

Hubungan Antara Self Awareness dengan Perilaku Konsumsi Gula pada Remaja

Meliza Ningsih¹ Nurhannifah Rizky Tampubolon² Yulia Irvani Dewi³

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Indonesia^{1,2,3}

Email: meliza.ningsih6679@student.unri.ac.id¹ nurhannifahrizky@lecturer.unri.ac.id² yulia.irvanidewi@lecturer.unri.ac.id³

Abstrak

Pendahuluan: Kementerian Kesehatan menyebutkan bahwa prevalensi konsumsi gula di Provinsi Riau termasuk tinggi, yaitu sebesar 129 gram per hari atau sekitar 47 kilogram per tahun. Konsumsi gula yang tinggi disebabkan oleh ketersediaan makanan dan minuman manis secara mudah, serta rendahnya kesadaran akan pentingnya pola makan dan nutrisi yang sehat. Remaja merupakan kelompok usia yang memasuki periode perkembangan yang kritis, pada fase remaja mereka mengalami perubahan dalam segala aspek, salah satunya pola makan remaja yang mencakup perilaku konsumsi gula. Konsumsi gula yang berlebihan pada remaja menjadi isu kesehatan yang sangat serius. Karena itu, pemahaman faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi gula pada remaja menjadi sangat penting, faktor yang berpengaruh adalah *Self Awareness* yaitu mencakup kemampuan remaja untuk mengidentifikasi dan memahami perasaan, emosi, kebutuhan fisik dan psikologis mereka sendiri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *Self Awareness* dengan perilaku konsumsi gula pada remaja. Metode: Penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian adalah remaja yang berusia 15-18 tahun sebanyak 90 responden. Analisis yang digunakan adalah uji *chi square*. Hasil: Analisis uji *chi square* menunjukkan bahwa ada hubungan antara *Self Awareness* dengan ketiga komponen perilaku konsumsi gula dengan *p-value* pengetahuan 0,000; sikap 0,003; dan tindakan 0,000 dengan $\alpha = 0.05$. Kesimpulan: Terdapat hubungan antara *Self Awareness* dengan perilaku konsumsi gula pada remaja.

Kata Kunci: *Self Awareness*, Konsumsi Gula, Remaja



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Self Awareness merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan konsumsi gula pada remaja. Kesadaran diri merujuk pada pemahaman yang mendalam tentang identitas diri (Tasha, 2018). Menurut Kosanke (2019) *Self Awareness* merupakan komponen integral dari kecerdasan emosional, dengan memiliki tingkat kesadaran diri yang tinggi, seseorang dapat dikategorikan sebagai individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik. Pada fase remaja, mereka mengalami perubahan signifikan dalam aspek fisik, emosional, dan sosial. Salah satu hal yang perlu ditekankan adalah pola makan remaja, yang mencakup perilaku konsumsi gula. Perilaku remaja saat ini mengalami perubahan yang cepat selama fase pertumbuhan, dan kemudian melambat saat memasuki usia dewasa muda. Salah satu karakteristik remaja adalah pengembangan perilaku yang bertanggung jawab secara sosial dan adopsi sistem nilai dan etika yang mengarahkan perilaku mereka. Namun, seringkali remaja merasa mereka masih muda dan tidak rentan terhadap penyakit, sehingga mereka cenderung kurang memperhatikan makanan dan minuman yang mereka konsumsi (Azis et al., 2018).

Berdasarkan data yang dirilis Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2019, konsumsi gula per kapita di Indonesia mencapai 25,9 kilogram per tahun. Konsumsi gula tertinggi

berada di Pulau Jawa, sedangkan konsumsi gula terendah berada di Papua (BPS, 2019). Berdasarkan Kementerian Kesehatan (Kemenkes, 2018) prevalensi konsumsi gula di Provinsi Riau termasuk tinggi, yaitu sebesar 129 gram per hari atau sekitar 47 kilogram per tahun. Konsumsi gula tinggi di Provinsi Riau diduga berkaitan dengan rendahnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya nutrisi dan pola makan yang sehat, serta mudahnya akses terhadap makanan dan minuman yang tinggi gula, penting untuk memahami rekomendasi ini karena mengkonsumsi gula dalam jumlah berlebihan dapat meningkatkan risiko terkena penyakit diabetes (Kemenkes, 2018). Prinsip pemberian makanan yang dianjurkan pada anak adalah memberikan nutrisi sesuai dengan kebutuhan aktivitasnya. Jenis makanan sama dengan orang dewasa, terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah, dan makanan selingan (Tampubolon & Kaban, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Islamiyati (2014) mengenai pengetahuan sikap, tindakan konsumsi dan minuman instan mengindikasikan bahwa 91,7% tingkat pemahaman siswa yang sering mengkonsumsi makanan dan minuman instan sangat tinggi. Keterbatasan waktu saat makan membuat siswa lebih memilih makanan dan minuman instan. Hasil ini mencerminkan kurangnya pemahaman siswa terhadap dampak negatif dari konsumsi berulang makanan dan minuman instan, yang tercermin dalam tingginya tingkat konsumsi mereka terhadap jenis makanan tersebut. Konsumsi minuman yang mengandung pemanis telah menjadi penyumbang utama dalam peningkatan asupan gula tambahan dan berhubungan dengan meningkatnya kasus obesitas dan diabetes melitus tipe 2 (Malik et al., 2013). Selain itu, Minuman yang mengandung pemanis memiliki kadar gula yang tinggi, namun tidak memberikan rasa kenyang dan memiliki nilai gizi yang rendah (Akhriani et al., 2016). Selain dampak fisik, fluktuasi gula darah yang terkait dengan konsumsi gula yang tinggi juga dapat mempengaruhi stabilitas emosi remaja, yang menyebabkan perubahan mood secara tiba-tiba dan perasaan tidak stabil (Nurjayanti et al., 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Solomon dan Kalaiyarasan (2019) *Self Awareness* menjadi esensial pada masa remaja, terutama karena ini adalah fase peralihan yang melibatkan aspek-aspek biologis, psikologis, dan sosial di antara masa kanak-kanak dan dewasa. Penulis berpendapat bahwa kesadaran diri memiliki pentingnya yang sangat besar bagi remaja. karena membantu mereka memahami diri sendiri, memahami dampak yang mereka berikan pada orang lain, dan memungkinkan pengembangan kepribadian serta keterampilan hidup yang sehat. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk memperoleh informasi yang lebih valid mengenai hubungan antara *Self Awareness* terhadap perilaku konsumsi gula pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Penelitian dilakukan di sekolah MAN 2 Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i di MAN2 Pekanbaru dengan jumlah 949 siswa/i. teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan probability sampling dengan jumlah sampel sebanyak 90 responden. Pengambilan data dilakukan selama 2 hari terhitung sejak tanggal 24-25 Juli 2023. Alat pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner “pengembangan dan validasi kuesioner mindful eating” yang digunakan untuk mengetahui data Self Awareness pada remaja. Kuesioner ini sebelumnya telah baku, karena lembar kuesioner ini menggunakan bahasa inggris, maka dilakukan kembali uji validitas dan reliabilitas, hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 28 pertanyaan 15 pertanyaan dinyatakan valid dengan r hitung (0,361-0,697) < r tabel (0,361). Hasil uji reliabilitas kuesioner Self Awareness menunjukkan reliabilitas

yang baik dengan nilai koefisien Cronbach Alpha > 0,60 yakni sebesar 0,856. Penilaian persepsi kuesioner Self Awareness diberi pilihan jawaban menggunakan skala ordinal yang berkaitan dengan 15 pertanyaan tersebut merupakan informasi mengenai mengenali emosi, pengakuan diri yang akurat, dan kepercayaan diri. Remaja dikatakan memiliki kesadaran diri baik jika skor total nilai item pertanyaan > 37,7, sebaliknya kesadaran diri kurang baik bila total dari semua item pertanyaan < 37,7.

Instrumen penelitian mengenai perilaku konsumsi gula peneliti menggunakan kuesioner dari peneliti sebelumnya (Islamiyati, 2014) yang telah valid sebelumnya dengan skor Cronbach Alpha masing-masing sebesar 0,929, 0,894, dan 0,715, maka masing-masing item pertanyaan pada variabel pengetahuan, sikap, dan perilaku dinilai reliabilitas berdasarkan hasil uji reliabilitas karena nilai Cronbach Alpha > 0,60. Kuesioner ini berkaitan dengan evaluasi terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa terkait makanan dan minuman gula. Angket terdiri 43 pertanyaan dengan 3 komponen sub variabel yaitu pengetahuan, sikap, dan tindakan. Penilaian persepsi diberi pilihan jawaban skala guttman pada komponen pengetahuan, sedangkan skala ordinal dilakukan pada komponen sikap dan tindakan, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1.

Variabel	Komponen Sub Variabel	Hasil Ukur
	Pengetahuan	- Pengetahuan baik > 50% - Pengetahuan kurang < 50
Perilaku	Sikap	- Sikap baik jika nilai jawaban > nilai mean 53,1 - Sikap kurang baik jika jawaban < nilai mean 53,1
	Tindakan	- Tindakan baik nilai jawaban > nilai mean 13,6 - Tindakan kurang baik jika jawaban < nilai mean 13,6

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian berdasarkan jawaban dari total 90 responden mengenai *self awareness* dengan pengetahuan, sikap, dan tindakan akan menjelaskan analisis univariat dan bivariat variabel penelitian:

Analisis Univariat

Tabel 2. Deskripsi Karakteristik dan Self Awareness Responden

Usia	Frekuensi (N)	Persentase (%)
15	13	14,4
16	24	26,7
17	37	41,1
18	16	17,8
Total	90	100
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	36	40
Perempuan	54	60
Total	90	100
Self Awareness		
Self Awareness Baik	49	54,4
Self Awareness Kurang Baik	41	45,6
Total	90	100

Berdasarkan data dalam tabel 2 menunjukkan bahwa dari total 90 responden, diketahui remaja berusia 17 tahun sebanyak 37 responden (41,4%), pada karakteristik jenis kelamin diketahui 54 responden (60%) berjenis kelamin perempuan. Pada variabel *Self Awareness* sebanyak 49 responden (54,4%) memiliki tingkat *Self Awareness* yang baik.

Tabel 3. Frekuensi pengetahuan, sikap, dan tindakan konsumsi gula

Pengetahuan	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Kurang	24	26,7
Baik	66	73,3
Total	90	100
Sikap		
Kurang	59	65,6
Baik	31	34,4
Total	90	100
Tindakan		
Kurang	39	43,3
Baik	61	56,7
Total	90	100

Berdasarkan data dalam tabel 3 menunjukkan bahwa dari total 90 responden diketahui 66 responden (73,3%) memiliki komponen pengetahuan yang baik, sedangkan pada komponen sikap didapatkan 59 responden (65,6%) memiliki sikap yang kurang baik terhadap konsumsi gula, kemudian pada komponen tindakan 61 responden (56,7%) memiliki tindakan yang baik terhadap konsumsi gula.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan Self Awareness dengan Pengetahuan Konsumsi Gula

Tingkat Pengetahuan	Self Awareness				Jumlah		P Value
	Kurang Baik		Baik		N	%	
	N	%	N	%			
Kurang	23	95,8	1	4,2	24	100	0,000
Baik	18	27,3	48	72,7	66	100	
Jumlah	41	45,6	49	54,4	90	100	

Berdasarkan tabel diatas menggambarkan hasil analisis yang menjelaskan hubungan antara *Self Awareness* dengan tingkat pengetahuan konsumsi gula pada remaja. Hasil menunjukkan responden dengan tingkat pengetahuan baik terdapat 48 responden (72,7%) memiliki kesadaran diri baik, dan 18 responden (27,3%) memiliki kesadaran diri kurang baik. Setelah melakukan uji statistik *Chi Square*, ditemukan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *Self Awareness* dengan pengetahuan konsumsi gula pada remaja.

Tabel 5. Hubungan Self Awareness dengan Sikap Konsumsi Gula

Sikap	Self Awareness				Jumlah		P Value
	Kurang Baik		Baik		N	%	
	N	%	N	%			
Kurang	34	57,6	25	42,4	59	100	0,003
Baik	7	22,6	24	77,4	31	100	
Jumlah	41	45,6	49	54,4	90	100	

Berdasarkan tabel diatas menggambarkan hasil analisis yang menjelaskan hubungan antara tingkat sikap dengan kesadaran diri pada remaja, menunjukkan responden yang

sikapnya kurang baik terdapat 34 responden (57,6%) memiliki kesadaran diri yang kurang baik, dan 25 responden (42,4%) memiliki kesadaran diri yang baik. Setelah melakukan uji statistik *Chi Square*, ditemukan bahwa nilai p sebesar 0,003 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara *Self Awareness* dengan sikap konsumsi gula pada remaja.

Tabel 6. Hubungan *Self Awareness* (Kesadaran Diri) dengan Tindakan Konsumsi Gula

Tindakan	<i>Self Awareness</i>				Jumlah		P Value
	Kurang Baik		Baik		N	%	
	N	%	n	%			
Kurang	29	74,4	10	25,6	39	100	0,000
Baik	12	23,5	39	76,5	51	100	
Jumlah	41	45,6	49	54,4	90	100	

Berdasarkan menggambarkan hasil analisis mengenai hubungan antara tindakan dengan kesadaran diri pada remaja. Hasil menunjukkan bahwa dari responden yang memiliki tindakan baik terdapat sebanyak 12 responden (23,5%) memiliki kesadaran diri yang kurang baik, dan 39 responden (76,5%) memiliki kesadaran diri yang baik. Setelah dilakukan uji statistik *Chi Square*, didapatkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Self Awareness* dengan tindakan konsumsi gula pada remaja.

Pembahasan

Pembahasan dari penelitian berdasarkan jawaban dari total 90 responden mengenai *self awareness* dengan pengetahuan, sikap, dan tindakan akan menjelaskan pembahasan analisis univariat dan bivariat variabel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden terbanyak di usia 17 tahun dengan jumlah 37 orang (41,1%). Penelitian yang dilakukan oleh (Winpenny et al., 2017) menunjukkan bahwa tingkat konsumsi gula tambahan pada usia remaja lebih tinggi dibandingkan dengan usia dewasa, dan tingkat konsumsi gula tambahan akan menurun seiring dengan pertambahan usia. Sehingga disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan antara usia remaja dan perilaku konsumsi gula. Usia remaja yang lebih muda cenderung memiliki pola konsumsi gula yang berbeda dibandingkan dengan usia remaja yang lebih tua. Namun, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi perbedaan ini secara lebih mendalam.

Hasil penelitian juga diperoleh pada karakteristik jenis kelamin sebanyak 54 orang (60%) berjenis kelamin perempuan. Menurut WHO, jenis kelamin dapat mempengaruhi perilaku pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Nugraheni (2016) menemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam perilaku konsumsi gula. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja cenderung mengkonsumsi lebih banyak gula daripada remaja laki-laki. Hasil yang sama juga dilakukan pada penelitian yang dilakukan oleh Nuraini (2018) bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam tingkat kesadaran diri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja perempuan memiliki tingkat kesadaran diri yang lebih tinggi daripada remaja laki-laki. Remaja perempuan cenderung memiliki tingkat kesadaran diri yang lebih tinggi dan perilaku konsumsi gula yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja laki-laki. Dengan demikian, jenis kelamin dapat mempengaruhi perilaku konsumsi gula dan kesadaran diri pada remaja

Self Awareness

Hasil Penelitian sebanyak 41 responden (45,6%) memiliki kesadaran kurang baik dan 49 responden (54,4%) memiliki kesadaran diri yang baik. *Self Awareness* merupakan dasar

dari kecerdasan emosional yaitu merupakan kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu. Seorang remaja yang memiliki *Self Awareness* positif cenderung memiliki dorongan mandiri yang lebih baik. Mereka mampu mengenali dan memahami diri sendiri, serta memiliki kemampuan untuk berperilaku efektif dalam berbagai situasi. Kesadaran diri memungkinkan remaja untuk menerima diri mereka apa adanya, melakukan introspeksi diri, dan meningkatkan pemahaman tentang diri mereka sendiri. Mereka juga lebih cenderung bertanggung jawab terhadap tugas-tugas mereka sebagai individu yang sedang dalam masa remaja. Sebaliknya, remaja yang kurang memiliki kesadaran diri mungkin tidak akan merasa bertanggung jawab terhadap keputusan dan perilaku mereka. Menurut Sunny (dalam Sastrawinata, 2011) menyatakan bahwa kesadaran diri merupakan proses mengenali motivasi, pilihan dan kepribadian kita lalu menyadari pengaruh faktor-faktor tersebut atas penilaian, keputusan dan interaksi kita dengan orang lain.

Pengetahuan Konsumsi Gula

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 24 responden (26.7%) memiliki pengetahuan yang kurang baik, dan 66 responden (73.3%) memiliki pengetahuan yang baik. Angka tersebut menunjukkan besarnya nilai pengetahuan konsumsi gula pada Remaja. Pengetahuan berpengaruh besar terhadap perilaku konsumsi gula karena akan menyebabkan para remaja sadar akan *side effect* yang akan diberikan jika mengkonsumsi gula secara berlebihan. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Islamiyati, 2014) menunjukkan bahwa 91,7% dari siswa memiliki pemahaman yang sangat baik mengenai makanan dan minuman instan. Meskipun siswa seringkali terbatas waktu dalam makanannya, sehingga mereka cenderung memilih makanan dan minuman instan, pemahaman mereka tentang dampak negatif dari konsumsi berlebihan makanan dan minuman instan masih tergolong rendah, yang mengindikasikan tingginya tingkat konsumsi makanan dan minuman instan di kalangan mereka.

Sikap Konsumsi Gula

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 59 responden (65.6%) memiliki sikap kurang baik. Sikap yang kurang baik tentang konsumsi gula ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman atau pengetahuan tentang bahaya dari konsumsi gula terus-menerus. Menurut (Indriyani, 2020) mengatakan bahwa sikap seseorang yang baik terhadap objek belum tentu akan dicerminkan pada perilaku yang baik pula. Sikap memiliki hubungan terhadap perilaku konsumsi gula. Semakin baik sikap seseorang, maka semakin baik juga perilaku tentang konsumsi gula. Hal ini sejalan dengan penelitian (Dewanti, 2022) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan sikap ($p=0,017$) $<0,05$ yang mengindikasikan bahwa siswa yang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki sikap yang positif atau baik. Ini menggambarkan bahwa pengetahuan gizi remaja dapat mempengaruhi sikap mereka. Dapat disimpulkan bahwa semakin baik pengetahuan gizi remaja, semakin baik sikap mereka. Pengetahuan yang dimiliki oleh responden dapat membentuk keyakinan, yang pada gilirannya mempengaruhi sikap individu terhadap suatu hal.

Tindakan Konsumsi Gula

Hasil penelitian sebanyak 61 responden (56,7%) memiliki tindakan baik konsumsi gula. Tindakan merupakan salah satu bentuk perilaku manusia, tindakan yang kurang baik dapat disebabkan oleh tingkat pengetahuan yang kurang memadai. *Self Awareness* adalah perhatian yang timbul saat seseorang berusaha memahami kondisi internal dirinya seperti perasaan dan emosi kesadaran diri yang baik melibatkan kemampuan individu untuk mengenali dan

mengendalikan perasaan mereka serta memiliki sikap yang optimis. Oleh karena itu, individu dengan *Self Awareness* yang baik seringkali dikaitkan dengan tingkat kecerdasan emosional yang baik pula (Dariyo, 2016) Tingkat pengetahuan yang kurang memadai ini akan mengakibatkan tindakan yang kurang baik, adapun bahaya atau efek samping yang ditimbulkan dari mengkonsumsi gula secara berlebih, salah satunya yaitu diabetes. Hal ini sangat berhubungan sekali dengan pengetahuan yang diperoleh. Semakin besar angka pengetahuan, maka semakin kecil tindakan kurang baik yang akan didapatkan.

Hubungan *Self Awareness* dengan Perilaku Konsumsi Gula (Tindakan, Sikap, dan Tindakan)

Berdasarkan uji *Chi Square* menunjukkan bahwa *Self Awareness* kurang baik banyak terdapat pada tingkat pengetahuan kurang (95,8%) dari pada tingkat pengetahuan baik (27,3%). Setelah dilakukan uji statistic *Chi Square* didapatkan p value 0,000 ($p < 0,05$), sehingga data H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat hubungan tingkat *Self Awareness* dengan pengetahuan konsumsi gula pada remaja. Hubungan ini dapat dikatakan signifikan, karena nilai Sig. 0,000 ($p < 0,05$), dimana terdapat hubungan yang bersifat negatif antara *Self Awareness* dengan komponen pengetahuan konsumsi gula. Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyebutkan antara *Self Awareness* dengan pengetahuan konsumsi gula pada remaja dapat diterima.

Penelitian ini sejalan dengan temuan dari penelitian yang dilakukan oleh (Setyowati et al., 2017) hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa sebanyak 31 responden (59,6%) di wilayah kerja Puskesmas Ngemplak Simongan memiliki pengetahuan yang kurang tentang anemia. Hasil uji statistik menggunakan *Chi Square* menghasilkan nilai p nilai sebesar 0,016 antara pengetahuan dan perilaku konsumsi zat besi (Fe) dalam pencegahan anemia. Asumsi dalam penelitian ini adalah bahwa pengetahuan adalah fondasi yang diperlukan untuk mengubah pola perilaku. Semakin banyak pengetahuan yang dimiliki seseorang, semakin besar kemungkinan mereka mengambil keputusan untuk mengubah perilaku dari yang tidak baik menjadi yang lebih baik.

Berdasarkan uji *Chi Square* didapatkan bahwa *Self Awareness* kurang baik banyak terdapat pada sikap kurang (57,6%) dari pada sikap baik (22,6%). Setelah dilakukan uji statistic *Chi Square* didapatkan P value 0,003 ($p < 0,05$) sehingga terdapat hubungan *Self Awareness* dengan sikap konsumsi gula pada remaja. Hubungan *Self Awareness* dengan sikap konsumsi gula dikatakan signifikan karena nilai Sig. 0,003 ($p < 0,05$), dimana terdapat hubungan yang bersifat negatif antara *Self Awareness* dengan sikap konsumsi gula pada remaja. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Safriana (2012) dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa terdapat hubungan antara sikap siswa dalam pemilihan makanan dan perilaku siswa dalam memilih jajanan di SDN Garot Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar. Hasil uji statistik menunjukkan nilai P 0,000, yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara sikap siswa dalam memilih makanan dan perilaku siswa dalam memilih jajanan. Penelitian tersebut menggarisbawahi pentingnya faktor sosio-psikologis, seperti sikap, dalam membentuk perilaku seseorang. Sikap memiliki peran kunci dalam mempengaruhi tindakan dan persepsi seseorang. Selain itu, sikap juga cenderung lebih stabil daripada emosi dan pikiran (Notoatmodjo, 2012).

Berdasarkan komponen tindakan diketahui bahwa *Self Awareness* kurang baik banyak terdapat pada tindakan kurang (74,4%) dari pada tindakan baik (23,5%). Setelah dilakukan uji statistic *Chi Square* didapatkan P value 0,000 ($p < 0,05$) sehingga terdapat hubungan tindakan dengan *Self Awareness* dengan tindakan konsumsi gula pada remaja. Hubungan dapat dikatakan signifikan karena nilai Sig. 0,000 ($p < 0,05$). Dimana terdapat hubungan yang

bersifat negatif antara *Self Awareness* dengan komponen tindakan perilaku konsumsi gula pada remaja.

Menurut peneliti faktor yang mempengaruhi siswa dalam mengkonsumsi makanan dan minuman manis, salah satunya yaitu maraknya iklan di berbagai sosial media menjual makanan dan minuman manis yang dapat menarik kepercayaan dan keyakinan siswa/siswi bahwa makanan dan minuman tersebut aman dan sehat untuk dikonsumsi setiap hari, karena hampir setiap semua iklan dibuat dengan tujuan yang sama yaitu untuk memberi informasi dan membujuk para konsumen untuk mencoba atau mengikuti apa yang ada di iklan tersebut. Produk makanan dan minuman manis yang memiliki banyak variasi serta kemasan yang menarik, kemudahan dalam pengolahan, adanya informasi nilai gizi pada kemasan membuat siswa/siswi beranggapan bahwa makanan dan minuman manis sehat untuk dikonsumsi. (Tampubolon & Kaban, 2021) menyebutkan bahwa makanan yang menjadi *trend* akan diminati dan sering dikonsumsi tanpa mempertimbangkan jumlah gizi yang dikandungnya. Pada masa-masa ini, ibu atau keluarga perlu memperhatikan bagaimana meningkatkan pola konsumsi makanan anak. Berdasarkan hasil analisis bivariat yang dilakukan pada variabel *Self Awareness* terhadap ketiga komponen perilaku konsumsi gula yakni pengetahuan, sikap, dan tindakan. Diketahui bahwa semua komponen perilaku konsumsi gula tersebut berhubungan dengan *Self Awareness*. hubungan ini dapat dikatakan signifikan, karena nilai Sig dari ketiga komponen *P Value* pengetahuan sig.0,000; sikap 0,003; dan tindakan 0,000.

KESIMPULAN

Hasil penelitian berdasarkan analisa uji *Chi Square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *Self Awareness* dengan Perilaku Konsumsi Gula pada Remaja di MAN 2 Pekanbaru dengan masing masing komponen perilaku konsumsi gula *P Value* pengetahuan sig.0,000; sikap 0,003; dan tindakan 0,000 ($p < 0,05$). Oleh karena itu, remaja perlu menjaga pola makan yang sehat dan seimbang serta rajin berolahraga untuk menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhriani, M., Fadhilah, E., & Kurniasari, F. N. (2016). Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Kejadian Kegemukan pada Remaja di SMP Negeri 1 Bandungesian *Journal of Human Nutrition. Indonesian Journal of Human Nutrition*, 3(1), 29–40.
- Azis, A. A., Pagarra, H., & Asriani. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi dengan Hasil Belajar IPA Siswa Pesantren MTs di Kabupaten Buru. *Jurnal IPA Terpadu*, 1(2), 50–56. file:///C:/Users/alran/Downloads/9680-22600-1-PB.pdf
- BPS. (2019). *Konsumsi Pangan Penduduk Indonesia*.
- Dariyo, A. (2016). Peran Self-Awareness Dan Ego Support Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Tionghoa. *Psikodimensia*, 15(2), 254–274.
- Islamiyati, A. N. (2014). *Pengetahuan sikap, tindakan konsumsi dan minuman instan pada siswa kelas XI Program Keahlian Jaga Boga Sekolah Menengah kejuruan Negeri 6 Yogyakarta*.
- Kementerian Kesehatan. (2018). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia*.
- Kesehatan, K. (2018). *Pravelensi konsumsi gula di Provinsi Riau*.
- Kosanke, M. (2019). The Role of Self-Awareness in Emotional Intelligence. In *Emotional Intelligence - New Perspectives and Applications* (pp. 1–10). IntechOpen.
- Malik, V. S., Pan, A., Willett, W. C., & Hu, F. B. (2013). Sugar-sweetened beverages and weight gain in children and adults: a systematic review and meta-analysis. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 98(4), 1084–1102. <https://doi.org/10.3945/ajcn.113.058362>

- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nugraheni, M. (2016). Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Konsumsi Makanan Berserat Pada Siswa Smk Negeri 6 Yogyakarta. *Journal of Culinary Education and Technology*, 5(1).
- Nurjayanti, E., Rahayu, N. S., & Fitriani, A. (2020). Pengetahuan gizi, durasi tidur, dan screen time berhubungan dengan tingkat konsumsi minuman berpemanis pada siswa SMP Negeri 11 Jakarta. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 5(1), 34–43.
- Safriana. (2012). "Perilaku Memilih Jajanan pada Siswa Sekolah Dasar di SDN Garot Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar Tahun 2012" [Universitas Indonesia]. <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20314062&lokasi=loka>.
- Sastrawinata, H. (2011). Pengaruh Kesadaran Diri, Pengaturan Diri, Motivasi, Empati, dan Keterampilan Sosial terhadap Kinerja Auditor pada Kap di Kota Palembang. *Sosialita: Jurnal Ilmu Administrasi*, 1(2).
- Setyowati, N., Riyanti, E., & Indraswari, R. (2017). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Remaja Putri Dalam Pencegahan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngemplak Simongan*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:81660958>.
- Solomon, M., & Kalaiyaran, M. (2019). Importance of self-awareness in adolescence-A thematic research paper. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 21(1), 19–22. <https://doi.org/10.9790/0837-21121922>.
- Tampubolon, N. R., & Kaban, A. R. (2021). Penyuluhan Gizi Seimbang pada Anak dengan Gaya Hidup Sedentari di Masa Pandemi di Kecamatan Medan Area. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 3(2), 2019–2022. <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/jamunar/article/view/448>
- Tasha, E. (2018). *The Power of Self-Awareness*. Crown Business.
- Winpenny, E. M., Penney, T. L., Corder, K., White, M., & van Sluijs, E. M. F. (2017). Change in diet in the period from adolescence to early adulthood: a systematic scoping review of longitudinal studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 60. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0518-7>.