

BAB II

DESKRIPSI PERILAKU KONSUMSI MINUMAN MANIS

Bab II di penelitian ini akan membahas tentang faktor-faktor dan gambaran umum dari objek yang akan diteliti. Bab ini juga akan menjelaskan faktor-faktor psikologis dan sosial yang mempengaruhi perilaku konsumsi minuman manis menjadi krusial untuk merancang intervensi kesehatan masyarakat yang efektif, serta penjelasan lebih rinci terkait bahaya minuman manis.

2.1 Perilaku Konsumsi Minuman Manis

Perilaku konsumsi minuman manis ini tidak bisa dilepaskan dari pengaruh berbagai faktor psikologis yang mendasarinya. Salah satu faktor utama adalah rasa dan kenikmatan yang ditawarkan oleh minuman manis tersebut. Rasa manis pada minuman memicu pelepasan dopamin di otak, yang kemudian memberikan sensasi kenikmatan dan kepuasan sesaat bagi konsumen (G. G. Putri, 2024). Efek ini mendorong individu untuk mengulangi konsumsi karena mereka ingin kembali merasakan sensasi bahagia yang sama. Selain itu, konsumsi minuman manis juga seringkali dijadikan sebagai mekanisme coping terhadap stres dan emosi negatif. Saat mengalami tekanan psikologis (Piloto & Nugraheni, 2024), banyak individu yang mencari “*comfort food*” atau minuman manis sebagai pelarian untuk menenangkan diri. Fenomena ini dikenal sebagai *emotional eating*, di mana konsumsi gula berlebih dapat memberikan efek menenangkan sementara, namun jika berlangsung terus-menerus justru dapat memperburuk kondisi mental (Saras, 2023).

Dampak dari tingginya konsumsi minuman manis sangat luas dan serius. Konsumsi gula berlebih dari minuman manis berkontribusi pada peningkatan risiko obesitas, diabetes tipe 2, hipertensi, penyakit kardiovaskular (Fatmawati, 2019), serta gangguan mental. Selain itu, konsumsi gula yang tinggi juga menyebabkan kerusakan gigi dan meningkatkan risiko kematian dini (Hidayat et al., 2021). Oleh

karena itu, perilaku konsumsi minuman manis yang dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial ini perlu mendapatkan perhatian serius dari berbagai pihak (M.M, 2015).

Lembaga Pembinaan dan Perlindungan Konsumen (LP2K) mencatat tingkat konsumsi minuman berpemanis di Kota Semarang sangat memprihatinkan, Berdasarkan survei LP2K sebesar 40% responden di Kota Semarang mengonsumsi minuman berpemanis setiap hari, sementara 20% lainnya mengonsumsinya 2–6 kali per minggu. Faktor yang menjadi preferensi konsumen dalam mengonsumsi MBDK di Kota Semarang terbesar adalah faktor harga, rasa dan penasaran. Menurut LP2K Harga menjadi faktor tertinggi yaitu 30 persen responden. Sementara faktor rasa yang enak dan keinginan mencoba penasaran sebanyak 25 persen dan 18 persen.

Harga yang terjangkau menjadi salah satu alasan utama masyarakat memilih minuman manis dalam kemasan dibandingkan dengan minuman sehat lainnya (Amin, 2025). Kemudahan akses dan ketersediaan minuman manis di berbagai tempat juga membuat minuman ini menjadi pilihan populer. Budaya nongkrong yang berkembang di kalangan anak muda dan dewasa muda turut memperkuat pola konsumsi minuman manis (Z. F. Putri, 2021), karena minuman tersebut sering dianggap sebagai bagian dari gaya hidup modern dan simbol status sosial. Pengaruh teman sebaya dan keluarga juga sangat kuat dalam membentuk kebiasaan konsumsi ini (Widianingtyas & Dinda, 2022). Selain itu, promosi yang masif melalui media sosial dan iklan komersial semakin meningkatkan minat masyarakat, terutama generasi muda, untuk mencoba dan mengonsumsi minuman manis.

2.2 Konsumsi Minuman Manis

Konsumsi minuman manis di Indonesia menunjukkan kecenderungan konsumsi yang cukup tinggi dan berulang, yang biasanya didominasi oleh konsumsi rutin minuman manis yang paling banyak dikonsumsi adalah teh kemasan, minuman bersoda, sari buah kemasan, minuman kesehatan, minuman berenergi, kopi, dan susu coklat.dengan frekuensi yang bervariasi, mulai dari beberapa kali dalam seminggu hingga setiap hari (Asrofi, 2020). Pemanis yang ditambahkan

dalam minuman manis yaitu *high fructose corn syrup* yang jika dikonsumsi secara berulang mempengaruhi peningkatan nafsu makan dengan cara menginduksi insulin, sehingga memicu peningkatan berat badan (Hanifah et al., 2023).

Dampak jangka panjang dari kebiasaan sering mengonsumsi minuman berpemanis sangat beragam dan berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan serius. Pertama, konsumsi gula yang tinggi dalam minuman manis dapat menyebabkan obesitas karena minuman tersebut memberikan kalori dalam jumlah besar tanpa memberikan rasa kenyang (Faruque et al., 2019). Kelebihan kalori ini menumpuk sebagai lemak tubuh dan meningkatkan risiko obesitas, yang merupakan faktor risiko utama berbagai penyakit kronis. Selain obesitas, konsumsi minuman manis secara rutin dapat meningkatkan risiko diabetes tipe 2. Gula dalam minuman manis menyebabkan lonjakan kadar gula darah yang berulang, sehingga tubuh mengalami resistensi insulin. Studi menunjukkan bahwa mengonsumsi 1–2 gelas minuman manis setiap hari dapat meningkatkan risiko diabetes tipe 2 hingga 26% (Adrian, 2025).

Secara keseluruhan, pola mengonsumsi minuman manis secara berulang atau setiap memberikan dampak negatif jangka panjang yang serius bagi kesehatan fisik dan mental. Oleh karena itu, pembatasan konsumsi minuman manis sangat dianjurkan untuk mencegah berbagai penyakit kronis dan menjaga kualitas hidup.