

Hubungan Peran Teman Sebaya Terhadap Tingkat Konsumsi Minuman Berpemanis Pada Remaja Di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta

Indah Gita Cahyani^{*1}, Nor Eka Noviani², Agil Dhiemitra Aulia Dewi³

^{1,2,3} Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: indahgitachy17@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Konsumsi minuman berpemanis pada remaja usia 10 – 14 tahun di Daerah Istimewa Yogyakarta masih tergolong tinggi yaitu mencapai 57,9%, lebih tinggi dibandingkan angka nasional sebesar 50,7% berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi perilaku tersebut adalah peran teman sebaya. SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta berada di wilayah perkotaan dengan akses yang mudah terhadap minuman berpemanis sehingga berpotensi memengaruhi kebiasaan konsumsi siswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengaruh peran teman sebaya berpotensi berkaitan dengan perilaku konsumsi minuman berpemanis pada remaja. **Tujuan:** Menganalisis hubungan antara peran teman sebaya dengan tingkat konsumsi minuman berpemanis pada remaja di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta. **Metode:** Penelitian ini menggunakan rancangan observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sebanyak 52 siswa/i kelas VII dan VIII dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Peran teman sebaya (variabel bebas) diukur menggunakan kuesioner *Peer Influence Scale* (PIS), sedangkan tingkat konsumsi minuman berpemanis (variabel terikat) diukur menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Analisis data dilakukan menggunakan uji *chi-square*. **Hasil:** Sebanyak 57,7% responden berada pada kategori terdapat pengaruh peran teman sebaya. Berdasarkan jumlah asupan gula tambahan, 51,9% responden berada pada kategori cukup, sedangkan 48,1% termasuk kategori berlebihan. Berdasarkan frekuensi konsumsi, masing-masing 50,0% responden berada pada kategori sering dan jarang. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara peran teman sebaya dengan tingkat konsumsi minuman berpemanis, baik berdasarkan jumlah asupan gula tambahan ($p=0,010$) dan frekuensi konsumsi ($p=0,005$). **Kesimpulan:** Peran teman sebaya memiliki hubungan yang bermakna dengan tingkat konsumsi minuman berpemanis pada remaja.

Kata kunci: Remaja, Teman Sebaya, Minuman Berpemanis, Tingkat Konsumsi

Abstract

Background: The consumption of sugar-sweetened beverages among adolescents aged 10–14 years in the Special Region of Yogyakarta remains high at 57.9%, surpassing the national average of 50.7% according to the 2023 Indonesian Health Survey. One factor hypothesized to influence this behavior is the role of peers. SMP (Junior High School) Muhammadiyah 3 Yogyakarta is located in an urban area with easy access to sugar-sweetened beverages, potentially affecting students' consumption habits. This situation suggests that peer influence is likely related to sugar-sweetened beverage consumption behavior among adolescents. **Objective:** The study aims to analyze the correlation between peer role and the level of sugar-sweetened beverage consumption among adolescents at SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta. **Method:** This study utilized an observational analytic design with a cross-sectional approach. A total of 52 7th and 8th-grade students were selected using a purposive sampling technique. The peer role (independent variable) was measured using the *Peer Influence Scale* (PIS) questionnaire, while the level of sugar-sweetened beverage consumption (dependent variable) was measured using the *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Data were analyzed using the Chi-Square test. **Results:** A total of 57.7% of respondents fell into the category of being influenced by peers. Based on added sugar intake, 51.9% of respondents were in the adequate category, while 48.1% were in the excessive category. Regarding consumption frequency, 50.0% of respondents were in the frequent category and 50.0% were in the infrequent category. Bivariate analysis demonstrated a statistically significant correlation between peer role and the level of sugar-sweetened beverage consumption, both in terms of added sugar intake ($p = 0.010$) and consumption frequency ($p = 0.005$). **Conclusion:** Peer role is significantly correlated with the level of sugar-sweetened beverage consumption among adolescents.

Keywords: Adolescents, Peers, Sugary Beverages, Consumption Levels

1. PENDAHULUAN

Minuman berpemanis merupakan minuman yang mengandung penambahan gula dan banyak diminati oleh berbagai kelompok usia karena rasanya yang manis, praktis, serta mudah diperoleh diberbagai tempat, seperti toko kelontong, minimarket, maupun pedagang di sekitar lingkungan sekolah. Meskipun demikian, konsumsi gula tambahan yang berlebihan dapat memicu risiko penyakit kronis seperti obesitas, diabetes melitus, dan penyakit hati berlemak [1].

Remaja merupakan salah satu kelompok dengan tingkat konsumsi minuman berpemanis yang tinggi. Indonesia menempati peringkat ketiga negara dengan konsumsi minuman berpemanis tertinggi di kawasan Asia Tenggara [2]. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, sebanyak 50,7% remaja dengan rentang usia 10-14 tahun di Indonesia mengonsumsi minuman berpemanis lebih dari satu kali setiap hari. Di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, proporsi tersebut mencapai 57,9% [3]. Selain itu, hasil Riskesdas menunjukkan bahwa Kota Yogyakarta memiliki proporsi konsumsi minuman berpemanis lebih dari satu kali per hari sebesar 74,28%, lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional maupun provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta [4]. Data tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi minuman berpemanis pada remaja masih menjadi persoalan kesehatan yang memerlukan perhatian.

Perilaku konsumsi minuman berpemanis pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, meliputi karakteristik individu seperti umur dan jenis kelamin, kondisi sosial ekonomi seperti pengaruh peran teman sebaya dan jumlah uang saku, faktor lingkungan seperti media massa dan ketersediaan minuman berpemanis, serta faktor psikologi yang terdiri dari preferensi rasa manis dan juga tingkat stress [5]. Meskipun beberapa faktor tersebut dapat memengaruhi perilaku konsumsi minuman berpemanis pada remaja, pada masa ini lingkungan sosial khususnya peran teman sebaya, dinilai cenderung lebih dominan memengaruhi perilaku remaja. Pada masa remaja, individu mengalami perkembangan sosial yang ditandai dengan meningkatnya interaksi bersama teman sebaya serta adanya kebutuhan untuk diterima dalam kelompoknya. Kondisi tersebut menyebabkan teman sebaya menjadi salah satu sumber pengaruh dalam pembentukan perilaku, termasuk perilaku pemilihan makanan dan minuman. Pengaruh peran teman sebaya dapat berdampak negatif, seperti memengaruhi perilaku buruk termasuk dalam konteks gaya hidup tidak sehat, yaitu konsumsi minuman berpemanis [6]. Interaksi yang intens dengan teman sebaya juga dapat memengaruhi sikap dan perilaku konsumsi makanan atau minuman melalui beberapa mekanisme, seperti observasi dan modeling, konformitas terhadap norma kelompok, serta penyediaan dukungan sosial dan motivasi [7]. Akibatnya, apabila dalam suatu kelompok terdapat kebiasaan mengonsumsi minuman berpemanis, anggota kelompok lain cenderung mengikuti perilaku tersebut sebagai bentuk penyesuaian terhadap kelompoknya.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan antara peran teman sebaya terhadap tingkat konsumsi minuman berpemanis. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh [8] pada 134 siswa di SMA Negeri 68 Jakarta, ditemukan bahwa 12,69% siswa mengonsumsi minuman berpemanis lebih dari 50 gram per hari, dan 53,73% dari mereka secara signifikan dipengaruhi oleh teman sebaya. Selain itu, penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Kota Serang juga menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara peran teman sebaya terhadap tingkat konsumsi minuman berpemanis [2]. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada siswa sekolah menengah atas, sedangkan kajian pada remaja awal di tingkat sekolah menengah pertama masih relatif terbatas. Padahal, karakteristik perkembangan sosial remaja awal berbeda dengan remaja akhir sehingga bentuk pengaruh peran teman sebaya terhadap perilaku konsumsi minuman berpemanis juga dapat berbeda.

SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta merupakan salah satu sekolah yang berada di wilayah perkotaan dengan akses yang mudah terhadap berbagai jenis minuman berpemanis. Selain itu, aktivitas belajar dan interaksi sosial antarsiswa yang cukup intens berpotensi meningkatkan pengaruh peran teman sebaya terhadap perilaku konsumsi minuman berpemanis. Penelitian sebelumnya di sekolah tersebut juga menunjukkan masih tingginya proporsi siswa dengan status gizi berlebih mencapai 57,1% [9], sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi faktor perilaku yang berkontribusi terhadap kondisi tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara peran teman sebaya dengan tingkat konsumsi minuman berpemanis berdasarkan jumlah asupan gula harian dan frekuensi konsumsi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar penyusunan upaya promosi kesehatan yang mempertimbangkan pengaruh lingkungan pertemanan dalam pembentukan perilaku konsumsi minuman berpemanis pada remaja.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan observasional analitik dan desain *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2026 di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Populasi penelitian meliputi siswa/i kelas VII dan VIII tahun ajaran 2025/2026. Sampel pada penelitian ini ditentukan dengan menggunakan uji 2 beda proporsi oleh *Lameshow* dengan menggunakan *Software Sample Size*. Berdasarkan perhitungan besaran sampel didapatkan jumlah sampel minimal perkelompok sebanyak 23 responden. Sehingga minimal sampel berjumlah 51 responden dengan tambahan 10% untuk menghindari *drop out*. Pada penelitian ini didapatkan sampel sebanyak 52 responden.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *Purposive Sampling* yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan sebelumnya. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu siswa/i berusia 11-17 tahun, kelas VII dan VIII dikarenakan kelas IX sudah lulus, bersedia menjadi responden penelitian dengan mengisi *informed assent* dan mengisi *informed consent* oleh orang tua. Adapun kriteria eksklusi meliputi remaja yang memiliki riwayat diabetes yang memungkinkan adanya pembatasan konsumsi gula, sedang sakit dan menjalankan diet khusus atau pembatasan konsumsi gula, menjalani program latihan atlet intensif dengan pengaturan pola konsumsi makanan atau minuman secara khusus, dan responden memiliki alergi tertentu yang menyebabkan pembatasan konsumsi minuman berpemanis. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta pada tanggal 20 April 2026 dengan No. 5400/KEP-UNISA/IV/2026.

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini merupakan data primer yang diperoleh secara langsung dari responden. Variabel yang dikaji meliputi karakteristik responden, peran teman sebaya sebagai variabel independen, dan tingkat konsumsi minuman berpemanis sebagai variabel dependen. Pengambilan data dilakukan secara langsung dengan menggunakan *print out* kuesioner yang diisikan secara mandiri oleh responden dengan bantuan pendampingan peneliti dan enumerator dari mahasiswa gizi. Peran teman sebaya diukur menggunakan kuesioner *Peer Influence Scale* (PIS). Sebelum digunakan, instrumen terlebih dahulu melalui uji validitas dan reliabilitas pada responden dengan karakteristik yang serupa dengan populasi penelitian. Uji validitas menggunakan metode *Corrected Item-Total Correlation*, dengan seluruh 12 item pertanyaan memiliki nilai sebesar 0,495 – 0,841 sehingga seluruh item dinyatakan valid karena memiliki nilai di atas batas minimal 0,30 [10]. Uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,901 yang mengindikasikan konsistensi internal yang sangat baik yaitu *Cronbach's Alpha* >0,80 [11]. Instrumen terdiri atas 12 butir pertanyaan yang menggunakan skala likert lima poin, mulai dari skor 1 (tidak pernah) hingga

skor 5 (sering). Total skor kemudian dikategorikan berdasarkan nilai rerata (*mean*) skor keseluruhan responden, yaitu responden dengan total skor akhir $\leq$ *mean* dikategorikan tidak ada pengaruh peran teman sebaya, sedangkan responden dengan total skor akhir $>$ *mean* dikategorikan ada pengaruh peran teman sebaya. Sementara itu, tingkat konsumsi minuman berpemanis diukur menggunakan *Semi Quantitative*

Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) yang memuat berbagai jenis minuman berpemanis, seperti minuman bersoda, minuman teh berpemanis kemasan, kopi siap minum, gerai dan sachet, minuman berenergi, minuman isotonik, minuman rasa buah dan serbuk berpemanis, minuman racikan dengan tambahan gula, minuman susu berpemanis, dan susu fermentasi yang sering dikonsumsi oleh responden. Responden dapat memilih jawaban terkait frekuensi konsumsi serta jumlah konsumsi selama satu bulan terakhir. Skor frekuensi konsumsi dihitung dengan menjumlahkan seluruh frekuensi konsumsi minuman berpemanis, kemudian dikategorikan berdasarkan nilai median. Tingkat konsumsi minuman berpemanis berdasarkan frekuensi konsumsi minuman berpemanis dikategorikan menjadi “jarang” apabila total skor $\leq$ median (2,52) dan “sering” apabila total skor $>$ median (2,52). Sedangkan tingkat konsumsi minuman berpemanis berdasarkan total konsumsi gula per hari dikategorikan menjadi “cukup” apabila total skor $\leq$ 50 gram dan “lebih” apabila total skor $>$ 50 gram [12].

Data yang telah terkumpul diolah menggunakan Microsoft Excel dan STATA versi 14. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden, peran teman sebaya, uang saku, serta tingkat konsumsi minuman berpemanis. Uji normalitas dilakukan menggunakan Uji *Shapiro Wilk*. Hubungan antara variabel independen dan dependen dianalisis menggunakan Uji *Chi-Square*. Apabila terdapat sel dengan *expected frequency* kurang dari lima, maka digunakan *Fisher's Exact Test* sebagai alternatif. Nilai $p < 0,05$ menunjukkan adanya hubungan yang bermakna secara statistik sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 52 responden yang berasal dari siswa/i kelas VII dan VIII di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Analisis univariat digunakan untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik responden yang mencakup jenis kelamin, usia, tingkat kelas, dan kategori uang saku. Selain itu, analisis ini juga menyajikan distribusi peran teman sebaya serta tingkat konsumsi minuman berpemanis. Rincian karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta, 2026

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persen (%)	Mean $\pm$ SD
Jenis Kelamin			
Laki-laki	20	38,46	
Perempuan	32	61,54	
Usia			
12 tahun	2	3,85	13,65 $\pm$ 0,68
13 tahun	18	34,62	
14 tahun	28	53,85	
15 tahun	4	7,69	
Kelas			
VII	28	53,85	
VIII	24	46,15	

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persen (%)	Mean $\pm$ SD
Uang Saku			
<10.000	9	17,31	
10.000 – 20.000	30	57,69	10.000 – 20.000 $\pm$ 0,65
> 20000	13	25	
Total	52	100	

Sumber: Data Primer 2026

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 32 orang (61,54%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 20 orang (38,46%). Berdasarkan kelompok usia, mayoritas responden berusia 14 tahun sebanyak 28 orang (53,85%), diikuti usia 13 tahun sebanyak 18 orang (34,62%), usia 15 tahun sebanyak 4 orang (7,69%), dan usia 12 tahun sebanyak 2 orang (3,85%).

Nilai rerata usia responden adalah 13,65 tahun dan standar deviasi 0,68 tahun. Berdasarkan tingkat kelas, responden kelas VII berjumlah 28 orang (53,85%), sedangkan kelas VIII sebanyak 24 orang (46,15%). Ditinjau dari kategori uang saku, sebagian besar responden menerima uang saku sebesar Rp10.000 – Rp20.000 per hari, yaitu sebanyak 30 orang (57,69%), diikuti uang saku lebih dari Rp20.000 sebanyak 13 orang (25,00%), dan kurang dari Rp10.000 sebanyak 9 orang (17,31%).

Selanjutnya, gambaran distribusi peran teman sebaya serta tingkat konsumsi minuman berpemanis, baik berdasarkan jumlah asupan gula harian maupun frekuensi konsumsi, ditampilkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Tingkat Konsumsi Minuman Berpemanis dan Peran Teman Sebaya Remaja di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta, 2026

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persen (%)	Median (<i>min-max</i>)
Tingkat Konsumsi Minuman Berpemanis Jumlah Asupan Gula Harian			
Lebih	25	48,08	
Cukup	27	51,92	
Frekuensi Konsumsi Harian			
Sering	26	50,00	2,52 (0,66 – 9,58)
Jarang	26	50,00	
Peran Teman Sebaya			
Ada Pengaruh	30	57,69	
Tidak Ada Pengaruh	22	42,31	
Total	52	100	

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 2, distribusi tingkat konsumsi minuman berpemanis berdasarkan jumlah asupan gula harian menunjukkan bahwa 27 responden (51,92%) berada pada kategori konsumsi cukup, sedangkan 25 responden (48,08%) termasuk kategori konsumsi lebih. Berdasarkan frekuensi konsumsi, proporsi responden pada kategori sering dan jarang memiliki jumlah yang sama, yaitu masing-masing sebanyak 26 responden (50,00%).

Pada variabel peran teman sebaya, proporsi responden yang termasuk dalam kategori ada pengaruh peran teman sebaya, yaitu sebanyak 30 responden (57,69%), sedangkan 22 responden (42,31%) termasuk dalam kategori tidak ada pengaruh peran teman sebaya. Selain

itu, distribusi tingkat konsumsi minuman berpemanis berdasarkan pada kategori uang saku remaja disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Konsumsi Minuman Berpemanis Berdasarkan Kategori Uang Saku Remaja di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta, 2026

Jumlah Asupan Gula						
Uang Saku	Harian				Total	%
	Sering		Jarang			
	n	%	n	%		
< Rp10.000	2	22,22	7	77,78	9	100
Rp10.000 – Rp20.000	13	43,33	17	56,67	30	100
>Rp20.000	11	84.62	2	15.38	13	100
Total	26	50.00	26	50.00	52	100

Berdasarkan data pada Tabel 3, proporsi responden dengan tingkat konsumsi minuman berpemanis dengan kategori sering cenderung meningkat seiring dengan meningkatnya kategori uang saku. Pada karakteristik uang saku < Rp10.000, sebanyak 22,22% termasuk dalam kategori konsumsi sering dan 77,78% dalam kategori konsumsi jarang. Pada kelompok karakteristik uang saku Rp10.000 – Rp20.000, proporsi konsumsi minuman berpemanis meningkat menjadi 43,33% dan konsumsi dengan kategori jarang sebesar 56,67%. Sementara itu, pada kelompok responden dengan uang saku >Rp20.000 sebanyak 84,62% responden termasuk dalam kategori konsumsi sering dan 15,38% yang berada pada konsumsi minuman berpemanis jarang. Hasil analisis menggunakan uji *Fisher's Exact* menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara kategori uang saku dengan frekuensi konsumsi minuman berpemanis ($p=0,007$).

Selain menggambarkan tingkat konsumsi minuman berdasarkan frekuensi dan jumlah asupan gula, penelitian ini juga mengidentifikasi jenis minuman berpemanis yang paling banyak dikonsumsi oleh responden. Rincian jenis minuman tersebut disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Daftar Minuman Berpemanis yang Banyak Dikonsumsi Oleh Remaja di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta, 2026

Jenis Minuman	Total Frekuensi Konsumsi	Rata-rata Frekuensi Konsumsi (kali/minggu)	Responden yang Mengonsumsi n(%)
Minuman teh racikan	82,5	1,59	33 (63,5)
Minuman teh kemasan	61,25	1,18	42 (80,8)
Minuman serbuk berpemanis	57,75	1,11	22 (42,3)
Susu UHT rasa	53,5	1,03	33 (63,5)
Kopi sachet	53,25	1,02	26 (50)
Susu serbuk sachet	46,75	0,90	27 (51,9)
Minuman isotonik	43,5	0,84	11 (21,2)
Susu berpemanis rasa	32,25	0,62	21 (40,4)
Kopi kemasan	31,75	0,61	19 (36,5)
Minuman manis racikan dengan tambahan gula	31,5	0,61	22 (42,3)

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 4, teh racikan merupakan jenis minuman berpemanis yang memiliki rerata frekuensi konsumsi tertinggi yaitu 1,59 kali/minggu, yang dikonsumsi oleh 33 responden (63,5%). Selanjutnya adalah minuman teh kemasan sebesar 1,18 kali/minggu yang dikonsumsi oleh 42 responden (80,8%), kemudian minuman serbuk berpemanis sebesar 1,11 kali/minggu yang dikonsumsi oleh 22 responden (42,3%), Susu UHT rasa sebesar 1,03 kali/minggu yang dikonsumsi oleh 33 responden (63,5%), kopi sachet sebesar 1,02 kali/minggu oleh 26 responden (50%), susu serbuk sachet sebesar 0,90 kali/hari oleh 27 responden (51,9%), minuman isotonik sebesar 0,84 kali/minggu oleh 11 responden (21,2%), susu berpemanis rasa sebesar 0,62 kali/minggu oleh 21 responden (40,4%), kopi kemasan sebesar 0,61 kali/minggu oleh 19 responden (36,5%) dan minuman manis racikan dengan tambahan gula sebesar 0,61 kali/minggu oleh 22 responden (42,3%).

Tahap selanjutnya adalah analisis bivariat yang dilakukan untuk menganalisis hubungan antara peran teman sebaya dengan tingkat konsumsi minuman berpemanis berdasarkan jumlah asupan gula harian dan frekuensi konsumsi. Pengujian dilakukan menggunakan uji *chi square*, sedangkan hasil hubungan berdasarkan jumlah asupan gula harian disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hubungan Antara Peran Teman Sebaya dengan Jumlah Asupan Gula Harian pada Remaja di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta, 2026

Remaja di SMN Muhammadiyah 5 Yogyakarta, 2020							
Peran Teman Sebaya	Jumlah Asupan Gula Harian				Total	%	p-value
	Lebih		Cukup				
	n	%	n	%			
Ada Pengaruh	19	63,33	11	36,67	30	100	0,010
Tidak Ada Pengaruh	6	27,27	16	72,73	22	100	
Total	25	48,08	27	51,92	52	100	

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 5, pada kelompok responden yang dipengaruhi oleh peran teman sebaya, proporsi responden yang termasuk dalam kategori konsumsi gula lebih, yaitu sebanyak 19 responden (63,33%). Sementara itu, pada kelompok yang tidak memiliki pengaruh peran teman sebaya, proporsi responden dalam kategori konsumsi gula cukup, yaitu sebanyak 16 responden (72,73%). Hasil analisis menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara peran teman sebaya dengan jumlah asupan gula harian ($p = 0.010$).

Hubungan antara peran teman sebaya dan frekuensi konsumsi minuman berpemanis selanjutnya disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hubungan Peran Teman Sebaya dengan Frekuensi Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta, 2026

Peran Teman Sebaya	Frekuensi Konsumsi Minuman Berpemanis				Total	%	p-value
	Sering		Jarang				
	n	%	n	%			
Ada Pengaruh	20	66,67	10	33,33	30	100	0,005
Tidak Ada Pengaruh	6	27,27	16	72,73	22	100	
Total	26	50.00	26	50.00	52	100	

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 6, sebanyak 20 responden (66,67%) yang termasuk dalam kategori terdapat pengaruh peran teman sebaya berada pada kategori sering mengonsumsi minuman berpemanis. Sebaliknya, pada kelompok yang tidak dipengaruhi oleh peran teman sebaya, sebanyak 16 responden (72,73%) responden termasuk dalam kategori jarang mengonsumsi minuman berpemanis. Hasil analisis uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara peran teman sebaya dengan frekuensi konsumsi minuman berpemanis ($p = 0,005$).

Pembahasan

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, serta sosial yang berlangsung secara cepat [13]. Fase ini merupakan fase krusial yang ditandai dengan kecenderungan untuk menjalin hubungan erat seperti berteman dan berkelompok [2]. Kondisi ini dapat berkontribusi terhadap pembentukan berbagai perilaku, termasuk perilaku dalam mengonsumsi minuman berpemanis [14]. Pada tahap remaja awal, remaja akan cenderung menyesuaikan diri dengan kelompok teman sebaya untuk mendapatkan pengakuan dari kelompok tersebut serta menganggap teman sebaya lebih berperan penting dibandingkan dengan orang tua [15]. Karakteristik tersebut sesuai dengan responden penelitian ini yang sebagian besar berusia 13-14 tahun, yaitu kelompok usia remaja awal.

Selain karakteristik usia, penelitian ini juga mengidentifikasi kecenderungan konsumsi minuman berpemanis berdasarkan kategori uang saku. Hasil tabulasi menunjukkan bahwa semakin tinggi kategori uang saku, semakin besar proporsi responden yang berada pada kategori sering mengonsumsi minuman berpemanis. Besaran uang saku yang diterima oleh seseorang dapat berperan penting dalam menentukan pola konsumsi, khususnya terhadap makanan cepat saji [16]. Individu akan merasa leluasa dalam memilih jenis makanan dan minuman yang akan dikonsumsi berdasarkan ketersediaan uang sakunya [16]. Kondisi tersebut memungkinkan untuk remaja lebih sering mengonsumsi minuman berpemanis. Namun demikian, besaran uang saku bukanlah satu-satunya faktor yang menentukan perilaku konsumsi minuman berpemanis. Terdapat faktor-faktor lain yang memungkinkan dapat meningkatkan tingkat konsumsi tersebut seperti faktor individu, faktor lingkungan, dan faktor psikologi [5].

Analisis univariat pada 52 siswa/i kelas VII dan VIII menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki tingkat konsumsi minuman berpemanis dalam kategori cukup (≤ 50 gram/hari), meskipun masih terdapat 48,08% responden yang mengonsumsi gula tambahan melebihi rekomendasi gula harian. Sementara itu, berdasarkan frekuensi konsumsi, proporsi responden pada kategori sering dan jarang mengonsumsi minuman berpemanis relatif seimbang. Identifikasi jenis minuman juga menunjukkan bahwa teh racikan memiliki rerata frekuensi konsumsi tertinggi, diikuti oleh minuman teh kemasan, minuman serbuk berpemanis, susu UHT rasa, kopi sachet, susu serbuk sachet, minuman isotonik, susu berpemanis rasa, kopi kemasan, dan minuman manis racikan dengan tambahan gula.

Temuan tersebut sejalan dengan hasil survei *Kurious-Katadata Insight Center* (KIC) yang melaporkan bahwa teh manis racikan merupakan salah satu jenis minuman berpemanis yang paling banyak dikonsumsi masyarakat Indonesia, dengan lebih dari separuh responden mengonsumsinya setiap pekan. Kesamaan tersebut mengindikasikan bahwa teh manis, baik dalam bentuk racikan maupun kemasan, masih menjadi pilihan utama karena mudah diperoleh, tersedia dalam berbagai variasi, serta memiliki harga yang relatif terjangkau. [17].

Meskipun lebih dari separuh responden masih berada pada kategori konsumsi gula tambahan yang sesuai rekomendasi, hampir separuh lainnya telah mengonsumsi gula melebihi batas anjuran konsumsi harian. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia merekomendasikan

pembatasan konsumsi gula tambahan maksimal 50 gram atau setara empat sendok makan per hari sebagai upaya menurunkan risiko penyakit tidak menular [18]. Konsumsi gula tambahan yang melebihi rekomendasi tersebut secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas, diabetes melitus, dan penyakit hati berlemak [1]. Oleh karena itu, pengendalian konsumsi minuman berpemanis sejak usia remaja perlu menjadi perhatian untuk mencegah terbentuknya kebiasaan makan yang kurang sehat hingga usia dewasa.

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara peran teman sebaya dengan tingkat konsumsi minuman berpemanis, baik berdasarkan jumlah asupan gula harian ($p=0,010$) maupun berdasarkan frekuensi konsumsi minuman berpemanis ($p=0,005$). Responden yang dipengaruhi oleh peran teman sebaya lebih banyak berada pada kategori konsumsi gula harian berlebih dan lebih sering mengonsumsi minuman berpemanis dibandingkan responden yang tidak dipengaruhi oleh peran teman sebaya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa peran teman sebaya berkaitan dengan kecenderungan remaja dalam mengonsumsi minuman berpemanis [19].

Teman sebaya memiliki peran penting dalam membentuk perilaku remaja, termasuk kebiasaan memilih makanan dan minuman [20]. Pada masa remaja, hubungan dengan teman sebaya menjadi dominan seiring meningkatnya kebutuhan untuk diterima dalam kelompok, menjalin pertemanan, dan mengurangi perbedaan agar tidak mengalami penolakan sosial [21]. Kondisi tersebut memungkinkan terjadinya proses observasi, peniruan perilaku (modelling), konformitas terhadap norma kelompok, serta dukungan sosial yang memengaruhi pilihan makanan atau minuman [7]. Selain itu, remaja cenderung menghabiskan lebih banyak waktunya untuk berinteraksi dengan teman sebayanya sehingga lebih mudah mengadopsi atau meniru perilaku yang ditunjukkan oleh kelompok pertemanannya [2].

Oleh karena itu, apabila lingkungan pertemanan memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman berpemanis, remaja cenderung mengikuti kebiasaan tersebut sebagai bentuk penyesuaian terhadap norma kelompok.

Temuan tersebut juga tercermin pada hasil analisis butir instrumen *Peer Influence Scale* (PIS) yang digunakan dalam penelitian ini. Analisis menunjukkan bahwa bentuk pengaruh peran teman sebaya yang paling dominan bukan berupa tekanan secara langsung, melainkan paparan terhadap kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dalam lingkungan pertemanan. Hal tersebut ditunjukkan oleh tingginya rerata skor pada pernyataan mengenai melihat teman mengonsumsi minuman berpemanis saat berkumpul, ajakan membeli minuman berpemanis bersama, serta kebiasaan berkumpul di tempat yang menjual minuman berpemanis. Sebaliknya, pernyataan mengenai bujukan teman untuk mencoba minuman berpemanis maupun perasaan tidak enak saat menolak ajakan teman memiliki rerata skor yang relatif lebih rendah.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian [2] yang melaporkan bahwa peran teman sebaya berhubungan dengan meningkatnya konsumsi minuman berpemanis pada remaja. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa remaja yang berada dalam lingkungan pertemanan dengan kebiasaan mengonsumsi minuman berpemanis memiliki kecenderungan yang lebih tinggi pula untuk mengonsumsi minuman berpemanis dalam jumlah yang lebih besar. Hasil yang sejalan juga dilaporkan oleh [22] yang menyatakan bahwa semakin besar pengaruh peran teman sebaya, semakin tinggi kecenderungan konsumsi minuman berpemanis pada remaja. Namun demikian, hasil penelitian ini berbeda dengan [23] yang tidak menemukan hubungan yang bermakna antara kedua variabel tersebut. Perbedaan hasil tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik responden, lingkungan sekolah, maupun perbedaan metode pengukuran yang digunakan.

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam penyusunan dan evaluasi program promosi kesehatan di lingkungan sekolah, khususnya yang berkaitan dengan upaya pembatasan

konsumsi minuman berpemanis pada remaja. Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan siswa kelas VII dan VIII. Kondisi tersebut disebabkan siswa kelas IX telah menyelesaikan proses pembelajaran pada saat pengambilan data sehingga hasil penelitian belum sepenuhnya merepresentasikan seluruh populasi remaja di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta maupun remaja secara umum.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 57,69% responden termasuk dalam kategori terdapat pengaruh peran teman sebaya, sedangkan 42,31% lainnya tidak dipengaruhi oleh peran teman sebaya. Berdasarkan jumlah asupan gula harian, 48,08% responden mengonsumsi gula tambahan melebihi rekomendasi harian, sementara berdasarkan frekuensi konsumsi, proporsi kategori sering dan jarang masing-masing sebesar 50,0%. Analisis bivariat menunjukkan bahwa peran teman sebaya berhubungan secara bermakna dengan tingkat konsumsi minuman berpemanis, baik berdasarkan jumlah asupan gula harian ($p=0,010$) maupun frekuensi konsumsi ($p=0,005$).

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] V. S. Malik and F. B. Hu, "The Role of Sugar-Sweetened Beverages In The Global Epidemics of Obesity and Chronic Diseases," *Nature Rev. Endocrinol.*, vol. 18, no. April, pp. 205–218, 2022, doi: 10.1038/s41574-021-00627-6.
- [2] V. R. Fawziya, M. S. Adi, M. A. Wurjanto, and S. Yuliawati, "Hubungan antara Peran Teman Sebaya dan Paparan Media Sosial dengan Tingkat Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja," *Amerta Nutr.*, vol. 8, no. 3, pp. 383–388, 2024, doi: 10.20473/amnt.v8i3.2024.383-388.
- [3] Kemenkes, *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka*. 2023.
- [4] T. Riskesdas, *Laporan Provinsi DI Yogyakarta Riskesdas 2018*. 2019.
- [5] S. Puspitasari and M. Ikhlasiah, "Literature Review : Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja," *J. Praba J. Rumpun Kesehat. Umum*, vol. 4, no. 2, 2026.
- [6] F. D. Aulia, S. C. Pradamitha, and F. Chadijah, "Pengaruh Interaksi Teman Sebaya Terhadap Karakter Individu," *J. Harmon. Nusa Bangsa*, vol. 1, no. 2, pp. 1–11, 2024.
- [7] A. D. S. M. J. Jannah *et al.*, "Peran Teman Sebaya dalam Pembentukan Kepribadian Siswa Menengah Atas," *Edukatif J. Ilmu Pendidik.*, vol. 7, no. 6, pp. 1726–1737, 2025.
- [8] D. Karyoko, W. K. Y. Putra, and T. jati Prasetyo, "Factors Related to the Consumption of Sugar-Sweetened Beverages (SSBs) Among High School Students at SMA Negeri 68 Jakarta in 2024," *Indones. J. Public Heal. Nutr. (IJPHN)*, vol. 5, no. 1, pp. 33–47, 2024, doi: 10.7454/ijphn.v5i1.1052.
- [9] B. Sofyana, D. R. Mutiarasari, and N. E. Noviani, "Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Overweight Pada Remaja Di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta," *Borneo Nurs. J.*, vol. 8, no. 1, pp. 1254–1259, 2025.
- [10] S. G. Rina, S. Muyana, A. Supriyanto, and A. B. Prabowo, "Dampak Tekanan Teman Sebaya terhadap Terbentuknya Kemampuan Asertif Remaja Gen Alpha," *J. Kaji. Teor. dan Prakt. Kependidikan*, vol. 11, no. 3, pp. 138–147, 2026, doi: 10.17977/um027v11i32026p138-147.
- [11] F. R. Putri *et al.*, "Pendidikan Karakter Pada Sekolah Sepak Bola Alubinta Sebagai Upaya Menumbuhkan Jiwa Sportivitas Pada Anak dan Remaja," *Maj. Kesehat. FKUB*, vol. 13, no. 1, pp. 56–67, 2026.

- [12] Kemenkes, *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 63 Tahun 2015*. 2015.
- [13] A. A. A. Rohman and Ichsan, “Dinamika Perkembangan Remaja : Menelusuri Jalan Perkembangan Diri, Kemadirian, dan Aspek Psikososial,” *Kampus Akad. Publising J. Ilm. Nusantara*, vol. 2, no. 2, pp. 220–229, 2025.
- [14] D. S. Zaliyanti and R. Mardhiati, “Faktor Pendukung Mengonsumsi Sugar Sweetened Beverages Pada Remaja,” *J. Spektrum Kesehat.*, vol. 1, no. 3, pp. 29–32, 2025.
- [15] S. Hamidah and M. S. Rizal, “Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur,” *J. Community Engagem. Heal.*, vol. 5, no. 2, pp. 237–248, 2022, doi: 10.30994/jceh.v5i2.384.
- [16] V. Rahayu *et al.*, “Consumption Behaviour of Sugar-Sweetened Beverages in Nursing Faculty Students , University of Riau,” *J. Midwifery Sci. Women’s Heal.*, vol. 5, no. 1, pp. 9–17, 2024, doi: 10.36082/jmswh.v5i1.1704.
- [17] M. Azzahra, A. Adyas, and A. Kustiani, “Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Konsumsi Sugar Sweetened Beverages (SsBs) Pada Remaja,” *J. Qual. Heal. Case Stud. Reports*, vol. 5, no. 5, pp. 657–664, 2025.
- [18] Kemenkes, *Peraturan Mentri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014*. 2014.
- [19] A. Zahrani and N. Musniati, “Determinan Frekuensi Konsumsi Minuman Berpemanis Dalam Kemasan Di SMAIT Mahad Rahmaniyyah Al Islamy,” *J. Kesehat. Madani Med.*, vol. 16, no. 02, pp. 261–268, 2025.
- [20] A. Rahmah, S. Amir, and N. Hasan, “Hubungan Teman Sebaya (Peer Group) Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Kebiasaan Konsumsi Junk Food,” *JGMI J. Indones. Community Nutr.*, vol. 14, no. 1, pp. 1–12, 2025.
- [21] J. D. Kasingku and W. N. Warouw, “Peran Lingkungan Pertemanan Dalam Membentuk Kehidupan Remaja,” *Nusant. Hasana J.*, vol. 5, no. 10, pp. 121–135, 2026.
- [22] Di. Pamarta, Suminah, and Sumardiyono, “Relationship Between Peer Influence and Consumption of Sugar-Sweetened Beverages in Adolescents,” *Int. J. Hum. Heal. Sci.*, vol. 06, no. 03, pp. 289–291, 2022.
- [23] N. H. Wijaya, “Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Konsumsi Minuman Sugar Sweetened Beverages pada Siswa SMPN 1 Pleret Yogyakarta,” *EKOMA J. Ekon. Manajemen, Akutansi*, vol. 4, no. 5, pp. 8148–8155, 2025.