

INFORMASI ARTIKEL

Received: July, 20, 2024

Revised: November, 19, 2024

Available online: November, 20, 2024

at : <https://ejurnal.malahayati.ac.id/index.php/hjk>

Korelasi perilaku konsumsi minuman manis dan kesehatan mental pada mahasiswa keperawatan

Michelle Christine Sambuaga, Metty Wuisang, Ferdy Lainsamputty*

Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat, Airmadidi, Sulawesi Utara

Korespondensi penulis: Ferdy Lainsamputty. *Email: ferdy.l@unklab.ac.id

Abstract

Background: Currently various trendy beverages and other innovative drinks have become widespread in various places. The presence of these trendy beverages is increasingly popular in Indonesia, especially among the younger generation. Unbeknownst to many, excessive consumption of sweet beverages is one of the indicators that can have a negative impact on mental health.

Purpose: To examine the correlation between sweet beverages consumption behavior and mental health among nursing students.

Method: Descriptive analytical design with a cross-sectional approach involving 239 nursing students. The measuring instruments used were the behavior of consuming sweet drinks using a risky food consumption behavior questionnaire and a questionnaire to measure mental health using an emotional mental health questionnaire. Spearman's correlation was used to test the relationship between variables.

Results: The highest frequency of sweet beverage consumption behavior among nursing students was in the category of 1-2 times per week, with 78 participants (32.6%). A high prevalence of mental disorders was found among 186 participants (77.8%). The sweet beverage consumption behavior correlated significantly with mental health ($r=0.027$, $p=0.049$).

Conclusion: Nursing students who regularly consumed sweet beverages also experienced more severe mental disorders. Reducing sweet beverage intake might be considered as part of strategies to improve their mental health.

Suggestion: For students to make behavioral changes by choosing healthier beverage products and for lecturers to pay more attention to the lecture load given to students and also often carry out recreational activities with students.

Keywords: Mental Health; Nursing Students; Sweet Beverage Consumption Behavior.

Pendahuluan: Saat ini berbagai minuman kekinian dan inovatif lainnya telah merajalela di berbagai tempat. Kehadiran berbagai minuman ini semakin populer di Indonesia, terutama di kalangan generasi muda. Tanpa disadari perilaku konsumsi minuman manis secara berlebihan merupakan salah satu indikator yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental.

Tujuan: Untuk menguji korelasi antara perilaku konsumsi minuman manis dan kesehatan mental pada mahasiswa keperawatan

Metode: Desain deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional* digunakan dalam penelitian ini yang melibatkan 239 mahasiswa keperawatan. Alat ukur yang digunakan yaitu perilaku konsumsi minuman manis menggunakan kuesioner perilaku konsumsi makanan beresiko dan kuesioner untuk mengukur kesehatan mental

menggunakan kuesioner kesehatan mental emosional. Korelasi Spearman digunakan untuk meneliti hubungan antara variabel-variabel.

Hasil: Perilaku mengonsumsi minuman manis pada mahasiswa keperawatan paling tinggi didapati pada kategori 1-2x/minggu dengan jumlah partisipan 78 (32.6%). Prevalensi gangguan mental yang tinggi ditemukan dalam penelitian ini, dengan jumlah 186 peserta (77.8%). Perilaku minuman manis berkorelasi signifikan dengan kesehatan mental ($r=0.027$; $p=0.049$).

Simpulan: Mahasiswa keperawatan yang secara teratur mengonsumsi minuman manis mengalami gangguan mental yang lebih parah. Mengurangi asupan minuman manis mungkin dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari strategi untuk meningkatkan kesehatan mental mereka.

Saran: Kepada mahasiswa agar melakukan perubahan perilaku dengan memilih produk minuman yang lebih sehat serta bagi dosen untuk lebih memperhatikan beban kuliah yang diberikan kepada mahasiswa dan juga sering melakukan kegiatan rekreasi bersama mahasiswa.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Mahasiswa Keperawatan; Perilaku Konsumsi Minuman Manis.

PENDAHULUAN

Beberapa tahun belakangan, minuman-minuman kekinian dan variasi minuman lainnya telah meluas secara global serta menjadi tren di Indonesia. Minuman-minuman ini dengan cepat menjadi favorit banyak orang, terutama di kalangan generasi muda. Faktor yang mendasari konsumsi minuman manis tinggi di Indonesia yaitu harganya yang terjangkau dan iklan yang ditayangkan secara luas (Fanda, Salim, Muhartini, Utomo, Dewi, & Samra, 2020). Namun, konsumsi berlebihan dari minuman manis memiliki dampak negatif pada kesehatan tubuh (Hepiriyani, 2022). Dampak negatif yang ditimbulkan karena konsumsi minuman manis berlebihan dapat menyebabkan penyakit, seperti diabetes mellitus, kardiovaskuler, hiperurisemia, dan juga berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang (Fanda et al., 2020; Ross, Caballero, Cousins, & Tucker, 2020).

Di Asia Tenggara, Indonesia berada pada peringkat ketiga dalam mengonsumsi minuman manis dengan rata-rata 20.23 liter per orang (Fanda et al., 2020). Konsumsi minuman manis rata-rata orang Indonesia $\geq 1x/hari$ yaitu 61.27%, konsumsi minuman manis 1-6x/minggu yaitu 30.22%, konsumsi minuman manis $\leq 3x/bulan$ yaitu 8.51%. Konsumsi minuman manis rata-rata untuk penduduk Sulawesi Utara $\geq 1x/hari$ yaitu 60.94%, konsumsi minuman manis 1-6x/minggu yaitu 30.83%, konsumsi minuman manis $\leq 3x/bulan$ yaitu 8.22% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Hasil riset kesehatan dasar juga telah dilakukan pada tahun 2018 dan didapati bahwa sebanyak 9.8% penduduk di Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental emosional, bahkan penduduk di Provinsi Sulawesi Utara sendiri memiliki peringkat ke-

20 memiliki gangguan mental emosional di Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Gangguan kesehatan mental banyak dialami oleh orang muda, khususnya mahasiswa yaitu berupa stres, gangguan kecemasan, depresi sampai kepada pemikiran bunuh diri (Ra, 2022; Setyanto, 2023).

Studi telah dilakukan pada sebuah perguruan tinggi di Indonesia, data menunjukkan bahwa selama periode 2016-2019 masalah kesehatan mental yang paling banyak didapati adalah depresi dan gangguan kecemasan. Sebanyak 29% (33 mahasiswa) mengalami gangguan kecemasan, sementara 25% (29 mahasiswa) mengalami depresi, berkisar dari tingkat ringan hingga berat. Selain itu, juga terdapat gangguan kesehatan mental lainnya yang memengaruhi kehidupan akademik mahasiswa (Setyanto, 2023). Studi yang lain juga telah dilakukan, ditemukan bahwa dari 151 mahasiswa terdapat 120 mahasiswa (79.5%) yang mengalami gangguan mental emosional (Prasetio, Rahman, & Triwahyuni, 2019). Studi sebelumnya juga dilakukan di sebuah universitas dengan jumlah sampel sebanyak 674 mahasiswa, didapati bahwa sebanyak 516 mahasiswa (76.9%) mengalami gangguan mental emosional (Prasetio & Triwahyuni, 2022).

Terdapat berbagai macam faktor yang memengaruhi kesehatan mental pada mahasiswa, diantaranya pengaruh lingkungan akademik, peran hubungan sosial dan interpersonal, serta gaya hidup (Vierdiana, 2024). Tekanan dari dunia akademik, seperti beban tugas yang dihadapi dan persaingan yang ketat bisa memberikan dampak yang besar pada kesejahteraan mental mahasiswa. Berbagai penelitian secara konsisten menunjukkan adanya

Michelle Christine Sambuaga, Metty Wuisang, Ferdy Lainsamputty*

Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat, Airmadidi, Sulawesi Utara
Korespondensi penulis: Ferdy Lainsamputty. *Email: ferdyl@unklab.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i9.536>

Korelasi perilaku konsumsi minuman manis dan kesehatan mental pada mahasiswa keperawatan

korelasi antara lingkungan akademik yang penuh persaingan dan risiko gangguan kesehatan mental, termasuk stres, kecemasan, dan depresi (Pratiwi, Sulianto, & Artharina, 2022).

Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa memiliki hubungan sosial yang sehat dan mendapatkan dukungan dari orang lain berdampak positif pada kesejahteraan mental mahasiswa. Sebaliknya, isolasi sosial dan kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental. Studi ini menyoroti pentingnya untuk memahami dan meningkatkan kualitas hubungan sosial sebagai bagian dari usaha untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa (Tinambunan, Agniaty, & Ekayuni, 2021). Peran gaya hidup seperti, kurangnya aktivitas fisik, dan manajemen waktu yang kurang efektif, dan pola makan yang tidak seimbang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental (Bulu, Taqwa, Rajab, & Bulu, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya, terdapat hubungan antara konsumsi minuman manis dan kesehatan mental. Hasil penelitian tersebut menunjukkan konsumsi minuman manis $\geq 2x/minggu$ berisiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan mental (Wang, Bi, Liu, Lin, Cai, & Zhang, 2022). Beberapa hasil penelitian yang serupa juga mendapati bahwa terdapat hubungan antara konsumsi minuman manis dan kesehatan mental, yang mana konsumsi minuman manis $\geq 1x/hari$ berhubungan dengan gangguan kesehatan mental (Campos-Ramírez, Palacios-Delgado, Caamaño-Perez, Camacho-Calderon, Villagrán-Herrera, Aguilar-Galarza, & Anaya-Loyola, 2023; Freije, Senter, Avery, Hawes, & Jones-Smith, 2021).

METODE

Penelitian ini menggunakan deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam

penelitian ini yaitu mahasiswa keperawatan pada tingkat sarjana di sebuah universitas yang ada di Sulawesi Utara pada tahun 2024. Pengambilan sampel menggunakan teknik *kuota sampling* dan rumus slovin dan didapati jumlah sampel yaitu 239 responden.

Kuesioner perilaku konsumsi minuman manis diadopsi dari survei kuesioner Riset Kesehatan Dasar 2018 dengan kategori tidak pernah=0, $<3x/bulan=1$, $1-2x/minggu=2$, $3-6x/minggu=3$, $1x/hari=4$ dan $>1x/hari=5$. Kuesioner kesehatan mental berjumlah pertanyaan 20 pertanyaan *favorable* dengan skala Guttman. Kategori skor kesehatan mental emosional yaitu skor 1-5 (tidak gangguan mental) dan 6-20 (ada gangguan mental).

Pengambilan data kuesioner dilakukan secara langsung dengan menggunakan lembar kuesioner perilaku konsumsi minuman manis dan kesehatan mental emosional dengan cara meminta izin kepada pimpinan fakultas tempat dilakukannya penelitian dan dosen pengampu mata kuliah. Kuesioner didahului dengan pengisian identitas diikuti lembar *informed consent*, kemudian mahasiswa mengisi kuesioner yang terdiri dari kuesioner perilaku konsumsi minuman manis dan kesehatan mental emosional.

Analisis data univariat untuk hasil penelitian menggunakan *Statistical Package for Social Science* (SPSS for windows, versi 25) disajikan dalam bentuk tabel berisi frekuensi dan persentase untuk mendeskripsikan setiap variabel. Pengujian korelasi antar variabel penelitian menggunakan uji *Spearman's Rank Correlation* dengan nilai $p < 0.05$. Penelitian ini menerapkan prinsip etika penelitian yaitu *autonomy, beneficence, non-maleficence, confidentiality, justice, veracity, fidelity. Ethical clearance* diperoleh dari Komite Etik Penelitian Kesehatan di salah satu universitas di Jawa Barat dengan nomor: 255/KEPK-FIK/EC/XI/23.

Michelle Christine Sambuaga, Metty Wuisang, Ferdy Lainsamputty*

Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat, Airmadidi, Sulawesi Utara
Korespondensi penulis: Ferdy Lainsamputty. *Email: ferdyl@unklab.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i9.536>

HASIL

Tabel 1. Gambaran Perilaku Konsumsi Minuman Manis (N=239)

Variabel	Hasil
Tidak pernah (n/%)	4/1.7
>3x/bulan (n/%)	28/11.7
1-2x/minggu (n/%)	78/32.6
3-6x/minggu (n/%)	76/31.8
1x/hari (n/%)	30/12.6
>1x/hari (n/%)	23/9.6

Tabel 1. menggambarkan hasil penelitian dari perilaku konsumsi minuman manis yaitu 78 (32.6%) responden mengonsumsi minuman manis 1-2x/minggu, 76 (31.8%) responden mengonsumsi minuman manis 3-6x/minggu, 30 (12.6%) responden mengonsumsi minuman manis 1x/hari, 28 (11.7%) responden mengonsumsi minuman manis >3x/bulan, dan sebanyak 23 (9.6%) responden mengonsumsi minuman manis > 1x/hari dan tidak pernah mengonsumsi.

Tabel 2. Gambaran dan Skor Item Pertanyaan Kesehatan Mental Satu Bulan Terakhir (N=239)

Variabel	Hasil	
	Ya	Tidak
Item Pertanyaan Kesehatan Mental (n/%)		
Sering menderita sakit kepala	164/68.6	75/31.4
Tidak nafsu makan	102/42.7	136/56.9
Sulit tidur	131/54.8	108/45.2
Mudah takut	112/46.9	127/53.1
Merasa tegang, cemas atau kuatir	147/61.5	92/38.5
Tangan gemetar	73/30.5	166/69.5
Pencernaan terganggu/buruk	108/45.2	131/54.8
Sulit untuk berpikir jernih	128/53.6	111/46.1
Merasa tidak bahagia	93/38.9	146/61.1
Menangis lebih sering	98/41.0	141/59.0
Merasa sulit untuk menikmati kegiatan sehari-hari	96/40.2	143/59.8
Sulit untuk mengambil keputusan	124/51.9	115/48.1
Pekerjaan sehari-hari terganggu	70/29.3	169/70.7
Tidak mampu melakukan hal-hal yang bermanfaat dalam hidup	45/18.8	194/81.2
Kehilangan minat pada berbagai hal	81/33.9	158/66.1
Merasa tidak berharga	58/24.3	181/75.7
Mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup	39/16.3	200/83.7
Merasa lelah sepanjang waktu	188/78.7	51/21.3
Mengalami rasa tidak enak di perut	152/63.6	87/36.4
Mudah lelah	204/85.4	35/14.6
Gangguan Kesehatan Mental (n/%)	186/77.8	53/22.2

Tabel 2. memberikan gambaran hasil penelitian dari kesehatan mental mahasiswa keperawatan dan hasil setiap pertanyaannya. Skor tertinggi gangguan mental emosional yaitu pada item dengan pertanyaan “mudah lelah dalam 30 hari terakhir” dialami oleh 204 responden (85.4%), diikuti dengan pertanyaan “merasa lelah sepanjang

Michelle Christine Sambuaga, Metty Wuisang, Ferdy Lainsamputty*

Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat, Airmadidi, Sulawesi Utara
 Korespondensi penulis: Ferdy Lainsamputty. *Email: ferdy.l@unklab.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i9.536>

waktu selama 30 hari terakhir” yang dialami oleh 188 responden (78.7%). Item pertanyaan yang paling rendah adalah mengenai “mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup dalam 30 hari terakhir” dialami oleh 39 responden (16.3%), diikuti oleh pertanyaan “tidak mampu melakukan hal-hal yang bermanfaat dalam hidup selama 30 hari terakhir” sebanyak 45 responden (18.8%). Secara keseluruhan, responden yang mengalami gangguan mental emosional sebanyak 186 (77.8%), sedangkan yang tidak mengalami gangguan mental sejumlah 53 (22.2%).

Tabel 3. Korelasi Perilaku Konsumsi Minuman Manis dan Kesehatan Mental

Korelasi	Kesehatan Mental	
	r	p
Perilaku konsumsi minuman manis	0.027	0.049

Tabel 3. menunjukkan korelasi perilaku konsumsi minuman manis dan kesehatan mental memiliki hubungan yang signifikan ($r=0.027$, $p=0.049$). Nilai r mengandung arti positif yaitu jika perilaku konsumsi minuman manis tinggi maka gangguan mental juga meningkat atau jika perilaku konsumsi minuman manis menurun, maka gangguan mental juga akan menurun.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar responden mengonsumsi minuman manis 1-2x/minggu diikuti 3-6x/minggu. Hasil penelitian lain menunjukkan frekuensi konsumsi minuman manis sebagian besar mahasiswa yaitu < 3x/minggu (42%) dan 2 minggu sekali (39%). Minuman manis dapat memicu terjadinya proses inflamasi dalam tubuh yang dapat menyebabkan berbagai penyakit. Dampak buruk konsumsi minuman manis bagi kesehatan diantaranya diabetes melitus, obesitas, hiperurisemia, jantung, stroke, kanker dan gangguan mental. Seseorang yang mendapat kelebihan kalori 10% dari minuman manis berisiko mengalami kematian dini sebesar 14% (Ross et al., 2014; Tandra, 2020). Jenis minuman manis yang sering dikonsumsi oleh mahasiswa seperti minuman susu dan olahan, minuman jus dan sari buah, minuman coklat, minuman sereal dan kacang-kacangan, minuman kopi, minuman isotonik dan minuman bersoda. Minuman manis banyak yang mengandung pemanis buatan seperti sukralosa, asesulfam-k, siklamat, dan natrium siklamat yang sering terdapat pada minuman kemasan (Fahria, 2022).

Konsumsi pemanis buatan secara rutin dapat menyebabkan peningkatan berat badan. Konsumsi pemanis buatan dalam minuman manis dapat memperburuk kondisi dari penyakit diabetes melitus

sehingga dapat menyebabkan katarak. Hasil dari salah satu studi literatur bahwa teori perilaku sehat yang bisa menjelaskan intensi individu dalam melakukan suatu tindakan, terutama dalam konteks penelitian ini yaitu konsumsi minuman manis pada orang muda adalah *Theory of Planned Behavior* (TPB) (Buwana, 2023).

Faktor faktor dominan yang berhubungan dengan tingginya konsumsi gula pada mahasiswa yaitu frekuensi penggunaan jasa OFD (*Online Food Delivery*), preferensi makanan dan minuman tinggi gula, jenis tempat tinggal dan pengetahuan gizi (Daniel & Triyanti, 2023). Beberapa opsi kebijakan dari pemerintah untuk mengatasi konsumsi minuman manis diantaranya membatasi ketersediaan minuman manis di sekitar sekolah, memastikan ketersediaan minuman yang lebih sehat di sekitar sekolah, mengatur pemasaran dari minuman manis, menerapkan kebijakan fiskal untuk mendorong perubahan perilaku dalam memilih produk yang lebih sehat dan melakukan langkah-langkah promosi kesehatan guna meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai produk minuman manis serta efeknya bagi kesehatan (Fanda et al., 2020).

Pada penelitian ini juga didapati bahwa sebagian besar mahasiswa sebanyak 190 responden (78.8%) mengalami gangguan mental emosional. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, yang mana mayoritas mahasiswa sebanyak 120 dari 151 (79.5%) mengalami gangguan mental emosional (Prasetio & Rahman, 2019). Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan seorang mahasiswa mengalami gangguan mental emosional. Faktor-faktor seperti genetika, lingkungan keluarga, interaksi sosial, gaya hidup, dan aspek sosial lainnya dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa (Rochimah, 2020). Mahasiswa

Michelle Christine Sambuaga, Metty Wuisang, Ferdy Lainsamputty*

Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat, Airmadidi, Sulawesi Utara
Korespondensi penulis: Ferdy Lainsamputty. *Email: ferdyl@unklab.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i9.536>

dalam kegiatan sehari-hari juga tentunya menghadapi berbagai macam stressor. Tekanan akademik, dinamika hubungan sosial, dan interaksi interpersonal yang dialami oleh mahasiswa dapat menjadi pemicu stres (Sondakh & Theresa, 2020).

Item pertanyaan yang paling banyak dialami oleh mahasiswa yaitu "mudah lelah" (85.4%) dan "merasa lelah sepanjang waktu" (78.7%). Sama seperti hasil penelitian yang lain telah menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan mengalami *burnout* akademik tingkat sedang pada dimensi kelelahan dengan jumlah sebanyak 168 orang (67.2%) dan secara keseluruhan mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik tingkat sedang sebanyak 153 (61.2%). Kelelahan emosional yang dirasakan oleh mahasiswa bisa saja disebabkan oleh jadwal perkuliahan yang padat dan beban tugas yang tinggi. Hal ini dapat membuat mahasiswa merasa kelelahan dan terbebani. Sebagai dampaknya, tidak jarang mahasiswa merasa jenuh dan bosan dengan rutinitas akademik serta proses pembelajaran. Hasil dari rata-rata nilai dimensi kelelahan emosional juga didapati berada pada nilai 16.09 (57.46%) dari nilai maksimum 28 yang mana kemungkinan, kelelahan yang dialami oleh mahasiswa dapat disebabkan oleh faktor stresor yang ada di lingkungan perkuliahan (Magribi et al., 2022).

Pada penelitian ini juga didapati bahwa sebagian kecil mahasiswa mempunyai pemikiran untuk mengakhiri hidup (83.7%) dan tidak mampu melakukan hal-hal yang bermanfaat dalam hidup (81.2%). Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya seperti yang pernah dilakukan pada mahasiswa kesehatan di Universitas Syiah Kuala dimana sebagian besar mahasiswa mengalami risiko bunuh diri yang rendah (87.7%) (Novitayani & Nurhidayah, 2023). Penelitian yang lain juga menemukan bahwa mahasiswa memiliki tingkat risiko bunuh diri yang rendah, yaitu sebesar 68.3%. Menurut peneliti, terdapat beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa memiliki tingkat pemikiran bunuh diri dan putus asa yang rendah. Beberapa faktor diantaranya seperti dukungan keluarga dan sosial serta strategi koping yang baik (Wusqa & Novitayani, 2022). Hal ini dibuktikan oleh beberapa penelitian sebelumnya yang telah dilakukan dan didapati bahwa dukungan sosial yang kuat dari keluarga dapat mencegah munculnya masalah kesehatan mental pada orang muda (Pajarsari & Wilani, 2020; Fitria & Maulida,

2019). Hal lain yang dapat berpengaruh dalam pemikiran bunuh diri yang rendah adalah cara seseorang tersebut menyelesaikan masalah. Setiap orang yang dapat mengatasi setiap tantangan yang muncul dalam menjalani tahapan perkembangannya dan berhasil melewati tahapan tersebut dengan sukses, akan merasa puas dan bahagia. Sebaliknya, ketika individu menghadapi kesulitan yang tidak dapat diatasi, mereka cenderung merasa sedih dan stres, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko pemikiran bunuh diri (Putri, 2019).

Adanya korelasi antara perilaku konsumsi minuman manis dan kesehatan mental didukung oleh beberapa penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Studi yang telah dilakukan mengonfirmasi bahwa asupan minuman manis yang berlebihan dapat merangsang sekresi dopamin di otak, yang membuat tubuh merasa kenikmatan dan merangsang peningkatan nafsu makan, menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas, dan akhirnya menyebabkan munculnya gejala psikologis (Anjum, Jaffery, Fayyaz, Wajid, & Ans, 2018). Studi yang lain juga telah mengonfirmasi bahwa kelompok orang yang mengonsumsi gula tinggi (>100 g/hari) secara signifikan memiliki hubungan dengan tingkat kelelahan, kesulitan dalam aktivitas sosial, dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang mengonsumsi gula rendah (<100 g/hari) (Ahsan, Koutroumpakis, Rivers, Szigethy, Levinthal, Proksell, & Binion, 2020). Konsumsi minuman dengan kadar gula yang tinggi dapat meningkatkan kadar hormon kortikosteron yang menyebabkan disfungsi *hypothalamic-pituitary adrenal* (HPA) axis yang berada di otak, yang mana disfungsi ini dapat mempengaruhi perkembangan depresi dan beberapa gangguan mental lainnya (Asarnow, 2020; DiNicolantonio, Mehta, Onkaramurthy, & O'Keefe, 2018; Lopez-Duran, Kovacs, & George, 2009). Selain itu, terdapat juga hormon serotonin yang merupakan hormon yang menjaga stabilitas emosi. Asupan gula yang berlebihan akan mengurangi produksi hormon serotonin dan memboroskan penggunaannya. Menurunnya produksi hormon serotonin akan meningkatkan produksi hormon dopamine dan norepinefrin yang cenderung menghasilkan perilaku agresif (Apriadi, 2018).

Keterbatasan yang didapatkan pada penelitian ini yaitu perilaku konsumsi minuman manis hanya diukur berdasarkan frekuensi namun tidak diketahui berapa

Michelle Christine Sambuaga, Metty Wuisang, Ferdy Lainsamputty*

Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat, Airmadidi, Sulawesi Utara
Korespondensi penulis: Ferdy Lainsamputty. *Email: ferdy.l@unklab.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i9.536>

kandungan gula yang ada pada setiap kali mengonsumsi minuman tersebut. Selain itu, metode yang digunakan adalah *cross-sectional* yang mana hanya menyajikan data pada satu titik waktu tertentu, sehingga peneliti tidak dapat menelusuri lebih mendalam mengenai sebab akibat dari kedua variabel tersebut.

SIMPULAN

Responden dalam penelitian ini mayoritas mengonsumsi makanan manis 1-2x/minggu, di sisi lain sebagian besar juga mengalami gangguan mental emosional. Pada mahasiswa keperawatan yang sering mengonsumsi minuman manis didapati memiliki gangguan mental yang lebih parah.

SARAN

Penelitian ini merekomendasikan untuk mahasiswa agar melakukan perubahan perilaku dengan memilih produk minuman yang lebih sehat dan bagi dosen untuk lebih memperhatikan beban kuliah yang diberikan kepada mahasiswa serta sering melakukan kegiatan rekreasi bersama mahasiswa. Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi lebih dalam mengenai perilaku makanan manis beserta takaran gula yang dikonsumsi dan mengembangkan intervensi, seperti terapi perilaku untuk mengatasi perilaku minuman manis yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahsan, M., Koutroumpakis, F., Rivers, C. R., Szigethy, E., Levinthal, D. J., Proksell, S., & Binion, D. G. (2020). 25 association of added dietary sugar and worse mental health status in inflammatory bowel disease. *Gastroenterology*, 158(6), S-9.
- Anjum, I., Jaffery, S. S., Fayyaz, M., Wajid, A., & Ans, A. H. (2018). Sugar beverages and dietary sodas impact on brain health: a mini literature review. *Cureus*, 10(6).
- Apriadi, W. H. (2018). *Cake dan kue manis*. PT Gramedia Pustaka Utama. Diakses dari: <https://ebooks.gramedia.com/id/buku/cake-kue-manis-tanpa-gula-tanpa-pemanis>
- Asarnow, L. D. (2020). Depression and sleep: what has the treatment research revealed and could the HPA axis be a potential mechanism?. *Current opinion in psychology*, 34, 112-116.
- Buana, A. C. (2023). Studi Literatur: Intensi Konsumsi Sugar-Sweetened Beverages Ditinjau dari Prediktor Theory of Planned Behavior. Diakses dari: <https://e-journal.unair.ac.id/BRPKM/article/view/48477>
- Bulu, B., Taqwa, T., Rajab, M., & Bulu, R. M. (2021). Sikap Peserta Didik pada Pembinaan Kesehatan Mental Berbasis Bimbingan dan Konseling Islam. *Jurnal Konsepsi*, 10(3), 174-186.
- Campos-Ramírez, C., Palacios-Delgado, J., Caamaño-Perez, M. D. C., Camacho-Calderon, N., Villagrán-Herrera, M. E., Aguilar-Galarza, A., & Anaya-Loyola, M. A. (2023). Perceived stress is directly associated with major consumption of sugar-sweetened beverages among Public University students. *Behavioral Sciences*, 13(3), 232.
- Daniel, C., & Triyanti, T. (2023). Faktor Dominan yang Berhubungan dengan Konsumsi Gula pada Mahasiswa Nonkesehatan. *Jurnal Gizi*, 12(2), 93-106.
- DiNicolantonio, J. J., Mehta, V., Onkaramurthy, N., & O'Keefe, J. H. (2018). Fructose-induced inflammation and increased cortisol: A new mechanism for how sugar induces visceral adiposity. *Progress in cardiovascular diseases*, 61(1), 3-9.
- Fahria, S. (2022). Konsumsi Minuman Manis Kemasan Pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Negeri Surabaya. *GIZI UNESA*, 2(1), 95-99.
- Fanda, R. B., Salim, A., Muhartini, T., Utomo, K. P., Dewi, S. L., & Samra, C. A. (2020). Mengatasi tingginya konsumsi minuman berpemanis di Indonesia. *Pusat Kebijakan dan Manajemen Kesehatan*.
- Fitria, Y., & Maulidia, R. (2018). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kesehatan jiwa remaja di SMPN kota malang.
- Freije, S. L., Senter, C. C., Avery, A. D., Hawes, S. E., & Jones-Smith, J. C. (2021). Association between consumption of sugar-sweetened beverages and 100% fruit juice with poor mental health among US adults in 11 US States and the District of Columbia. *Preventing chronic disease*, 18, E51.

Michelle Christine Sambuaga, Metty Wuisang, Ferdy Lainsamputty*

Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat, Airmadidi, Sulawesi Utara
Korespondensi penulis: Ferdy Lainsamputty. *Email: ferdy.l@unklab.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i9.536>

Korelasi perilaku konsumsi minuman manis dan kesehatan mental pada mahasiswa keperawatan

- Hepiriyani, H. (2022). Minuman Manis "Kekinian" Tingkatkan Risiko Kematian. Diakses dari: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1706/minuman-manis-kekinian-
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Repositori Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Laporan Nasional Riskesdas 2018. Diakses dari: <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/>
- Lopez-Duran, N. L., Kovacs, M., & George, C. J. (2009). Hypothalamic-pituitary-adrenal axis dysregulation in depressed children and adolescents: A meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 34(9), 1272-1283.
- Magribi, A. S., Jumaini, & Agrini. (2022). Gambaran academic burnout pada mahasiswa keperawatan. Diakses dari: <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/33322>
- Novitayani, S., & Nurhidayah, I. (2023). Analisis Risiko Bunuh Diri pada Mahasiswa Kesehatan di Kota Banda Aceh. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 8(1), 61-68.
- Pajarsari, S. U., & Wilani, N. M. A. (2020). Dukungan sosial terhadap kemunculan ide bunuh diri pada Remaja. *Widya Caraka: Journal of Psychology and Humanities*, 1(1), 34-40.
- Prasetyo, C. E., & Triwahyuni, A. (2022). Prevalensi dan sumber gangguan psikologis pada mahasiswa jenjang sarjana. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi (Journal Psychology of Science and Profession)*, 6(2), 98-108.
- Prasetyo, C. E., Rahman, T. A., & Triwahyuni, A. (2019). Gangguan mental emosional dan kesepian pada mahasiswa baru. *Mediapsi*, 5(2), 97-107.
- Pratiwi, U. N., Sulianto, J., & Artharina, F. P. (2022). Dampak Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Siswa Kelas V Sd Negeri Wonorejo 01 Batang. *Praniti: Jurnal Pendidikan, Bahasa, dan Sastra*, 2(1), 100-111.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Ra, J. S. (2022). Consumption of sugar-sweetened beverages and fast foods deteriorates adolescents' mental health. *Frontiers in nutrition*, 9, 1058190.
- Rochimah, F. A. (2020). Dampak Kuliah Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau Dari Aspek Psikologi.
- Ross, A. C., Caballero, B., Cousins, R. J., & Tucker, K. L. (2020). *Modern nutrition in health and disease*. Jones & Bartlett Learning.
- Setyanto, A. T. (2023). Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa Di Perguruan Tinggi. *Wacana*, 15(1), 66-78.
- Sondakh, J. S. P., & Theresa, R. M. (2020). Hubungan stres dengan timbulnya kecenderungan gangguan mental emosional pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 8(1), 906-917.
- Tandra, H. (2020). *Pintar Memilih Minuman Antiobesitas & Diabetes: No More Juice & Boba*. Penerbit Andi.
- Tinambunan, D., Agniaty, N., & Ekayuni, Y. (2021). Permasalahan perkembangan dan kesehatan mental anak usia 6-12 tahun pada masa pandemi COVID-19: Analisis hasil-hasil penelitian lintas budaya. In *Unusia Conference* (Vol. 1, No. 1, pp. 13-28).
- Vierdiana, D. (2024). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Di Kalangan Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 7(1), 1553-1558.
- Wang, Y., Bi, C., Liu, H., Lin, H., Cai, R., & Zhang, J. (2022). Association of sugar-sweetened beverage consumption with psychological symptoms among Chinese university students during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 13, 1024946.
- Wusqa, N., & Novitayani, S. (2022). Risiko Bunuh Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(2).

Michelle Christine Sambuaga, Metty Wuisang, Ferdy Lainsamputty*

Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat, Airmadidi, Sulawesi Utara
Korespondensi penulis: Ferdy Lainsamputty. *Email: ferdy.l@unklab.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i9.536>