

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN GIZI DENGAN POLA KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 KOTA PALEMBANG



OLEH

**NAMA : FORENZKI LA MUDA
NIM 10021381722072**

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2024**

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN GIZI DENGAN POLA KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 KOTA PALEMBANG

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : FORENZKI LA MUDA
NIM 1002138172

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2024**

GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, Mei 2024

Forenzki La Muda, Dibimbing oleh Ditia Fitri Arinda, S.Gz.,M.PH
Hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Pola Konsumsi Minuman
Berpemanis pada Remaja di SMA Negeri 1 Kota Palembang
Xvii, 106 Halaman, 17 Tabel, 3 Gambar. 17 Lampiran

ABSTRAK

Pada masa remaja, pengetahuan gizi dan Kesehatan masih terbatas. Status gizi merupakan gambaran individu sebagai akibat dari asupan gizi sehari-hari. Status gizi yang baik merupakan individu yang asupan gizinya tercukupi untuk mengimbangi kebutuhan tubuh. Konsumsi minuman berpemanis berlebih pada remaja akan menimbulkan berbagai masalah gizi seperti meningkatkan risiko gangguan metabolic sindrom dan obesitas. Minuman berpemanis (Sugar Sweetened beverages) merupakan jenis minuman padat kalori yang tinggi gula namun rendah zat gizi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi minuman berpemanis pada remaja di SMA Negeri 1 Palembang Tahun 2024. Penelitian ini adalah penelitian survey yang bersifat deskriptif analitik kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional*. Jumlah besar keseluruhan populasi adalah 317 dan sampel yang diambil sebanyak 73 orang menggunakan *purpose random sampling*, analisis data menggunakan uji Chi-Square. Instrumen penelitian ini menggunakan *google form* dan kuesioner yang di isi secara langsung, hasil penelitian menunjukkan, ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan jenis konsumsi minuman berpemanis pada remaja di SMA Negeri 1 Palembang Tahun 2024 ($p=0,033$), hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi minuman berpemanis terhadap karakteristik jenis kelamin dan usia pada remaja di SMA Negeri 1 Palembang Tahun 2024 ($p=0,044$), ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan jumlah konsumsi minuman berpemanis terhadap karakteristik jenis kelamin dan usia pada remaja di SMA Negeri 1 Palembang Tahun 2024 ($p=0,029$). Diharapkan SMA Negeri 1 Palembang lebih menggiatkan program UKS untuk monitoring status gizi siswa dan siswi serta memberikan solusi kepada siswa dan siswi yang bermasalah dengan status gizinya sehingga tercapainya suatu kinerja pada perbaikan status gizi pada remaja dapat sedikit teratasi.

Kata kunci : Gizi, Minuman Berpemanis, Remaja
Kepustakaan : 31 (2019-2023)

Indralaya, 14 Mei 2024

Kepala Jurusan Prodi Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



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

Pembimbing



Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH
NIPPPK. 199005052023212062

NUTRITION
FACULTY OF PUBLIC HEALTH
SRIWIJAYA UNIVERSITY
Thesis, May 2024

Forenzki La Muda, Supervised by Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH
Relationship Between Nutritional Knowledge and Patterns Of Sweetened Drink
Consumption Among Adolescents at High School Negeri 1 Palembang City
Xvii, 106 Pages, 17 Tabels, 3 Pictures. 17 Appendices

ABSTRACT

During adolescence, knowledge of nutrition and health is still limited. Nutritional status is a description of an individual as a result of daily nutritional intake. Good nutritional status is an individual whose nutritional intake is sufficient to balance the body's needs. Consuming excessive sweetened drinks in teenagers will cause various nutritional problems such as increasing the risk of metabolic syndrome disorders and obesity. Sugar Sweetened beverages are a type of calorie-dense drink that is high in sugar but low in nutrients. The aim of this research is to determine the relationship between nutritional knowledge and consumption patterns of sweetened drinks among teenagers at SMA Negeri 1 Palembang in 2024. This research is a descriptive quantitative analytical survey research using a cross sectional design. The total population is 317 and sample taken was 73 people using purposeful random sampling, data analysis using the Chi-Square test. The research instrument used a Google form and a questionnaire that is filled in directly. There is a relationship between nutritional knowledge and the type of consumption of sweetened drinks among teenagers at SMA Negeri 1 Palembang in 2024 ($\rho=0.033$), the results of the research show there is a relationship between nutritional knowledge and the frequency of drink consumption. sweeteners on gender and age characteristics in adolescents at SMA Negeri 1 Palembang in 2024 ($\rho=0.044$), there is a relationship between nutritional knowledge and the amount of consumption of sweetened drinks on gender and age characteristics in adolescents at SMA Negeri 1 Palembang in 2024 ($\rho=0.029$). It is hoped that SMA Negeri 1 Palembang will further intensify the UKS program to monitor the nutritional status of pupils and female students and provide solutions to students who have problems with their nutritional status so that the achievement of performance in improving the nutritional status of adolescents can be somewhat resolved.

Keyword : Nutrition, Sweetened Drinks, Adolescents

Bibliography : 31 (2019-2023)

Indralaya, 14 Mei 2024

Kepala Jurusan Prodi Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

Pembimbing



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



Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH
NIPPPK.199005052023212062

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 22 Juli 2023

Yang bersangkutan,



Forenzki La Muda
NIM.10021381722072

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah ini berupa skripsi ini dengan judul "Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Dengan Pola Konsumsi Minuman Berpemanis Pada Remaja di SMA Negeri 1 Kota Palembang Tahun 2024" telah dipertahankan di hadapan tim penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 16 September 2022.

Indralaya, 14 Mei 2024

Ketua :

1. Fatmalina Febry, S.KM., M.Si
NIP.197802082002122003

()

Anggota:

1. Yulianti, S.KM, M.Gizi
NIP.198807102019032018

()


2. Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH
NIPPPK.199005052023212062

()

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Koordinator Program Studi Gizi




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

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN GIZI DENGAN POLA KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 KOTA PALEMBANG TAHUN 2024

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar (S1) Sarjana Gizi

Oleh :
FORENZKILA MUDA
10021381722072

Indralaya, 14 Mei 2024

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Pembimbing



Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Ditia Fitri Arinda'.

Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH
NIPPPK. 199005052023212062

RIWAYAT HIDUP

Nama : Forenzki La Muda
NIM : 10021381722072
Tempat, Tanggal Lahir : Palembang, 18 Februari 1999
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jln Dempo Raya No 71 Rt.05 Rw. 02
Email : lforenzki@gmail.com
No Hp : 087807485720

Riwayat Pendidikan

2017-Sekarang : Universitas Sriwijaya – S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat
2014-2017 : SMA Plus Negeri 17 Palembang
20011-2014 : SMP Negeri 4 Palembang
2006-2011 : SD Xaverius 9 Palembang
2004-2005 : TK Ikal Dolog SUM- SEL

Riwayat Organisasi

2018 : Volunteer DPM FKM UNSRI
2018 : Volunteer PHYE 6.0 FKM UNSRI
2019-2020 : Sekertaris STAF KPU FKM UNSRI

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Dengan Pola Konsumsi Minuman Berpemanis Pada Remaja di SMA Negeri 1 Kota Palembang.” Selesaiannya skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, serta dukungan-dukungan dari pihak keluarga, dosen dan pihak-pihak lainnya. Maka dari itu di kesempatan ini saya ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah SWT dan kedua orang tua saya yang sangat berjasa sekali sampai saya bisa dititik sekarang dan semua keluarga besar saya yang sudah memberikan semangat, didikan dan motivasi untuk kelancaran skripsi saya.
2. Forenzki La Muda, untuk saya terima kasih sudah berusaha keras agar selalu tetap optimis dan tidak putus asa serta menyerah dalam menghadapi segala rintangan dan halangan untuk menyelesaikan tugas skripsi ini.
3. Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya, ibu Dr. Misnaniarti, S.KM, M.KM.
4. Ibu Indah Purnama Sari, S.KM.,M.KM selaku Kepala Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat yang sudah membantu dalam pemberian masukan dan saran dalam proses pengerjaan skripsi.
5. Ibu Ditia Fitri Arinda, S.Gz.,M.PH selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk terus membimbing saya, memberikan masukan,saran dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi saya.
6. Ibu Fatmalina Febry, S.KM.,M.Si selaku Dosen Penguji 1 saya yang sudah bersedia memberikan motivasi dan saran.
7. Ibu Yuliarti, S.KM, M.Gizi selaku Dosen Penguji 2 saya yang sudah bersedia memberikan motivasi dan saran.

8. Sahabat saya Mey Zahara Khairunissa, Mila Sabrina, Karina Gustiani, Ulya Shofiana, Putri Nurjannah dan Rina Alfitri serta teman-teman gizi 2017 yang terus membantu saya dan memotivasi dalam kelancaran skripsi ini.
9. Sahabat saya Shanty, Berel, Dinda, Cici dan Cia yang bersedia terus menerus mendorong saya agar dapat menyelesaikan skripsi saya sebaik mungkin dan membantu saya dalam proses pembuatan bab per bab.
10. Para dosen dan staff civitas akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya segala urusan mengenai skripsi dapat terselesaikan Dan semua pihak-pihak lainnya yang sudah mendukung pengerjaan skripsi ini.
11. Jodoh penulis kelak kamu adalah salah satu alasan penulis menyelesaikan skripsi ini, meskipun saat ini penulis tidak tahu keberadaanmu entah di bumi bagian mana dan menggenggam tangan siapa, seperti kata BJ Habibie mengungkapkan “kalau memang dia dilahirkan untuk saya, kamu jungkir balik pun saya yang dapat”.

Dalam menyelesaikan skripsi ini tentu penulis menyadari masih banyak kesalahan dan kekurangan. Maka dari itu saran dan masukan sangat bermanfaat untuk penulis dan semoga dengan adanya skripsi ini bisa bermanfaat dan berguna. Terima kasih

Indralaya, 14 Mei 2024



Forenzki La Muda

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Forenzki La Muda
NIM : 10021381722072
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui / ~~tidak menyetujui~~ *) (jika tidak menyetujui sebutkan alasannya) untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Dengan Pola Konsumsi Minuman Berpemanis Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Kota Palembang”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta

Dengan demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralaya
Pada Tanggal : 14 Mei 2024

Yang Menyatakan,



Forenzki La Muda
10021381722072

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR	
HALAMAN SAMPUL DALAM	
HALAMAN JUDUL	
ABSTRAK.....	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
Tujuan Umum.....	4
1.3.1 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat penelitian	4
1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti	4

1.4.2	Manfaat Bagi Remaja	4
1.4.3	Manfaat bagi sekolah	5
1.4.4	Manfaat Bagi Fakultas Kesehata Masyarakat	5
1.4.5	Manfaat Bagi Peneliti Lainnya	5
1.5	Ruang Lingkup Penelitian.....	5
1.5.1	Lingkup Waktu	5
1.5.2	Lingkup Lokasi	5
1.5.3	Lingkup Materi	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....		6
2.1	Remaja	6
2.1.1	Definisi Remaja	6
2.1.2	Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja	10
2.2	Pola Konsumsi Minuman Berpemanis.....	16
2.2.1	Definisi Pola Konsumsi Minuman Berpemanis.....	16
2.2.2	Jenis-Jenis Minuman Berpemanis	17
2.2.3	Dampak Konsumsi Minuman Ringan Berlebih Bagi Remaja	22
2.2.4	Batas Asupan Gula Bagi Remaja.....	22
2.3	Pengetahuan Gizi	23
2.3.1	Definisi Pengetahuan Gizi	23
2.3.2	TingKat Pengetahuan.....	23
2.3.3	Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	25
2.4	Status Gizi atau nutrisi	26
2.4.2	Definisi status gizi atau nutrisi	26
2.4.3	Prevalensi status gizi di indonesia	26
2.4.4	Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	27
2.4.5	Pengukuran status gizi	28
2.4.6	Perhitungan Status Gizi	30

2.5	Penelitian Terdahulu	32
2.6	Kerangka Teori	34
2.7	Kerangka Konsep	35
2.8	Definisi Operasional	36
2.9	Hipotesis	38
BAB III METODELOGI PENELITIAN		39
3.1	Desain Penelitian	39
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	39
3.2.1	Populasi Penelitian	39
3.2.2	Sampel Penelitian	39
3.3	Jenis, Cara, dan Alat Pengumpulan Data	41
3.3.1	Jenis Data	41
3.3.2	Cara Pengumpulan Data	42
3.3.3	Alat Pengumpulan Data	42
3.4	Pengolahan Data	42
3.5	Validitas dan Reliabilitas Data	43
3.5.1	Validitas	43
3.5.2	Reliabilitas	44
3.6	Analisis Data dan Penyajian Data	45
3.6.1	Analisis Univariat	45
3.6.2	Analisis Bivariat	45
3.6.3	Penyajian Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN		47
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	47
4.1.1	Gambaran Umum SMA Negeri 1 Palembang	47
4.2	Hasil Penelitian	49

4.2.1	Hasil Uji Validitas.....	49
4.2.2	Hasil Uji Reliabilitas.....	50
4.2.3	Hasil analisis univariat.....	53
4.2.4	Hasil analisis bivariat.....	54
BAB V PEMBAHASAN.....		58
5.1	Keterbatasan Penelitian.....	58
5.2	Pembahasan.....	58
5.2.1	Pengetahuan Gizi.....	58
5.2.2	Pola Konsumsi Minuman Berpemanis.....	59
5.2.3	Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dengan Pola Konsumsi Minuman Berpemanis.....	60
5.2.4	Jenis Kelamin.....	61
5.2.5	Usia.....	62
5.2.6	Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Terhadap Jenis Minuman Berpemanis.....	63
5.2.7	Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Terhadap Frekuensi Konsumsi Minuman Berpemanis.....	64
5.2.8	Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Terhadap Jumlah Konsumsi Minuman Berpemanis.....	65
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....		67
6.1	Kesimpulan.....	67
6.2	Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....		70
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan ADKG Berdasarkan Umur.....	8
Tabel 2.2 Pengukuran Status Gizi	29
Tabel 2.3 Interpretasi Kurva WHO	31
Tabel 2.4 Penelitian Terdahulu.....	32
Tabel 2.5 Definisi Operasional.....	36
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Variabel Pengetahuan Gizi.....	49
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Variabel Pola Konsumsi Minuman Berpemanis	50
Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Pengetahuan .Gizi	50
Tabel 4.4 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Pola Konsumsi Minuman Berpemanis	51
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden	51
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Usia Responden	52
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Jenis Minuman Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin dan Usia Responden	52
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Konsumsi Responden Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin dan Usia Responden	53
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Jumlah Konsumsi Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin dan Usia Responden	53
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Pada Remaja di SMA Negeri 1 Palembang	54
Tabel 4.11 Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Dengan Jenis Konsumsi Minuman Berpemanis terhadap karakteristik jenis kelamin dan usia Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Palembang	55
Tabell 4.12 Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Dengan Frekuensi Konsumsi	

Minuman Berpemanis terhadap karakteristik jenis kelamin dan usia Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Palembang55

Tabel 4.13 Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Dengan Jumlah Konsumsi Minuman Berpemanis terhadap karakteristik jenis kelamin dan usia Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Palembang56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	34
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	35
Gambar 4.1 Peta Wilayah SMA Negeri 1 Palembang.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Bimbingan Konsultasi Skripsi
- Lampiran 2 Surat Pernyataan Protokol Kesehatan
- Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Kuesioner Pengetahuan
- Lampiran 5 Kuesioner Pola Konsumsi Minuman Berpemanis
- Lampiran 6 Kuesioner SQ - FFQ
- Lampiran 7 Kaji Etik
- Lampiran 8 Surat Izin Penelitian SMA Negeri 1 Palembang
- Lampiran 9 Surat Izin Penelitian untuk Kesbangpol Provinsi Sumatera Selatan
- Lampiran 10 Surat Izin Penelitian dari Kesbangpol Provinsi Sumatera Selatan ke Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Selatan
- Lampiran 11 Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Selatan
- Lampiran 12 Surat Balasan Izin Penelitian SMA Negeri 1 Palembang
- Lampiran 13 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas
- Lampiran 14 Hasil Penelitian
- Lampiran 15 Data Responden dalam SPSS
- Lampiran 16 Data Responden
- Lampiran 17 Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Beberapa Faktor yang memengaruhi pola konsumsi minuman berpemanis adalah pengetahuan tentang gizi, lamanya waktu tidur, peranan orang tua dan screen time, Kurangnya pengetahuan tentang gizi saat remaja akan menimbulkan sikap untuk mengkonsumsi minuman berpemanis dan tidak memperhatikan terlebih dahulu kandungan serta gejala buruknya bagi kesehatan (Nurjayanti et al, 2020).

Salah satu faktor utama pembangun kesehatan pada masa remaja adalah status gizi. jika status gizi Remaja baik, Maka remaja tersebut tidak mudah terserang penyakit (Notoatmodjo, 2012). Pengetahuan gizi ini dapat membuat remaja mengambil Keputusan dalam pemilihan minuman yang dikonsumsi, karena pengetahuan ini dapat memengaruhi perilaku remaja, cenderung dalam mengonsumsi minuman berpemanis (Mbaya et al, 2020).

Konsumsi minuman berpemanis lebih banyak pada remaja dapat menimbulkan beberapa masalah gizi seperti adanya kenaikan masalah gangguan metabolik sindrom dan obesitas. Mengonsumsi minuman dengan tambahan bahan pemanis yang berlebihan bagi remaja khususnya wanita dapat menimbulkan risiko menarche dini dan meningkatkan gejala depresi (Nurjayanti et al, 2020), Masa remaja akan terjadi perubahan yang signifikan di berbagai system metabolik, salah satunya pengaturan hormon, perubahan distribusi, dan kandungan lemak dalam tubuh. Selain itu, perubahan psikologis seperti penentuan gaya hidup dan kebiasaan yang sehat dapat memengaruhi perilaku sampai status gizi kesehatan bagi remaja (Akriani et al, 2016).

Minuman berpemanis atau sugar sweetened beverages adalah salah satu minuman yang kaya akan gula dan tidak ada kandungan nutrisinya. Beberapa

bahan tambahan gula di dalam minuman manis yakni gula putih, gula merah, sukrosa, high corn fructose sirup serta madu. Minuman yang berpemanis contohnya yaitu minuman berkarbonasi, susu (*flavored milk*), teh, kopi, jus buah, olahraga, dan energi. Tingginya kalori di dalam minuman yang berpemanis akan berdampak pada asupan kalori remaja setiap hari. Sehingga mengkonsumsi minuman manis secara berlebihan dapat menyebabkan risiko terjadinya penyakit tidak menular seperti obesitas, penyakit kardiovaskular dan Diabetes melitus tipe II (Sari et al, 2021). Minuman manis termasuk ke dalam golongan karbohidrat sederhana, karbohidrat itu sendiri di dalam tubuh berperan dalam menyediakan glukosa bagi sel-sel dan kemudian diubah menjadi energi dasar bagi tubuh remaja (Qoirinasari et al, 2018).

Minuman berpemanis yang beredar di negara Indonesia dihitung persatuan saji sekitar 300-500 ml mengandung 37-54 gr gula. Rata-rata mencakup angka 81% responden yang mengkonsumsi minuman berpemanis melebihi jumlah 350 ml/hari, diketahui pada rekomendasi dari *center for disease control dan prevention (CDC)* untuk energi yang berasal dari minuman tidak melebihi angka 130 kkal. Mengkonsumsi minuman yang mengandung pemanis bagi remaja tidak akan merasakan kenyang dikarenakan kurangnya tingkat kesadaran dalam asupan energi yang dikonsumsi dibandingkan dengan mengkonsumsi makanan padat dengan jumlah asupan energi yang sama (Akhriani et al (2016) & Sari et al (2021)).

Berdasarkan hasil penelitian hasil Arieska PK dan Novera H (2020) menyatakan bahwa semakin rendah pengetahuan remaja tentang gizi dan pola konsumsi remaja yang kurang baik berakibat pada semakin besar kemungkinan remaja memiliki status gizi berlebih. Pola konsumsi minuman berpemanis yang sesuai dengan kondisi remaja dan juga gizi seimbang perlu diterapkan guna mencapai status gizi yang optimal (Arieska PK dan Novera H (2020)). Hasil penelitian Nurjayanti et al (2020), menunjukkan bahwa sebesar $\geq 77,5\%$ remaja yang mengkonsumsi minuman dengan pemanis lebih ≤ 130 kkal/hari

pengetahuan tentang gizinya kurang. Kurangnya pengetahuan bagi remaja akan berpeluang $\leq 1,50$ mengkonsumsi minuman berpemanis lebih.

Hasil dari analisis bivariat dengan uji chi square menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan tingkat konsumsi minuman manis (p value = 0,001), durasi tidur (p value = 0,008) dan screen time (p value = 0,000), berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Palembang menunjukkan bahwa dari 10 siswa atau siswi terdapat bahwa pada saat mengukur status gizi dengan menggunakan IMT/U didapatkan 3 siswa yang status gizinya overweight dan 3 siswa lainnya obesitas. Selain itu, banyaknya siswa/siswi yang memiliki pengetahuan kurang baik (68,4%) dan pengetahuan baik (31,6%) mengenai pola konsumsi minuman berpemanis. Berdasarkan dari data diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi minuman berpemanis pada remaja di SMA Negeri 1 Palembang".

1.2 Rumusan Masalah

Hasil dari riset kesehatan dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa pada tahun 2018 sebanyak 56,4% remaja di Indonesia mengkonsumsi minuman berbahan pemanis lebih dari 1 kali setiap hari (Kemenkes Ri,2018). Indonesia berada di urutan ketiga dalam mengkonsumsi minuman berpemanis (*Sugar Sweetened Beverages*) sekitar 20,23 liter/orang di Asia Tenggara. Di Indonesia, mengkonsumsi minuman manis kisaran seminggu sekali sebanyak 62% anak-anak, 72% remaja, dan 61% orang dewasa, dengan minuman yang sering diminum adalah teh kemasan siap minum menjadi *sugar sweetened beverages*. Konsumsi minuman harian yang berkarbonasi sebanyak 2,4 ml/orang. konsumsi minuman tertinggi terdapat pada kelompok umur 13-18 tahun yaitu 4,7 ml/hari (Faridah et al,2020). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti "Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Dengan Pola Konsumsi Minuman Berpemanis Pada Remaja di SMA Negeri 1 Palembang".

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi minuman berpemanis pada remaja di SMA Negeri 1 Palembang.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengetahui gambaran karakteristik jenis kelamin dan usia remaja di SMA Negeri 1 Palembang.
2. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan gizi dan pola konsumsi minuman berpemanis (jenis, frekuensi dan jumlah) pada remaja di SMA Negeri 1 Palembang.
3. Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan jenis konsumsi minuman berpemanis pada remaja di SMA Negeri 1 Palembang.
4. Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi minuman berpemanis pada remaja di SMA Negeri 1 Palembang.
5. Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan jumlah konsumsi minuman berpemanis pada remaja di SMA Negeri 1 Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Sebagai bahan masukan bagi peneliti dalam mengaplikasikan teori-teori yang diperoleh selama proses pembelajaran di Universitas Sriwijaya Fakultas Kesehatan Masyarakat Indralaya. Selain itu, menambah pengetahuan dan pengalaman dalam proses melakukan penelitian.

1.4.2 Bagi Remaja

Sebagai sumber referensi dari penelitian ini dapat menjadi data penunjang untuk penelitian berikutnya serta sebagai bahan evaluasi penelitian yang berkaitan dengan pentingnya dikalangan anak remaja sebagai bahan

masuk dalam membatasi konsumsi minuman berpemanis guna mengurangi asupan gula.

1.4.3 Bagi Sekolah

Sebagai bahan masukan bagi SMA Negeri 1 Palembang untuk merencanakan kebijakan pada masa yang akan datang mengenai pengurangan konsumsi minuman berpemanis di lingkungan sekolah dan dengan menerapkan minuman yang lebih sehat dengan menyadari perilaku dan dampak dari pola konsumsi minuman berpemanis pada remaja.

1.4.4 Bagi Pelayanan Kesehatan

Sebagai informasi tambahan yang berkaitan dengan hubungan antara pengetahuan gizi terhadap pola konsumsi minuman berpemanis di lingkungan sekolah dengan menerapkan minuman yang lebih sehat dengan menyadari perilaku dan dampak dari pola konsumsi minuman berpemanis pada remaja.

1.4.5 Bagi Peneliti Lainnya

Sebagai informasi data penelitian ini sehingga dapat menjadi referensi dan informasi serta masukan bagi peneliti-peneliti lain sehingga dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya.

1.4 Ruang lingkup penelitian

1.5.1 Lingkup Waktu

Penelitian skripsi dilakukan pada tanggal 21 November 2023 sampai 11 Desember 2023.

1.5.2 Lingkup Lokasi

Penelitian skripsi dilakukan di SMA Negeri 1 Palembang tahun 2023 dengan melakukan penyebaran kuesioner melalui Google Form.

1.5.3 Lingkup Materi

Penelitian dilakukan untuk mengetahui "Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Dengan Pola Konsumsi Minuman Berpemanis Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Palembang".

DAFTAR PUSTAKA

- Akhriani, M., Eriza, F., & Fuadiyah, N.K. 2016. Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis Dengan Kejadian Kegemukan Pada Remaja Di SMP Negeri 1. Bandung : *Indonesian Journal Of Human Nutrition*, 7 (2), 139-152.
- Arieska Permadina Kanah, Novera Herdiani (2020). Hubungan Pengetahuan dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal (MtpH Journal)* Volume 4, No. 2, September 2020, 203-211.
- Brown, J. (2016). *Nutrition Through The Life Cycle 4th Edition*. Belmont, Thomson Wadsworth.
- Fadillah, G.R. (2022). Hubungan Pengetahuan, Citra Tubuh dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Santri Pondok Pesantren Masjid Ar Rohmat Cilacap. Semarang, Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Fanda, R. B., Salim, A., Muhartini, T., Utomo, K. P., Dewi, S. L., & Samra, C. A. (2020) *Mengatasi Tingginya Konsumsi Minuman Berpemanis di Indonesia*. Yogyakarta, PKMK (Pusat Kebijakan dan Manajemen Kesehatan) Policy Brief UGM.
- Hapsari, A. (2019). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja. In *UPT UNDIP Press Semarang*. Malang, Wineka Media.
- Irvan, M., & Ayu, M. S. (2022). Hubungan Pola Konsumsi Minuman Bergula Terhadap Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Uisu Tahun 2022. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 11 (1), 31-36. <https://doi.org/10.30743/jkin.v11i1.370>.
- Kemendikbud RI. (2019). Remaja Sehat Itu Keren. In *Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan RI*. Jakarta, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Kemendes RI. (2014) Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Menteri Kesehatan Republik Indonesia.

- Kemenkes RI. (2018a). *Kebutuhan Waktu Tidur Sesuai Usia*. Kemenkes, Direktorat Jenderal dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular
- Kemenkes RI. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018*. In *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI*.
- Kemenkes RI. (2019). *Buku Panduan Siswa Aksi Bergizi Hidup Sehat Sejak Sekarang Untuk Remaja Kekinian*. In *Kemenkes RI*. Jakarta, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Kemenkes RI. (2019b). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standart Antropometri Anak*. Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2012a). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012b). *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012c). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Nashori, F., & Etik, D. W. (2017). *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Hingga Insomnia*. Yogyakarta, Universitas Islam Indonesia.
- 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*. *Jurnal ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)*, 5 (1), 34-43. <https://doi.org/10.22236/argipa.v5i1.3878>
- Qoirinasari, Simanjuntak, B. Y., & Kusdalinah, K. (2018). *Berkontribusikah Konsumsi Minuman Manis Terhadap Berat Badan Berlebih pada Remaja*. *Aceh Nutrition Journal*, 3 (2), 88-94. <https://doi.org/10.30867/action.v3i2.86>
- Saidah, F., Maryanto, S., & Pontang, G.S. (2017). *The Correlation Between*

- Cosuming Sweetened Beverages With Over Nutrition In Senior Hight School Of Institut Indonesia Semarang. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9 (22), 150-157.
- Sari, S.L., Utari, D. M., & Sudiarti, T. (2021). Konsumsi Minuman Berpemanis Kemasan pada Remaja. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 5 (1), 91. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v5i1.253>.
- Soetjiningsih. (2012). Perkembangan Anak dan Permasalahannya dalam Buku Ajar I Ilmu Perkembangan Anak dan Remaja. Jakarta, Sagungseto.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Bandung, Alfa Beta.
- Sujarweni, V. W. (2020). Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah dipahami. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sujarweni, W. (2014). Metode Penelitian: Lengkap, Praktis dan Mudah di Pahami. Yogyakarta, Pustaka Baru Press.
- Supariasa, I. D. N., & Hardiansyah. (2016). Ilmu Gizi: Teori Aplikasi. Jakarta, EGC.
- Thamaria, N. (2017). Penilaian Status Gizi. Jakarta, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Wisnu, C. (2012). Analisis dan Aspek Kesehatan Bahan Tambahan Pangan. Jakarta, Bumi Aksara.