

Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dalam Kemasan dan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Ibn Khaldun Bogor

Suhaimah Hasifah¹, Eka Firdya Lestari¹, Guscahya Ningsih¹, Fithriani Batubara¹, Humaira Angie Nauli¹, Pramita Ariawati Putri¹

¹ Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibn Khaldun Bogor

Info Articles

Sejarah Artikel:

Disubmit 24 Januari 2025

Direvisi 27 Januari 2025

Disetujui 30 Januari 2025

Keywords:

Breakfast; College students;

Nutritional status; Sugar

sweetened beverages (SSBs);

Abstrak

Status gizi pada remaja dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya jenis makanan yang dikonsumsi dan pola makan. Konsumsi minuman berpemanis dalam kemasan (MBDK) di Indonesia meningkat dan menjadi faktor utama terjadinya obesitas. Faktor lain yang berhubungan dengan status gizi adalah kebiasaan melewatkan sarapan pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi MBDK dan kebiasaan sarapan dengan status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibn Khaldun Bogor. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional. Jumlah subjek sebanyak 64 dipilih dengan pengumpulan data konsumsi MBDK dan kebiasaan sarapan menggunakan google form dan data status gizi dengan pengukuran IMT. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa memiliki status gizi normal (62,5%). Uji chi-square menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara konsumsi MBDK dan status gizi ($p=0,564$). Terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dan status gizi, subjek yang memiliki kebiasaan sarapan kurang baik memiliki risiko 3,6 kali lebih besar mengalami obesitas ($p=0,030$; OR : 3,66). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi MBDK dengan status gizi mahasiswa dan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi. Konsumsi MBDK perlu dibatasi dan membiasakan sarapan supaya status gizi tetap normal.

Abstract

Nutritional status in adolescents is influenced by many factors, type of food consumed and eating patterns are two of them. Consumption of sugar sweetened beverages (MBDK) in Indonesia is increasing and become a major factor in obesity. Another factor related to nutritional status is the habit of skipping breakfast in college students. This study aimed to analyze the relationship between MBDK consumption and breakfast habits with the nutritional status of college students at the Faculty of Health Sciences, Ibn Khaldun University, Bogor. This study used a cross-sectional design. The number of subjects was 64 selected with purposive sampling. Data collection of MBDK consumption and breakfast habits using google form and nutritional status data with BMI measurements. The results showed that the majority of students had normal nutritional status (62.5%). The chi-square test showed no significant relationship between MBDK consumption and nutritional status ($p = 0.564$). There was a significant relationship between breakfast habits and nutritional status, subjects who had poor breakfast habits had a 3.6 times greater risk of obesity ($p = 0.030$; OR: 3.66). There was no significant relationship between MBDK consumption and the nutritional status of students and there was a significant relationship between breakfast habits and nutritional status. MBDK consumption needs to be limited and consume breakfast so that maintain normal nutritional status.

✉ Alamat Korespondensi: Prodi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Ibn Khaldun Bogor Jl. Sholeh Iskandar, Kota Bogor
E-mail: haimahasifah@gmail.com

PENDAHULUAN

Status gizi menggambarkan keadaan tubuh yang didasarkan pada kebutuhan energi dan gizi, yang diperoleh dari konsumsi makanan, dengan dampak fisik yang dapat diukur (Kanah, 2020). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) 2018 angka prevalensi status gizi di Jawa Barat pada usia >18 tahun dengan kategori IMT Normal sebesar 54.1% dan obesitas sebesar 23.0%, sedangkan menurut data Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI, 2023) angka prevalensi status gizi di Jawa barat dengan kategori IMT Normal sebesar 51.7% dan obesitas sebesar 25.7%. Banyak faktor yang memengaruhi status gizi pada remaja, di antaranya adalah pengetahuan, gangguan makan, kebiasaan jajan, jenis makanan yang dikonsumsi, serta faktor lain yang berkaitan dengan pola makan remaja (Wijaya et al., 2024).

Jenis makanan jajanan yang dikonsumsi salah satunya adalah Minuman Berpemanis dalam Kemasan (MBDK). Berdasarkan *Center of Indonesia's Strategic Development Initiatives* (CISDI), definisi MBDK adalah semua produk minuman dalam kemasan yang berpemanis gula atau tambahan pemanis lain; baik dalam bentuk cair, konsentrat, maupun bubuk; berkarbonasi maupun non-karbonasi, termasuk sari buah, minuman isotonik, herbal, minuman multivitamin, susu, teh, kopi, sirup, dan minuman serbuk, menjadi perhatian karena dampaknya terhadap kesehatan (CISDI, 2023). Konsumsi MBDK di Indonesia dalam 20 tahun terakhir mengalami peningkatan yang signifikan dari sekitar 51 juta liter (1996) menjadi 780 juta liter (2014) atau meningkat 15 kali lipat. Konsumsi MBDK di tingkat global meningkat signifikan dalam dua dekade terakhir, dan Indonesia tercatat sebagai negara ketiga dengan konsumsi tertinggi di Asia Tenggara pada tahun 2020 (CISDI, 2022) Studi *Global Burden of Disease* 2019 mengungkap bahwa pola makan buruk serta kadar gula dan tekanan darah tinggi yang terkait konsumsi MBDK berlebihan menjadi faktor utama kegemukan dan obesitas (Santosa & Yuadi, 2023).

Faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi adalah kebiasaan melewatkan sarapan (Haldar et al., 2023). Kebiasaan melewatkan sarapan memiliki dampak yang buruk bagi tubuh, asupan energi yang dibutuhkan akan menjadi lebih banyak ketika seseorang melewatkan sarapan, insulin dan kadar asam lemak bebas menjadi lebih tinggi setelah makan siang, meningkatkan rasa lapar, dan mengurangi rasa kenyang (Amalia et al., 2022). Penelitian pada mahasiswa di Surabaya, menunjukkan jumlah mahasiswa yang melewatkan waktu sarapan lebih besar dibandingkan yang rutin sarapan (Wijayanti et al., 2021).

Penelitian meta analisis yang membahas korelasi kebiasaan sarapan dengan obesitas remaja, ditemukan bahwa 43% subjek berisiko lebih besar mengalami obesitas bagi remaja yang melewatkan sarapan dibandingkan dengan remaja yang terbiasa sarapan (Ardeshirlarijani et al., 2019). Sarapan bermanfaat untuk membantu mempertahankan kebutuhan kadar gula dalam darah, karena jarak antara makan malam dengan pagi sangat panjang yaitu kurang lebih 10 jam, sehingga sarapan berguna untuk memenuhi kebutuhan energi dalam tubuh dan berdampak positif terhadap produktivitas (Al-Faida, 2021). Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan konsumsi MBDK dan kebiasaan sarapan dengan status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibn Khaldun Bogor.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Pengambilan data dilaksanakan di Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibn Khaldun Bogor, pada bulan Desember tahun 2024. Subjek penelitian ini sebanyak 64 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi adalah mahasiswa yang masih aktif dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang sedang melakukan diet tertentu. Pengambilan subjek dengan metode *purposive sampling*. Variabel independen yaitu konsumsi MBDK dan kebiasaan sarapan, variabel dependen yaitu status gizi. Pengumpulan data menggunakan

kuesioner FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) konsumsi MBDK, kuesioner mengenai kebiasaan sarapan yang diisi secara *self report* menggunakan *google form*. Skala data yang digunakan adalah ordinal. Data konsumsi MBDK dikategorikan menjadi sering (≥ 7 kali/minggu) dan tidak sering (< 7 kali/minggu) (Hardiansyah et al., 2017). Kuesioner kebiasaan sarapan terdiri atas delapan (8) pertanyaan dan tiga pilihan jawaban dengan masing-masing skor 3,2, dan 1 (Zebua, 2021)(Fajriani, 2020). Semakin kecil skor menggambarkan kebiasaan sarapan yang kurang baik. Data kebiasaan sarapan dikategorikan menjadi baik (skor ≥ 16) dan kurang baik (skor < 16). Pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui status gizi dilakukan oleh tim peneliti pada hari yang sama dengan pengumpulan data konsumsi MBDK dan kebiasaan sarapan. Data status gizi dikategorikan menjadi empat (4) saat analisis univariat yaitu BB Kurang (IMT $<18,5$), Normal (IMT: 18.5-25,0), BB Lebih (IMT: 25,1 - 27,0), Obesitas (IMT $>27,0$) Data status gizi dikategorikan menjadi dua (2) saat analisis bivariat, yaitu tidak obesitas (BB kurang, normal dan BB lebih) dan obesitas. Analisis data menggunakan *uji Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara konsumsi MBDK dan kebiasaan sarapan dengan status gizi subjek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek penelitian sebagian besar adalah perempuan yaitu sebanyak 58 orang (90,6%) dan rata-rata usia adalah 19,4 tahun. Subjek yang mengikuti penelitian berasal dari Program Studi Gizi (57,8%) dan Kesehatan Masyarakat (42,2%). Tabel 1 menunjukkan sebaran konsumsi MBDK, kebiasaan sarapan, dan status gizi subjek. Sebagian besar subjek memiliki status gizi normal (62,5%) dan terdapat 25% subjek dalam kategori status gizi berat badan lebih dan obesitas. Angka prevalensi status gizi di Jawa Barat dalam kategori normal (51,7%) dan kategori obesitas (25,7%) (SKI, 2023).

Konsumsi MBDK pada subjek sama besar antara kategori sering dan tidak sering (50%). Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian (Mufidah, 2021) yang menunjukkan terdapat 51% mahasiswa UPN Veteran Jakarta memiliki frekuensi konsumsi minuman berpemanis pada kategori tinggi. Penelitian lainnya ditunjukkan data kebiasaan konsumsi minuman berpemanis didapatkan responden terbanyak dengan kebiasaan $\geq 20x$ per bulan yaitu sebanyak 116 responden (50,7%) dan responden dengan kebiasaan $< 20x$ per bulan yaitu sebanyak 113 responden (49,3%). Kebiasaan konsumsi minuman berpemanis ini diukur dari seberapa banyak atau disebut juga dengan frekuensi mengkonsumsi minuman berpemanis (Rahayu et al., 2024)

Subjek yang mempunyai kebiasaan sarapan yang kurang baik lebih tinggi persentasenya (54,7%) dibandingkan mahasiswa yang memiliki kebiasaan yang baik (45,3%). Penelitian ini sejalan dengan (Wijayanti et al., 2021) yaitu hanya 21,7% mahasiswa yang tidak pernah melewatkan sarapan. Hasil sama ditunjukkan pada penelitian dengan subjek mahasiswa di Kota Banda Aceh yaitu sebesar 64,7% subjek melewatkan sarapan (Maryam & Gani, 2021)

Tabel 1. Sebaran Konsumsi MBDK, Kebiasaan Sarapan, dan Status Gizi Subjek

Variabel	n	Persentase (%)
Status Gizi		
Berat Badan Kurang	8	12,5%
Normal	40	62,5%
Berat Badan Lebih	7	10,9%
Obesitas	9	14,1%
Konsumsi MBDK		
Tidak sering	32	50%
Sering	32	50%
Kebiasaan Sarapan		
Kurang baik	35	54,7%
Baik	29	45,3%
Total	64	100

Berdasarkan hasil uji *Chi-square* nilai *p-value* sebesar 0,564 ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara konsumsi MBDK dengan status gizi secara statistik (Tabel 2). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Novianti & Soeyono, (2024) yang menunjukkan bahwa konsumsi gula dari minuman berpemanis tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa faktor lain, seperti tingkat stres dan *emotional eating*, lebih berpengaruh terhadap asupan gula dibandingkan dengan frekuensi konsumsi minuman manis itu sendiri. Penelitian ini tidak berhubungan secara statistik, hal ini diduga karena konsumsi MBDK lebih tinggi pada subjek yang tidak obesitas.

Tabel 2. Hubungan Konsumsi MBDK dengan Status Gizi

Konsumsi MBDK	Status Gizi				Total	OR	P-Value
	Tidak Obesitas		Obesitas				
	N	%	n	%			
Tidak Sering	23	48%	9	56%	32 (50%)	0,716	0,564
Sering	25	52%	7	44%	32 (50%)		
Total	48	100%	16	100%	64 (100%)		

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji *Chi-square* menunjukkan nilai *P-Value* 0,030 ($p < 0,05$) yaitu terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi secara statistik pada mahasiswa subjek. Penelitian ini menyatakan bahwa responden dengan kebiasaan sarapan yang kurang baik memiliki risiko obesitas sebesar 3,6 kali dibandingkan responden dengan kebiasaan sarapan yang baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Amalia et al., 2022) yang menunjukkan hasil analisis uji *Chi-square* terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan ($p=0,000$) dan asupan energi ($p=0,000$) dengan kejadian obesitas pada mahasiswa PSKPS FK ULM Tahun 2022. Penelitian lain yang mendukung yaitu pada penelitian (Halawa et al., 2022) yang menunjukkan hasil uji analisis *Chi-square* menyatakan bahwa jarang sarapan berkaitan dengan meningkatnya risiko obesitas sebesar 2,1 kali dan secara statistik bermakna (RP 2,1 CI 95%:1,0-4,1).

Tabel 3. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi

Kebiasaan Sarapan	Status Gizi				Total	OR	P-Value
	Tidak Obesitas		Obesitas				
	n	%	n	%			
Kurang baik	30	62,5%	5	31%	35 (55%)	3,667	0,030
Baik	18	37,5%	11	69%	29 (45%)		
Total	48	100%	16	100%	64 (100%)		

Sarapan bermanfaat untuk mengatur nafsu makan dan dapat meningkatkan respons gula darah serta meningkatkan sensitivitas insulin pada makanan berikutnya, sebaliknya melewatkan sarapan dapat berkaitan dengan penurunan rasa kenyang dan perubahan nafsu makan, sehingga dapat menyebabkan makan berlebihan dan gangguan sensitivitas insulin (Amalia et al., 2022). Sarapan penting dilakukan karena energi yang diperoleh dari sarapan sangat dibutuhkan otak dan organ-organ tubuh untuk bekerja, mendukung fungsi kognitif, perhatian dan daya ingat apabila seseorang melewatkan sarapan maka akan terjadi perasaan cenderung lapar yang luar biasa di siang hari sehingga menimbulkan gejala pusing, kepala terasa ringan, konsentrasi berkurang, lemah, kesadaran menurun bahkan pingsan sehingga mengganggu aktivitas selanjutnya, hal ini terjadi dikarenakan penurunan glukosa darah jauh diambang normal (Halawa et al., 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, jumlah subjek yang mengonsumsi MBDK dalam kategori sering dan tidak sering seimbang, sebagian besar subjek memiliki kebiasaan sarapan yang kurang baik, dan sebagian besar memiliki status gizi yang normal. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi MBDK dengan status gizi mahasiswa dan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi. Saran bagi subjek penelitian adalah membatasi konsumsi MBDK dan membiasakan sarapan supaya status gizi tetap normal. Penelitian lanjutan dapat menambahkan variabel lain seperti tingkat stres dan konsumsi jenis jajanan lain yang berisiko terhadap status kesehatan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Faida, N. (2021). PENGARUH KEBIASAAN SARAPAN TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA STIKES PERSADA NABIRE PROVINSI PAPUA. *IKESMA*, 17(2), 81. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22397>
- Amalia, R. G., Juhairina, Istiana, Budiarto, A., & Skripsiana, N. S. (2022). Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Pskps Fk Ulm Tahun 2022. *Homeostasis*, 6(1), 59–68.
- Ardeshirlarijani, E., Namazi, N., Jabbari, M., Zeinali, M., Gerami, H., Jalili, R. B., Larijani, B., & Azadbakht, L. (2019). The link between breakfast skipping and overweight/obesity in children and adolescents: a meta-analysis of observational studies. *Journal of Diabetes and Metabolic Disorders*, 18(2), 657–664. <https://doi.org/10.1007/s40200-019-00446-7>
- CISDI. (2022). *Minuman Berpemanis Rendah Kalori Low-or-Zero-Calorie-Sweetened-Beverages (LCSBs) Dampak Kesehatan dan Penerapan Kebijakan Cukai di Berbagai Negara*. Centers for Indonesia's Strategic Initiatives. <https://cdn.cisdi.org/reseach-document/fnm-Minuman-Berpemanis-Rendah-Kalori-Low--or-Zero-Calorie-Sweetened-BeveragesLCSBs--Dampak-Kesehatan-dan-Penerapan-Kebijakan-Cukai-di-Berbagai-Negarapdf-1678176418666-fnm.pdf>
- CISDI. (2023). *Lembar Fakta Konsumsi MBDK di Indonesia (MBDK Susenas 2020-2022)*. Center for Indonesia's Strategic Development Initiatives.
- Fajriani, A. (2020). *Hubungan antara kebiasaan dan kualitas sarapan dengan sindroma dispepsia dan status gizi pada remaja di SMAI PB Soedirman 1 Bekasi [skripsi]*.
- Halawa, D. A. P. T., Sudargo, T., & Siswati, T. (2022). Makan Pagi, Aktivitas Fisik, Dan Makan Malam Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Di Kota Yogyakarta. *Journal of Nutrition College*, 11(2), 135–142. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i2.33184>
- Haldar, P., James, A., & Negi, U. (2023). Breakfast Eating Habits and Its Influence on Nutritional Status. *Journal of Health and Allied Sciences NU*, 468–471. <https://doi.org/10.1055/s-0043-1777021>
- Hardiansyah, A., Yuniyanto, A. E., Laksitoresmi, D. R., & Tanziha, I. (2017). Konsumsi minuman manis dan kegemukan pada mahasiswa. *Jurnal Gizi*, 6(2), 20–26.
- Kanah, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211.

<https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1199>

- Kemendes. (2014). *PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 41 TAHUN 2014 TENTANG PEDOMAN GIZI SEIMBANG*.
- Maryam, S., & Gani, F. A. (2021). Breakfast Eater Vs Breakfast Skipper (Who Is Better on Cognitive Function): a Correlational Study Among College Students. *Jurnal Al-Bayan*, 27(1), 1–17.
- Mufidah, A. R. (2021). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Minuman Berpemanis pada Mahasiswa UPN Veteran Jakarta*.
- Novianti, P., & Soeyono, R. D. (2024). *HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN EMOTIONAL EATING DENGAN ASUPAN GULA DARI MINUMAN MANIS KEMASAN PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA (KAMPUS KETINTANG)*. 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Rahayu, V., Putri, S. A., Amir, Y., Tampubolon, N. R., Keperawatan, P. S., Keperawatan, F., Riau, U., Kesehatan, D., & Riau, P. (2024). *CONSUMPTION BEHAVIOUR OF SUGAR-SWEETENED BEVERAGES IN NURSING FACULTY STUDENTS , UNIVERSITY OF RIAU*. 5, 9–17. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v5i1.1704>
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Santosa, K. R., & Yuadi, I. (2023). Analisis Bibliometrik Pajak Minuman Berpemanis dalam Kemasan (MBDK). *Transparansi: Jurnal Ilmiah Ilmu Administrasi*, 6(1), 95–109. <https://doi.org/10.31334/transparansi.v6i1.3185>
- SKI. (2023). *Laporan SKI 2023 dalam Angka*. <https://kemkes.go.id/id/survei-kesehatan-indonesia-ski-2023>
- Wijaya, S. M., Komala, R., Nasution, S. H., & Febriyani, W. (2024). Faktor –Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Pada Remaja Putri Di Desa Karang Anyar, Kecamatan Jati Agung. *Darussalam Nutrition Journal*, 8(1), 13–23. <https://doi.org/10.21111/dnj.v8i1.10963>
- Wijayanti, M. R., Adiningsih, S., & Rachmah, Q. (2021). Hubungan Kebiasaan Melewatkan Sarapan dan Aktivitas Fisik dengan Obesitas Abdominal pada Mahasiswa Association between Skipping Breakfast and Physical Activity with Abdominal Obesity among Students. *Amerta Nutr*, 115–120. <https://doi.org/10.20473/amnt.v5i2.2021>.
- Zebua, H. A. (2021). *SKRIPSI HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA STIKes SANTA ELISABETH MEDAN*.