

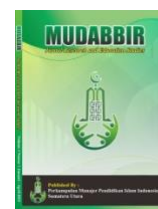


JURNAL MUDABBIR

(Journal Research and Education Studies)

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

<http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir>



ISSN: 2774-8391

Antara Gula dan Kesadaran: Pengetahuan Mahasiswa Terhadap Kebijakan Pengendalian Konsumsi Minuman Manis

Fitri Khoiriyah Parinduri¹, Siti Khodijah Parinduri², Asma Syifa Nabihah³

^{1,3} Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

² Universitas Ibn Khaldun Bogor, Indonesia

Email Correspondence: fitri.khoiriyah@unj.ac.id

ABSTRAK

Sugar Sweetened Beverages (SSB), terkadang disebut sebagai minuman manis, merupakan sumber utama gula tambahan dalam minuman. WHO mendefinisikan minuman manis dengan gula sebagai semua minuman yang mengandung gula bebas, meliputi minuman ringan berkarbonasi dan non-karbonasi, jus, minuman 100% buah dan sayur, konsentrat cair dan bubuk, air beraroma, minuman energi dan olahraga, minuman siap minum, teh, kopi siap minum, dan minuman susu beraroma. Studi ini bertujuan untuk menilai pemahaman mahasiswa tentang kebijakan minuman manis di Indonesia. Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif dengan desain survei *Cross-Sectional*, dengan sampel 221 responden yang mengisi *Google Form*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 55,2% responden tidak mengetahui kebijakan pengendalian minuman manis di Indonesia, sementara sebanyak 44,8% yang menyatakan memiliki pemahaman tentang kebijakan tersebut. Responden penelitian ini didominasi dengan mahasiswa dari non kesehatan sebanyak 81,9% dan mahasiswa dari kesehatan sebanyak 18,1%. Sehingga diperlukan edukasi lebih lanjut di dalam perkuliahan ataupun melalui media sosial untuk mahasiswa non kesehatan dapat mengakses dan meningkatkan pengetahuan mengenai kebijakan-kebijakan kesehatan.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan, Kebijakan Kesehatan, Literasi Kesehatan, Minuman Manis, *Sugar Sweetened Beverages*.

ABSTRACT

Sugar-sweetened beverages (SSBs), sometimes referred to as sugary drinks, are a major source of added sugar in beverages. The WHO defines sugar-sweetened beverages as all beverages containing free sugars, including carbonated and non-carbonated soft drinks, juices, 100% fruit and vegetable drinks, liquid and powdered concentrates, flavored waters, energy and sports drinks, ready-to-drink beverages, tea, ready-to-drink coffee, and flavored milk drinks. This study

aimed to assess university students' understanding of sugary beverage policies in Indonesia. This study used a quantitative methodology with a cross-sectional survey design, with a sample of 221 respondents who completed a Google Form. The results showed that 55.2% of respondents were unaware of the sugary beverage control policies in Indonesia, while 44.8% stated they had some understanding of the policies. The study's respondents were predominantly students from non-health sectors (81.9%) and students from health sectors (18.1%). Therefore, further education is needed in lectures and through social media to enable non-health students to access and increase their knowledge of health policies.

Keywords: *Health Education, Health Policy, Health Literacy, Sweet Drinks, Sugar Sweetened Beverages.*

PENDAHULUAN

Konsumsi minuman manis yang berlebihan telah muncul sebagai masalah di seluruh dunia karena kaitannya dengan meningkatnya risiko penyakit tidak menular (PTM) termasuk diabetes melitus, obesitas, dan berbagai gangguan metabolisme. Pola konsumsi minuman berpemanis di Indonesia menunjukkan tren yang mengkhawatirkan, dengan rata-rata konsumsi mencapai 20,23 liter/orang/tahun, menjadikannya salah satu yang tertinggi di Asia Tenggara (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), 2018).

Perubahan gaya hidup modern telah memengaruhi pola konsumsi, terutama di kalangan pelajar. Salah satu tren yang semakin mengkhawatirkan adalah meningkatnya konsumsi *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs), yaitu minuman yang mengandung gula tambahan seperti soda, teh manis kemasan, dan minuman energi. Era Industri 4.0 juga dapat berdampak pada pola hidup masyarakat karena seluruh urusan dimudahkan dengan teknologi termasuk dalam membeli makanan ataupun minuman. Temuan studi ini mengungkapkan bahwa peserta sering memesan minuman manis atau *Sugar Sweetened Beverages* (SSB). Mayoritas minuman ini dipesan setiap bulan. Penelitian oleh Elkarima dkk. menunjukkan bahwa minuman teh merupakan barang yang paling sering dipesan dalam transaksi daring. Memesan dan mengonsumsi minuman teh modern setiap hari mencapai 12,95% dari total responden. (Elkarima dkk., 2023) Selain itu, Mustakim et al. (2024) menunjukkan bahwa pola konsumsi *Sugar Sweetened Beverages* (SSB) di kalangan mahasiswa perkotaan meningkat secara signifikan (Mustakim et al., 2024).

Sugar Sweetened Beverages (SSB) merupakan sumber utama gula tambahan dalam produk makanan dan minuman. WHO mengklasifikasikan minuman manis gula sebagai semua minuman yang mengandung gula bebas, meliputi minuman ringan berkarbonasi dan non-karbonasi, jus buah dan sayur 100%, konsentrat cair dan bubuk, air beraroma, minuman energi dan olahraga, teh dan kopi siap minum, serta minuman susu beraroma. *World Health Organization* (WHO), 2017. Konsumsi minuman manis gula sering dikaitkan dengan penambahan berat badan, obesitas, diabetes tipe 2, penyakit kardiovaskular, penyakit ginjal, penyakit hati berlemak non-alkohol, karies gigi, dan asam urat, sejenis artritis. Membatasi konsumsi minuman manis gula dapat membantu seseorang mempertahankan berat badan yang sehat dan menjalankan pola makan bergizi (*Centers for Disease Control and Prevention*, 2022). Menurut Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas) 2018, prevalensi konsumsi makanan manis di Indonesia mencapai 87,9%, sementara konsumsi minuman manis mencapai 91,49%. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018. Penelitian yang dilakukan di Swiss menunjukkan bahwa minuman ringan merupakan kategori minuman manis yang paling sering dikonsumsi, rata-rata 139 g/hari, terutama minuman berkarbonasi (soda) sebesar 60,4 g/hari, diikuti oleh minuman manis rendah kalori sebesar 59,2 g/hari, dan jus buah 100%. 58,6 g/hari) dimana orang dewasa berusia 18-29 tahun mengkonsumsi lebih banyak minuman manis daripada kelompok usia lainnya. (Sousa et al., 2020).

Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa persentase terbesar individu yang mengonsumsi minuman manis 1-6 kali seminggu terdapat pada rentang usia 19-29 tahun, yaitu melebihi 40% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), 2023). Hal ini juga dipengaruhi dengan aktivitas atau rutinitas yang dilakukan pada kelompok usia dewasa muda. Segmen utama demografi ini terdiri dari para pelajar atau karyawan yang menganggap minuman manis sebagai minuman sosial, sering disajikan dalam acara kumpul-kumpul, dan dikonsumsi terus-menerus meskipun mereka sadar akan efek buruk kesehatan terkait konsumsi minuman manis yang berlebihan, yang selanjutnya memengaruhi perilaku dan kebiasaan minum mereka (Rizma et al., 2024).

Mahasiswa sebagai kelompok usia produktif dan calon agen perubahan menjadi target penting dalam kampanye pengendalian konsumsi gula. Studi terkini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki frekuensi konsumsi minuman manis

kemasan yang tinggi, dengan variasi jenis, kandungan pemanis buatan, dan kontribusi kalori yang signifikan terhadap asupan harian (*World Health Organization*, 2015). Sayangnya, masih terdapat kesenjangan penelitian mengenai sejauh mana pengetahuan mahasiswa tentang kebijakan pengendalian konsumsi minuman manis, terutama dalam konteks implementasi cukai dan regulasi terkait (Pusat Kajian Kesehatan Masyarakat dan Kebijakan, 2023). Padahal, pemahaman kelompok ini akan berdampak pada keberlanjutan kebijakan jangka panjang, mengingat mahasiswa merupakan generasi yang akan membentuk kebijakan dan norma sosial di masa depan.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pemahaman siswa terhadap peraturan yang mengatur konsumsi minuman manis di Indonesia. Dengan mengidentifikasi celah pemahaman dan persepsi mahasiswa, hasil studi ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi strategis untuk memperkuat edukasi kebijakan sekaligus mendukung upaya pemerintah dalam menurunkan beban penyakit terkait konsumsi gula berlebihan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif dengan desain survei *cross-sectional* untuk mengevaluasi kesadaran siswa terhadap kebijakan yang mengatur konsumsi minuman manis di Indonesia. Responden dipilih berdasarkan beberapa kriteria di antaranya bersedia mengikuti penelitian dan mahasiswa dengan jenjang strata satu dan mahasiswa aktif yang kuliah di Indonesia. Data dikumpulkan dengan menyebarkan *Google form* dengan Teknik sampling *Convenience sampling* di mana responden yang didapatkan sebanyak 221 responden. *Convenience sampling* sering disebut sebagai pengambilan sampel non-probabilitas, adalah strategi di mana peneliti memilih partisipan berdasarkan aksesibilitas dan ketersediaannya (Etikan, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa mayoritas responden berasal dari jurusan non-kesehatan (81,0%), sementara mahasiswa kesehatan hanya mencapai 18,0%. Persentase ini mencerminkan ketimpangan partisipasi antar-disiplin ilmu, yang diduga dipengaruhi oleh keterbatasan akses informasi dan kurangnya integrasi kebijakan kesehatan dalam kurikulum non-kesehatan. Edukasi kebijakan kesehatan

cenderung terkonsentrasi di lingkungan fakultas kesehatan, sementara program studi lain jarang memasukkan materi terkait regulasi pangan dan minuman berpemanis. Sehingga mempengaruhi akan kepedulian terhadap issue-issue kesehatan yang beredar saat ini.

Tabel 1. Jurusan yang Sedang Dijalani Responden

Jurusan	Frekuensi	Persentase
1. Kesehatan	40	18,1
2. Non Kesehatan	181	81,9
Total	221	100,0

Lebih lanjut, hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa 55,2% responden tidak mengetahui kebijakan pengendalian minuman manis di Indonesia, sementara sebanyak 44,8% yang menyatakan memiliki pemahaman tentang kebijakan tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Naji Alqahtani dkk., yang menunjukkan bahwa hanya 18,6% (104 dari 560) mahasiswa memiliki literasi kesehatan yang dapat diterima, sedangkan 81,4% menunjukkan literasi kesehatan yang tidak memadai (Alqahtani et al., 2024) Rendahnya kesadaran ini diduga terkait dengan efektivitas komunikasi kebijakan yang tidak merata, terutama di kalangan mahasiswa non-kesehatan yang tidak terpapar materi kesehatan dalam pembelajaran sehari-hari. Banyak lembaga pemerintah di berbagai sektor telah mengesahkan undang-undang untuk mengurangi konsumsi minuman manis yang berlebihan. Kementerian Kesehatan telah menyebarluaskan informasi melalui inisiatif "Germas" (Gerakan Hidup Sehat Nasional), yang mengadvokasi pengurangan konsumsi gula, minuman manis, garam, dan lemak berlebih di masyarakat. Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) telah menetapkan standar teknis pengaturan asupan gula yang harus dipatuhi oleh seluruh industri pangan.

Tabel 2. Pengetahuan Kebijakan Mengenai Minuman Manis di Indonesia

Pengetahuan kebijakan mengenai minuman manis di Indonesia	Frekuensi	Persentase
1. Tidak	122	55,2
2. Ya	99	44,8
Total	221	100,0

Selain itu, Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) berupaya untuk mendorong label indikator kesehatan dalam industri pangan guna mendorong dan memotivasi masyarakat untuk memilih makanan yang lebih sehat. Undang-undang ini mewajibkan konsentrasi gula yang seragam dalam minuman olahan, termasuk minuman manis kemasan. Perusahaan minuman yang mematuhi anjuran BPOM akan mendapatkan label kesehatan pada kemasannya. Kementerian Keuangan berencana

menerapkan kebijakan cukai minuman manis, mengingat dampak buruk dari peningkatan konsumsi minuman, termasuk obesitas dan diabetes (Fanda dkk., 2020).

Literasi kesehatan adalah kompetensi kognitif dan sosial yang memengaruhi motivasi dan kemampuan seseorang untuk memperoleh, memahami, dan memanfaatkan informasi kesehatan guna meningkatkan dan mempertahankan kesehatan yang optimal. Penelitian ini mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa kesehatan di Arab Saudi memiliki literasi kesehatan yang tidak memadai. Meskipun mahasiswa kesehatan diharapkan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan, hanya sekitar 18,6% yang mencapai tingkat literasi kesehatan yang memadai (Alqahtani et al., 2024). Lucas Khun, dkk. Pengamatan bahwa mahasiswa kesehatan secara umum memiliki literasi kesehatan yang lebih unggul dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang bukan mahasiswa kesehatan, menggarisbawahi perlunya memasukkan materi kesehatan ke dalam kurikulum. Pendidikan literasi kesehatan harus dimasukkan ke dalam kurikulum universitas, tidak hanya di fakultas kesehatan tetapi juga di disiplin ilmu lain (Kühn et al., 2022).

Rendahnya pengetahuan masyarakat, terutama di kalangan non-kesehatan, berpotensi menghambat pencapaian tujuan kebijakan minuman manis di Indonesia. Mohamad Luhur Hambali menegaskan mengenai urgensi penerapan kebijakan cukai berpemanis di Indonesia sebagai upaya mengatasi Penyakit Tidak Menular (PTM) khususnya Diabetes Mellitus. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa penerapan kebijakan cukai minuman berpemanis di Indonesia memiliki dasar yang kuat dari perspektif kesehatan publik dan keuangan negara. Mengingat tingginya penggunaan minuman manis dan meningkatnya kejadian diabetes, kebijakan ini dipandang sebagai intervensi yang tepat untuk mengurangi asupan minuman manis dengan menggunakan strategi kenaikan harga (Hambali, 2022) dengan demikian, mahasiswa akan lebih memikirkan prioritas dalam konsumsi makanan dan minuman terutama bagi mahasiswa perantau. Jika mayoritas mahasiswa sebagai generasi calon pemimpin tidak memahami esensi kebijakan, upaya penurunan konsumsi minuman manis akan sulit berkelanjutan. Literatur *review* menegaskan bahwa investasi dalam kebijakan kesehatan tidak hanya bermanfaat untuk kesejahteraan masyarakat, tetapi juga dapat memberikan manfaat tambahan dalam bentuk peningkatan hasil pendidikan, yang pada akhirnya berkontribusi pada pembangunan manusia dan ekonomi yang berkelanjutan (Gopalan & Edara, 2023).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang tidak mengetahui kebijakan pengendalian minuman manis di Indonesia memiliki persentase lebih besar (55,2%) dibandingkan dengan , responden yang menyatakan memiliki pemahaman tentang kebijakan minuman manis di Indonesia (44,8%) dengan responden didominasi oleh mahasiswa non kesehatan. Sehingga diperlukan edukasi lebih lanjut di dalam

perkuliahan ataupun melalui media sosial untuk mahasiswa non kesehatan dapat mengakses dan meningkatkan pengetahuan mengenai kebijakan-kebijakan kesehatan. Mahasiswa sebagai agent of change dapat memberikan dampak lebih baik untuk kesehatan di Indonesia dan dengan tingginya pengetahuan serta literasi mengenai kebijakan kesehatan dapat meningkatkan pemikiran kritis pada mahasiswa mengenai kebijakan-kebijakan kesehatan yang ada maupun yang akan dilaksanakan.

REFERENSI

- Alqahtani, N., Bashatah, A., Asiri, S., Syed, W., & Basil A. Al-Rawi, M. (2024). Understanding of Health literacy among Healthcare students in Saudi Arabia: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-024-06263-8>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2022, April 11). *Get the Facts: Sugar-Sweetened Beverages and Consumption*. <https://www.cdc.gov/nutrition/data-statistics/sugar-sweetened-beverages-intake.html>.
- Elkarima, E., Abihail, C. T., Priambudi, D. A., Mahmudiono, T., Megatsari, H., Indriani, D., & Pratama, G. Y. (2023). College Students' Behavior Consuming Sugar-Sweetened Beverages (SSB) During the COVID-19 Pandemic. *Amerta Nutrition*, 7(2), 185–191. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2.2023.185-191>
- Etikan, I. (2016). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Fanda, R. B., Salim, A., Muhartini, T., Utomo, K. P., Dewi, S. L., & Samra, C. A. (2020). Mengatasi Tingginya Konsumsi Minuman Berpemanis di Indonesia. *Pkmk*. <https://www.who>.
- Gopalan, M., & Edara, R. (2023). Health Policies as Education Policies? A Review of Causal Evidence and Mechanisms. *AERA Open*, 9(September). <https://doi.org/10.1177/23328584231177616>
- Hambali, M. L. (2022). The Urgency of Sugar Sweetened Beverages Excise Policy: A Literature Study for Implementation in Indonesia. *BISNIS & BIROKRASI: Jurnal Ilmu Administrasi Dan Organisasi*, 29(1). <https://doi.org/10.20476/jbb.v29i1.1325>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *HASIL UTAMA RISKESDAS 2018*.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2023). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kühn, L., Bachert, P., Hildebrand, C., Kunkel, J., Reitermayer, J., Wäsche, H., & Woll, A. (2022). Health Literacy Among University Students: A Systematic Review of Cross-Sectional Studies. *Frontiers in Public Health*, 9(January). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.680999>
- Mustakim, Elia Nur A'yunin, Siti Riptifah Tri Handari, & Tyas Aprillia. (2024). Perilaku Konsumsi Sugar Sweetened Beverages (SSB) dan Aktifitas Media Social pada Mahasiswa Perkotaan. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(1), 237–243. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i1.4647>
- 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: Journal of Communication Engagement*, 5(3), 948.
- Sousa, A., Sych, J., Rohrmann, S., & Faeh, D. (2020). The importance of sweet beverage definitions when targeting health policies—the case of Switzerland. *Nutrients*, 12(7), 1–18. <https://doi.org/10.3390/nu12071976>
- World Health Organization (WHO). (2017). Taxes on sugary drinks: Why do it? *Together Let's Beat NCDs Info Brochure*, 2–5. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/260253/WHO-NMH-PND-16.5Rev.1-eng.pdf;jsessionid=A68FA06B2D22FF62A19354F52C6F3DCE?sequence=1>