung. *Email: fernandararung121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3439

spesifik, terstruktur, dan berkelanjutan di lingkungan sekolah tetap sangat diperlukan, terutama dalam menginformasikan batas konsumsi gula harian agar peserta didik memiliki acuan yang jelas dan mampu mengendalikan kebiasaan konsumsi minuman manis sehari-hari.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kebiasaan konsumsi minuman manis rendah, yakni sebanyak 76 responden (76.0%), diikuti kategori sedang dan tinggi masing-masing sebanyak 12 responden (12.0%). Hasil ini menggambarkan bahwa secara umum, peserta didik memiliki kebiasaan konsumsi minuman manis yang relatif terkendali. Namun demikian, kondisi ini perlu dicermati secara lebih kritis mengingat lokasi sekolah yang berada di kawasan perkotaan dengan ketersediaan minuman manis yang sangat mudah dijangkau, baik dari kantin sekolah, minimarket, kedai, maupun pedagang kaki lima di sekitar lingkungan sekolah.

Kebiasaan merupakan tindakan berulang dari respons atau pengalaman dalam kehidupan sehari-hari yang pada akhirnya menjadi sesuatu yang otomatis (Arief et al., 2022). Kemudahan akses dan ketersediaan minuman manis di lingkungan perkotaan merupakan faktor pemungkin (*enabling factor*) yang berpotensi mendorong terbentuknya kebiasaan konsumsi yang tinggi. Meskipun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi tersebut tidak serta merta diikuti oleh kebiasaan konsumsi yang tinggi pada responden, mengindikasikan adanya peran faktor lain, salah satunya adalah pengetahuan dalam memoderasi perilaku konsumsi.

Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menemukan, bahwa mayoritas responden berada pada kategori kebiasaan konsumsi minuman manis rendah (Baraja & Mahmudiono, 2025; Setyanurlia & Sumarmi, 2024). Kesamaan temuan ini dengan beberapa penelitian yang berbeda lokasi dan populasi memperkuat kesimpulan, bahwa kebiasaan konsumsi minuman manis yang rendah pada remaja sekolah menengah atas dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang baik. Adapun jenis minuman manis yang paling banyak dikonsumsi oleh peserta didik dalam penelitian ini berdasarkan hasil FFQ adalah minuman isotonik dan minuman bersoda, diikuti minuman teh dan olahannya, serta susu dan olahannya memiliki pola serupa.

Meskipun mayoritas responden berada pada kategori rendah, keberadaan responden dengan kategori sedang dan tinggi tidak dapat diabaikan. Sebuah penelitian menemukan adanya korelasi positif antara konsumsi makanan dan minuman manis dengan status gizi (Sitorus et al., 2020). Penelitian lain juga menyatakan, bahwa konsumsi minuman manis kemasan yang tinggi berhubungan dengan berbagai masalah kesehatan yang serius (Amin, 2025). Oleh karena itu, upaya edukasi dan pengendalian kebiasaan konsumsi minuman manis sejak usia remaja tetap menjadi prioritas penting dalam rangka pencegahan dampak kesehatan jangka panjang.

Hasil uji statistik korelasi Spearman Rank, menunjukkan nilai koefisien korelasi r = -0.289 dengan *p value* = 0.004 (< 0.05), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi minuman manis pada peserta didik. Arah hubungan yang bersifat negatif mengindikasikan, bahwa semakin baik tingkat pengetahuan responden, maka semakin rendah kebiasaan konsumsi minuman manis yang dilakukan. Nilai koefisien korelasi yang tergolong lemah menunjukkan bahwa pengetahuan bukanlah satu-satunya faktor penentu kebiasaan konsumsi, namun tetap memiliki peran yang nyata dan bermakna secara statistik.

Temuan ini sejalan dengan Teori *Lawrence Green* yang menyatakan, bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu faktor predisposisi (*predisposing factors*) yang mencakup pengetahuan dan sikap, faktor pemungkin (*enabling factors*) yang meliputi ketersediaan dan aksesibilitas, serta faktor penguat (*reinforcing factors*) yang mendorong dan memperkuat perilaku (Pakpahan et al., 2021). Dalam konteks penelitian ini, pengetahuan yang baik berperan sebagai faktor predisposisi yang mampu membentuk sikap kritis dan selektif terhadap konsumsi minuman manis, bahkan di tengah kemudahan akses yang tersedia di lingkungan sekitar sekolah.

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan arah dengan penelitian pada tahun 2025, di SMP 1 Muhammadiyah Surakarta, menemukan korelasi negatif dan signifikan antara pengetahuan tentang minuman berpemanis dengan status gizi remaja, dengan kekuatan korelasi yang tergolong rendah (A'la et al., 2025). Demikian pula dengan penelitian pada tahun 2023 di SMA Negeri 2 Nganjuk,

Fernanda Cicillia Rarung*, Irny Evita Maino, Vennetia Ryckerens Danes

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Mayarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Fernanda Cicillia Rarung. *Email: fernandararung121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3439

menemukan hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi *Sugar Sweetened Beverages* (SSB) pada remaja putri (Wulandari & Sumarmi, 2023). Penelitian di SMP IT Al-Azhar Jambi juga menunjukkan, bahwa pengetahuan yang kurang cenderung diikuti oleh perilaku konsumsi yang lebih tinggi (Mubaraqin et al., 2024).

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah hasil penelitian ini secara kritis adalah konteks lingkungan sekolah yang berada di kawasan perkotaan dengan paparan minuman manis yang sangat tinggi, namun tetap menunjukkan kebiasaan konsumsi yang mayoritas rendah. Kondisi ini berbeda dari temuan di SMA Bina Dharma Jakarta, justru tidak menemukan hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi minuman berpemanis meskipun berada di lingkungan perkotaan yang serupa (Yulianti & Mardiyah, 2023). Perbedaan hasil ini kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik sosial-budaya responden, pendekatan pengukuran yang digunakan, maupun intensitas paparan edukasi kesehatan di masing-masing sekolah. Perbedaan temuan ini memberikan kontribusi pada perkembangan ilmu dengan mengindikasikan bahwa hubungan antara pengetahuan dan kebiasaan konsumsi minuman manis pada remaja tidak bersifat universal, melainkan dipengaruhi oleh konteks spesifik lingkungan dan karakteristik populasi.

Kekuatan korelasi yang tergolong lemah dalam penelitian ini sejalan dengan temuan di penelitian lain, yang menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap yang baik belum sepenuhnya berbanding lurus dengan perilaku konsumsi (Rizma et al., 2024). Hal ini mengisyaratkan, bahwa terdapat faktor-faktor lain yang turut berperan signifikan dalam membentuk kebiasaan konsumsi minuman manis pada remaja, seperti pengaruh teman sebaya, paparan iklan minuman manis, faktor ekonomi keluarga, serta ketersediaan dan kemudahan akses terhadap minuman manis di lingkungan sekolah. Temuan ini sekaligus menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus hanya pada peningkatan pengetahuan tidak akan cukup efektif apabila tidak disertai dengan pengendalian faktor lingkungan dan sosial yang turut membentuk perilaku konsumsi remaja.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah dalam menegaskan bahwa pengetahuan memiliki peran penting sebagai faktor protektif terhadap kebiasaan konsumsi minuman manis pada remaja di lingkungan perkotaan, namun perlu diperkuat dengan pendekatan multifaktorial yang mencakup modifikasi lingkungan sekolah, pemberdayaan peran keluarga, serta pengembangan kebijakan kantin sekolah yang mendukung perilaku konsumsi sehat.

SIMPULAN

Mayoritas peserta didik telah memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai konsumsi minuman manis, dan sebagian besar menunjukkan kebiasaan konsumsi minuman manis yang tergolong rendah. Temuan ini menjadi menarik, mengingat lokasi sekolah berada di kawasan perkotaan dengan kemudahan akses terhadap berbagai jenis minuman manis, namun kondisi tersebut tidak serta merta diikuti oleh kebiasaan konsumsi yang tinggi pada peserta didik.

Berdasarkan temuan pada penelitian ini, terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi minuman manis pada peserta didik, dengan arah hubungan negatif yang bermakna, bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan peserta didik, maka semakin rendah kebiasaan konsumsi minuman manisnya. Kontribusi baru yang dihasilkan dari penelitian ini adalah bukti bahwa pengetahuan dapat berperan sebagai faktor protektif terhadap kebiasaan konsumsi minuman manis bahkan dalam kondisi lingkungan perkotaan dengan paparan dan aksesibilitas minuman manis yang tinggi. Meskipun demikian, kekuatan hubungan yang tergolong lemah mengindikasikan bahwa pengetahuan tidak berdiri sendiri sebagai faktor penentu perilaku konsumsi, sehingga diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif dan multifaktorial dalam upaya pembentukan perilaku konsumsi sehat pada remaja.

SARAN

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan dalam mengeksplorasi faktor-faktor lain yang turut memengaruhi kebiasaan konsumsi minuman manis pada remaja, seperti pengaruh teman sebaya, paparan iklan, faktor ekonomi keluarga, dan kebijakan kantin sekolah. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji variabel-variabel tersebut secara lebih mendalam, baik melalui pendekatan kuantitatif dengan desain multivariat maupun pendekatan kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang lebih holistik

Fernanda Cicillia Rarung*, Irny Evita Maino, Vennetia Ryckerens Danes

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Mayarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Fernanda Cicillia Rarung. *Email: fernandararung121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3439

mengenai dinamika perilaku konsumsi minuman manis pada remaja. Selain itu, penelitian dengan desain intervensi berbasis edukasi kesehatan yang terstruktur juga sangat direkomendasikan guna menguji efektivitas peningkatan pengetahuan secara langsung terhadap perubahan kebiasaan konsumsi minuman manis, serta untuk mengidentifikasi strategi edukasi yang paling efektif dalam konteks sekolah menengah atas di lingkungan perkotaan.

DAFTAR PUSTAKA

A'la, N., Nurdin, A., Fitria, U., Khairuman, K., & Rahayu, D. (2025). Hubungan pengetahuan konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi remaja. *Public Health Journal*, *2*(1).

Akhsa, R. A. (2024). Gambaran pengetahuan dengan perilaku konsumsi minuman manis pada siswa/i kelas X dan XI di MAN 1 Jakarta. Diakses dari: https://repository.poltekkesjkt2.ac.id/index.php?p=fstream-pdf&fid=14288&bid=10886

Amin, M. M. (2025). Tren minuman kemasan dalam kalangan siswa sekolah tingkat pertama dan dampaknya terhadap kesehatan. In *Journal Peqguruang: Conference Series*, *6*(2),474-481.

Andjani, S., & Nadhiroh, S. R. (2025). Association between knowledge, attitudes, and practices of sugar, salt, and fat consumption among junior high school students. *Journal of Nutrition and Health*, *13*(2), 243-249.

Arief, M. M., Hermina, D., & Huda, N. (2022). Teori habit perspektif psikologi dan pendidikan Islam. *Riayah*, *7*(01), 62-74.

Baraja, L. A., & Mahmudiono, T. (2025). Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap dengan Konsumsi Sugar Sweetened Beverages (SSBs) pada Mahasiswa Kesehatan dan Non Kesehatan Universitas Airlangga. *VitaMedica: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, *3*(2), 84-94.

Darmaja, S. (2026). *Perilaku Pengendalian Gula, Garam, dan Lemak (GGL)*. Bogor: PT. Mustika Sri Rosadi.

Fitriana, N., Frisella, E., Ismiati, I., Asyura, S., Kesumawati, K., Pratiwi, R. A., & Ibrahim, I. (2025). Edukasi pemilihan jajanan sehat bagi remaja sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Posyandu Desa Tibang Kecamatan Syiah Kuala, Banda Aceh. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Kesehatan*, *7*(2), 148-153.

Ge, C., Xiong, J., Zhu, R., Hong, Z., & He, Y. (2025). Global burden of high sugar-sweetened beverage consumption among young adults. *Diabetology & Metabolic Syndrome*, *17*(1), 259.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *SKI 2023 Dalam Angka*. Diakses dari: https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024a). Bahaya Konsumsi Gula Berlebihan: Dampak dan Cara Mencegahnya. Diakses dari: https://ayosehat.kemkes.go.id/bahaya-konsumsi-gula-berlebihan

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024b). Bahaya konsumsi gula berlebih. Diakses dari: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3180/bahaya-konsumsi-gulaberlebih

Lestari, W. A., & Iswahyudi, I. (2024). Upaya pencegahan obesitas remaja melalui pendampingan dan edukasi label gizi serta penerapan kunci jajan sehat bergizi. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 177-184.

Maino, I. E., Rahman, A., Adam, H., Engkeng, S., Nurmidin, M. F., Wenas, C. P., & Daud, J. (2024). Penyuluhan Tentang Jajanan Sehat dan Tidak Sehat dengan Tema "Ayo Kenali Jajanan Sehat" di SD GMIM 06 Manado. *Jurnal Lentera Sehat Indonesia*, *3*(2), 49-51.

Manengkey, O., & Mamahit, A. Y. (2022). Hubungan antara lama menjalani hemodialisis dengan kualitas hidup pasien gagal ginjal kronik di Ruangan Melati RSUP Prof. Dr. RD Kandou Manado. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado*, *1*(3).

Fernanda Cicillia Rarung*, Irny Evita Maino, Vennetia Ryckerens Danes

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Mayarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Fernanda Cicillia Rarung. *Email: fernandararung121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3439

Mubaraqin, N. H., Rosalina, E., & Hatussaadah, S. F. (2024). Hubungan Pengetahuan Efek Negatif dengan Perilaku Konsumsi Minuman Kemasan pada Remaja. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, *13*(2), 208-214.

Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Tasnim, T., Ramdany, R., Manurung, E. I., & Sitanggang, Y. F. (2021). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.

Rizma, A., Herviana, H., Anggraini, C. D., Gemini, S., & Rosyidah, H. N. (2024). Gambaran Pengetahuan dan Sikap terhadap Minuman Manis pada Usia Dewasa Muda di Kepulauan Riau. *Indonesia Berdaya*, *5*(3), 947-952.

Setyanurlia, A. R., & Sumarmi, S. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Konsumsi Sugar-Sweetened Beverages pada Wanita Usia Produktif. *Media Gizi Kesmas*, *13*(1), 67-74.

Sitorus, C. E., Mayulu, N., & Wantania, J. (2020). Hubungan konsumsi fast food, makanan/minuman manis dan aktifitas fisik dengan kadar gula darah dan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Journal of Public Health and Community Medicine*, *1*(4), 10-17.

Thresia, T. T., Louisa, M., Kristanto, C. V., Putri, S. L., (2025). *Identifikasi dan Modifikasi Faktor Risiko Karies dan Penyakit Periodontal.* Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.

Tsabita, K. M., & Rahmawaty, S. (2024). Development of Nutrition Education Media 'Sugar-Sweetened Beverages' Pocket Book for Elementary School. *Proceeding ISETH (International Summit on Science, Technology, and Humanity)*, 1505-1513.

Wulandari, D., & Sumarmi, S. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Konsumsi Sugar Sweetened Beverages pada Remaja Putri Gizi Lebih di SMA Negeri 2 Nganjuk. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, *23*(3), 3087-3093.

Yulianti, R. D., & Mardiyah, S. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi minuman kemasan berpemanis pada remaja. *Jurnal Sains Kesehatan*, *30*(3), 90-99.

Fernanda Cicillia Rarung*, Irny Evita Maino, Vennetia Ryckerens Danes

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Mayarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Fernanda Cicillia Rarung. *Email: fernandararung121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i6.3439