

Gambaran Konsumsi Minuman Kekinian Pada Remaja Putri di Yogyakarta

Description of Popular Drink Consumption in Teenage Girls in Yogyakarta

Silvia Dewi Styaningrum^{1*}, Endri Yuliati², Nurul Afifatul Mu'minah³, Andrian⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

*¹silviadewi_s@respati.ac.id, ²endri.yuliati@gmail.com, ³afifahnurul0410@gmail.com,

⁴anandrian606@gmail.com

*penulis korespondensi

Abstrak

Kondisi lingkungan sekitar saat ini memiliki karakter "obesogenic", yaitu lingkungan yang memberikan sajian dengan efek jangka panjang berupa obesitas. Banyak godaan di sekitar remaja, karena rasa dan tampilan menarik, harga terjangkau, juga mudah didapatkan. Salah satunya adalah fenomena minuman kekinian. Dampak jangka panjang konsumsi minuman tersebut adalah terjadinya obesitas karena kandungan energi sangat tinggi. Sementara itu kejadian obesitas remaja putri mengalami peningkatan. Remaja putri 16-18 tahun lebih beresiko obesitas dibandingkan remaja putra. Kegemukan remaja putri 12-18 tahun sebesar 15,1% (gemuk) dan 4,3% (obesitas). Tujuan penelitian adalah memberikan gambaran konsumsi minuman kekinian pada remaja putri di Yogyakarta. Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Depok Sleman, merupakan SMA favorit di Kabupaten Sleman, memiliki akses strategis dengan pusat keramaian. Responden sebanyak 102 siswi dengan teknik *purposive sampling*, pada Juni 2023. Data dikumpulkan menggunakan Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQFFQ) dengan hasil sebagai berikut: rerata konsumsi minuman kekinian harian untuk semua merk: 61,55±81,28 ml; min-maks= 0-319,37 ml. Ada 23,5% siswi yang tidak mengonsumsi minuman manis selama sebulan terakhir. Ada 45,1% siswi yang konsumsinya di bawah rerata dan 31,4% siswi di atas rerata. Dapat disimpulkan bahwa lebih banyak persentase siswi yang memiliki kebiasaan harian mengonsumsi minuman kekinian dibandingkan yang tidak mengonsumsi.

Kata kunci : minuman kekinian; obesitas; obesogenic; remaja putri

Abstract

The current environmental conditions have an "obesogenic" character, namely an environment that provides long-term effects in the form of obesity. There are many temptations because the taste and appearance are attractive, the price is affordable, and it is also easy to get. An example is the popular drink phenomenon. The long-term impact of consuming these drinks is obesity because the energy content is very high. Meanwhile, the incidence of obesity in teenage girls has increased. Young women aged 16-18 years are more at risk of obesity than young men. Obesity of adolescent girls 12-18 years is 15.1% (obese) and 4.3% (obese). The research aims to provide an overview of the consumption of popular drinks by teenage girls in Yogyakarta. The research was carried out at SMAN 1 Depok Sleman, a favorite high school in Sleman Regency, which has strategic access to busy centers. Respondents were 102 female students using a purposive sampling technique, in June 2023. Data was collected using SQFFQ with the following results: average daily consumption of contemporary drinks for all brands: 61,55±81,28 ml; min-max= 0-319.37 ml. There were 23.5% of female students who had not consumed it in the last month. There are 45.1% of female students whose consumption is below the average and 31.4% of female

students are above the average. It can be concluded that a greater percentage of female students have a daily habit of consuming popular drinks than those who do not.

Keywords: obesity; obesogenic; popular drinks; teenage girl

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah kesempatan kedua setelah anak usia dini, yang berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan kognitif, membentuk kebiasaan masa depan dan mengimbangi pengalaman buruk pada masa kanak-kanak (1). Sebuah studi kualitatif- kuantitatif yang dilakukan oleh UNICEF pada tahun 2017 mengungkap data bahwa aktivitas fisik rendah pada remaja dan perubahan pola asupan makanan yang tinggi lemak dan makanan olahan naik dua kali lipat. Keragaman makanan remaja Indonesia buruk, yaitu hanya 25 persen yang mengonsumsi sumber zat besi dan zat gizi mikro penting lain seperti makanan dari sumber hewani, sayur dan buah. Konsumsi didominasi makanan yang digoreng, minuman manis, dan makanan cepat saji (1,2).

Tantangan terbesar yang ada di sekitar remaja, yaitu lingkungan yang saat ini dikenal bersifat "obesogenic", yaitu menyediakan berbagai jenis makanan yang berisiko pada obesitas, mudah didapat dan dijual dengan harga terjangkau. Lingkungan yang obesogenik membuat pilihan gaya hidup sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi menjadi sangat sulit, karena banyaknya godaan di sekitar kita (2).

Data Nasional hasil Pemantauan Status Gizi pada 2017 menunjukkan prevalensi kegemukan pada remaja putri usia 12-18 tahun sebesar 15,1% (gemuk) dan 4,3% (obesitas) (3). Data Riskesdas tahun 2018 menyebutkan bahwa remaja putri berusia 16-18 tahun lebih cenderung mengalami kelebihan berat badan dibandingkan remaja putra (4). Kegemukan menjadi peringkat 3 besar yang menjadi penyebab gangguan kesehatan kronis (5). Obesitas bukan lagi dikategorikan sebagai gejala, namun sebagai suatu penyakit. Kini jumlah anak sekolah remaja yang mengalami obesitas telah meningkat secara signifikan dari tahun ke tahun, termasuk di Indonesia (2).

Salah satu fenomena yang menggambarkan lingkungan *obesogenic* adalah menjamurnya minuman kekinian yang didominasi oleh rasa manis dan tentunya berkalori tinggi. Minuman kekinian yang banyak digemari segala usia terutama kaum muda saat ini, beredar dengan puluhan *brand* ternama hingga produksi rumahan yang tidak bermerk. Bisnis minuman kekinian menjadi bisnis yang menjanjikan keuntungan besar, sehingga semakin hari semakin berkembang pesat. Rasanya yang nikmat dan segar sekaligus mengenyangkan, bisa menjadi alternatif penghilang dahaga dengan pengalaman rasa yang sangat beragam (6–8).

Faktor yang berpengaruh pada pola konsumsi minuman kekinian dapat dibedakan menjadi 3, yaitu lingkup individu, sosial, dan lingkungan. Pada lingkup individu, pengetahuan kesehatan, kepercayaan kesehatan, dan keterampilan orang tua dapat mempengaruhi pilihan minuman anak. Pada tingkat sosial, pengaruh teman sebaya dan keluarga sangat berperan. Pada tingkat lingkungan, ketersediaan minuman manis, promosi yang menarik, harga produk dan kebijakan terkait minuman di sekolah akan mempengaruhi pilihan minuman yang dikonsumsi (9).

Kondisi ini mendorong peneliti untuk mengetahui konsumsi minuman kekinian khususnya pada remaja putri, agar didapatkan sebuah gambaran kesukaan mereka terhadap minuman kekinian tersebut sebagai sebuah data yang diharapkan dapat memberikan kemanfaatan dalam pencegahan masalah gizi pada remaja putri. Minuman kekinian yang banyak disajikan di sekitar kita menjadi sebuah fenomena yang wajar, padahal memiliki konsekuensi jangka panjang yang

berbahaya. Lingkungan sekolah memiliki peranan besar dalam membentuk perilaku ini, sehingga kami memilih lokasi penelitian di SMA Negeri 1 Depok Sleman yang memiliki akses strategis dengan pusat keramaian yang menjajakan aneka minuman kekinian yang dimaksud.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *observational analitic* dengan rancangan *cross-sectional*. Subjek penelitian adalah siswi SMAN 1 Depok yang hadir pada saat pengambilan data dan bersedia berpartisipasi. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2023 pada 102 siswi yang berasal dari kelas 10 di SMAN 1 Depok Sleman berdasarkan saran dari pihak sekolah dengan pertimbangan tertentu. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*, yaitu dari 6 kelas yang ada hanya bisa kami ambil datanya 5 kelas saja, karena teknis waktu pembelajaran yang sedang berlangsung dan tidak dapat diganggu.

Data konsumsi minuman kekinian diambil dengan cara wawancara menggunakan SQFFQ. Sebelumnya kami telah melakukan riset untuk menentukan volume minuman kekinian dalam berbagai merk. Kami menghitung konsumsi minuman kekinian dalam satu bulan terakhir berdasarkan volume harian yang dikonsumsi dalam mililiter, tidak berdasarkan kandungan gizi yang ada pada minuman tersebut karena bias yang akan muncul akibat pencampuran dengan es batu. Data dianalisis menggunakan SPSS secara deskriptif untuk mengetahui gambaran konsumsi minuman kekinian pada responden.

Data konsumsi minuman kekinian kami analisis secara deskriptif. Parameter konsumsi minuman kekinian menggunakan *cut of point* rerata konsumsi minuman kekinian harian dalam mililiter selama sebulan terakhir. Terdapat tiga kategori dalam klasifikasi konsumsi minuman kekinian, yaitu: tidak minum sama sekali dalam satu bulan terakhir, konsumsi minuman kekinian kurang dari rerata, dan konsumsi lebih dari dan/atau sama dengan rerata.

Penelitian ini telah melalui prosedur persetujuan dari Komite Etik Universitas Respati Yogyakarta dan mendapatkan Keterangan Kelaikan Etik dengan nomor 089.3/FIKES/PL/V/2023.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang dikumpulkan dan diolah secara deskriptif memberikan hasil berupa gambaran konsumsi minuman kekinian harian dalam mililiter (Tabel 1), persebaran data konsumsi minuman kekinian dalam satu bulan terakhir (Tabel 2) dan konsumsi rerata minuman kekinian berdasarkan merk (Tabel 3).

Tabel 1. Gambaran Konsumsi Minuman Kekinian Harian Dalam Mililiter

Rerata	Median	Standart Deviasi	Minimum	Maksimum
61,55	31,53	81,28	0,0	319,37

Tabel 2. Persebaran Data Konsumsi Harian Minuman Kekinian Dalam Satu Bulan Terakhir

Konsumsi Minuman Kekinian	N (%)
Tidak minum sama sekali (0 ml)	24 (23,5)
Kurang dari rerata (<61,55 ml/hari)	46 (45,1)
Lebih dari rerata (\geq 61,55 ml/hari)	32 (31,4)

Tabel 3. Konsumsi Rerata Minuman Kekinian Berdasarkan Merk

Merk	Konsumsi per hari (ml)
Mixue	27,80
Chat time	7,53
Teh Nusantara	5,53
Esque	4,57
Boba time	4,45
Es teh indonesia	3,28
Starbucks	2,51
Find me	1,10
Janji Djiwa	1,02
Teh Poci	0,96
Kopi Kenangan	0,93
Capcuz	0,21
The Tongji	0,21
Fremilt	0,15
Menantea	0,15

Siswi yang mengonsumsi minuman kekinian lebih banyak (76,5%) dibandingkan dengan yang tidak mengonsumsi minuman kekinian (23,5%) dalam 1 bulan terakhir. Rerata konsumsi harian mungkin tidak terlihat banyak ($61,55 \pm 81,28$ ml), namun ada siswi yang memiliki kebiasaan mengonsumsi sebesar 319,37 mililiter dalam sehari. Hal ini perlu menjadi kewaspadaan bagi kita semua, mengingat minuman kekinian memiliki kandungan energi yang sangat tinggi. Konsumsi jangka panjang secara rutin dan tidak terkontrol akan memiliki risiko terjadinya obesitas.

Penelitian terkait kadar gula dan kalori dalam minuman boba yang dilakukan oleh Min J *et al.* tahun 2017 menunjukkan bahwa minuman teh susu boba mengandung kadar gula dan kalori yang tinggi, yaitu berkisar antara 38–96 gram gula dan 299–515 kkal energi, bergantung pada jenis *topping* dan ukuran yang dipilih. Selain itu minuman boba merupakan bagian dari kelompok *sugar sweetened beverage* (SSB) atau minuman berpemanis yang umumnya mengandung pemanis berupa *high fructose corn syrup*/ HFCS (55% fruktosa, 45% glukosa) atau sukrosa (50% fruktosa, 50% glukosa) (10). Secara langsung, fruktosa menyebabkan disregulasi metabolisme lemak dan karbohidrat. Secara tidak langsung, gula meningkatkan asupan energi yang mengarah pada keseimbangan energi positif, sehingga terjadi peningkatan berat badan dan penambahan lemak, yang pada akhirnya juga menyebabkan disregulasi metabolisme lemak dan karbohidrat (11). Hal ini mungkin terjadi karena minuman kekinian yakni boba, *cheese tea*, kopi susu dengan *brown sugar*, *thai tea*, dan *regal drink* mengandung kadar gula dan kalori yang tinggi (12).

Selain itu, minuman kekinian berpemanis memiliki kadar gula yang tinggi, namun tidak memberikan rasa kenyang, memiliki nilai gizi yang rendah (13). Konsumsi minuman berpemanis telah menjadi kontributor utama peningkatan asupan gula tambahan, dan berkorelasi dengan peningkatan terjadinya obesitas dan diabetes mellitus tipe 2 (14). Kajian lain menyebutkan bahwa minuman kekinian berkorelasi dengan kejadian obesitas, diabetes melitus, penyakit jantung, ginjal dan masih banyak lagi (15). Sejalan dengan penelitian Bermuzes pada tahun 2013 yang membuktikan adanya hubungan antara konsumsi SSB dengan kejadian kegemukan atau obesitas dan diabetes melitus yang merupakan dampak dari kandungan gula yang terdapat dalam SSB (16).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Mayoritas remaja putri mengonsumsi minuman kekinian harian (7,5%) dengan rerata konsumsi 61,55±81,28 ml. Hal ini perlu mendapat perhatian karena konsumsi rutin harian jangka panjang memiliki risiko terjadinya obesitas dan penyakit metabolik lain yang berbahaya.

Rumah dan sekolah sebagai lingkungan terdekat bagi remaja memiliki peran yang besar dalam mengendalikan kondisi ini. Perlu edukasi yang intensif untuk mencegah terjadinya risiko jangka panjang yang dapat menurunkan kualitas hidupnya.

DAFTAR PUSTAKA

- (1) UNICEF Indonesia. Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia. Jakarta: Unicef Indonesia; 2021.
- (2) Februhartanty J, Ermayani E, Rachman PH, Dianawati H, Harsian H. Gizi dan kesehatan remaja. SEAMEO Recfon; 2019.
- (3) Kementerian Kesehatan RI. Buku Saku Pemantauan Status Gizi (PSG) Tahun 2017 [Internet]. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2018 [cited 2019 Mar 11]. Available from: http://www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Buku-Saku-Nasional-PSG-2017_975.pdf
- (4) Kementerian Kesehatan RI. Laporan Nasional RISKESDAS 2018. 2018.
- (5) Kementerian Kesehatan RI. FactSheet Obesitas-Kit Informasi Obesitas. - Direktorat P2PTM [Internet]. 2018 [cited 2023 Feb 28]. Available from: <https://p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/factsheet-obesitas-kit-informasi-obesitas>
- (6) Populix. 10 Brand Minuman kekinian yang Paling Digemari Masyarakat | Populix [Internet]. 2020 [cited 2023 Feb 28]. Available from: <https://info.populix.co/articles/10-brand-minuman-kekinian-yang-paling-digemari-masyarakat/>
- (7) Dihni VA. Databox. 2022 [cited 2023 Feb 28]. Ini 5 Merek Minuman Teh Kekinian Paling Banyak Dikonsumsi Masyarakat. Available from: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/03/30/ini-5-merek-minuman-teh-kekinian-paling-banyak-dikonsumsi-masyarakat>
- (8) Annur CM. Databox. 2022 [cited 2023 Feb 28]. Konsumen Minuman Kekinian Paling Banyak dari Generasi Milenial. Available from: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/10/17/konsumen-minuman-kekinian-paling-banyak-dari-generasi-milenial>
- (9) Chung A, Backholer K, Zorbas C, Hanna L, Peeters A. Factors influencing sweet drink consumption among preschool-age children: A qualitative analysis. Health Promot J Austr [Internet]. 2019 Nov 28 [cited 2023 Dec 17];32(1):96–106. Available from: <https://europepmc.org/article/MED/31724247>
- (10) Min JE, Green DB, Kim L. Calories and sugars in boba milk tea: implications for obesity risk in Asian Pacific Islanders. Food Sci Nutr. 2017;5(1):38–45.
- (11) Stanhope KL. Sugar consumption, metabolic disease and obesity: The state of the controversy HHS Public Access. Crit Rev Clin Lab Sci. 2016;53(1):52–67.
- (12) Trifosa Veronica M, Malkan I, Ilmi B, Fakultas), Kesehatan I. Minuman Kekinian di Kalangan Mahasiswa Depok dan Jakarta. Indonesian Journal of Health Development

- [Internet]. 2020 Sep 30 [cited 2023 Dec 17];2(2):83–91. Available from: <https://ijhd.upnvj.ac.id/index.php/ijhd/article/view/48>
- (13) Akhriani M, Fadhilah E, Kurniasari FN. Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Kejadian Kegemukan pada Remaja di SMP Negeri 1 Bandung (Correlation of Sweetened-Drink Consumption with Obesity Prevalence in Adolescence in State Secondary School 1 Bandung). Indonesian Journal of Human Nutrition [Internet]. 2016 Jun 30 [cited 2023 Dec 17];3(1):29–40. Available from: <https://ijhn.ub.ac.id/index.php/ijhn/article/view/134>
- (14) Malik VS, Pan A, Willett WC, Hu FB. Sugar-sweetened beverages and weight gain in children and adults: a systematic review and meta-analysis. Am J Clin Nutr [Internet]. 2013 Oct 1 [cited 2023 Dec 17];98(4):1084–102. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23966427/>
- (15) Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan [Internet]. [cited 2023 Dec 17]. Available from: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1706/minuman-manis-kekinian-tingkatkan-risiko-kematian
- (16) Bermudez OI, Gao X. Greater consumption of sweetened beverages and added sugars is associated with obesity among US young adults. Ann Nutr Metab [Internet]. 2010 Jan [cited 2023 Dec 17];57(3–4):211–8. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21088388/>