

Konsumsi Sugar-Sweetened Beverages (SSB) pada Mahasiswa/i RIK dan Non-RIK di Universitas Indonesia Tahun 2025

Sachaya, Sofie

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=138558&lokasi=lokal>

Abstrak

<div style="text-align: justify;">Sugar-Sweetened Beverages (SSB) merupakan minuman berpemanis yang mengandung gula berkalori tambahan dan dapat menyebabkan resistensi insulin, penumpukan lemak, hingga obesitas yang meningkatkan risiko penyakit metabolik. Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan konsumsi SSB berdasarkan karakteristik individu, faktor lingkungan, dan gaya hidup pada mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan (RIK) dan non-RIK di Universitas Indonesia tahun 2025. Desain penelitian ini adalah kuantitatif cross-sectional dengan pengumpulan data melalui kuesioner daring pada 191 mahasiswa. Hasil menunjukkan bahwa 50,2% mahasiswa mengonsumsi SSB tinggi (≥ 6 kali/minggu), dengan proporsi lebih tinggi pada mahasiswa non-RIK (53,1%) dibanding RIK (46,8%). Konsumsi SSB secara signifikan berbeda berdasarkan sikap terhadap konsumsi SSB ($p=0,007$), tingkat stres ($p=0,017$), pengaruh iklan ($p=0,022$), dan kebiasaan merokok ($p=0,037$). Mahasiswa disarankan untuk membatasi atau tidak sama sekali mengonsumsi SSB untuk mencegah dampak negatif terhadap kesehatan metabolik.</div><hr /><div style="text-align: justify;">Sugar-Sweetened Beverages (SSBs) are sweetened drinks containing added caloric sugar, which can lead to insulin resistance, fat accumulation, and obesity, increasing the risk of metabolic diseases. This study aimed to examine differences in SSB consumption based on individual characteristics, environmental factors, and lifestyle among health science (RIK) and non-health science (non-RIK) students at Universitas Indonesia in 2025. A cross-sectional quantitative design was used, with data collected through an online questionnaire completed by 191 students. The results showed that 50.2% of students had high SSB consumption (≥ 6 times per week), with a higher proportion among non-RIK students (53.1%) compared to RIK students (46.8%). Significant differences in SSB consumption were found based on attitudes toward SSB ($p=0,007$), stress levels ($p=0,017$), advertising influence ($p=0,022$), and smoking habits ($p=0,037$). It is recommended to limit or completely avoid the consumption of sugar-sweetened beverages (SSBs) to reduce the risk of metabolic health issues.</div>