

Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi Minuman Bersoda terhadap Kesehatan Mahasiswa Tingkat IV A dan C S1 Keperawatan dalam Mengerjakan Skripsi di Universitas Eka Harap

Eva Priskila¹, Maria Adelheid Ensia², Diana Novita Karolina³

^{1,2,3}Universitas Eka Harap

Email Penulis Korespondensi: diananvtakrolina20@gmail.com

Article History:

Received Aug 13th, 2026

Accepted Oct 02th, 2026

Publish Oct 09th, 2026

Abstrak

Latar Belakang: Konsumsi minuman bersoda telah menjadi bagian dari gaya hidup mahasiswa akibat tekanan akademik terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dan sering menjadikan minuman bersoda sebagai kompensasi instan untuk menjaga fokus dan energi. Tingginya frekuensi konsumsi minuman bersoda dapat menimbulkan dampak kesehatan berupa peningkatan risiko obesitas, karies gigi hipertensi dan diabetes tipe 2. Meskipun berstatus calon tenaga kesehatan, pengetahuan mahasiswa keperawatan belum tentu sejalan dengan perilaku kesehatan nyata di lapangan, sehingga penting untuk diteliti. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi minuman bersoda terhadap kesehatan mahasiswa tingkat IV A dan C dalam mengerjakan skripsi di Universitas Eka Harap. **Metode:** Desain penelitian ini adalah kuantitatif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 87 mahasiswa tingkat IV A dan C yang sedang menyusun skripsi, diambil menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan dan kebiasaan konsumsi minuman bersoda, kemudian dianalisis menggunakan uji statistik Spearman rank. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan kategori baik (80.5%) dan kebiasaan konsumsi minuman bersoda kategori jarang (72.4%). Hasil uji Spearman rank memperoleh nilai koefisien (ρ) sebesar -0,162 dengan nilai signifikansi $p = 0,134$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak dapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi minuman bersoda terhadap kesehatan mahasiswa. **Kesimpulan:** Hasil ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik saja tidak menjamin perilaku konsumsi yang sehat. Faktor lain seperti sikap, beban akademik, stress, dan gaya hidup diduga lebih memengaruhi kebiasaan konsumsi minuman bersoda pada mahasiswa. Sehingga upaya promosi kesehatan perlu lebih menasar aspek perilaku dan psikologis, bukan hanya peningkatan pengetahuan semata.

Kata Kunci: Pengetahuan, Kebiasaan Konsumsi, Minuman Bersoda, Kesehatan, Mahasiswa Keperawatan

Abstract

Background: Carbonated soft drink consumption has become part of students' lifestyle due to academic pressure, particularly among final-year students working on their thesis, who often use soda as instant compensation to maintain focus and energy. Frequent soda consumption may cause health risks such as obesity, dental caries, hypertension, and type 2 diabetes. Although they are future health workers, nursing students' knowledge does not necessarily correspond with their actual health behavior, making this issue important to study. **The purpose:** This study aimed to analyze the relationship between knowledge and the habit of consuming carbonated soft drinks in relation to the health of Level IV A and C Nursing students working on their thesis at Eka Harap University. **Method:** This study used a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 87 Level IV A and C students

working on their thesis, selected using total sampling. Data were collected using questionnaires on knowledge and soda consumption habits, then analyzed using the Spearman rank test. **The Result:** Results showed that most respondents had good knowledge (80.5%) and rarely consumed carbonated soft drinks (72.4%). The Spearman rank test obtained a correlation coefficient (ρ) of -0.162 with a significance value of $p=0.134$ ($p>0.05$), indicating no significant relationship between knowledge and soda consumption habits and students' health. **Conclusion:** These findings suggest that good knowledge alone does not guarantee healthy behavior. Other factors such as attitude, academic workload, stress, and lifestyle are believed to have a greater influence on students' soda consumption habits, highlighting need for behavior-focused health promotion.

Keywords: Knowledge, Consumption Habits, Carbonated Soft Drinks, Health, Nursing Students

1. PENDAHULUAN

Minuman bersoda merupakan salah satu jenis minuman berpemanis yang banyak dikonsumsi remaja dan dewasa. Minuman berkarbonasi mengandung karbon dioksida (CO_2), pemanis, penyedap rasa, asam sitrat atau fosfat, serta dapat mengandung kafein (Kusuma et al., 2024). Konsumsi secara berlebihan dapat meningkatkan asupan kalori yang disimpan sebagai lemak dan berkontribusi terhadap peningkatan berat badan (Qoirinasari et al., 2018). Selain obesitas, konsumsi minuman bersoda berlebihan juga berkaitan dengan risiko diabetes tipe 2, karies gigi, hipertensi, serta gangguan kesehatan lainnya. Meningkatnya konsumsi minuman berpemanis atau *Sugar-Sweetened Beverages* (SSBs) menunjukkan bahwa minuman bersoda telah menjadi bagian dari gaya hidup modern, terutama karena praktis dan memberikan sensasi segar serta energi secara cepat (Shahadan et al., 2025).

Secara global, konsumsi minuman berkarbonasi masih cukup tinggi, terutama pada kelompok usia muda. Di Indonesia, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, sekitar 2,5–3,4% masyarakat mengonsumsi minuman bersoda setiap hari, dengan proporsi tertinggi pada kelompok usia 20–24 tahun. Sementara itu, konsumsi 1–6 kali per minggu mencapai 11,9% (Yonatan, 2024). Di Kalimantan Tengah, pola konsumsi minuman bersoda juga menunjukkan kecenderungan yang sama, terutama pada kelompok usia muda (Andri Priyoherianto et al., 2024). Tingginya konsumsi minuman berpemanis pada kelompok usia muda berkaitan dengan gaya hidup dan kebiasaan mengonsumsi minuman cepat saji yang dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan, termasuk obesitas (Pebriani Leila et al., 2022).

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang menghadapi tuntutan akademik cukup tinggi, khususnya mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Kondisi tersebut dapat disertai stres, pola tidur tidak teratur, aktivitas sedentari, serta perubahan pola makan dan minum. Minuman bersoda sering dipilih karena praktis, memiliki rasa menyegarkan, serta kandungan gula dan kafein yang memberikan sensasi energi sementara. Berdasarkan observasi awal di Universitas Eka Harap Palangka Raya, ditemukan botol minuman bersoda dan minuman berpemanis di lingkungan mahasiswa yang sedang berkumpul atau mengerjakan tugas dan skripsi. Wawancara awal terhadap 8 mahasiswa tingkat IV kelas A dan C menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa mengonsumsi minuman bersoda saat mengerjakan skripsi karena dianggap menyegarkan dan membantu mengurangi rasa lelah.

Fenomena tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan mengenai kesehatan dengan kebiasaan konsumsi minuman bersoda pada mahasiswa keperawatan sebagai calon tenaga kesehatan. Penelitian mengenai hubungan pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi minuman bersoda pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi masih terbatas, karena penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada remaja atau mahasiswa secara umum. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis hubungan pengetahuan tentang dampak kesehatan konsumsi minuman bersoda dengan kebiasaan konsumsi minuman bersoda pada mahasiswa tingkat IV A dan C Program Studi S1 Keperawatan Universitas Eka Harap Palangka Raya. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam upaya promotif dan preventif melalui peningkatan pengetahuan serta kesadaran mahasiswa mengenai dampak konsumsi minuman bersoda terhadap kesehatan.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah Mahasiswa Tingkat IV A dan C Sarjana Keperawatan di Universitas Eka Harap berjumlah 87 orang dengan sampel 87 responden yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Data yang dikumpulkan menggunakan kuesioner Pengetahuan Terhadap Kesehatan Terkait Konsumsi Soda dan kuesioner LEMBAR Kuesioner SQ-FFQ (*Semi-Quantitative Food Frequency*) Kebiasaan Konsumsi Minum Soda setelah *informed consent*. Analisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *Spearman Rank*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

a. Data Umum

Karakteristik Responden berdasarkan usia pada penelitian dapat dilihat dalam tabel dibawah ini :

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi		Total	Presentase (%)
	Tingkat IV A	Tingkat IV C		
20-21 Tahun	20	8	28	32%
22-23 Tahun	23	34	57	66%
24-25 Tahun	2	0	2	2%
Total	45	42	87	100%

(Sumber : Hasil analisis menggunakan SPSS v.25)

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa dari tingkat IV A total 45 responden, dalam penelitian ini adalah usia 22-23 tahun sebanyak 23 responden Sementara itu, responden 20-21 tahun berjumlah 20 responden dan usia 24-25 tahun berjumlah 2 responden. Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi responden usia 22-23 tahun dalam penelitian ini lebih dominan dibandingkan usia 20-21 tahun dan usia 24-25 tahun. Hasil tersebut mengidentifikasikan bahwa usia 22-23 tahun merupakan kelompok yang paling dominan dalam penelitian ini, sehingga karakteristik responden penelitian ini di dominasikan oleh hubungan pengetahuan kebiasaan konsumsi minuman bersoda. Dan diperoleh

data bahwa dari tingkat IV C total 42 responden, dalam penelitian ini usia 22-23 tahun sebanyak 34 responden. Sementara itu responden 20-21 tahun berjumlah 8 responden dan usia 24-25 tahun tidak ada memiliki responden. Hal ini menunjukkan bahwa bahwa partisipasi responden usia 22-23 tahun dalam penelitian ini lebih dominan dibanding usia 20-21 tahun dan 23-24 tahun.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat

Tingkat	Frekuensi	Presentase (%)
Tingkat IV A	45	52%
Tingkat IV C	42	48%
Total	87	100%

(Sumber : Hasil analisis menggunakan SPSS v.25)

Berdasarkan tabel 2, Hasil verifikasi data responden berdasarkan tingkat, yaitu diperoleh bahwa data keseluruhan responden dari Tingkat 4A berjumlah 45 responden (52%). Hasil verifikasi data responden berdasarkan tingkat, yaitu diperoleh bahwa data keseluruhan responden dari Tingkat 4C berjumlah 42 responden (48%). Secara umum, hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berasal dari tingkat IV A.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi			
	Tingkat IV A	Tingkat IV C	Total	Presentase (%)
Laki-laki	10	11	21	24%
Perempuan	35	31	66	76%
Total	45	42	87	100%

(Sumber : Hasil analisis menggunakan SPSS v.25)

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa total dari 45 responden tingkat IV A, mayoritas dalam penelitian ini adalah perempuan yaitu sebanyak 35 orang atau. Sementara itu responden laki-laki berjumlah 10 orang.

Dapat diketahui bahwa total dari 42 responden dari tingkat IV C, mayoritas dalam penelitian ini adalah perempuan yaitu sebanyak 31 responden atau sebesar. Sementara itu responden laki-laki berjumlah 11 responden. Hasil dari data tersebut menunjukkan bahwa partisipasi responden perempuan pada tingkat IV C dalam penelitian ini lebih dominan dibandingkan laki-laki.

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan pada Rata-rata Waktu

Rata-Rata Waktu	Frekuensi			
	Tingkat IV A	Tingkat IV C	Total	Presentase (%)
< 3 Jam/Hari	6	5	11	13%
3-5 Jam/Hari	21	29	50	57%
≥ 5 Jam/Hari	18	8	26	30%
Total	45	42	87	100%

(Sumber : Hasil analisis menggunakan SPSS v.25)

Berdasarkan dari tabel 4, di atas hasil identifikasi dari tingkat IV A sebanyak 45 responden, rata-rata waktu yang dihabiskan dalam penelitian ini yang terbanyak adalah, pada rata-rata waktu 3-5 jam sebanyak 21 responden. Sedangkan pada waktu, ≥ 5 jam berjumlah 18 responden, dan pada rata-rata waktu ,<3 jam berjumlah 6 responden. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan

bahwa mayoritas responden berdasarkan pada rata-rata waktu yang dihabiskan tingkat IV A untuk mengerjakan skripsi dalam sehari responden adalah 3-5 jam. Hasil tersebut menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan rata-rata waktu yang dihabiskan untuk mengerjakan skripsi dalam sehari di dominasikan pada rata-rata waktu 3-5 jam sebanyak 21 responden.

Di atas hasil identifikasi dari tingkat IV C berjumlah 42 responden, rata-rata waktu yang dihabiskan dalam penelitian ini yang terbanyak adalah, pada rata-rata waktu 3-5 jam sebanyak 29 responden. Sedangkan pada waktu, ≥ 5 jam berjumlah 8 responden, dan pada rata-rata waktu, <3 jam berjumlah 5 responden. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berdasarkan pada rata-rata waktu yang dihabiskan tingkat IV C untuk mengerjakan skripsi dalam sehari responden adalah 3-5 jam. Hasil tersebut menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan rata-rata waktu yang dihabiskan untuk mengerjakan skripsi dalam sehari di dominasikan pada rata-rata waktu 3-5 jam sebanyak 29 responden.

b. Data Khusus

Data khusus dalam penelitian ini merupakan data yang meliputi Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi Minuman Bersoda terhadap Kesehatan Mahasiswa Tingkat IV A dan C S1 Keperawatan dalam Mengerjakan Skripsi di Universitas Eka Harap.

Tabel 5. Hasil Identifikasi Berdasarkan Pengetahuan

Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi Minuman Bersoda	Frekuensi			
	Tingkat IV A	Tingkat IV C	Total	Presentase (%)
Pengetahuan Baik	32	38	70	80%
Pengetahuan Cukup	13	4	17	20%
Pengetahuan Kurang	0	0	0	0%
Total	45	42	87	100%

(Sumber : Hasil analisis menggunakan SPSS v.25)

Berdasarkan tabel 5, diatas, menunjukan bahwa dari tingkat IV A berjumlah 45 responden diperoleh data pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi minuman bersoda yaitu, sebagian besar responden memiliki pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 32 responden, yang memiliki pengetahuan dengan kategori cukup sebanyak 13 responden. Sementara itu terdapat responden pada pengetahuan dengan kategori kurang.

Pada tingkat IV C, menunjukan bahwa dari 42 responden diperoleh data pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi minuman bersoda yaitu, sebagian besar responden memiliki pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 38 responden, yang memiliki pengetahuan dengan kategori cukup sebanyak 4 responden. Sementara itu terdapat responden pada pengetahuan dengan kategori kurang.

Tabel 6. Hasil Identifikasi Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi

Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi Minuman Bersoda	Frekuensi			
	Tingkat IV A	Tingkat IV C	Total	Presentase (%)
Kebiasaan Konsumsi Jarang	38	31	69	80%
Kebiasaan Konsumsi Cukup	5	7	12	13%
Kebiasaan Konsumsi Sering	2	4	6	7%
Total	45	42	87	100%

(Sumber : Hasil analisis menggunakan SPSS v.25)

Berdasarkan tabel diatas 6, menunjukan dari tingkat IV A bahwa dari 45 responden (100%) diperoleh data kebiasaan konsumsi minuman bersoda yaitu, sebagian besar responden memiliki kebiasaan konsumsi minuman bersoda dengan kategori jarang sebanyak 38 responden, yang memiliki kebiasaan konsumsi minuman bersoda dengan kategori cukup sebanyak 5 responden, dan yang memiliki kebiasaan konsumsi minuman bersoda dengan kategori sering ada sebanyak 2 responden.

Pada tingkat IV C, menunjukan bahwa dari 42 responden, diperoleh data kebiasaan konsumsi minuman bersoda yaitu, sebagian besar responden memiliki kebiasaan konsumsi minuman bersoda dengan kategori jarang sebanyak 31 responden, yang memiliki kebiasaan konsumsi minuman bersoda dengan kategori cukup sebanyak 7 responden, dan yang memiliki kebiasaan konsumsi minuman bersoda dengan kategori sering ada sebanyak 4 responden.

Tabel 7. Hasil Analisis Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi Minuman Bersoda

<i>Correlations</i>				
Variabel		Pengetahuan		Kebiasaan Konsumsi
<i>Spearman's rho</i>	Pengetahuan	<i>Correlations Coefficien</i>	1.000	-0.162
		Sig. (2-tailed)	.	0.134
		N	87	87
	Kebiasaan Konsumsi	<i>Correlations Coefficien</i>	-0.162	1.000
		Sig. (2-tailed)	0.134	.
		N	87	87

(Sumber : Hasil analisis menggunakan SPSS v.25)

Berdasarkan tabel 7, hasil uji statistik *Spearman's rho* diperoleh nilai koefisien korelasi (rho) sebesar -0.162 dengan nilai signifikansi sebesar 0.134 ($p\text{-value} > 0.05$). hasil ini menunjukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi minuman bersoda terhadap kesehatan mahasiswa tingkat IV A dan C S1 Keperawatan dalam mengerjakan skripsi di Universitas Eka Harap. Arah korelasi yang negatif (sangat lemah) mengidentifikasi adanya kecenderungan bahwa semakin tinggi pengetahuan mahasiswa tentang bahaya minuman bersoda, semakin rendah kebiasaan mengkonsumsinya. Karena nilai signifikansi (0.134) lebih besar dari 0,05 ($p\text{-value} > 0,05$) $P = 0.134$ (> 0.05) maka kesimpulannya adalah H_0 diterima dan H_1 ditolak.

PEMBAHASAN

1) Hasil Identifikasi Pengetahuan Mahasiswa

Hasil penelitian pada mahasiswa tingkat IV A dan IV C Program Studi S1 Keperawatan Universitas Eka menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan tentang bahaya konsumsi minuman bersoda terhadap kesehatan dalam kategori baik Sebagian kecil responden berada pada kategori pengetahuan cukup, sementara tidak ditemukan satupun responden dengan tingkat pengetahuan kurang. Pola ini konsisten ditemukan baik pada kelompok tingkat IV A maupun tingkat IV C, sehingga dominasi pengetahuan baik bukan merupakan karakteristik salah satu kelompok saja, melainkan gambaran umum pada populasi penelitian.

Secara teoritis, pengetahuan merupakan hasil proses mengetahui setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek dan menjadi dasar dalam pembentukan sikap serta perilaku (Lulu Asfi, 2022). Pengetahuan dipengaruhi oleh pendidikan, usia, pengalaman, lingkungan, serta keterpaparan informasi. Tingginya pengetahuan responden dalam penelitian ini diduga berkaitan dengan latar belakang pendidikan keperawatan, karena mahasiswa telah memperoleh materi mengenai gizi, penyakit tidak menular, dan promosi kesehatan yang berkaitan dengan dampak konsumsi minuman berpemanis.

Menurut peneliti, selain pendidikan formal, usia responden yang berada pada tahap dewasa awal turut mendukung kemampuan dalam menerima dan mengolah informasi kesehatan. Pengetahuan juga dapat diperoleh melalui praktik klinik, lingkungan akademik, media sosial, dan pengalaman. Kombinasi pendidikan keperawatan dan paparan informasi tersebut diduga menjadi faktor yang mendukung dominannya tingkat pengetahuan baik sehingga tidak ditemukan responden dengan pengetahuan kurang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Lulu Asfi Assifa et al. (2022) pada mahasiswa preklinik yang menunjukkan mayoritas responden memiliki pengetahuan baik mengenai konsumsi *Sugar-Sweetened Beverages*. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Ruth Angelica Aksha (2024) pada siswa sekolah menengah. Hal ini menunjukkan bahwa informasi mengenai dampak konsumsi minuman manis dan bersoda telah cukup dikenal oleh kelompok usia muda, terutama pada individu yang memperoleh pendidikan dan informasi kesehatan.

Meskipun mayoritas responden memiliki pengetahuan baik, pengetahuan tidak selalu secara langsung menghasilkan perilaku kesehatan yang baik. Perilaku konsumsi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan, kebiasaan, ketersediaan minuman, preferensi rasa, serta kondisi psikologis. Oleh karena itu, tingginya pengetahuan responden perlu dilihat lebih lanjut bersama kebiasaan konsumsi minuman bersoda untuk mengetahui apakah pengetahuan tersebut telah tercermin dalam perilaku kesehatan.

2) Hasil Identifikasi Kebiasaan Konsumsi Minuman Bersoda

Hasil penelitian mengenai kebiasaan konsumsi minuman bersoda pada mahasiswa tingkat IV A dan IV C menunjukkan bahwa mayoritas responden tergolong dalam kategori jarang mengonsumsi minuman bersoda. Responden dengan kebiasaan konsumsi kategori cukup dan sering ditemukan dalam proporsi yang jauh lebih kecil dibandingkan kategori jarang. Kecenderungan ini tampak konsisten pada kedua kelompok tingkat, baik IV A maupun IV C, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara umum mahasiswa yang menjadi responden penelitian ini memiliki pola konsumsi minuman bersoda yang relatif terkendali selama menjalani proses penyusunan skripsi.

Secara teoritis, kebiasaan merupakan perilaku yang dilakukan secara berulang hingga menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari dan terbentuk melalui proses belajar serta pengalaman (Choiria Firdatul Ulfah et al., 2025). Kebiasaan konsumsi minuman bersoda dapat dipengaruhi oleh pengetahuan, kebiasaan sebelumnya, keinginan dan perasaan, daya tarik produk, harga, serta kemampuan memahami informasi gizi (Sumarni et al., 2019). Konsumsi secara berlebihan juga berisiko terhadap kesehatan, seperti peningkatan berat badan, kerusakan gigi, gangguan metabolisme, dan peningkatan tekanan darah.

Menurut peneliti, dominannya kategori jarang diduga berkaitan dengan tingginya tingkat pengetahuan responden mengenai dampak konsumsi minuman bersoda. Pengetahuan yang baik dapat mendorong mahasiswa untuk membatasi konsumsi dan lebih selektif dalam memilih minuman. Selain itu, kesibukan menyelesaikan skripsi dapat mengurangi waktu luang untuk membeli atau mengonsumsi minuman bersoda secara rutin. Namun, tekanan akademik juga dapat mendorong sebagian mahasiswa mengonsumsi minuman bersoda sebagai bentuk koping, yang

terlihat dari masih adanya responden dalam kategori sering.

Temuan penelitian ini berbeda dengan penelitian pada siswa SMPN 38 Bekasi yang menunjukkan frekuensi konsumsi minuman bersoda relatif tinggi. Perbedaan tersebut dapat berkaitan dengan usia dan jenjang pendidikan, karena mahasiswa tingkat akhir umumnya memiliki kematangan dalam mempertimbangkan dampak kesehatan dibandingkan siswa sekolah menengah. Demikian pula penelitian Ruth Angelica Aksha (2024) pada siswa SMA menemukan proporsi terbesar berada pada kategori konsumsi sangat sering meskipun memiliki pengetahuan yang baik.

Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan bukan satu-satunya faktor yang menentukan kebiasaan konsumsi minuman bersoda. Usia, lingkungan, kebiasaan sebelumnya, kondisi psikologis, serta kemampuan mengendalikan perilaku turut berperan dalam membentuk pola konsumsi. Dengan demikian, rendahnya frekuensi konsumsi pada mahasiswa tingkat IV A dan IV C kemungkinan merupakan hasil dari kombinasi pengetahuan yang baik dan kemampuan membatasi konsumsi dalam kehidupan sehari-hari.

3) Hasil Analisis Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi

Hasil analisis statistik menggunakan uji korelasi *Spearman's rho* pada penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi minuman bersoda terhadap kesehatan mahasiswa tingkat IV A dan IV C dalam mengerjakan skripsi di Universitas Eka Harap. Arah korelasi yang diperoleh bersifat negatif namun berada pada kategori sangat lemah, sehingga secara statistik tidak cukup kuat untuk dikatakan sebagai suatu hubungan yang bermakna antara kedua variabel tersebut. Dengan demikian, hipotesis nol pada penelitian ini diterima, yang berarti tinggi rendahnya pengetahuan mahasiswa tidak dapat dijadikan prediktor tunggal terhadap kebiasaan konsumsi minuman bersoda yang dijalani.

Secara teoritis, pengetahuan merupakan salah satu dasar dalam pembentukan perilaku karena berperan dalam memengaruhi sikap seseorang terhadap suatu objek (Lulu Asfi, 2026). Namun, perilaku tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi juga faktor pemungkin dan penguat, seperti ketersediaan produk, kemudahan akses, lingkungan sosial, kebiasaan sebelumnya, harga, daya tarik produk, serta keinginan dan perasaan seseorang (Sumarni et al., 2019). Oleh karena itu, pengetahuan yang baik belum tentu menghasilkan perilaku konsumsi yang sehat.

Menurut peneliti, tidak adanya hubungan signifikan menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku (*knowledge-behavior gap*). Hal ini terlihat dari masih adanya responden dengan pengetahuan baik yang memiliki kebiasaan konsumsi dalam kategori cukup maupun sering. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi minuman bersoda kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor situasional, kebiasaan yang telah terbentuk, dan lingkungan dibandingkan pengetahuan yang diperoleh selama pendidikan keperawatan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Lulu Asfi (2026) yang tidak menemukan hubungan bermakna antara pengetahuan dengan konsumsi *Sugar-Sweetened Beverages* pada mahasiswa preklinik. Akhsa (2024) juga menemukan bahwa pengetahuan baik tidak selalu diikuti perilaku konsumsi yang lebih sehat. Selain itu, Meiriasari dan Mulyani (2013) melaporkan tidak adanya hubungan antara frekuensi konsumsi minuman bersoda dengan pengetahuan gizi, tetapi terdapat hubungan dengan uang saku. Temuan tersebut menunjukkan bahwa faktor ekonomi, akses, dan lingkungan dapat lebih berperan dibandingkan pengetahuan semata.

Berdasarkan temuan tersebut, upaya mengurangi konsumsi minuman bersoda pada mahasiswa tidak cukup dilakukan melalui peningkatan pengetahuan saja. Diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif dengan menyediakan alternatif minuman sehat di lingkungan kampus, meningkatkan dukungan sosial, serta membentuk kebiasaan hidup sehat. Pendekatan tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa menerapkan pengetahuan kesehatan yang dimiliki dalam

perilaku sehari-hari, khususnya selama masa penyusunan skripsi.

4. KESIMPULAN

- Pengetahuan mahasiswa tingkat IV A dan C S1 Keperawatan Universitas Eka Harap mengenai kesehatan terkait konsumsi minuman bersoda dominan berada pada kategori baik, yaitu sebanyak 70 responden (80%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagai calon tenaga kesehatan, mahasiswa tingkat akhir telah memiliki pemahaman yang memadai mengenai dampak konsumsi minuman bersoda terhadap kesehatan.
- Kebiasaan konsumsi minuman bersoda pada mahasiswa tingkat IV A dan C dalam mengerjakan skripsi dominan berada pada kategori jarang, yaitu sebanyak 69 responden (80%). Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa masih mampu mengendalikan pola konsumsi minuman bersoda meskipun berada dalam tekanan akademik penyusunan skripsi.
- Hubungan antara pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi minuman bersoda. Menunjukkan hasil uji statistik *Spearman's rho* menunjukkan nilai koefisien korelasi (ρ) sebesar -0,162 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,134 ($p > 0,05$), sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi minuman bersoda terhadap kesehatan mahasiswa tingkat IV A dan C S1 Keperawatan dalam mengerjakan skripsi di Universitas Eka Harap.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhsa, R. A. (2024). Gambaran Pengetahuan Dengan Perilaku Konsumsi Minuman Manis Pada Siswa/I Kelas X Dan Xi Di Man 1 Jakarta. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta Ii*.
- Andri Priyoherianto, Fahmi Ardianti P, Panji Ratih Suci, Nabila Ayu Puspita Melati, & Maghfiratul Maulidiah. (2024). Hubungan Konsumsi Minuman Bersoda Dengan Timbulnya Gastritis Pada Remaja Di Dusun Selatan Desa Lemper Kecamatan Pademawu Kabupaten Pamekasan. *The Journal General Health and Pharmaceutical Sciences Research*, 2(1), 23–36. <https://doi.org/10.57213/tjghpsr.v2i1.219>
- Choiria Firdatul Ulfah, Nurfika Asmaningrum, Tantut Susanto. (2025). *JURNAL*. 8(4), 841–855. <https://doi.org/https://doi.org/10.47650/jpp.v8i4.1937>
- Kusuma, U., Surakarta, H., Status, T., Pada, G., Di, A., & Kenep, S. D. N. (2024). 3) 1) 2) 3).
- Lulu Asfi, A. (2026). *HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN DAN KONSUMSI SUGAR SWEETENED BEVERAGES (SSBs) TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA/I PREKLINIK PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER UNIVERSITAS LAMPUNG [Skripsi Sarjana, Tidak di publikasikan]* [Universitas Lampung]. <http://digilib.unila.ac.id/id/eprint/95414>
- Meiriasari, & Mulyani, E. Y. (2013). Hubungan antara Faktor Individu , Faktor Lingkungan dan Frekuensi Konsumsi Minuman Bersoda pada Siswa-Siwi SMPN 38 Bekasi Tahun 2013. *Nutrire Diaita*, 5(2), 81–93.
- Pebriani Leila, Frethernety Agnes, & Trinovita Elsa. (2022). Studi Literatur: Pengaruh Konsumsi Junk Food Terhadap Obesitas. *Jurnal Surya Medika*, 8, 270–280. <http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/jsm>
- Qoirinasari, Q., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalina, K. (2018). Berkontribusikah konsumsi minuman manis terhadap berat badan berlebih pada remaja? *AcTion: Aceh Nutrition Journal*,

3(2), 88. <https://doi.org/10.30867/action.v3i2.86>

Shahadan, S. Z., Salman, S. N., & Ismail, M. F. M. (2025). Knowledge, attitude, and practice on Sugar-Sweetened Beverages among undergraduate students: A systematic literature review. *Journal of Islamic, Social, Economics and Development*, 10(69), 175–183. <https://doi.org/10.55573/JISED.106912>

Sumarni, Suprihyatin, N., & Wagiman. (2019). Hubungan antara aritmia dan tatalaksanaannya. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(1), 151–157.