

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Kondisi Lokasi Penelitian

Penelitian tentang Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Minuman Ringan di SMAN 1 Ngluwar telah dilaksanakan pada bulan September 2024. SMA Negeri 1 Ngluwar didirikan pada tahun 1994 dan merupakan sekolah yang ditunjuk sebagai proyek percontohan sekolah dengan wawasan kebangsaan. Sekolah ini terletak di Kecamatan Ngluwar, lebih tepatnya di desa Plosogede, Kecamatan Ngluwar, Kabupaten Magelang.

SMA Negeri 1 Ngluwar memiliki 66 ruangan yang terdiri dari ruang kelas, perpustakaan, laboratorium, ruang kepala sekolah, ruang ibadah, ruang pengajar, ruang UKS, toilet, gudang, fasilitas olahraga, ruang tata usaha, ruang konseling, kantin, serta bangunan lainnya. Sementara itu, batas-batas wilayah SMA Negeri 1 Ngluwar adalah sebagai berikut:

- a. Utara : Jalan Ngluwar
- b. Timur : Rumah warga Desa Plosogede
- c. Selatan : Sawah
- d. Barat : Rumah warga Desa Plosogede

Jumlah guru dan staf di SMA Negeri 1 Ngluwar berjumlah 66 orang. Jumlah siswa aktif mencapai 846 284 siswa di kelas X, 280 siswa di kelas XI, 282 siswa di kelas XII. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 88 siswa, terdiri dari 30 siswa kelas X, 29 siswa kelas XI, 29 siswa kelas XII.

2. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini tercantum pada tabel 4.1.

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Siswa di SMA N Ngluwar (n=88)

Karakteristik Responden	Mean±SD	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia	16,28±0,742		
Jenis Kelamin			
Laki-laki		24	27,3
Perempuan		64	72,7
Kelas			
X		30	34,1
XI		29	33,0
XII		29	33,0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa rata rata usia siswa yakni 16,28. sebanyak 24 responden atau 27,3% merupakan laki-laki, sedangkan mayoritas responden, yaitu 64 orang atau 72,7%, adalah perempuan. Distribusi responden berdasarkan kelas menunjukkan bahwa 34,1% responden berasal dari kelas X (sebanyak 30 siswa), 33,0% dari kelas XI (29 siswa), dan 33,0% dari kelas XII (29 siswa).

b. Gambaran Tingkat Pengetahuan

Gambaran hasil penelitian mengenai tingkat pengetahuan siswa tentang minuman ringan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.2 Karakteristik Gambaran Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan	Median (min-max)	Frekuensi (%)	Persentase (%)
Tingkat pengetahuan (0-100%)	19,00 (14-21)		
Baik (70-100%)		83	94,3
Cukup(56-75%)		5	5,7
Total		88	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa pengetahuan siswa tentang minuman ringan mempunyai pengetahuan baik sebanyak 83 responden (94,3%).

c. Gambaran Perilaku Konsumsi Minuman Ringan

Hasil distribusi pola konsumsi minuman ringan dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Perilaku Konsumsi Minuman Ringan

Perilaku Konsumsi Minuman Ringan	Median	Frekuensi (f)	Presentase (%)
	(min-max)		
	32,50 (10-217)		
Tinggi (≥ 147)		5	5,7
Sedang ($79 \leq X < 147$)		8	9,1
Rendah (< 79)		75	85,2
Total		88	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 4.3 mengenai pola konsumsi minuman ringan berpemanis responden, mayoritas menunjukkan pola konsumsi yang rendah, yaitu sebanyak 73 responden (85,2%).

3. Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan untuk mengukur kekuatan hubungan antara variabel bebas yaitu tingkat pengetahuan dengan variabel terikat yaitu konsumsi minuman ringan menggunakan uji *Spearman Rank*.

Tabel 4.4 Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Konsumsi Minuman Ringan di SMA N 1 Ngluwar

Variabel	Konsumsi Minuman Ringan	
	p-value	r-Rho
Tingkat Pengetahuan	0,002	0,329

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.4 diperoleh hasil $p=0,002$ yang artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku konsumsi minuman ringan di SMA N 1 Ngluwar. Semakin tinggi tingkat pengetahuan maka perilaku konsumsi minuman ringan di SMA N 1 Ngluwar semakin rendah. Hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku konsumsi minuman ringan menunjukkan keeratan hubungan lemah (0,329) karena nilai koefisien korelasi berada dalam rentang nilai 0,21 – 0,41.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Umum Responden

a. Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 17 tahun, sebanyak 44 orang (45,5%). Responden berusia 16 tahun berjumlah 33 orang (37,5%), dan yang berusia 15 tahun sebanyak 15 orang (17%). Dalam penelitian ini, mayoritas responden berusia 15-17 tahun atau termasuk kategori usia sekolah menengah atas. Usia 15-17 tahun merupakan fase krusial dalam perkembangan remaja, di mana individu mulai mengeksplorasi identitas diri dan membuat keputusan yang berhubungan dengan gaya hidup, termasuk konsumsi makanan dan minuman.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam kelompok usia ini memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai minuman ringan. Pengetahuan ini mencakup pemahaman tentang kandungan gizi, efek konsumsi gula berlebih, serta dampak kesehatan dari minuman ringan. Pengetahuan yang baik ini penting karena dapat memengaruhi perilaku konsumsi mereka. Remaja dengan pengetahuan yang memadai cenderung lebih kritis dalam memilih minuman yang mereka konsumsi, serta lebih sadar akan konsekuensi kesehatan dari pilihan tersebut (Wulandari, 2021).

Remaja pada usia 15-17 tahun juga cenderung lebih terbuka terhadap informasi baru, yang dapat memperkaya pemahaman mereka tentang isu-isu kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan tentang nutrisi dan kesehatan dapat membantu remaja membuat keputusan yang lebih sehat terkait konsumsi minuman (Syafira et al., 2020). Dengan demikian, pendidikan kesehatan yang terintegrasi dalam kurikulum sekolah sangat penting untuk membekali remaja dengan pengetahuan yang tepat.

Namun, meskipun pengetahuan mereka cukup baik, terdapat tantangan dalam menerapkan pengetahuan tersebut ke dalam kebiasaan sehari-hari. Studi oleh Purwaningsih et al. (2021) menunjukkan bahwa teman sebaya dapat memengaruhi perilaku konsumsi remaja karena mereka cenderung ingin diterima dalam kelompok sosial mereka, sehingga lebih

rentan terhadap keputusan konsumtif seperti memilih minuman ringan. Selain itu, iklan yang menarik secara visual dan berulang kali disiarkan juga dapat memperkuat minat remaja pada produk tertentu, seperti minuman manis, dengan mengabaikan aspek kesehatan (Rahmah & Lestari, 2020). Hal ini menunjukkan perlunya intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesadaran dan mengubah perilaku konsumsi remaja (Khawaja et al., 2019).

b. Jenis kelamin

Hasil penelitian menunjukkan jenis kelamin perempuan lebih dominan yaitu sebanyak 64 orang (72,7%). Sedangkan, jenis kelamin laki-laki sebanyak 24 orang (27,3). Dominasi perempuan dalam sampel ini dapat memberikan gambaran bahwa perempuan memiliki tingkat konsumsi minuman ringan yang lebih tinggi atau mungkin lebih terpengaruh oleh tren minuman ringan. Hal ini sejalan dengan studi oleh Wulandari et al. (2021) yang menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih sering mengonsumsi minuman ringan dibandingkan laki-laki, didorong oleh faktor sosial dan pengaruh media sosial. Remaja perempuan cenderung lebih terbuka terhadap produk komersial dan tren gaya hidup yang memengaruhi preferensi mereka terhadap minuman manis atau ringan (Haryanto & Pratama, 2022). Selain itu, pengaruh teman sebaya dan promosi produk di media turut mempengaruhi pola konsumsi remaja perempuan terhadap minuman ringan, sehingga menciptakan kecenderungan konsumtif yang lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki (Sari et al., 2020).

Namun, meskipun jumlah laki-laki lebih sedikit dalam penelitian ini, laki-laki juga memiliki kecenderungan untuk memilih minuman yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan olahraga. Menurut penelitian oleh Haryanto dan Pratama (2022), remaja laki-laki cenderung lebih memilih minuman ringan yang dianggap "energi" atau menyegarkan, seperti minuman energi atau soda, yang sering diasosiasikan dengan aktivitas olahraga atau kesenangan sosial.

Dari segi pengaruh teman sebaya, remaja laki-laki juga dapat terpengaruh oleh kelompok sosial mereka, tetapi dengan cara yang berbeda. Penelitian menunjukkan bahwa mereka mungkin lebih dipengaruhi oleh

norma kelompok yang berkaitan dengan citra tubuh dan kekuatan fisik, yang berujung pada pilihan konsumsi yang lebih beragam, termasuk minuman manis (Sari et al., 2020). Laki-laki cenderung mengonsumsi minuman manis dalam konteks acara olahraga, pertemuan sosial, atau saat bersantai, di mana minuman menjadi bagian dari pengalaman sosial yang lebih besar.

2. Gambaran pengetahuan siswa tentang minuman ringan di SMA Negeri 1 Ngluwar

Hasil penelitian pengetahuan tentang minuman ringan paling banyak pada kategori baik sebanyak 83 responden (94,3 %) dan kategori cukup 5 orang (5.7%) Pernyataan memiliki skor paling rendah sebanyak 7 orang menjawab dengan benar, yaitu terdapat pada pernyataan “Anak dengan berat badan kurus sebaiknya mengonsumsi minuman ringan lebih banyak dari anak yang gemuk. Hal ini terjadi karena beberapa siswa kurang memahami perbedaan antara kalori dari minuman ringan dan kalori dari sumber makanan bergizi. Mereka berpikir bahwa semua kalori sama, sehingga minuman ringan dianggap sebagai pilihan yang valid untuk menambah berat badan. Hal ini menunjukkan bahwa responden memahami informasi dasar tentang minuman ringan, seperti kandungan gula, potensi risiko kesehatan, dan rekomendasi konsumsi. Pemahaman yang baik ini diharapkan dapat mempengaruhi perilaku konsumsi yang lebih bijak dalam memilih minuman (Purba dkk., 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian Masri (2022), Sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi baik diharapkan bisa mempengaruhi pola konsumsi makanan yang lebih sehat. Pengetahuan gizi dapat mempengaruhi pemilihan dan penyediaan makanan dan minuman. Seseorang dengan pengetahuan gizi tinggi memiliki kecenderungan untuk lebih berhati-hati dalam memilih minuman yang akan dikonsumsi, sebaliknya seseorang dengan tingkat pengetahuan relatif kurang. Hal ini dapat mencerminkan rendahnya tingkat kesadaran seseorang dalam mempraktikkan kebiasaan baik dengan menghindari dan membatasi konsumsi minuman berpemanis (Teng dkk., 2020).

Pengetahuan yang baik ini penting karena memberikan dasar bagi siswa dalam mengambil keputusan terkait konsumsi minuman ringan. Penelitian oleh Astuti et al. (2021) menunjukkan bahwa pengetahuan yang memadai berperan

penting dalam membentuk perilaku konsumsi yang sehat. Ketika siswa memahami efek negatif dari konsumsi berlebihan, mereka cenderung lebih berhati-hati dalam memilih jenis minuman yang mereka konsumsi (Pratiwi & Lestari, 2020).

Namun, meskipun pengetahuan siswa tergolong baik, ada indikasi bahwa faktor eksternal seperti iklan, pengaruh teman sebaya, dan gaya hidup masih mempengaruhi pilihan mereka. Penelitian oleh Widya et al. (2020), banyak remaja yang terpapar pada promosi minuman manis dan iklan yang menarik, yang dapat memengaruhi persepsi mereka tentang minuman tersebut, meskipun mereka menyadari adanya risiko kesehatan.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pengetahuan siswa tentang minuman ringan tidak hanya dipengaruhi oleh pendidikan formal, tetapi juga oleh faktor sosial dan budaya di sekitar mereka. Siswa yang sering terlibat dalam diskusi tentang pola makan dan kesehatan, baik di rumah maupun di sekolah, cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai dampak minuman ringan (Handayani et al., 2021). Sebaliknya, siswa yang kurang mendapatkan informasi ini, baik dari orang tua maupun lingkungan sosialnya, mungkin tidak memiliki pemahaman yang memadai tentang minuman yang mereka konsumsi (Rosyida & Khusniyah, 2020).

Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah dan orang tua untuk berperan aktif dalam memberikan pendidikan yang lebih mendalam mengenai pola konsumsi yang sehat, serta mempromosikan kebiasaan yang baik di kalangan siswa (Pratiwi & Lestari, 2020). Penyuluhan tentang pentingnya membaca label produk dan memahami komposisi minuman dapat membantu siswa membuat keputusan yang lebih baik dalam konsumsi minuman ringan (Widya et al., 2020). Dengan demikian, pengetahuan yang baik dapat ditransformasikan menjadi perilaku yang sehat dalam kehidupan sehari-hari.

3. Gambaran perilaku konsumsi minuman ringan di SMA Negeri 1 Ngluwar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pola konsumsi minuman ringan yang rendah, dengan 75 responden (85,2%) termasuk dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja cenderung membatasi konsumsi minuman ringan mereka. Penelitian oleh

Fitriani dan Rahmawati (2021), rendahnya konsumsi minuman manis di kalangan remaja dapat dipengaruhi oleh kesadaran akan kesehatan dan pengetahuan tentang dampak negatif dari konsumsi berlebihan. Sementara itu, hanya 5 responden (8,3%) yang memiliki pola konsumsi tinggi, dan 8 responden (9,1%) dalam kategori sedang. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Aditya et al. (2022), yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja cenderung tidak mengonsumsi minuman manis dalam jumlah besar, meskipun mereka mungkin terpapar iklan dan promosi yang mendorong konsumsi. Pada hasil penelitian ini jenis minuman ringan paling banyak dikonsumsi oleh siswa adalah *Teajus*, varian minuman *teajus* yang mengandung teh dan jus buah dapat dianggap lebih sehat dibanding minuman ringan lainnya.

Rendahnya tingkat konsumsi minuman ringan di kalangan responden dapat diinterpretasikan sebagai indikasi bahwa mereka lebih memilih untuk mengonsumsi alternatif yang lebih sehat. Menurut Lestari dan Sulistiyani (2020), faktor pendidikan kesehatan berperan penting dalam membentuk kebiasaan konsumsi remaja, mendorong mereka untuk lebih kritis dalam memilih minuman yang akan dikonsumsi.

Selain itu, karakteristik pola konsumsi ini juga mencerminkan respons remaja terhadap tren kesehatan yang berkembang di masyarakat. Penelitian oleh Ningsih dan Widyaningsih (2020) menyatakan bahwa remaja saat ini semakin sadar akan pentingnya memilih minuman yang lebih sehat, terutama ketika informasi tentang dampak kesehatan dari konsumsi minuman manis semakin mudah diakses.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya pendidikan kesehatan yang berkelanjutan untuk memfasilitasi perilaku konsumsi yang lebih baik di kalangan remaja, sehingga dapat mengurangi risiko masalah kesehatan terkait dengan konsumsi minuman manis (Utami et al., 2022).

4. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Konsumsi Minuman Ringan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dan perilaku konsumsi minuman ringan di SMA Negeri 1 Ngluwar. Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* menghasilkan nilai $p=0,002$, yang berarti hubungan ini signifikan secara statistik. Koefisien korelasi yang diperoleh adalah 0,329, yang mengindikasikan hubungan positif dengan kekuatan lemah hingga sedang antara tingkat pengetahuan dan perilaku konsumsi minuman ringan. Arah hubungan yang positif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan siswa, semakin rendah pula perilaku konsumsi minuman ringan mereka. Namun, meskipun hubungan ini signifikan, kekuatannya berada dalam kategori lemah.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari et al. (2021) bahwa pengetahuan yang baik tentang kesehatan dapat mendorong individu untuk membuat pilihan konsumsi yang lebih sehat, termasuk dalam menghindari minuman manis yang tinggi gula. Hal ini juga sejalan dengan temuan Haryanto dan Pratama (2022), yang mencatat bahwa pengetahuan yang baik sering kali berhubungan dengan pemilihan produk yang lebih sehat, tetapi juga menyiratkan bahwa pengaruh sosial, seperti tekanan dari teman sebaya, dapat memengaruhi keputusan konsumsi.

Penelitian oleh Sari et al. (2020) menunjukkan bahwa remaja sering kali terpengaruh oleh media sosial dan iklan, yang dapat mengakibatkan peningkatan konsumsi minuman manis meskipun mereka memiliki pengetahuan yang cukup. Studi oleh Nuraini et al. (2020) menegaskan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan baik mengenai dampak negatif dari konsumsi minuman manis sering kali masih mengalami kesulitan dalam menerapkan pengetahuan tersebut, terutama ketika mereka terpapar oleh faktor eksternal seperti pergaulan sosial. Ini mengindikasikan bahwa meskipun pengetahuan adalah faktor penting, interaksi sosial dan konteks budaya dapat memengaruhi keputusan konsumsi. Penelitian oleh Sihombing et al. (2021) juga mencatat bahwa faktor-faktor sosial, seperti kebiasaan kelompok sebaya, dapat lebih mendominasi dalam

mempengaruhi perilaku konsumsi dibandingkan dengan pengetahuan yang dimiliki.

Oleh karena itu, penting untuk menekankan pendidikan kesehatan di lingkungan sekolah dengan pendekatan yang lebih komprehensif. Dengan menargetkan tidak hanya pengetahuan, tetapi juga sikap dan norma sosial, program pendidikan dapat lebih efektif dalam mengubah perilaku konsumsi. Menurut Fitriani dan Rahmawati (2021), program edukasi yang melibatkan partisipasi aktif siswa dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang risiko konsumsi minuman manis serta membantu mereka mengembangkan keputusan yang lebih sehat. Selain itu, program intervensi yang menyoroti aspek sosial dapat membantu siswa dalam mengambil keputusan yang lebih baik dalam konteks kelompok sebaya.

C. Hambatan dan Keterbatasan Penelitian

1. Hambatan Penelitian

Hambatan dalam penelitian ini muncul karena di sekolah terdapat Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) yang sedang berlangsung. Karena pelaksanaan kegiatan P5 membutuhkan keterlibatan aktif seluruh siswa selama jam sekolah, peneliti mengalami kesulitan dalam mengatur waktu pengumpulan data yang sesuai dan nyaman bagi peserta.

2. Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini ada beberapa faktor lain yang tidak diambil oleh peneliti sehingga dapat beresiko bias. Faktor lain tersebut, seperti pengaruh teman sebaya, iklan, atau lingkungan keluarga, mungkin tidak dapat dikendalikan atau diukur dengan baik dalam penelitian ini.