

SKRIPSI

**PERILAKU KONSUMSI *SOFT DRINK*, ASUPAN
GULA, DAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMP
NEGERI 1 INDRALAYA KABUPATEN OGAN ILIR**



OLEH

NAMA : VINA DAMAYANTI

NIM : 10021382025079

PROGRAM STUDI GIZI (S1)

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2024

SKRIPSI

PERILAKU KONSUMSI *SOFT DRINK*, ASUPAN GULA, DAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 INDRALAYA KABUPATEN OGAN ILIR

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)

Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : VINA DAMAYANTI

NIM : 10021382025079

PROGRAM STUDI GIZI (S1)

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2024

GIZI

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

SKRIPSI, Januari 2024

Vina Damayanti; Dibimbing oleh Desri Maulina Sari, S.Gz., M. Epid.

Perilaku Konsumsi *Soft Drink*, Asupan Gula dan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.

ix + 90 halaman, 12 tabel, 2 gambar, 12 lampiran

ABSTRAK

Remaja merupakan golongan yang termasuk kedalam penduduk usia muda dan rentan dipengaruhi oleh gaya hidup salah satunya perilaku konsumsi. Teman sebaya menjadi salah satu pengaruh keputusan remaja dalam menentukan apa yang dikonsumsi. *Soft drink* menjadi pilihan remaja sekarang. *Soft drink* ialah minuman berkarbonasi dan non-karbonasi dengan tambahan pemanis. Pemanis yang terkandung *soft drink* memberikan dampak buruk bagi status gizi remaja. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis perilaku konsumsi *soft drink*, asupan gula dan status gizi pada anak remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja berusia 12-15 tahun di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir sebesar 99 sampel dengan teknik pengambilan sampel yaitu *proportionate stratified random sampling*. Hasil univariat penelitian menunjukkan sebanyak 64 remaja (64,4%) memiliki kebiasaan konsumsi *soft drink* yang sering, 47 remaja (47,5%) memiliki perilaku konsumsi *soft drink* yang buruk, 63 remaja (63,6%) memiliki asupan gula yang berlebih, 65 remaja (65,5%) dengan status gizi lebih. Hasil bivariat menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara perilaku konsumsi *soft drink* dengan status gizi remaja ($p\text{ value} = 0,48$). Namun, terdapat hubungan yang bermakna antara asupan gula dengan status gizi remaja ($p\text{ value} = 0,00$) PR (95% CI = 4) yang berarti remaja dengan asupan gula lebih beresiko 4 kali mengalami obesitas. Tingginya angka resiko ini diharapkan remaja dapat memperhatikan jenis dan jumlah setiap apapun yang dikonsumsi, remaja juga harus mengurangi konsumsi *soft drink* dan memperbanyak konsumsi air putih agar terhindar dari obesitas.

Kata Kunci : Asupan Gula, *Soft Drink*, Status Gizi

Kepustakaan : 93 (2009 - 2024)

Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi



Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M.
NIP. 198604252014042001

Pembimbing



Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid.
NIP. 198612112019032009

NUTRITION

FACULTY OF PUBLIC HEALTH

SRIWIJAYA UNIVERSITY

THESIS, January 2024

Vina Damayanti; Supervised by Desri Maulina Sari, S.Gz., M. Epid.

Soft Drink Consumption Behavior, Sugar Intake and Nutritional Status of Adolescents at SMP Negeri 1 Indralaya, Ogan Ilir Regency.

ix + 90 pages, 12 tables, 2 figures, 12 appendices

ABSTRACT

Teenagers are a group that is included in the young population and is vulnerable to being influenced by lifestyle, one of which is consumption behavior. Peers are one of the influences on teenagers' decisions in determining what they consume. Soft drinks are the choice of teenagers now. Soft drinks are carbonated and non-carbonated drinks with added sweeteners. The sweeteners contained in soft drinks have a negative impact on the nutritional status of adolescents. The aim of this research was to analyze soft drink consumption behavior, sugar intake and nutritional status of teenagers at SMP Negeri 1 Indralaya, Ogan Ilir Regency. This research is quantitative research with a cross sectional approach. The sample in this study was 99 teenagers aged 12-15 years at SMP Negeri 1 Indralaya, Ogan Ilir Regency with a sampling technique, namely proportionate stratified random sampling. The univariate results of the study showed that 64 teenagers (64.4%) had frequent soft drink consumption habits, 47 teenagers (47.5%) had poor soft drink consumption behavior, 63 teenagers (63.6%) had excessive sugar intake. , 65 teenagers (65.5%) with over nutritional status. Bivariate results showed that there was no significant relationship between soft drink consumption behavior and adolescent nutritional status (p value = 0.48). However, there is a significant relationship between sugar intake and adolescent nutritional status (p value = 0.00) PR (95% CI = 4), which means that adolescents with sugar intake are 4 times more likely to be obese. With this high risk figure, it is hoped that teenagers can pay attention to the type and amount of everything they consume. Teenagers must also reduce their consumption of soft drinks and increase their consumption of water to avoid obesity.

Keywords: *Soft Drink, Sugar Intake, Nutritional Status*

Bibliography: 93 (2009 - 2024)

Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi



Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M.
NIP. 198604252014042001

Pembimbing



Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid.
NIP. 198612112019032009

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujur-jujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus atau gagal.

Indralaya, 29 Februari 2024

Yang bersangkutan,



Vina Damayanti

NIM. 10021382025079

HALAMAN PENGESAHAN

**PERILAKU KONSUMSI SOFT DRINK, ASUPAN GULA, DAN
STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1
INDRALAYA KABUPATEN OGAN ILIR**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi**

Oleh :

VINA DAMAYANTI

10021382025079

Indralaya, 8 Maret 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M.

606092002122001

Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, belonging to Desri Maulina Sari.

Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid

NIP. 198612112019032009

HALAMAN PENGESAHAN

**PERILAKU KONSUMSI SOFT DRINK, ASUPAN GULA, DAN
STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1
INDRALAYA KABUPATEN OGAN ILIR**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi**

Oleh :

VINA DAMAYANTI

10021382025079

Indralaya, 8 Maret 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M.

606092002122001

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Desri Maulina Sari', written over a faint grid background.

Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid

NIP. 198612112019032009

RIWAYAT HIDUP

Nama : Vina Damayanti
NIM : 10021382025079
Tempat, Tanggal Lahir : Palembang, 28 Januari 2003
Alamat : Jl. S. Suparman No.2700 Lr. Ultra, Sukajaya,
Sukarami, Kota Palembang, 30151.
No. Telepon/HP : 089628723951
Email : vinadnardi@gmail.com

Riwayat Pendidikan

2017-2020 : SMA N 5 Prabumulih
2014-2017 : SMP YPS Prabumulih
2008-2014 : SD N 1 Prabumulih

Pengalaman Organisasi

2020-2021 : Staff Magang Dinas PPSDM BEM KM FKM
UNSRI
2021-2022 : Staff Ahli Dinas PPSDM BEM KM FKM UNSRI
2022-2023 : Kepala Divisi External Relation HIKAGI FKM
UNSRI
2021-2022 : Penanggung Jawab II Mahkota FKM UNSRI

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Perilaku Konsumsi Soft Drink, Asupan Gula dan Status Gizi Pada Remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Sarjana di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, serta bimbingan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan ribuan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Indah Purnama Ssari, S.KM., M.KM. selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat.
3. Ibu Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid. selaku dosen pembimbing skripsi dan dosen pembimbing akademik yang telah banyak membimbing dengan sabar, memberikan semangat serta dukungan selama masa perkuliahan maupun selama pengerjaan skripsi.
4. Ibu Yuliarti S.KM., M.Gizi. dan Ibu Widya Lionita S.KM., M.PH. selaku dosen penguji skripsi yang telah membimbing, memberikan kritik dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Seluruh dosen serta civitas akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya atas pengetahuan dan bantuan yang telah diberikan selama masa perkuliahan.
6. Kepala sekolah, jajaran guru dan siswa/i SMP Negeri 1 Indralaya atas perhatian dan kerjasamanya dalam penelitian ini.
7. Kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Sunardi dan Ibu Novianti yang selalu memberikan kasih sayang, doa, nasehat serta dukungan yang tak terhingga dalam setiap langkah peneliti.

8. Kepada adik peneliti, Nabila Zaskia Maharani dan Kinaya Lutfiah Putri yang telah menemani, memberikan dukungan, dan doa selama penyusunan skripsi ini.
9. Kepada Fatry Aprilo Shafarani yang selalu menemani, membantu dan memberikan semangat kepada peneliti.
10. Kepada sahabat, kakak, dan keluarga jauh peneliti, Reza Puspita yang selalu memberikan semangat dan doa.
11. Kepada teman-teman seperjuangan, Keluarga Gizi angkatan 2020 untuk kenangan indah selama 4 tahun perkuliahan.

Peneliti berharap semoga Allah SWT membalas dengan kebaikan yang berlimpah bagi seluruh pihak yang telah membantu. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu saran dan masukan diharapkan untuk menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu gizi.

Indralaya, Januari 2024

Penulis



Vina Damayanti
NIM. 10021382025079

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademika Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Vina Damayanti
NIM : 10021382025079
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Perilaku Konsumsi *Soft Drink*, Asupan Gula dan Status Gizi pada Remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini, Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mrngalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralaya

Pada tanggal : Maret 2024

Yang Menyatakan



Vina Damayanti

NIM. 10021382025079

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
RIWAYAT HIDUP.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.4.2.1 Bagi Peneliti.....	5
1.4.2.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat.....	6
1.4.2.3 Bagi Remaja.....	6
1.4.2.4 Bagi Pemerintah.....	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	6
1.5.1 Lingkup Keilmuan	6

1.5.2	Lingkup Lokasi	7
1.5.3	Lingkup Metode	7
1.5.1	Lingkup Sasaran.....	7
1.5.1	Lingkup Waktu.....	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....		8
2.1	Landasan Teori	8
2.1.1	Remaja.....	8
2.1.1.1	Definisi Remaja.....	8
2.1.1.2	Rentang Usia Remaja	8
2.1.1.3	Karakteristik Remaja.....	9
2.1.1.4	Perubahan Pada Remaja	9
a.	Perubahan Hormonal pada Pubertas	9
b.	Perubahan Fisik pada Pubertas	10
c.	Perubahan Psikososial selama Pubertas	10
2.1.2	Perilaku Makan Remaja	10
2.1.2.1	Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Konsumsi.....	11
2.1.3	Status Gizi	11
2.1.3.1	Definisi Status Gizi.....	11
2.1.3.2	Perhitungan IMT/U	12
2.1.3.3	Klasifikasi Status Gizi	12
2.1.3.4	Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	13
2.1.4	<i>Soft Drink</i>	13
2.1.4.1	Definisi <i>Soft Drink</i>	13
2.1.4.2	Pengelompokkan <i>Soft Drink</i>	13
2.1.4.3	Jenis – Jenis Pemanis di <i>Soft Drink</i>	14
2.1.4.4	Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi <i>Soft Drink</i>	15
2.1.4.5	Hubungan Perilaku Konsumsi dengan Konsumsi <i>Soft Drink</i>	16
2.1.5	Asupan Gula.....	17

2.1.5.1	Definisi Gula	17
2.1.5.2	Macam-Macam Gula	17
2.1.5.3	Anjuran Konsumsi Gula	18
2.1.5.4	Minuman Tinggi Gula	18
2.2	Penelitian Terdahulu	19
2.3	Kerangka Teori	26
2.4	Kerangka Konsep	27
2.2	Definisi Operasional	28
2.3	Hipotesis	31
BAB III. METODE PENELITIAN		32
3.1	Desain Penelitian	32
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	32
3.3.1	Populasi Penelitian	32
3.2	Sampel Penelitian	32
3.3	Besaran Sampel	33
3.4	Jenis, Cara, dan Alat Pengumpulan Data	34
3.4.1	Jenis Pengumpulan Data	34
3.4.2	Cara Pengumpulan Data	35
3.4.3	Alat Pengumpulan Data	36
3.5	Pengolahan Data	36
3.6	Validasi Data	38
3.6.1	Uji Validitas	38
3.6.1	Uji Reliabilitas	39
3.7	Analisis dan Penyajian Data	40
3.7.1	Data Univariat	40
3.7.2	Data Bivariat	41
BAB IV. HASIL PENELITIAN		42
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	42

4.2	Hasil Penelitian.....	43
4.2.1	Analisis Univariat.....	43
	A. Gambaran Karakteristik Responden	43
	B. Gambaran Perilaku Konsumsi <i>Soft Drink</i>	44
	C. Gambaran Asupan Gula Remaja.....	47
	D. Gambaran Status Gizi pada Remaja	48
4.2.2	Analisis Bivariat.....	49
	A. Hubungan Perilaku Konsumsi <i>Soft Drink</i> dengan Status Gizi Remaja 49	
	B. Hubungan Asupan Gula dengan Status Gizi Remaja	49
BAB V. PEMBAHASAN		51
5.1	Keterbatasan Penelitian	51
5.2	Pembahasan	51
5.2.1	Gambaran Status Gizi Responden di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.....	51
5.2.2	Gambaran Perilaku Konsumsi <i>Soft Drink</i> di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir	52
5.2.3	Gambaran Asupan Gula di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.....	52
5.2.4	Hubungan Perilaku Konsumsi <i>Soft Drink</i> dan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.....	53
5.2.5	Hubungan Asupan Gula dan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir	55
BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN		57
6.1	Kesimpulan.....	57
6.2	Saran	57
6.2.1	Bagi Remaja	57
6.2.2	Bagi SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir	57
6.2.3	Bagi Peneliti Selanjutnya	58

DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Hasil Uji Validitas Kuesioner Perilaku Konsumsi <i>Soft Drink</i>	39
Tabel 3. 2 Interpretasi Nilai Koefisien Reliabilitas	40
Tabel 3. 3 Hasil Reliabilitas Kuesioner Perilaku Konsumsi <i>Soft Drink</i>	40
Tabel 3. 4 Analisis Variabel Independen	41
Tabel 4. 1 Distribusi Data Statistik Karakteristik Umur Responden	43
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Umur dan Jenis Kelamin Responden	44
Tabel 4. 3 Distribusi Data Statistik Perilaku Konsumsi <i>Soft Drink</i> di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir	44
Tabel 4. 4 Distribusi Data Frekuensi Perilaku Konsumsi <i>Soft Drink</i> di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir	45
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Konsumsi di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir	46
Tabel 4. 6 Sebaran contoh berdasarkan jenis dan frekuensi konsumsi soft drink.	46
Tabel 4. 7 Distribusi Data Statistik Asupan Gula Remaja di SMP Negeri 1 Indralaya	47
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Asupan Gula Remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir	47
Tabel 4. 9 Distribusi Data Statistik Status Gizi Remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir	48
Tabel 4. 10 Distribusi Data Frekuensi Status Gizi Remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir	48
Tabel 4. 11 Hubungan Perilaku Konsumsi <i>Soft Drink</i> dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir	49
Tabel 4. 12 Hubungan Asupan Gula dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Flowchart Kerangka Teori	28
Gambar 2. 2 Flowchart Kerangka Konsep.....	29
Gambar 3. 1 Peta Lokasi SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir... ..	42
Gambar 3. 2 SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Form Screening</i>	69
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i>	71
Lampiran 3 <i>Form Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire</i>	73
Lampiran 4. Formulir <i>Food Recall</i>	77
Lampiran 5 Formulir Kuesioner Perilaku Konsumsi <i>Soft Drink</i>	79
Lampiran 6 Output Validitas dan Reliabilitas.....	81
Lampiran 7 Uji Normalitas	86
Lampiran 8 Hasil Penelitian.....	87
Lampiran 9 Faktor Fisik dan Psikologis Terhadap Perilaku Makan.....	90
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian.....	91
Lampiran 11 Surat Keterangan Selesai Penelitian	92
Lampiran 12 Dokumentasi.....	93

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan golongan yang termasuk kedalam penduduk usia muda, remaja memiliki peranan sebagai modal pembangun bangsa apabila dimanfaatkan dengan tepat dan baik dengan syarat remaja tersebut harus memiliki keahlian dan keterampilan yang di butuhkan (Berdian Tamza, 2013). Menurut *World Health Organization* (WHO) rentang usia remaja adalah 10 sampai 19 tahun sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10 sampai 24 tahun.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju remaja atau masa remaja juga bisa diartikan sebagai masa pencarian jati diri. Pada masa pubertas remaja akan mengalami beberapa perubahan dalam dirinya, seperti perubahan fisik dan perubahan psikososial (Batubara, 2016; Djama, 2017). Seiring dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja, para remaja juga akan menemukan masalah baik secara internal atau eksternal. Masalah-masalah internal disini diartikan sebagai masalah yang muncul dari diri remaja tersebut termasuk masalah-masalah kesehatan. Masalah eksternal diartikan sebagai masalah yang muncul akibat lingkungan sekitar, salah satunya adalah masalah gaya hidup. Dalam masyarakat Indonesia gaya hidup dapat menggambarkan individualism, ekspresi diri dan kesadaran diri untuk bergaya (Retno Hendariningrum & M. Edy Susilo, 2008).

Perkembangan zaman yang terus berkembang pesat menjadikan gaya hidup ikut berkembang pesat. Kaum remaja dapat dengan mudah dipengaruhi soal gaya hidup salah satunya adalah perubahan perilaku konsumsi (Pramantara, 2015). Gaya hidup adalah cara individu menghabiskan waktu dan uangnya, gayahidup juga dapat diartikan sebagai ketertarikan seseorang terhadap sesuatu (Kemenkes RI, 2014). Gaya hidup secara tidak langsung dapat mempengaruhi pola makan seseorang. Kebiasaan makan masyarakat Indonesia saat ini sangat beraneka ragam seiring dengan perkembangan jenis makanan cepat saji (*fast food*) (Asthiningsih & Lestari, 2020). Makanan cepat saji lebih diminati oleh kalangan remaja zaman sekarang, hal ini di pengaruhi oleh gaya hidup

lingkungan yang cenderung mengikuti trend saat itu. Hal ini dapat memicu pergeseran perilaku makan individu.

Perilaku makan adalah keadaan yang menggambarkan perilaku seseorang terhadap frekuensi makan, tata krama makan, pola makan dan kesukaan seseorang terhadap suatu makan (Leeming, 2016). Perilaku makan pada remaja dipengaruhi oleh perkembangan kafe dan restaurant yang menyediakan berbagai jenis makanan cepat saji (*fast food*) (Santoso et al., 2018). Pergeseran pola makan yang mengandung tinggi karbohidrat, lemak, kolesterol, kalori, natrium dan gula ini dapat menimbulkan malnutrisi atau ketidakseimbangan nutrisi di dalam tubuh (Pramantara, 2015).

Pergeseran pola makan ini akan berdampak pada status gizi seseorang, status gizi adalah keadaan dimana tubuh sebagai akibat dari apa yang dikonsumsi seseorang sehari-hari (Arismawati et al., 2022). Menurut *World Health Organization* (WHO), status gizi dapat menjadi tolak ukur terhadap asupan gizi apa yang perlu ditingkatkan dan dikurangi pada masing-masing individu. Ada banyak sekali faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang yaitu asupan makan, *body image*, aktivitas fisik dan jenis kelamin (Ruslie & Darmadi, 2012).

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah tingkat pengetahuan tentang gizi yang rendah. Menurut Cerika Rismayanthi, 2015 masalah gizi akan teratasi salah satunya dengan cara meningkatkan pengetahuan seseorang tentang gizi. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan memiliki tingkat pengetahuan yang baik dalam pengaturan pola hidup sehingga cenderung dapat mengatur asupan gizi yang baik untuk dirinya sendiri. Selain tingkat pengetahuan gizi ada faktor lain yang menyebabkan masalah gizi seperti status sosial ekonomi, pola makan, ketersediaan keanekaragaman pangan dan perilaku konsumsi orang tua (Muslimah, 2016).

Menurut Kemenkes RI 2020 prevalensi berat badan lebih dan obesitas mencapai angka 13,5% pada remaja usia 13-15 tahun, tingginya prevalensi remaja yang mengalami berat badan lebih atau obesitas menjadi perhatian tersendiri bagi pemerintah dan masing-masing individu. Salah satu penyebab terjadinya obesitas adalah konsumsi *soft drink* yang berlebihan. Menurut

(Pramantara, 2015) frekuensi konsumsi soft drink berlebih akan meningkatkan kejadian obesitas 1,6 kali. Hal ini dikarenakan soft drink cenderung mengandung energi yang tinggi.

Soft drink menjadi salah satu jajanan pilihan remaja zaman sekarang. Minuman bersoda (*soft drink*) adalah minuman berkarbonasi dan non- karbonasi dengan tambahan pemanis. (Berawi, 2017). Berdasarkan jenisnya soft drink dibagi menjadi dua kelompok yaitu *soft drink* berkarbonasi dan *soft drink* non karbonasi (Asrin et al., 2013).

Menurut data Riskesdas tahun 2018 sebanyak 35,1% remaja dengan rentang usia 10-19 tahun di Indonesia mempunyai kebiasaan konsumsi *soft drink* dengan frekuensi 1-6 kali per minggu (*Laporan Riskesdas 2018 Nasional*). Tingginya persentase kebiasaan konsumsi *soft drink* ini disebabkan salah satunya karena keberadaan *soft drink* yang sudah dengan mudah ditemui oleh semua kalangan.

Maraknya penjualan minuman-minuman tinggi gula mengakibatkan ketidakseimbangan asupan gula di dalam tubuh apabila di konsumsi secara terus menerus. Hal ini dikarenakan soft drink biasanya ditambahkan dengan pemanis-pemanis buatan sehingga tidak baik bagi kesehatan. Pemanis yang di tambahkan pada minuman bersoda (*soft drink*) adalah pemanis berbahan dasar gula dan *non-sugar soft drink* yang menggunakan pemanis buatan. Adapun zat-zat lain yang biasanya ditambahkan adalah kafein, sakarin, fruktosa, asam benzoate, asam sorbat, aspartam dan asam fosfat (Berawi, 2017).

Pemanis-pemanis yang terkandung dalam minuman bersoda maupun non-soda (*soft drink*) akan memberikan dampak buruk bagi kesehatan. Kalangan remaja saat ini cenderung lebih memilih mengkonsumsi minuman-minuman tinggi gula. Konsumsi minuman dengan kandungan tinggi gula akan mengakibatkan beberapa penyakit seperti obesitas. Asupan gula diperlukan tubuh sebagai salah satu sumber energi tubuh namun apabila jumlah gula di dalam darah sudah berlebihan maka sebaliknya akan berdampak buruk bagi kesehatan. Pada beberapa bagian tubuh, gula darah menjadi sumber energi primer sedangkan pada daerah lainnya gula darah di simpan sebagai glikogen. Kadar gula darah yang tinggi akan menyulitkan kemampuan tubuh untuk

memproduksi insulin sehingga kestabilan gula darah harus di jaga agar fungsi tubuh dapat bekerja dengan sebaik-baiknya (Herwanto et al., 2016).

Menurut Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (P2PTM) anjuran konsumsi gula/orang/hari adalah 10% dari total energi/hari atau setara dengan 4 sendok makan/hari atau 50 gram/orang/hari. Sedangkan 1 kaleng minuman bersoda mengandung 9 sendok teh gula atau setara dengan 4,5 sendok. Hal ini tentu melebihi dari batas anjuran yang diberikan.

Saat ini masyarakat Indonesia dapat dengan mudah untuk mendapatkan minuman - minuman tinggi gula seperti *soft drink* termasuk para remaja. Tak heran mengapa para remaja lebih tertarik untuk mengonsumsinya, selain karena rasanya yang manis dan kekinian *soft drink* juga sangat mudah untuk di jumpai. Sehingga tidak menutup kemungkinan kantin sekolah pun menjual softdrink non-karbonasi di etalase nya..

Alasan peneliti memilih lokasi tersebut karena peneliti telah melakukan observasi awal di kantin SMP Negeri 1 Kabupaten Ogan Ilir, pada observasi awal peneliti mendapati banyak sekali minuman soft drink tinggi gula di kantin sekolah tersebut. Maka dari itu, peneliti ingin melakukan penelitian terkait di sekolah tersebut. Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijabarkan diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian untuk menganalisis hubungan konsumsi *soft drink*, status gizi dan asupan gula pada remaja di SMP N 1 Kabupaten Ogan Ilir.

1.2 Rumusan Masalah

Masa remaja merupakan masa tumbuh kembang seorang individu dimana masa ini membutuhkan asupan zat gizi yang seimbang guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan individu. Pengaruh gaya hidup menjadikan asupan zat gizi tidak sesuai dengan kebutuhannya. Asupan gula yang terlalu banyak akan mengakibatkan tubuh cepat merasa lelah karena tubuh harus mengelola gula menjadi energi secara terus menerus. Selain itu, ketidakseimbangan gula di dalam tubuh akan berdampak pada status gizi seseorang, ketidakseimbangan asupan gula juga dapat menyebabkan obesitas dan diabetes mellitus. Salah satu penyebab masalah ketidakseimbangan asupan gula di dalam tubuh adalah *soft drink*. Kandungan gula yang tinggi pada soft

drink menjadi alasan mengapa soft drink menjadi salah satu penyebab tingginya kadar gula di dalam tubuh. Berdasarkan hal itu, peneliti tertarik untuk mengetahui adakah hubungan konsumsi soft drink, asupan gula dan status gizi pada remaja di SMP N 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis perilaku konsumsi *soft drink*, asupan gula dan status gizi pada remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik remaja
2. Mengetahui status gizi remaja
3. Mengetahui perilaku konsumsi *soft drink* remaja
4. Mengetahui asupan gula remaja di SMP Negeri 1 Kabupaten Ogan Ilir
5. Mengetahui hubungan perilaku konsumsi soft drink dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 1 Kabupaten Ogan Ilir
6. Mengetahui hubungan asupan gula dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 1 Kabupaten Ogan Ilir

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian ini akan memperkuat teori mengenai asupan gula yang dipengaruhi oleh konsumsi *soft drink*.
2. Hasil penelitian ini akan memperkuat teori mengenai asupan gula yang mempengaruhi status gizi seseorang.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Peneliti

1. Sebagai sarana pembelajaran dan pengaplikasian ilmu bidang gizi yang diperoleh selama masa perkuliahan.
2. Mengembangkan pola pikir peneliti dalam menganalisis dan memecahkan masalah berdasarkan metode ilmiah.

3. Menambah wawasan peneliti terkait hubungan konsumsi *soft drink* dengan asupan gula pada remaja.
4. Menambah wawasan peneliti terkait hubungan asupan gula dengan status gizi pada remaja.
5. Sebagai literatur untuk peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian dengan judul serupa terkait hubungan konsumsi *soft drink* dengan asupan gula pada remaja.

1.4.2.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

1. Sebagai sarana dalam pengembangan keilmuan di bidang Gizi terutama mengenai perilaku konsumsi *soft drink*, asupan gula dan status gizi pada remaja.
2. Hasil dari penelitian ini bisa dimanfaatkan sebagai informasi untuk penambahan daftar pustaka atau studi pustaka bagi civitas akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

1.4.2.3 Bagi Remaja

1. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada remaja mengenai asupan gula dan hal-hal yang harus diperhatikan dalam penjagaan kadar gula di dalam tubuh.
2. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi para remaja, orang tua dan warga sekolah tentang pembatasan pembelian dan penjualan *soft drink* di kantin sekolah.

1.4.2.4 Bagi Pemerintah

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai gambaran mengenai hubungan konsumsi *soft drink*, asupan gula dan status gizi pada remaja.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Keilmuan

Ruang Lingkup penelitian ini yaitu ilmu gizi kesehatan masyarakat.

1.5.2 Lingkup Lokasi

Penelitian ini akan dilakukan di wilayah SMP Negeri 1 Indralaya, Kabupaten Ogan Ilir, Sumatera Selatan.

1.5.3 Lingkup Metode

Desain studi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasional analitik dengan jenis penelitian kuantitatif dan menggunakan pendekatan cross sectional, serta analisis data yang digunakan ialah analisis bivariat.

1.5.1 Lingkup Sasaran

Sasaran pada penelitian ini adalah remaja yang memiliki usia 13-15 tahun di wilayah SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir

1.5.1 Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 30 Desember 2023 – 4 Januari 2024

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, S. Q. M., & Hansen. (2022). Studi Konsumsi Junk Food dan Soft Drink Sebagai Penyebab terjadinya Diabetes Melitus Tipe 2. *Burneo Sudent Reserch*, 1(2), 1774–1782. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/3013>
- Al Baqi, S. (2015). Ekspresi Emosi Marah. *Buletin Psikologi*, 23(1), 22. <https://doi.org/10.22146/bpsi.10574>
- Amalia, R. N., Dianingati, R. S., & Annisaa', E. (2022). Pengaruh Jumlah Responden terhadap Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan dan Perilaku Swamedikasi. *Generics: Journal of Research in Pharmacy*, 2(1), 9–15. <https://doi.org/10.14710/genres.v2i1.12271>
- Amanda, L., Yanuar, F., & Devianto, D. (2019). Uji Validitas dan Reliabilitas Tingkat Partisipasi Politik Masyarakat Kota Padang. *Jurnal Matematika UNAND*, 8(1), 179. <https://doi.org/10.25077/jmu.8.1.179-188.2019>
- Anjana, F., Oktaviani, W. R., & Roesyadi, A. (2014). *Studi Kinetika Dekomposisi Glukosa Pada Temperatur Tinggi*. 3(2), 122–125.
- Anuraga, G., Indrasetianingsih, A., & Athoillah, M. (2021). Pelatihan Pengujian Hipotesis Statistika Dasar dengan Software R. *Budimas : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 327–334. <https://doi.org/10.29040/budimas.v3i2.2412>
- Arismawati, D. F., Sada, M., Brillianita, A., Eliza, Satriani, Florensia, W., Rachmawati, S. N., Widyastuti, R. A., Kamarudin, A. P., Israeli, Kamaruddin, M., Ramdika, S. B., Nofitasari, A., & Sriyanti. (2022). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Media Sains Indonesia*. https://www.google.co.id/books/edition/Prinsip_Dasar_Ilmu_Gizi/_y6KEAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Asrin, T., Arnisam, & Salfiady, T. (2013). Pengaruh Konsumsi Soft Drink terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri SMAN 2 Kota Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*, 4(3), 60–65.
- Asthiningsih, N. W. W., & Lestari, E. (2020). Hubungan Pola Makan dengan

- Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 1766–1771. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/961/539>
- Atmarita, A., Jahari, A. B., Sudikno, S., & Soekatri, M. (2017). Asupan Gula, Garam, dan Lemak Di Indonesia: Analisis Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Gizi Indonesia*, 39(1), 1. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v39i1.201>
- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 31–35. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.454>
- Awalia Safitri, R., & Parisudha, A. (2021). Kandungan Gizi dalam Minuman Kekinian “Boba Milk Tea” Nutrients in Popular Drinks “Boba Milk Tea.” *Gorontalo Journal of Public Health*, 4(1), 55–61. <https://jurnal.unigo.ac.id/index.php/gjph/article/view/1443/761>
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Berawi, K. N. D. (2017). Konsumsi Soft Drink dan Efeknya terhadap Peningkatan Risiko Terjadinya Osteoporosis. *Majority*, 6(2), 21–25.
- Berdian Tamza, R. (2013). Hubungan Faktor Lingkungan Dan Perilaku Dengan Kejadian Demam Berdarah Dengue (Dbd) Di Wilayah Kelurahan Perumnas Way Halim Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 2(2), 66–73.
- BKKBN. (n.d.). *Remaja, Ingat Pahami Kesehatan Reproduksi Agar Masa Depan Cerah dan Cegah Penyakit Menular Seksual Kesehatan Reproduksi Agar Masa Depan Cerah dan Cegah Penyakit Menular Seksual*. Retrieved March 29, 2023, from <https://www.bkkbn.go.id/berita-remaja-ingat-pahami-kesehatan-reproduksi-agar-masa-depan-cerah-dan-cegah-penyakit-menular-seksual-kesehatan-reproduksi-agar-masa-depan-cerah-dan-cegah-penyakit-menular-seksual>

- BKKBN. (2023). *Gambaran Kesehatan Reproduksi Remaja*.
<https://jateng.bkkbn.go.id/?p=1551>
- BPOM. (n.d.). *Surat Edaran Pemanis_2017.pdf*.
- BPOM RI. (2019). Regulation of the Food and Drug Administration on Food Additives [Peraturan Badan Pengawas Obat Dan Makanan tentang Bahan Tambahan Pangan]. *Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia*, 1–10.
- Bray, G. A., Nielsen, S. J., & Popkin, B. M. (2004). Consumption of high-fructose corn syrup in beverages may play a role in the epidemic of obesity. *American Journal of Clinical Nutrition*, 79(4), 537–543.
<https://doi.org/10.1093/ajcn/79.4.537>
- Brug, J., Vet, E. de, Nooijer, J. de, & Verplanken, B. (2016). *Predicting fruit consumption: cognitions, intention, and habits*.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16595285/>
- Cerika Rismayanthi, I. D. F. dan. (2015). Hubungan Tingkat Penghasilan, Tingkat Pendidikan dan Tingkat Pengetahuan Orangtua Tentang Makanan Bergizi Dengan Status Gizi. *Medikora*, XIII(1).
<https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4591>
- Dali, S., Kusuma, A. T., & Anar, A. W. (2013). Analisis Kandungan Aspartam Yang Terdapat Pada Minuman Jajanan Anak Sekolah Yang Beredar Di Makassar Dengan Metode Hplc. *Jurnal Ilmiah As-Syifaa*, 5(2), 162–168.
<https://doi.org/10.33096/jifa.v5i2.57>
- Desmawati, D. (2017). Pengaruh asupan tinggi fruktosa terhadap tekanan darah. *Majalah Kedokteran Andalas*, 40(1), 31.
<https://doi.org/10.22338/mka.v40.i1.p31-39.2017>
- Deva Riva'a Fassah, & Sofia Retnowati. (2014). Hubungan Antara Emotional Distress Dengan Perilaku Makan Tidak Sehat Pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 10(Juni), 11–17.
- Dewi, C. R., Subagio, H. W., & Panunggal, B. (2017). Faktor Determinan Jumlah

- Konsumsi Soft Drink Per Hari Pada Anak Usia 10-12 Tahun di Pedesaan. *Nature*, 184(4681), 156. <https://doi.org/10.1038/184156a0>
- Dezianti, D. A. N., & Hidayati, F. (2021). Pengaruh Konformitas Terhadap Perilaku Konsumtif Generasi Milenial. *Journal of Psychological Science and Profession*, 5(2), 151. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i2.28913>
- Djama, N. T. (2017). Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Ternate*, 10(1), 30. <https://doi.org/10.32763/juke.v10i1.15>
- Fadli Alam Dwi Saputro, Yuni Dwi Hastuti, & Triana Arisdiani. (2014). Pengaruh peran teman sebaya terhadap perilaku konsumsi alkohol pada remaja putra. *Ilmiah Permas*, 4 No 2, Ha, 70–81. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/103>
- Faisal, E., & Anayanti, R. (2021). Faktor Risiko Konsumsi Soft Drink dengan Kejadian Kegemukan pada Remaja di SMK Kristen Bala Keselamatan Palu Risk Factors of Soft Drink Consumption with Obviouness in Adolescents at Vocational School of Salvation Army , Palu Elvyrah Faisal *, Ridha Anayan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(1), 25–30.
- Faisol, F., Sri Aliami, & Samari. (2022). Faktor Internal Dan Eksternal Perilaku Konsumen: Fenomena Dalam Keputusan Membeli Pada Rumah Makan Keboen Rodjo Kediri. *Efektor*, 9(1), 35–47. <https://doi.org/10.29407/e.v9i1.16454>
- Febbiyani, F., & Adelya, B. (2017). Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah. *Penelitian Guru Indonesia*, 02(02), 30–31.
- Fitri, A. S., & Fitriana, Y. A. N. (2020). Analisis Senyawa Kimia pada Karbohidrat. *Sainteks*, 17(1), 45. <https://doi.org/10.30595/sainteks.v17i1.8536>
- Gusmayadi, I., & Azwar, N. (1945). *Pengaruh Kombinasi Aspartam – Sorbitol Sebagai Bahan Pemanis Terhadap Sifat Fisik Tablet Hisap Eekstak Daun Sirih (Piper betleL.) Secara Granulasi Basah*. 32–39.
- Hadju, N. A., Tuju, I. T. D. J., Ludong, I. M. M., Langi, I. T. M., Pertanian, J. T.,

- Hadju, N. A., Tuju, T. D. J., Ludong, M. M., Langi, T. M., Ratulangi, U. S., & Ratulangi, U. S. (2012). Analisis Zat Pemanis Buatan Pada Minuman Jajanan Yang Dijual Di Pasar Tradisional Kota Manado. *Jurnal Vidya Karya*, 2(1), 1–11.
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriya, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Harismah, K., Sarisdiyanti, M., Azizah, S., & Fauziyah, R. N. (2014). Pembuatan Sirup Rosela Rendah Kalori dengan Pemanis Daun Stevia (Stevia rebaudiana Bertoni). *Simposium Nasional Teknologi Terapan*, 51(1), 44–47.
- Herwanto, M. E., Lintong, F., & Rumampuk, J. F. (2016). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kadar gula darah pada pria dewasa. *Jurnal E-Biomedik*, 4(1), 0–5. <https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.10859>
- Indrasari, O. R., & Sutikno, E. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health)*, X(3), 128–132.
- Istiono, W., Suryadi, H., Haris, M., Irnizarifka, Tahitoe, A. D., Hasdianda, M. A., Fitria, T., & Sidabutar, T. . R. (2009). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Balita. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 25(3), 150–155. <https://doi.org/10.22146/bkm.3562>
- Kartini, T. D., Manjilala, M., & Yuniawati, S. E. (2019). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Dan Praktik Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Pangan*, 26(2), 201. <https://doi.org/10.32382/mgp.v26i2.1231>
- KBBI. (n.d.). *Remaja*. Retrieved August 4, 2023, from <https://kbbi.web.id/remaja>
- Kemendes RI. (2018a). *Cara menghitung IMT*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/bagaimana-cara-menghitung-imt-indeks-massa-tubuh>

- Kemenkes RI. (2018b). *Menkes : Remaja Indonesia Harus Sehat*.
<https://www.kemkes.go.id/article/view/18051600001/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat.html>
- Kemenkes RI. (2019). *Batasan Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak*.
<https://ayosehat.kemkes.go.id/penting-ini-yang-perlu-anda-ketahui-mengenai-konsumsi-gula-garam-dan-lemak>
- Kemenkes RI. (2020). *Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan*.
<https://www.kemkes.go.id/article/view/20012600004/gizi-saat-remaja-tentukan-kualitas-keturunan.html>
- Kemenkes RI. (2022). *Indeks Massa Tubuh Remaja*.
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1546/indeks-massa-tubuh-remaja
- KEMENKES RI. (2014). *Jadikan Sehat sebagai Gaya Hidup untuk Indonesia Cinta Sehat*. <https://promkes.kemkes.go.id/?p=1604>
- Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf*. (n.d.).
- Leeming, D. A. (2016). Brahman. *Encyclopedia of Psychology and Religion*, 7, 1–2. https://doi.org/10.1007/978-3-642-27771-9_9052-3
- Lestari, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 73–80. <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i2.39761>
- Lestarina, E., Karimah, H., Febrianti, N., Ranny, R., & Herlina, D. (2017). Perilaku Konsumtif di Kalangan Remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 1–6. <https://doi.org/10.29210/3003210000>
- Lisma, N., & Haryono, A. (2016). Analisis perilaku konsumsi mahasiswa ditinjau dari motif bertransaksi (studi kasus pada mahasiswi S1 pendidikan ekonomi fakultas ekonomi Universitas Negeri Malang angkatan tahun 2012). *Jpe*, 9(1), 41–50.
- Liwanto, G., & Santoso, A. H. (2021). Hubungan Asupan Gula Dalam Minuman Bersoda Dengan Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas

- Tarumanagara. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v1i1.12050>
- Machmud, N. A., Retnowati, Y., & D.Uno, W. (2013). *Aktivitas Lactobacillus bulgaricus Pada Fermentasi Susu Jagung (Zea Mays) Dengan Penambahan Sukrosa dan Laktosa*. 07, 69–73.
- Maesarah, M., Djafar, L., & Pakaya, F. (2018). Hubungan Perilaku Orang Tua Dengan Status Gizi Balita Di Desa Bulalo Kabupaten Gorontalo Utara. *Gorontalo Journal of Public Health*, 1(1), 039. <https://doi.org/10.32662/gjph.v1i1.149>
- Malik, V. S., Schulze, M. B., & Hu, F. B. (2016). *Intake of sugar-sweetened beverages and weight gain: a systematic review*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16895873/>
- Marda, N. (2021). Pemberian Air Minum Dan Peers Effect Terhadap Perilaku Konsumsi Soft Drink Remaja. *Biosel: Biology Science and Education*, 10(1), 88. <https://doi.org/10.33477/bs.v10i1.1355>
- Mardalena, I. (2021). Dasar-dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan. *Pustaka Baru Press*, 13. http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/7975/1/BUKU_DASAR-DASAR_ILMU_GIZI_DALAM_KEPERAWATAN.pdf
- Mulyadi, T., Adi Putra, W., & Silitonga, F. (2022). Mutu Brownies Menjadi Peluang Usaha Rumahan. *Jurnal Cafeteria*, 3(2), 51–68. <https://doi.org/10.51742/akuntansi.v3i2.627>
- Muslimah, H. (2016). *Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Sokowaten Baru Nutritional Status of the Students From Sd Sokowaten Baru* ., 1, 3–11.
- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2017). *Hubungan Pengetahuan Gizi , Aktivitas Fisik , dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta*. 421–426.
- Nurhamida Sari Siregar. (2014). Karbohidrat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), 38–44.

- Nurmaliza, & Herlina, S. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Pendidikan Ibu Terhadap Status Gizi Balita. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 1(3), S2–S3.
- Pamelia, I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Jurnal IKESMA*, 14(2), 144–153.
- Pramantara, I. D. P. (2015). Konsumsi fast food dan soft drink sebagai faktor risiko obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(04).
- Pujiati, Arneliwati, & Rahmalia, S. (2015). Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri. 17(3), 56–64. <https://doi.org/10.35681/1560-9189.2015.17.3.100328>
- Rahayu, T. B. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(1), 46. <https://doi.org/10.30602/jvk.v6i1.158>
- Rahmawati, I., Said, F., & Hidayati, S. (2015). Perbedaan pH Saliva Antara Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Minuman Ringan (Studi pada Siswa Kelas II dan III Madrasah Ibtidaiyah Zam-Zam Zailani Banjarbaru Kalimantan Selatan Tahun 2014). *Jurnal Skala Kesehatan*, 6(1), 1–13. <http://digilib.itb.ac.id>
- Rasyid, R., Yohana, M., & Mahyuddin. (2011). Analisis pemanis sintesis natrium sakarin dan natrium siklamat dalam teh kemasan. *Jurnal Farmasi Higea*, 3(1), 52–57. <http://jurnalfarmasihigea.org/index.php/higea/article/view/45>
- Retno Hendariningrum, & M. Edy Susilo. (2008). Fashion Dan Gaya Hidup : Identitas Dan Komunikasi. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(2), 25–32. <http://jurnal.upnyk.ac.id/index.php/komunikasi/article/view/38/42>
- Roflin, E., Liberty, I. A., & Pariyana. (2021). *Populasi, Sampel, Variabel Dalam Penelitian Kedokteran*. https://www.google.co.id/books/edition/POPULASI_SAMPEL_VARIABEL_DALAM_PENELITIA/ISYrEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Ruslie, R. H., & Darmadi, D. (2012). Analisis Regresi Logistik Untuk Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja. *Majalah Kedokteran*

- Andalas*, 36(1), 62. <https://doi.org/10.22338/mka.v36.i1.p62-72.2012>
- Safriani, F. (2014). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Minuman Ringan (Soft Drink) Pada Siswa SMA Di Bogor. *Skripsi*, 1–43.
- Sangperm, P., Phuphaibul, R., Tilokskulchai, F., Vorapongsathon, T., Stein, K. F., & Vorapongsathon, T. T. (2008). Predicting Adolescent Healthy Eating Behavior Using Attitude, Subjective Norm, Intention, and Self-schema. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, 12(2), 95–106. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/PRIJNR/article/view/5881>
- Santoso, S. O., Janeta, A., & Kristanti, M. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan pada Remaja di Surabaya. *Jurnal Hospitality Dan Manajemen Jasa*, 6(1), 19–32. <http://publication.petra.ac.id/index.php/manajemen-perhotelan/article/view/6399/5818>
- Sari, G., Lubis, G., & Edison, E. (2016). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Anak Usia 3-5 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang 2014. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(2), 2014–2017. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i2.528>
- Sinaga, J., Sinambela, J. L., Purba, B. C., & Pelawi, S. (2024). *Gula dan Kesehatan: Kajian Terhadap Dampak Kesehatan Akibat Konsumsi Gula Berlebih*. 2(1), 54–68.
- Soepomo, P. (2019). *Model Penentuan Status Gizi Balita di Puskesmas*. 1, 367–373.
- Sugiatmi, Rayhana, Suryaalmsah, I. I., Rahmini, Akbar, Z. A., Harisatunnasyitoh, Z., Azyzah, D. I., Yuliarti, N. A. T., Annisa, S. N., Anandita, K., & Naufal, F. R. (2019). Peningkatan pengetahuan tentang kegemukan dan obesitas pada pengasuh pondok pesantren igbs darul marhamah desa jatisari kecamatan cileungsi kabupaten bogor jawa barat. *Pengabdian Masyarakat*, 1(September), 1–5. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/viewFile/5434/3644>

- Susanti, S., & Widyoningsih, W. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Sikap Remaja Tentang Seks Bebas. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(2), 297. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i2.721>
- Susilawati MD. (2019). Konsumsi Dan Dampak Kesehatan Minuman Bergula Di Indonesia Berdasarkan Data SKMI 2014. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 83–88. <https://core.ac.uk/download/pdf/270264152.pdf>
- Udayana, K. (2015). *Buku Ajar Penilaian Status Gizi P*. 18–21.
- WHO. (n.d.). *Adolescent Health*. Retrieved March 28, 2023, from https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Wulandari, A., Sudrajat, I., Agustika, K., Pribadi, M. F., Deliana, R., Atiqa, S., & Nasution, A. S. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Ibn Khaldun Bogor. *Tropical Public Health Journal*, 1(2), 72–75. <https://doi.org/10.32734/trophico.v1i2.7266>
- Yohmi, E., Boediarso, A. D., Hegar, B., Dwipurwantoro, P. G., & Firmansyah, A. (2016). Intoleransi Laktosa pada Anak dengan Nyeri Perut Berulang. *Sari Pediatri*, 2(4), 198. <https://doi.org/10.14238/sp2.4.2001.198-204>
- Yuniwati, M., Ismiati, D., & Kurniasih, R. (2011). Kinetika Reaksi Hidrolisis Pati Pisang Tanduk Dengan Katalisator Asam Chlorida. *Jurnal Teknologi Dan Industri Pangan*, 4(2), 1–6.
- Zusrony, E. (2007). *Perilaku Konsumen*.