

TUGAS AKHIR

**GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI MINUMAN
KEKINIAN PADA WANITA KELOMPOK USIA
16 – 24 TAHUN DI *COFFEE SHOP*
WILAYAH NANGGALO
KOTA PADANG**



Oleh :
FADILLA KAMARSYAH
NIM : 222110170

**PRODI DIII JURUSAN GIZI
KEMENKES POLTEKKES PADANG
TAHUN 2025**

TUGAS AKHIR

**GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI MINUMAN
KEKINIAN PADA WANITA KELOMPOK USIA
16 – 24 TAHUN DI *COFFEE SHOP*
WILAYAH NANGGALO
KOTA PADANG**

*Diajukan ke Program Studi D III Gizi Kementrian Kesehatan Politeknik Kesehatan
Padang Sebagai Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Gizi*



Oleh :
FADILLA KAMARSYAH
NIM : 222110170

**PRODI DIII JURUSAN GIZI
KEMENKES POLTEKKES PADANG
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas akhir

GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI MINUMAN KEKINIAN PADA
WANITA KELOMPOK USIA 16 – 24 TAHUN DI *COFFEE SHOP*
WILAYAH NANGGALO KOTA PADANG

Disusun oleh :

FADILLA KAMARSYAH

NTM : 222110170

telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

10 Juni 2025

Menyetujui :

Pembimbing Utama

(Arlen Deilmi Nazar, S.ST,M.Biomed)
NIP : 197211101995032001

Pembimbing Pendamping

(Kasmiyetti, DCN, M.Biomed)
NIP : 196404271987032001

Padang, 11 Juni 2025

Ketua Prodi Diploma III Gizi



(Dr. Hermita Bos Umar, SKM, MKM)
NIP : 196905291992032002

**HALAMAN PENGESAHAN
TUGAS AKHIR**

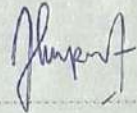
Gambaran Kebiasaan Konsumsi Minuman Kekinian Pada Wanita Kelompok Usia
16 – 24 Tahun Di *Coffee Shop* Wilayah Nanggalo Kota Padang

Disusun Oleh :
FADILLA KAMARSYAH
NIM : 222110170

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal :
12 Juni 2025
SUSUNAN DEWAN PENGUJI

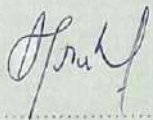
Ketua,

Zurni Nurman, SST, M.Biomed
NIP: 197607162006042036

()

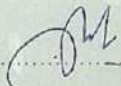
Anggota,

Hasneli, DCN, M.Biomed
NIP: 196307191988032001

()

Anggota,

Arlen Defitri Nazar, S.ST, M.Biomed
NIP : 197211101995032001


()

Anggota,

Kasmivetti, DCN, M.Biomed
NIP : 196404271987032001

()

Padang, 19 Juni 2025
Ketua Prodi Diploma III Gizi

()
(Dr. Hermita Bas Umar, SKM, MKM)
NIP: 196905291992032002



HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Akhir ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar

Nama : FADILLA KAMARSYAH

NIM : 222110170

Tanda Tangan :



Tanggal : 19 Juni 2025

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama Lengkap	: Fadilla Kamarsyah
NIM	: 222110170
Tahun Masuk	: 2022
Peminatan	: Gizi Klinik
Nama Pembimbing Utama	: Arlen Defitri Nazar,S.ST,M.Biomed
Nama Pembimbing Pendamping	: Kasmiyetti,DCN,M.Biomed
Nama Ketua Dewan penguji	: Zurni Nurman,S.ST,M.Biomed
Nama Anggota Penguji	: Hasneli,DCN,M.Biomed

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam hasil tugas akhir saya yang berjudul **"Gambaran Kebiasaan Konsumsi Minuman Kekinian Pada Wanita Kelompok Usia 16-24 Tahun Di *Coffee Shop* Wilayah Nanggalo Kota Padang"**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, 19 Juni 2025


04380AMX410279024
Fadilla Kamarsyah
NIM. 222110170

**HALAMAN PENYERAHAN TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN
AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Kemenkes Poltekkes Padang, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fadilla Kamarsyah

NIM : 222110170

Program Studi : DIII Gizi

Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Kemenkes Poltekkes Padang Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non- exclusive Royalty- Free Right*) atas Tugas akhir saya yang berjudul :

“Gambaran Kebiasaan Konsumsi Minuman Kekinian Pada Wanita Kelompok Usia 16-24 Tahun Di *Coffee Shop* Wilayah Nanggalo Kota Padang”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Kemenkes Poltekkes Padang berhak menyimpan, mengalih media/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 pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Padang

Pada tanggal : 19 Juni 2025

Yang menyatakan,



(Fadilla Kamarsyah)

**KEMENTERIAN KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN PADANG
PRODI DIIRI GIZI, JURUSAN GIZI**

Tugas Akhir, Juni 2025
Fadilla Kamarsyah

**Gambaran Kebiasaan Konsumsi Minuman Kekinian Pada Wanita
Kelompok Usia 16-24 Tahun Di *Coffee Shop* Wilayah Nanggalo Kota Padang
Tahun 2025**

xi + 36 Halaman + 9 Tabel + 2 Gambar

ABSTRAK

Konsumsi berlebihan terhadap minuman tinggi gula dapat berisiko menyebabkan masalah kesehatan. Minuman kekinian mengandung tinggi gula dan hampir dikonsumsi setiap hari dan bisa menyebabkan penyakit Diabetes Mellitus dan Obesitas. Riskesdas 2018 prevalensi Diabetes Mellitus di Sumatera Barat 1,6% dan prevalensi Obesitas di Sumatera Barat 28,1%. Tujuan penelitian untuk melihat gambaran kebiasaan konsumsi minuman kekinian pada wanita kelompok usia 16-24 tahun di *coffee shop* wilayah Nanggalo Kota Padang.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan sampel wanita kelompok usia 16-24 tahun di *coffee shop* wilayah Nanggalo Kota Padang. Penelitian dilakukan dari Agustus 2024 - Juni 2025. Data primer dari penelitian ini adalah jumlah konsumsi minuman kekinian, jenis minuman kekinian yang dikonsumsi, frekuensi minuman kekinian yang dikonsumsi dan asupan cairan yang diperoleh dari hasil wawancara menggunakan kuesioner dan SQ-FFQ modifikasi. Metode yang digunakan *random sampling*. Data yang diperoleh dianalisis secara univariat untuk mendeskripsikan masing-masing variabel penelitian.

Rata-rata responden wanita pada penelitian ini berusia 19-24 tahun. Jumlah konsumsi terbanyak >300ml/hari dengan frekuensi sering, jenis minuman yang terbanyak dikonsumsi adalah kopi. Rata-rata asupan energi dari gula pada 216,62 kkal/hari dan asupan karbohidrat dari gula 44,12 gr/hari. Asupan cairan dari responden sebagian besar adalah kurang (<8 gelas/hari).

Kebiasaan konsumsi minuman kekinian pada penelitian ini cukup tinggi, baik dari segi jumlah, jenis dan frekuensi. Disarankan bagi responden untuk dapat mengurangi kebiasaan mengonsumsi minuman kekinian.

Kata Kunci : Minuman Kekinian, Gula, Energi, Karbohidrat

Daftar Pustaka : 34 (2017-2024)

**MINISTRY OF HEALTH PADANG HEALTH POLYTECHNIC
DIPLI NUTRITION STUDY PROGRAM, NUTRITION DEPARTMENT**

Final Project, June 2025
Fadilla Kamarsyah

Description of Current Drink Consumption Habits in Women Age Group 16-24 Years in Coffee Shops in Nanggalo Area, Padang City in 2025

xi + 36 Pages + 9 Tables + 2 Images

ABSTRACT

Excessive consumption of high-sugar beverages can pose health risks. Modern beverages are high in sugar and are consumed almost daily, which can lead to diabetes mellitus and obesity. According to the 2018 Riskesdas, the prevalence of diabetes mellitus in West Sumatra is 1.6% and the prevalence of obesity in West Sumatra is 28.1%. The aim of this study is to examine the consumption patterns of modern beverages among women aged 16–24 years at coffee shops in the Nanggalo area of Padang City.

This is a descriptive study with a sample of women aged 16–24 years at coffee shops in the Nanggalo area of Padang City. The research was conducted from August 2024 - June 2025. The primary data from this study include the amount of modern beverage consumption, types of modern beverages consumed, frequency of modern beverage consumption, and fluid intake obtained from interviews using a questionnaire and a modified SQ-FFQ. The method used was random sampling. The data obtained were analyzed using univariate analysis to describe each research variable.

The average age of female respondents in this study was 19–24 years. The highest consumption was >300 ml/day with frequent frequency, and the most consumed beverage type was coffee. The average energy intake from sugar was 216.62 kcal/day, and carbohydrate intake from sugar was 44.12 g/day. Most respondents had insufficient fluid intake (<8 glasses/day).

The consumption habits of modern beverages in this study were quite high, both in terms of quantity, type, and frequency. It is recommended that respondents reduce their consumption of modern beverages.

Keywords: Trendy Drinks, Sugar, Energy, Carbohydrates

Bibliography: 34 (2017-2024)

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan doa dan mengucapkan puji syukur kehadirat tuhan Yang Maha Esa, dengan berkat serta Rahmat dan Karunia-Nya, penulisan Tugas Akhir ini dapat diselesaikan oleh penulis walaupun menemui kesulitan maupun rintangan dalam pembuatannya.

Penyusunan dan penulisan Tugas Akhir ini merupakan suatu rangkaian dari proses pendidikan secara menyeluruh di Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Padang dan sebagai prasyarat dalam menyelesaikan Pendidikan DIII Gizi pada masa akhir pendidikan. Judul Tugas Akhir ini **“Gambaran Kebiasaan Konsumsi Minuman Kekinian Pada Wanita Kelompok Usia 16 – 24 Tahun Di *Coffee Shop* Wilayah Nanggalo Kota Padang”**.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bimbingan dan arahan dari Ibu Arlen Defitri Nazar,S.ST,M.Biomed selaku pembimbing utama dan Ibu Kamiyetti, DCN, M.Biomed selaku pembimbing pendamping dan berbagai pihak yang penulis terima, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada :

1. Ibu Renidayati,SKp.M.Kep, Sp.Jiwa selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Padang
2. Ibu Rina Hasniyati,SKM., M.Kes, selaku Ketua Jurusan Gizi
3. Ibu Dr. Hermita Bus Umar,SKM, M.KM, selaku Ketua Prodi DIII Jurusan Gizi
4. Ibu Zurni Nurman,S.ST.,M.Biomed, selaku Ketua Dewan Penguji
5. Ibu Hasneli,S.ST,M.Biomed, selaku Anggota Dewan Penguji
6. Ibu Irma Eva Yani,SKM,M.Si, selaku Pembimbing Akademik
7. Bapak dan ibu dosen serta Civitas Akademi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Padang
8. Orang tua dan keluarga tercinta yang selalu memberi semangat dan dukungan

9. Teman-teman gizi angkatan 2022, khususnya D-III gizi IIIA yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
10. Sahabat, kakak-kakak dan adik-adik yang telah memberikan semangat dan dorongan dalam penyusunan Tugas Akhir ini.

Demikian Tugas Akhir ini penulis selesaikan, penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun untuk penulisan Tugas Akhir ini sehingga dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, 12 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PENYERAHAN TUGAS AKHIR	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Teori.....	6
1. Minuman	6
a. Minuman Kekinian	7
b. Jumlah Konsumsi Minuman Kekinian.....	7
c. Jenis Konsumsi Minuman Kekinian	8
d. Frekuensi Konsumsi Minuman Kekinian	9
e. Asupan Energi dan Karbohidrat dari Gula pada Minuman Kekinian yang Dikonsumsi	10
2. Dampak Minuman Kekinian	11
B. Kerangka Teori.....	14
C. Kerangka Konsep.....	15
D. Definisi Operasional.....	16
BAB III METODE PENELITIAN	17
A. Desain Penelitian.....	17
B. Waktu dan Tempat	17
C. Populasi dan Sampel	17
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	18
E. Teknik Pengolahan	19
F. Analisis Data	20
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	21
A. Hasil	21

B. Pembahasan.....	24
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	31
A. Kesimpulan	31
B. Saran.....	31
DAFTAR PUSTAKA	32
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Konsumsi rerata minuman kekinian	8
Tabel 2.2 Asupan energi dan karbohidrat berdasarkan AKG	10
Tabel 2.3 Kandungan Energi, Karbohidrat dan Gula yang terkandung dalam ukuran cup minuman kekinian	11
Tabel 4.1 Gambaran Umum Responden	21
Tabel 4.2 Jumlah Konsumsi Minuman Kekinian.....	22
Tabel 4.3 Jenis Minuman Kekinian Yang Dikonsumsi	22
Tabel 4.4 Frekuensi Minuman Kekinian Yang Dikonsumsi.....	23
Tabel 4.5 Asupan Energi dan Karbohidrat dari Gula pada Minuman Kekinian Yang Dikonsumsi.....	23
Tabel 4.6 Asupan Cairan.....	24

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori Penelitian.....	14
Gambar 2 Kerangka Konsep Penelitian	15

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Persetujuan Responden
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian
Lampiran 3 SQ-FFQ Modifikasi
Lampiran 4 Kaji Etik
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian
Lampiran 6 Hasil Turnitin

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Minuman kekinian adalah minuman yang populer dan bisa dianggap sebagai sesuatu yang *trend* atau menarik oleh masyarakat.¹ Menurut Veronica dan Ilmi (2020), minuman kekinian merupakan istilah yang merujuk pada minuman-minuman baru dan terkenal, baik karena rasa maupun keunikan yang dimilikinya, responden yang mengonsumsi minuman kekinian berusia antara 16-24 tahun yang sebagian besar merupakan mahasiswa.²

Pengunjung *coffee shop* sejak dahulu penikmat umumnya laki-laki, namun di era sekarang hal tersebut tidak berlaku lagi, saat ini perempuan juga banyak yang memilih untuk menikmati kopi di *coffee shop*. *Coffee shop* sekarang ini sedang trend dengan berbagai konsep yang mengusung tema kesukaan perempuan.³ Penelitian Fahria,dkk (2022) di Surabaya sebagian besar responden yang suka mengonsumsi minuman manis kekinian adalah perempuan (95%) dan berusia 21 tahun (61%), responden perempuan cenderung suka mengonsumsi minuman manis dibandingkan laki-laki.⁴ Berdasarkan jenis kelamin dan tingkat frekuensi mengonsumsi minuman kekinian, perempuan paling dominan dalam mengonsumsi minuman kekinian.⁵

Penelitian Yose,dkk (2022) keberadaan *coffee shop* di Kota Padang telah mempengaruhi gaya hidup masyarakat dari berbagai kalangan salah satunya di kalangan remaja. Dengan banyaknya *coffee shop* berada di Kota Padang, remaja cenderung menjadikan *coffee shop* sebagai pilihan utama untuk berkumpul.⁶ Penelitian Ngizan dan Iqbal (2023) menunjukkan mayoritas responden (85,7 %) mengonsumsi minuman manis dengan kategori tinggi (≥ 5 kali/pekan).⁷

Pada *coffee shop* yang memiliki banyak peminat menggunakan gula sebagai bahan paling penting pada produk nya, penelitian pendahuluan di 3 *coffee shop* di kota Padang secara garis besar gula yang dimasukkan pada satu cup minuman ukuran 350 ml yaitu sebanyak 2-3 pump gula cair. Kandungan

energi yang terdapat pada 100ml gula cair yaitu 270 kkal, 67 gr karbohidrat total, 55 gr gula, pada 1 pump gula cair sebanyak 15 ml dengan kandungan gula 16,5 gr, jika dimasukkan 2-3 pump diperoleh banyaknya gula pada satu minuman tersebut yaitu 30-45 ml dengan kandungan gula sekitar 49,5 gr.

Penelitian Veronica (2020), rata-rata kandungan gula pada minuman kekinian berkisar antara 38-96 gram, sedangkan kandungan kalori nya 299-515 kkal.² Peraturan Pemerintah tentang anjuran batasan konsumsi gula seseorang 50 gram atau setara 4 sendok makan per hari.⁷ Penelitian Fahria, dkk (2022) di Surabaya tentang minuman manis kemasan dengan rata-rata konsumsi gula per orang per hari adalah sekitar 30,85 gram (123,43 kkal), yang mencakup 5% dari total kebutuhan energi harian. Responden yang mengonsumsi minuman manis kemasan tergolong aman dalam batas normal yaitu $\leq 10\%$ dari total kebutuhan energi orang Indonesia.⁴

Konsumsi berlebihan terhadap minuman yang tinggi gula dapat berisiko menyebabkan masalah kesehatan, seperti obesitas.⁸ Obesitas merupakan kelebihan berat badan akibat penumpukan lemak tubuh yang terlalu berlebihan dan dapat mengganggu kesehatan.⁹ Obesitas merupakan masalah global yang semakin meningkat prevalensinya pada orang dewasa, baik di negara maju maupun negara berkembang. Kasus obesitas juga banyak ditemukan pada remaja, yang umumnya disebabkan oleh pola makan yang berlebihan serta kurangnya aktivitas fisik dan olahraga.¹⁰

Prevalensi obesitas pada wanita berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 berada di angka 32,9%, jauh lebih tinggi daripada pria di angka 19,7%.¹¹ Prevalensi obesitas pada wanita berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 meningkat menjadi 46,7% dan pria mengalami penurunan yaitu 15,7%.¹² Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan prevalensi obesitas di Indonesia pada remaja usia 16-18 tahun berada di angka 4%, sedangkan provinsi Sumatera Barat prevalensi obesitas pada remaja usia 16-18 tahun berada di angka 3,7%. Prevalensi obesitas di Indonesia pada wanita usia >18 tahun berada di angka 29,3%, sedangkan di

provinsi Sumatera Barat prevalensi obesitas pada wanita usia >18 tahun berada di angka 28,1%.¹³

Secara global prevalensi penyakit tidak menular menunjukkan peningkatan yaitu 25% remaja dengan kelebihan berat badan memiliki tanda-tanda diabetes mellitus, 70% remaja obesitas beresiko mengidap penyakit kardiovaskuler. Prevalensi Diabetes Mellitus menurut kelompok umur dari data riskesdas 2013-2018 umur 15-24 tahun mulai teridentifikasi terjadi Diabetes Melitus meskipun angka yang ditunjukkan kecil yaitu 0,1%.¹⁴ Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan prevalensi DM di Indonesia yaitu 2%, sedangkan Sumatera Barat berada di angka 1,6% dan prevalensi DM pada perempuan usia >15 tahun berada di angka 2,4%.¹³

Pada prinsipnya, tubuh manusia hanya memerlukan air putih untuk mencukupi kebutuhan cairan. Namun seiring berjalannya rasa ingin tahu manusia yang semakin bertambah, kini tersedia berbagai jenis minuman alternative sebagai pengganti air putih.¹⁵ Kurangnya asupan air mineral dalam waktu lama dapat menyebabkan seseorang mengalami dehidrasi yang parah. Dehidrasi yang parah menjadi salah satu risiko yang dapat mengakibatkan kerusakan pada ginjal. Ini dikarenakan dehidrasi yang parah mengurangi sirkulasi volume darah ke ginjal, yang pada akhirnya merusak fungsi organ ginjal.¹⁶

Penelitian Purwitasari (2022) yang dilakukan pada 67 santri di pondok pesantren Roudlotul Jannah Kudus, dapat diketahui bahwa mayoritas santri dengan konsumsi cairan kurang yaitu sebanyak 44 santri (65,7%), sedangkan santri dengan konsumsi cairan yang cukup sebanyak 23 santri (34,3%).¹⁷ Para ahli kesehatan mengungkapkan dalam kondisi normal seseorang sebaiknya mengonsumsi antara 8-10 gelas setiap hari.¹⁸ Kebutuhan air setiap individu berbeda, tergantung dari kegiatan fisik, berat badan, usia, iklim (suhu), dan pola makan. Kebutuhan air harian diukur sebagai persentase dari total energi yang digunakan tubuh dalam kondisi lingkungan normal. Air adalah komponen vital bagi tubuh manusia, sekitar 80% kebutuhan individu

dipenuhi melalui cairan seperti air minum, sedangkan sisanya berasal dari nutrisi yang terkandung dalam makanan.¹⁹

Berkaitan dengan latar belakang yang telah digambarkan, penulis meneliti dan membahas gambaran kebiasaan konsumsi minuman kekinian pada wanita kelompok usia 16-24 tahun di *coffee shop* wilayah Nanggalo kota Padang.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran kebiasaan konsumsi minuman kekinian pada wanita kelompok usia 16 – 24 tahun di *coffee shop* wilayah Nanggalo kota Padang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran kebiasaan konsumsi minuman kekinian pada wanita kelompok usia 16 – 24 tahun di *coffee shop* wilayah Nanggalo kota Padang.

2. Tujuan Khusus

1. Diketuinya gambaran jumlah konsumsi minuman kekinian yang dikonsumsi oleh wanita kelompok usia 16 – 24 tahun di *coffee shop* wilayah Nanggalo kota Padang.
2. Diketuinya gambaran jenis minuman kekinian yang dikonsumsi oleh wanita kelompok usia 16 – 24 tahun di *coffee shop* wilayah Nanggalo kota Padang.
3. Diketuinya gambaran frekuensi minuman kekinian yang dikonsumsi oleh wanita kelompok usia 16 – 24 tahun di *coffee shop* wilayah Nanggalo kota Padang.
4. Diketuinya gambaran rata-rata asupan energi dan karbohidrat dari gula pada minuman kekinian yang dikonsumsi oleh wanita kelompok usia 16 – 24 tahun di *coffee shop* wilayah Nanggalo kota Padang.
5. Diketuinya gambaran asupan cairan pada wanita kelompok usia 16 – 24 tahun di *coffee shop* wilayah Nanggalo kota Padang.

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Penulis

Dapat menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman penulis dalam

mengaplikasikan ilmu yang sudah didapat di bangku perkuliahan.

b. Bagi Masyarakat

Untuk menambah pengetahuan dan wawasan masyarakat untuk mencegah obesitas agar bisa mengontrol asupan minuman.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu gizi klinik dan menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya mengenai gambaran kebiasaan konsumsi minuman kekinian pada wanita kelompok usia 16 – 24 tahun di *coffee shop* wilayah Nanggalo kota Padang.

E. Ruang Lingkup Penelitian.

Berdasarkan latar belakang dan teori-teori yang mendukung. Penelitian ini dilakukan dengan melihat gambaran kebiasaan konsumsi minuman kekinian pada wanita kelompok usia 16 – 24 tahun di *coffee shop* wilayah Nanggalo kota Padang, dengan menggunakan metode deskriptif.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Minuman

Cairan merupakan komponen penting untuk tubuh yang dimaknai dengan suatu asupan yang sangat berpengaruh kepada sistem imun kita, cairan menjadi simbol penting yang wajib kita miliki untuk menjamin kehidupan normal dari semua proses yang berlangsung didalam tubuh. Jika kekurangan asupan cairan maka tubuh mudah mengalami dehidrasi dan juga terjadinya gangguan pada ginjal.²⁰

Mengonsumsi air dalam jumlah yang cukup sangat penting untuk mendukung proses pencernaan makanan dan aktivitas fisik.¹⁹ Air merupakan nutrisi penting yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh, dengan anjuran minum 6-8 gelas air putih setiap hari. Air berperan penting dalam tubuh manusia antara lain sebagai penyusun sel dan cairan tubuh, pengatur suhu agar tetap stabil, pelumas sendi, serta menjaga keseimbangan metabolisme dan fungsi fisiologis. Selain itu, air juga membantu melarutkan dan memproses zat gizi agar lebih mudah dicerna.²¹

Tubuh memerlukan air mineral karena jika asupan air mineral kurang, aliran darah ke ginjal akan menurun yang pada akhirnya mengurangi perfusi glomerulus dan proses filtrasi di ginjal. Dehidrasi juga sangat berdampak buruk dalam kesehatan yaitu berdampak terhadap daya tahan fisik seperti melemahnya anggota gerak, kesulitan berbicara bahkan sampai kehilangan kesadaran. Selain itu, dehidrasi juga menyebabkan obesitas karena memengaruhi nafsu makan, serta dapat memperberat kerja ginjal. Pada remaja, dehidrasi dapat dipicu oleh berbagai faktor, pada penelitian Fitrianti, dkk (2018) menunjukkan asupan air yang tidak mencukupi meningkatkan risiko dehidrasi sebesar 1,73 kali.²¹

2. Minuman kekinian

a. Pengertian

Minuman kekinian adalah minuman yang sedang mendominasi masyarakat dalam hal kepopuleran dan bisa dianggap sebagai sesuatu yang *trend* atau menarik.¹ Minuman yang ada pada saat ini kebanyakan mengandung gula yang sangat tinggi, dimulai dari minuman kemasan yang ada di swalayan, maupun minuman di restoran/*coffee shop*.

Minuman kekinian sangat banyak mengandung gula tambahan yang memberikan rasa manis yang disukai oleh remaja. Minuman ringan berpemanis merupakan minuman kemasan yang memiliki pemanis berkalori sebagai salah satu bahan dan kandungan yang terdapat didalamnya. Minuman ringan berpemanis juga sangat digemari oleh kalangan remaja dikarenakan dijual dengan harga yang murah dan lebih instan. Minuman berpemanis termasuk golongan karbohidrat sederhana (Lopez, 2010) karbohidrat sederhana itu adalah gula, gula yang baik ataupun tidak baik bisa saja terkandung didalam minuman tersebut.²²

b. Jumlah Konsumsi Minuman Kekinian

Jumlah adalah banyaknya konsumsi minuman kekinian dalam ml per satu hari. Di Indonesia minuman manis dalam kemasan berukuran 300-500ml yang mengandung sekitar 37-54 gram gula. Jumlah tersebut 4 kali lebih banyak dibandingkan rekomendasi asupan gula yakni 6–12 gram (310–420 kkal). Sementara itu, menurut Permenkes Nomor 30 Tahun 2013 konsumsi gula yang disarankan per orang dalam satu hari adalah 4 sendok makan (50 gram), sebanyak 10% dari total energi (200 kkal).⁴ Penelitian di SMA Yogyakarta diketahui rerata konsumsi minuman kekinian yang banyak di konsumsi.

Tabel 2.1 Konsumsi rerata minuman kekinian berdasarkan merk pada siswi SMA di Yogyakarta per hari.

No	Merk	Konsumsi (ml)
1	Mixue	27,80
2	Chatime	7,53
3	Teh Nusantara	5,53
4	Esque	4,57
5	Boba Time	4,45
6	Es Teh Indonesia	3,28
7	Starbuck	2,51
8	Find Me	1,10
9	Janji Jiwa	1,02
10	Teh Poci	0,96
11	Kopi Kenangan	0,93
12	Capcuz	0,21
13	The Tongji	0,21
14	Fremilt	0,15
15	Menantea	0,15

Sumber: Styaningrum, dkk (2023).²³

Dalam satu bulan terakhir, siswi yang mengonsumsi minuman kekinian lebih banyak, yaitu 76,5%, dibandingkan dengan yang tidak mengonsumsinya sebanyak 23,5%. Meskipun rata-rata konsumsi harian terlihat relatif kecil ($61,55 \pm 81,28$ ml), terdapat siswi yang rutin mengonsumsi hingga 319,37 ml per hari. Minuman kekinian mengandung energi yang sangat tinggi. Konsumsi rutin dan berlebihan dalam jangka panjang berpotensi meningkatkan risiko obesitas.²³

c. Jenis Minuman Kekinian Yang Dikonsumsi

Atribut minuman kekinian yang paling diperhatikan konsumen saat membeli minuman kekinian di kalangan remaja adalah jenis minuman kekinian.²⁴ Minuman kekinian termasuk dalam kategori minuman ringan berpemanis. Beberapa minuman menggunakan pemanis buatan untuk meningkatkan rasa dan termasuk dalam karbohidrat sederhana.¹

Sugar sweetened beverages sering ditemukan di *coffee shop* maupun gerai minuman dalam bentuk kemasan seperti teh biasa maupun teh rasa buah, soda, minuman berenergi, kopi, dan lain-lain.¹ Penelitian Damayanti (2023) menunjukkan sebagian besar responden lebih banyak

mengonsumsi minuman susu, yaitu sebanyak 45 responden (24,72%), sedangkan minuman berenergi paling sedikit dikonsumsi yaitu 10 responden (5,49%).⁵ Penelitian Pramelani (2020) menunjukkan responden menyukai minuman kopi dengan rasa yang enak, manis dan tidak terlalu pahit.²⁵

d. Frekuensi Minuman Kekinian Yang Dikonsumsi

Faktor yang mempengaruhi minat milenial terhadap konsumsi minuman manis karena menyukai rasanya, mengurangi rasa jenuh, dan tingginya keinginan untuk mencoba minuman tersebut. Responden menyebutkan bahwa mereka membeli secara sering dengan frekuensi lebih dari sekali dalam seminggu. Responden membeli minuman tersebut untuk berkumpul di tempat yang nyaman seperti *coffee shop*. Frekuensi pembelian sangat memengaruhi hubungan individu dengan minuman ringan berpemanis di masa depan.¹

Berdasarkan jenis kelamin dan frekuensi mengonsumsi minuman kekinian, meskipun secara statistik tidak ada hubungan antara jenis kelamin dan frekuensi dalam mengonsumsi minuman kekinian.⁵ Penelitian Ngizan dan Iqbal (2023) menunjukkan distribusi data frekuensi konsumsi minuman manis mayoritas responden (85,7 %) memiliki frekuensi konsumsi tinggi (≥ 5 kali/pekan).⁷ Hasil survey pendahuluan Fahria dan Ruhana (2022) pada mahasiswa program studi Gizi Universitas Negeri Surabaya didapatkan sebesar 41% mahasiswa memiliki frekuensi konsumsi minuman manis kemasan sebanyak lebih dari sekali dalam 1 minggu dengan alasan minuman manis kemasan memiliki rasa manis dan enak bahkan sering dikonsumsi saat berkumpul bersama teman.⁴

e. Asupan Energi dan Karbohidrat

Tingginya jumlah kalori dalam minuman manis dapat mempengaruhi total kalori yang dikonsumsi seseorang setiap hari.

Tabel 2.2 Asupan energi dan karbohidrat pada wanita kelompok usia 16- 24 tahun

Kelompok Usia	Asupan Energi (kkal)	Asupan Karbohidrat (gr)
16 – 18	2.100	300
19 - 29	2.250	360

Sumber : AKG, 2019.²⁶

Penelitian Ngizan dan Iqbal (2023) menunjukkan semakin sering seseorang mengonsumsi minuman manis, semakin besar pula asupan energi yang masuk ke dalam tubuh.⁷ Hal ini didukung oleh penelitian mahasiswa di Yordania yang menemukan bahwa minuman manis mengandung kalori tinggi, menyumbang hingga 500 kkal per hari, sehingga menyebabkan peningkatan keseimbangan energi dan akumulasi lemak tubuh.²⁷ Selain itu, konsumsi minuman manis juga dapat meningkatkan lemak dalam tubuh ($1,3 \pm 0,5$ kg) dan berat badan lebih ($1,6 \pm 0,4$ kg).⁷

Penelitian Veronica, dkk (2022) menunjukkan komponen teh susu menyumbang kandungan gula maupun kalori yang besar, sekitar 72% (488,6 kkal) dari kalori total berasal dari komponen teh susu.²⁸ Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG), rata-rata kebutuhan energi sehari untuk wanita usia 16–29 tahun yaitu 2.250 kkal. Jika dibandingkan dengan kebutuhan energi menurut AKG, maka satu gelas besar minuman teh susu menyumbang 30,8% terhadap kebutuhan energi harian wanita.

Tabel 2.3 Kandungan Energi, Karbohidrat dan Gula yang terkandung dalam ukuran cup minuman kekinian.

Ukuran Cup Minuman Kekinian	Energi	Karbohidrat	Gula
100	69,8 kkal	13,04 gr	6,49 gr
400			63,6 gr
500	297,67 kkal		
700	675 kkal	136,82 gr	47,21 gr

Sumber : Damayanti 2023⁵, Veronica, dkk 2023²⁸

Dietary Guidelines Advisory Committee (DGAC) menyarankan asupan gula tidak lebih dari 10% dari total asupan energi 2000 kkal per hari atau setara dengan 200 kkal per hari.⁵

Dalam konteks minuman kekinian, karbohidrat sering kali hadir dalam bentuk gula sederhana yang memberikan rasa manis serta energi cepat bagi tubuh. Beberapa minuman menggunakan pemanis buatan sebagai penambah rasa dan masuk dalam golongan karbohidrat sederhana.¹ PMK No.28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia didapatkan rata-rata kecukupan karbohidrat untuk perempuan dengan usia 15-24 tahun yaitu berkisar 320 gram. Perempuan dengan usia 15-18 tahun memiliki kebutuhan karbohidrat sebanyak 300 gram dan remaja putri dengan usia 19-24 tahun memiliki kebutuhan karbohidrat sebanyak 360 g. Penelitian Permatasari dan Pertiwi (2022) Rata-rata kecukupan karbohidrat pada remaja putri yang mengalami obesitas di Yogyakarta dan sekitarnya yaitu 76 gram. Asupan karbohidrat remaja putri dikatakan cukup apabila asupan karbohidrat harian sekitar 270-357 g bagi remaja putri yang berusia 15-18 tahun dan 324-428 g bagi remaja putri berusia 19-24 tahun.²⁹

2. Dampak Minuman Kekinian

Minuman manis merupakan golongan karbohidrat sederhana lalu diproses dalam tubuh menjadi energi. Jika konsumsi minuman manis berlebihan, maka hati akan menyimpan sebagai glikogen dan diubah menjadi lemak, sehingga menyebabkan peningkatan berat badan pada seseorang.³⁰

Obesitas merupakan masalah besar di dunia karena prevalensinya yang terus meningkat pada orang dewasa dan anak, baik di negara maju maupun negara berkembang, obesitas merupakan masalah gizi yang harus diatasi oleh Indonesia. Berdasarkan Data Riskesdas 2018, tingkat kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan remaja Indonesia bervariasi. Kelebihan berat badan di kalangan orang dewasa yang berusia >18 tahun meningkat dari tahun 2007 hingga 2018. Pada tahun 2018, tingkat kelebihan berat badan ($IMT \geq 25,0$ - $<27,0$) di kalangan orang

dewasa mencapai 13,6%, sedangkan angka obesitas ($IMT \geq 27$) adalah 21,8%.²⁹

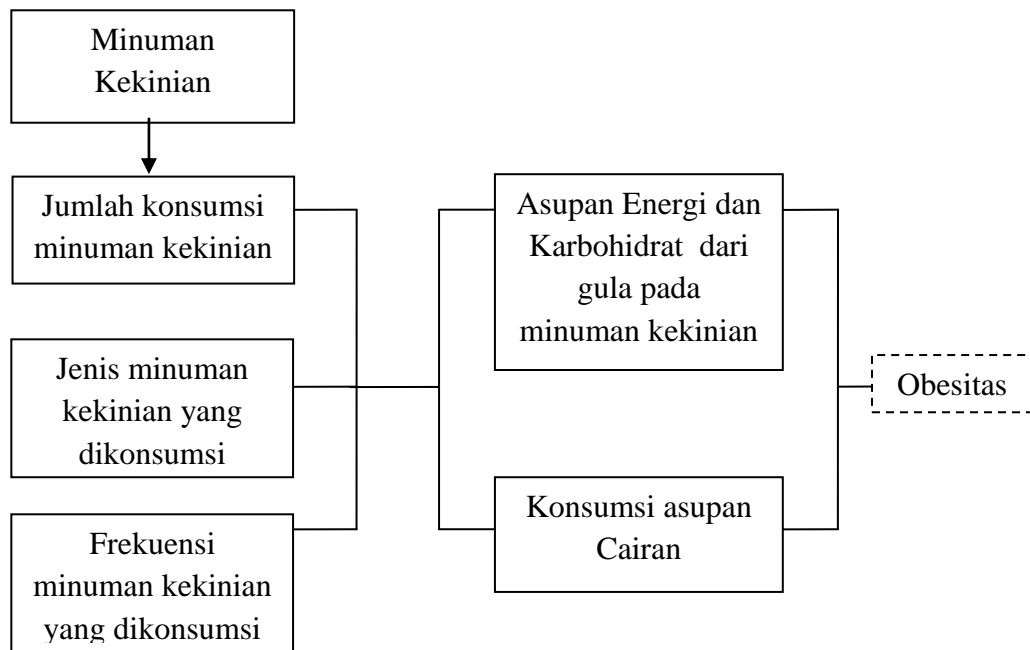
Konsumsi minuman manis yang mengandung gula dan kalori tinggi secara berlebihan dapat berperan dalam meningkatnya angka kegemukan atau obesitas. Data Riset Kesehatan Dasar Indonesia, prevalensi obesitas meningkat dari tahun 2013-2018.²⁸ Minuman berpemanis menjadi salah satu penyumbang utama asupan gula tambahan, yang berhubungan dengan peningkatan risiko obesitas dan diabetes mellitus tipe 2.²³

Diabetes Melitus adalah kondisi kronis yang ditandai oleh peningkatan kadar glukosa dalam darah akibat tubuh tidak mampu memproduksi insulin yang cukup, bahkan tidak menghasilkan insulin sama sekali. Diabetes usia muda dipengaruhi oleh beberapa faktor determinan. Penelitian Nagarathna (2020) menunjukkan bahwa perempuan memiliki kemungkinan lebih tinggi mengalami diabetes pada usia dewasa muda dibandingkan laki-laki.³¹

Prevalensi Diabetes Mellitus menurut kelompok umur dari data Riskesdas 2013-2018, usia 15-24 tahun mulai teridentifikasi terjadi Diabetes Melitus meskipun angka yang ditunjukkan kecil yaitu 0,1%, (Pangribowo, 2020). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan penyakit tidak menular di masa dewasa. Secara global, terdapat peningkatan prevalensi penyakit tidak menular pada orang dewasa yaitu 25% dengan kelebihan berat badan memiliki tanda-tanda diabetes mellitus, 70% obesitas beresiko tinggi terhadap penyakit kardiovaskuler.¹¹

B. Kerangka Teori

Kerangka teori merupakan kumpulan teori yang mendasari topik penelitian yang terdapat di dalam tinjauan pustaka penelitian. Kerangka teori pada penelitian ini adalah:



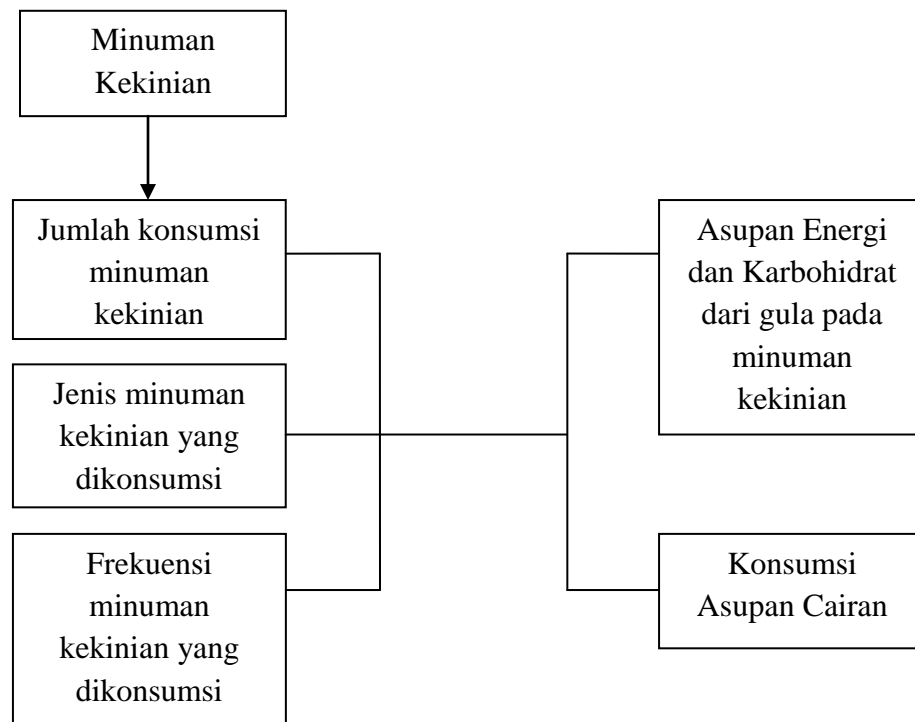
Gambar 1 : Kerangka Teori Penelitian

Keterangan : Yang diteliti

Yang tidak diteliti

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian ini adalah



Gambar 2 : Kerangka Konsep Penelitian

D. Definisi Operasional

No	Variabel	Defenisi	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Jumlah konsumsi minuman kekinian	Banyaknya (ml) seseorang mengonsumsi minuman kekinian dalam satu hari.	Wawancara dan hitung	Kuesioner, SQ FFQ modifikasi	Jumlah berapa ml minuman kekinian yang dikonsumsi dalam satu hari.	Rasio
2	Jenis konsumsi minuman kekinian yang dikonsumsi	Atribut minuman kekinian yang paling diperhatikan konsumen saat membeli minuman kekinian.	Wawancara	Kuesioner	Jenis minuman kekinian terdiri dari susu, teh, kopi, soda yang dikonsumsi oleh responden.	Nominal
3	Frekuensi minuman kekinian yang dikonsumsi	Seberapa sering atau berapa kali mengonsumsi minuman kekinian per hari.	Wawancara	SQ FFQ modifikasi	berapa kali mengonsumsi minuman kekinian dengan kategori : <ul style="list-style-type: none"> - Dikatakan jarang yaitu 1x seminggu - Dikatakan sering yaitu 2-4x seminggu - Dikatakan sangat sering yaitu >5x seminggu 	Ordinal
4	Asupan Energi dan Karbohidrat dari gula pada minuman kekinian	Jumlah kalori gula yang dikonsumsi dalam per sajian kemasan minuman.	Hitung	SQ FFQ modifikasi	Jumlah kalori gula yang didapat dari minuman kekinian yang dikonsumsi.	Rasio
		Sumber karbohidrat dari gula (karbohidrat sederhana) yang dikonsumsi dalam per	Hitung	SQ FFQ modifikasi	Jumlah gram karbohidrat dari gula (karbohidrat sederhana) dalam minuman kekinian.	Rasio

		sajian kemasan minuman.				
6	Asupan Cairan	Jumlah cairan yang dikonsumsi seseorang yang memiliki fungsi penting bagi tubuh.	Wawancara	Kuesioner	<p>kondisi normal seseorang sebaiknya mengonsumsi antara 8-10 gelas setiap hari.¹⁸ dengan kategori :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dikatakan kurang jika mengonsumsi air putih <8 gelas/hari - Dikatakan cukup jika mengonsumsi air putih ≥ 8 gelas/hari. 	Ordinal

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan, mencatat, menganalisis, dan menginterpretasikan faktor yang terjadi. Variabel pada penelitian ini yaitu kebiasaan konsumsi minuman kekinian yang meliputi jumlah konsumsi minuman kekinian, jenis minuman kekinian yang dikonsumsi, frekuensi minuman kekinian yang dikonsumsi, asupan energi dan karbohidrat dari gula pada minuman kekinian yang dikonsumsi dan asupan cairan.

B. Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilakukan pada *coffee shop* wilayah Nanggalo kota Padang. Penelitian dilakukan dari mulai pembuatan proposal hingga ujian hasil yaitu dari Agustus 2024 - Mei tahun 2025.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah wanita kelompok usia 16-24 tahun yang duduk di *coffee shop* wilayah Nanggalo kota Padang.

2. Sampel

a. Besar Sampel

Besar sampel dihitung dengan rumus Cochran dengan jumlah populasi yang tidak diketahui.

Rumus Cochran :

$$n = \frac{Z^2 \times p \times (1 - p)}{e^2}$$

Keterangan :

n = ukuran sampel yang diperlukan

Z = nilai Z untuk tingkat kepercayaan yang diinginkan 90% (1,64)

p = proporsi estimasi populasi (0,5)

e = *margin of error* 10% (0,1)

Jumlah sampel yang diperoleh dari perhitungan besar sampel adalah 67 orang yang memenuhi semua kriteria sampel.

b. Pengambilan Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang diharapkan dapat mewakili populasi. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan metode *random sampling*, dengan menetapkan kriteria sampel yaitu :

1) Kriteria Inklusi :

- a. Responden wanita pada kelompok usia 16 – 24 tahun
- b. Responden bersedia dijadikan sampel
- c. Responden bisa berkomunikasi dengan baik
- d. Responden berada di *coffee shop* wilayah Nanggalo

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari sampel dengan metode wawancara. Data primer ini mencakup jumlah konsumsi minuman kekinian, jenis minuman kekinian, frekuensi minuman kekinian, dan asupan cairan.

a. Jumlah Konsumsi Minuman Kekinian

Data jumlah konsumsi minuman didapatkan dari hasil wawancara dengan responden menggunakan kuesioner dan *SQ-FFQ* modifikasi .

b. Jenis Minuman Kekinian Yang Dikonsumsi

Data jenis minuman yang dikonsumsi didapat dari hasil wawancara dengan reponden menggunakan kuesioner.

c. Frekuensi Minuman Kekinian Yang Dikonsumsi

Data frekuensi minuman yang dikonsumsi didapat dari hasil wawancara dengan reponden menggunakan formulir *SQ-FFQ* modifikasi (*Semi Quantitative Food Frequency Questionare*).

d. Asupan cairan yang dikonsumsi

Data asupan cairan yang dikonsumsi didapat dari hasil wawancara dengan reponden menggunakan kuesioner dan. Wawancara dilakukan di tempat penelitian yaitu di *coffee shop* wilayah Nanggalo.

2. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini meliputi gambaran umum

wanita kelompok usia 16-24 tahun yang terdiri dari umur, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, riwayat pendidikan dan alamat. Data didapatkan dari lokasi penelitian yaitu *coffee shop* di wilayah Nanggalo.

E. Teknik Pengolahan

Teknik pengolahan data dilakukan secara manual dengan tahap sebagai berikut :

1. Data Frekuensi

Setelah data terkumpul, terlebih dahulu dilakukan pengecekan dan pemeriksaan formulir SQ-FFQ modifikasi. Data-data SQ-FFQ modifikasi terlebih dahulu mengubah setiap frekuensi kedalam satuan hari dan melihat jumlah konsumsinya. Contoh : responden mengonsumsi minuman kekinian 3 kali seminggu, lalu $3/7 \text{ hari} = 0,42 \text{ hari}$.

2. Data Jumlah

Nilai-nilai dari data frekuensi dijumlahkan, sehingga didapat hasil 0,42 kali per hari kemudian dikalikan dengan jumlah ml setiap kali minum untuk melihat rerata konsumsinya.

3. Kuesioner

Setelah data terkumpul, terlebih dahulu dilakukan pengecekan dan pemeriksaan data. Teknik pengolahan data yang dilakukan secara komputerisasi dilakukan dengan tahap sebagai berikut :

a. Editing

Setelah data terkumpul, terlebih dahulu dilakukan pengecekan dan pemeriksaan kelengkapan data. Diantaranya kelengkapan identitas responden, kelengkapan pengisian formulir *SQ-FFQ*. Pemeriksaan dilakukan ditempat pengambilan agar data yang tidak lengkap dapat dilengkapi dengan segera. Jika masih ada data yang tidak lengkap, dilengkapi dengan menghubungi kembali responden. Hal ini dilakukan untuk memudahkan pengolahan data.

b. Coding

Setiap variabel diberi kode agar tidak terjadi kesalahan dalam pengolahan data dan memudahkan dalam mengentri data.

1. Usia

Untuk usia

- Kode 1 : Kelompok usia (16-18 tahun)
- Kode 2 : Kelompok usia (19-25 tahun)

2. Frekuensi Minuman Kekinian

Untuk frekuensi minuman kekinian yang dikonsumsi diberi kode 1 jika jarang, diberi kode 2 jika sering, diberi kode 3 jika sangat sering.

3. Asupan Cairan

Untuk asupan cairan/konsumsi air putih diberi kode 1 jika kurang, diberi kode 2 jika cukup.

- c. Entri

Setelah dilakukan pengkodean, selanjutnya dilakukan pengentrian data secara komputerisasi untuk pengolahan selanjutnya :

1. Data SQ-FFQ dientri secara komputerisasi dan selanjutnya dientri secara manual ke program komputer.
2. Data kuesioner dientri secara komputerisasi dan selanjutnya di entri secara manual ke program komputer.

- d. *Cleaning*

Merupakan pengecekan kembali data yang telah dientri untuk menghindari adanya *missing* dan kesalahan pada saat pengolahan data.

F. Analisis Data

Data yang diperoleh akan dianalisis secara univariat. Analisis univariat dilakukan setiap variabel kebiasaan konsumsi minuman kekinian yang meliputi jumlah konsumsi minuman kekinian, jenis minuman kekinian, frekuensi minuman kekinian, asupan energi pada minuman kekinian, asupan karbohidrat pada minuman kekinian, dan asupan cairan. Hasilnya diperlihatkan dalam tabel distribusi frekuensi.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Kecamatan Nanggalo memiliki luas 8.07 km². Kecamatan Nanggalo terletak 3-8 meter di atas permukaan laut, dengan curah hujan 384,88 mm / bulan. Pada tahun 2023, populasi Kecamatan Nanggalo tercatat 58.183 jiwa, terdiri dari laki-laki 28.979 jiwa, perempuan 29.204 jiwa dengan kepadatan penduduk 7.210 jiwa/km².

Sebanyak 5 kampus yang terletak di kecamatan Nanggalo, hal ini yang membuat kecamatan Nanggalo banyak dijadikan ladang usaha salah satunya *coffee shop* yaitu ada sekitar 8 *coffee shop* yang terletak di Kecamatan Nanggalo. Penelitian ini dilakukan di 4 *coffee shop* yang berada di kecamatan Nanggalo kota Padang. Diketahui rata-rata konsumen yang berkunjung di *coffee shop* per hari yaitu 300 konsumen.

2. Gambaran Umum Responden

Gambaran umum responden berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 16-24 tahun, status gizi dinilai dengan IMT, data lengkap dapat dilihat pada tabel 4.1

Tabel 4.1 Gambaran umum responden

Kategori	n	%
Usia		
16-18 tahun	14	21
19-24 tahun	53	79
Status Gizi		
Kurus	14	21
Normal	41	61
BB berlebih	10	15
Obesitas	2	3
Total	67	100%

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar usia responden pada penelitian ini adalah 19-24 tahun sebanyak 53 orang (79%). Sedangkan status gizi responden yang dinilai dari IMT, banyak yang berstatus gizi normal yaitu 41 orang (61%).

3. Hasil Analisis Data

a. Jumlah Konsumsi Minuman Kekinian

Jumlah konsumsi minuman kekinian diukur dari ukuran cup <200 ml, 200-300 ml, dan > 300ml, jumlah konsumsi minuman kekinian dapat dilihat pada tabel 4.2

Tabel 4.2 Jumlah Konsumsi Minuman Kekinian

Jumlah (ml)	n	%
<200 ml	16	24
200-300 ml	6	9
>300 ml	45	67
Total	67	100
Mean (ml)	700 ± 593.8	
Maximum (ml)	2.132	
Minimum (ml)	1.2	

Tabel 4.2 menunjukkan jumlah konsumsi minuman kekinian responden pada penelitian ini lebih dari separuh >300 ml sebanyak 45 orang (67%). Rata-rata jumlah konsumsi minuman kekinian responden didapatkan 700±593,8 ml/hari. Jumlah maximum didapatkan 2.132 ml/hari dan minimum 1,2 ml/hari.

b. Jenis Minuman Kekinian Yang Dikonsumsi

Jenis minuman kekinian terdiri dari jenis kopi, teh, susu, soda dan minuman berenergi, jenis minuman kekinian yang sering dikonsumsi dapat dilihat pada tabel 4.3

Tabel 4.3 Jenis Minuman Kekinian Yang Dikonsumsi

Jenis	n	%
Kopi	43	64
Teh	30	45
Susu	29	43
Soda	4	6
Minuman berenergi	1	1

Tabel 4.3 menunjukkan jenis konsumsi minuman kekinian responden pada penelitian ini yaitu lebih dari separuh mengonsumsi kopi sebanyak 43 orang (64%), dan yang paling sedikit dikonsumsi yaitu minuman berenergi 1 orang (1%).

c. Frekuensi Minuman Kekinian Yang Dikonsumsi

Frekuensi konsumsi minuman kekinian dikategorikan menjadi jarang, sering dan sangat sering, frekuensi konsumsi minuman kekinian dapat dilihat pada tabel 4.4

Tabel 4.4 Frekuensi Minuman Kekinian Yang Dikonsumsi

Frekuensi	n	%
Jarang	13	19
Sering	35	52
Sangat Sering	19	29
Total	67	100

Tabel 4.4 menunjukkan frekuensi konsumsi minuman kekinian responden yang paling banyak pada penelitian ini yaitu sering sebanyak 35 orang (52%).

d. Asupan Energi dan Karbohidrat Dari Gula Pada Minuman Kekinian Yang Dikonsumsi

Asupan energi dan karbohidrat dari gula pada konsumsi minuman kekinian dapat dilihat pada tabel 4.5

Tabel 4.5 Asupan Energi dan Karbohidrat dari Gula pada Konsumsi Minuman Kekinian

Asupan	Mean	Maximum	Minimum
Energi (kkal)	216,62 kkal \pm 172,37	761,4 kkal	8,6 kkal
Karbohidrat (gr)	44,12 gr \pm 35,11	155,1 gr	1,8 gr

Tabel 4.5 menunjukkan asupan energi responden pada penelitian ini memiliki nilai rata-rata konsumsi sebanyak 216,62 kkal \pm 172,37. Asupan karbohidrat responden memiliki nilai rata-rata 44,12 gr \pm 35,11. Gula yang digunakan dalam minuman kekinian di *coffee shop* adalah gula cair, dan gula yang digunakan pada minuman kemasan adalah gula pasir.

e. Asupan Cairan

Asupan cairan dari konsumsi air putih dikategorikan menjadi kurang (<8 gelas) dan cukup (\geq 8 gelas) per hari, asupan cairan dari konsumsi air putih dapat dilihat pada tabel 4.6.

Tabel 4.6 Asupan Cairan

Asupan cairan	n	%
Kurang	35	52
Cukup	32	48
Total	67	100

Tabel 4.6 menunjukkan asupan cairan dari konsumsi air putih responden pada penelitian ini yaitu kurang sebanyak 35 orang dengan presentase 52%.

B. Pembahasan

1. Jumlah Konsumsi Minuman Kekinian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengonsumsi minuman kekinian dengan jumlah $>300\text{ml/hari}$ yaitu sebanyak 45 responden (67%). Rata-rata responden mengonsumsi minuman kekinian adalah 700ml/hari . Beberapa responden memilih ukuran *large* ($\pm 600\text{ml}$) karena terlihat banyak dan cukup lama untuk dihabiskan, terutama mengonsumsi es teh dengan ukuran *large* karena isinya banyak, rasanya manis dan cocok diminum pada saat merasa haus di siang hari saat beraktivitas.

Responden memilih ukuran medium ($\pm 300\text{ ml}$) karena cukup untuk dikonsumsi, tidak lebih dan tidak kurang. Hal ini dikarenakan banyaknya responden yang memiliki kebiasaan mengonsumsi es teh, kopi dengan rata-rata ukuran minuman yang dikonsumsi yaitu ukuran medium $\pm 300\text{ ml/hari}$ dan susu kemasan 1 kotak 200ml/hari .

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Styaningrum,dkk (2023) di Yogyakarta terdapat siswi yang rutin mengonsumsi minuman kekinian sebanyak $319,37\text{ ml}$ setiap hari. kondisi ini perlu menjadi perhatian serius, karena minuman kekinian memiliki energi yang sangat tinggi.²³ Dapat diketahui dari hasil penelitian ini, jumlah konsumsi minuman kekinian di 4 *coffee shop* wilayah Nanggalo Kota Padang lebih tinggi dari jumlah konsumsi yang telah diteliti di Kota Yogyakarta.

Minuman kekinian mengandung kadar lemak dan gula yang cukup tinggi. Kandungan gula yang berlebihan ini dapat memicu peningkatan berat badan dan berisiko menyebabkan obesitas. Dengan mengonsumsi minuman kekinian dengan jumlah yang banyak, kadar gula yang tinggi dapat mengganggu kerja insulin, sehingga insulin tidak dapat berfungsi optimal dan meningkatkan risiko terkena diabetes.¹

2. Jenis Konsumsi Minuman Kekinian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengonsumsi jenis minuman kekinian adalah minuman kopi dengan jumlah responden sebanyak 43 responden (64%). Hal ini dikarenakan responden menyukai minuman jenis kopi dengan rasa yang enak dan murah. Dan jenis minuman yang paling sedikit dikonsumsi yaitu jenis minuman berenergi berjumlah 1 responden (1%) dan minuman soda sebanyak 4 responden (6%).

Responden yang menyukai minuman jenis kopi karena rasa yang enak dan murah mulai dari Rp 10.000 – Rp 22.000. Kopi juga dapat menghilangkan rasa ngantuk dan penghilang kejenuhan, kopi juga menjadi sahabat saat beraktivitas karena responden merasa setelah meminum kopi dapat memberikan rasa ketenangan. Responden yang menyukai minuman jenis teh karena mudah ditemui dimana saja, es teh banyak dijual disekitaran sekolah, kampus dan dipinggir jalan dengan harga yang murah mulai dari Rp 3.000 – Rp 5.000. Responden yang menyukai minuman jenis susu karena minuman susu memiliki rasa yang manis, gurih dan menyegarkan. Sebagian besar responden suka meminum susu kotak kemasan karena cocok diminum saat sarapan dan kapan saja, dan susu kotak kemasan sangat praktis karena bisa langsung diminum dan juga mudah ditemui. Dan sedikit dari responden yang mengonsumsi minuman soda dan minuman berenergi karena tidak tertarik dengan rasa minuman tersebut, namun responden yang mengonsumsi minuman tersebut karena cocok diminum saat haus dan menyegarkan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Pramelani (2020) yang diketahui responden menyukai minuman kopi karena rasa yang sesuai di lidah, enak, manis dan tidak terlalu pahit.²⁵ Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Laulaulinnuha,dkk (2024) menjelaskan bahwa banyak siswa mengonsumsi jenis minuman berpemanis atau minuman berperisa dan minuman teh/kopi kemasan. Hal ini mungkin terjadi karena jenis minuman tersebut paling mudah ditemukan di lingkungan sekitar para siswi.³²

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Damayanti,dkk (2023) mengenai jenis minuman, sebagian besar responden suka mengonsumsi minuman susu, yaitu 45 responden (24,72%), sementara yang paling sedikit adalah minuman energi, yaitu 10 responden (5,49%). Hal ini dikarenakan minuman susu banyak disukai oleh perempuan karena rasanya yang manis dan memiliki banyak varian jenis susu lainnya, berbeda dengan minuman berenergi yang mayoritas banyak dikonsumsi oleh laki-laki.⁵

Sejak tahun 2017, berbagai varian minuman kekinian mulai bermunculan dan menjadi tren di kalangan anak muda. Minuman – minuman tersebut biasanya dikemas dalam wadah menarik dan dipromosikan secara luas melalui media sosial untuk menarik perhatian, terutama dari generasi muda. Konsumsi minuman secara berlebihan dapat menimbulkan efek negatif dan bahkan berpotensi menyebabkan kecanduan. Meskipun banyak anak muda yang telah mengetahui risiko tersebut tapi tetap memilih untuk mengonsumsi minuman kekinian.¹

3. Frekuensi Konsumsi Minuman Kekinian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi minuman kekinian pada responden yaitu sering dengan jumlah responden sebanyak 35 responden (52%). Hal ini dikarenakan responden menyukai minuman kekinian yang sebagian besar dikonsumsi di *coffee shop* untuk mengerjakan tugas, berdiskusi dan berkumpul dalam 1 kali seminggu bahkan setiap hari.

Beberapa responden mengonsumsi minuman kekinian kopi dan teh setiap hari, karena responden menyukai rasanya yang manis, menarik dan membawa kesegaran, bahkan ada responden yang mengonsumsi minuman kopi setiap hari dengan alasan sudah kecanduan meminum kopi, dan kopi memberikan rasa ketenangan, kenikmatan dan cocok dilidah. Responden yang meminum es teh setiap hari kebanyakan adalah siswi karena es teh mudah ditemui disekitaran sekolah, es teh cocok menjadi penyegar di siang hari saat cuaca panas dan menjadi teman saat makan. Sebagian besar responden yang sering mengonsumsi minuman kekinian karena dikonsumsi setiap hari sebagai penghilang rasa haus dan rasanya yang manis.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Damayanti,dkk (2023) menunjukkan frekuensi konsumsi responden banyak pada kategori sering yaitu sebanyak 149 responden (81,9%) karena memiliki ketertarikan terhadap rasa dan merk minuman kekinian. Sebagian besar responden sering mengonsumsi minuman kekinian yaitu 2 kali atau lebih dalam seminggu.⁵ Penelitian Pramelani (2020) diketahui responden dalam sebulan mengonsumsi kopi kekinian antara 2 sampai dengan 12 kali dalam sebulan, sama dengan penelitian ini yang sebagian besar responden mengonsumsi minuman kekinian 3 kali seminggu.²⁵

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Ngizan dan Iqbal (2023) menunjukan hasil data frekuensi konsumsi minuman manis mayoritas responden (85,7%) memiliki frekuensi konsumsi minuman manis dalam kategori tinggi (≥ 5 kali/ pekan).⁷ Pada hasil survey pendahuluan Fahria dan Ruhana (2022) pada mahasiswa program studi gizi Universitas Negeri Surabaya diketahui sebanyak 41% mahasiswa mengonsumsi minuman manis kemasan lebih dari sekali dalam seminggu.⁴

Pola konsumsi minuman kekinian yang sering juga berhubungan dengan potensi kecanduan di kalangan mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa mengonsumsi minuman kekinian lebih dari sekali dalam seminggu yang dipengaruhi oleh faktor sosial. Konsumsi berlebihan dapat

meningkatkan risiko kecanduan dan dampak negatif kesehatan seperti obesitas dan diabetes mellitus.¹

4. Asupan Energi dan Karbohidrat dari Gula pada Minuman Kekinian yang Dikonsumsi

Hasil penelitian ini menunjukkan asupan energi dari gula pada minuman kekinian yang dikonsumsi didapatkan hasil rata-rata asupan yaitu 216,62 kkal/hari \pm 172,37, dengan nilai maximum yaitu 761,4 kkal/hari dan nilai minimum yaitu 8,6 kkal/hari, sedangkan menurut WHO batas aman konsumsi minuman manis hanya 10% dari kebutuhan energi sehari 2.250 kkal atau 225 kkal. Asupan karbohidrat dari gula pada minuman kekinian yang dikonsumsi pada responden didapatkan hasil rata-rata asupan karbohidrat dari gula yaitu 44,12 gr/hari \pm 35,11 dengan nilai maximum 155,1 gr/hari dan nilai minimum 1,8 gr/hari, sementara itu aturan konsumsi gula dalam peraturan Permenkes yaitu maksimal 50 gr/hari.

Dari hasil penelitian tersebut dapat diketahui rata-rata kalori dan karbohidrat dari gula hampir mendekati batasan maksimal satu hari. Hal ini perlu dikhawatirkan karena asupan minuman manis dengan gula yang banyak dapat memicu penyakit seperti diabetes mellitus dan obesitas karena kalori dan karbohidrat dari minuman manis saja sudah tinggi dan belum termasuk dari sumber makanan yang dikonsumsi per hari.

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Bawadi, dkk (2019) mahasiswa di Yordania mengonsumsi minuman manis yang memiliki kandungan kalori tinggi, yaitu sekitar 500 kkal per hari, yang dapat menyebabkan peningkatan keseimbangan energi dalam tubuh. Kalori berlebih yang dikonsumsi akan disimpan sebagai lemak, penumpukan lemak yang berlebihan dalam tubuh dapat menyebabkan kondisi yang dikenal sebagai obesitas.²⁷

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Styaningrum, dkk (2023) mengenai banyaknya asupan karbohidrat dari gula yang dikonsumsi siswi dalam satu hari saja, salah satu minuman kekinian mengandung kadar gula yang tinggi sebanyak antara 38–96 gram

gula.²³ Pada penelitian ini asupan karbohidrat dari gula/hari pada konsumsi minuman kekinian tergolong tinggi karena mendekati batas maksimal konsumsi gula/hari yang dianjurkan dalam Permenkes Nomor 30 Tahun 2013 untuk setiap orang dalam satu hari adalah 4 sendok makan (50 gram).⁴

Jumlah gula dalam minuman yang dikonsumsi serta seberapa sering minuman manis dikonsumsi dapat mempercepat kenaikan berat badan. Oleh karena itu, penting untuk melakukan upaya pencegahan terhadap kebiasaan mengonsumsi minuman manis agar tidak meningkatkan risiko terjadinya kelebihan berat badan, obesitas maupun diabetes mellitus.³³

5. Asupan Cairan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa asupan cairan pada responden didapatkan banyak responden yang kurang mengonsumsi cairan atau air putih dalam satu hari, yaitu sebanyak 35 responden (52%). Sedangkan responden yang cukup mengonsumsi air putih hanya 32 responden (48%). Alasan responden yang kurang mengonsumsi air putih karena lebih suka dengan air yang memiliki rasa yang dapat memberikan kesegaran dan rasa yang manis serta rasa yang bervariasi. Responden menganggap minum air putih kurang menyegarkan karena tidak memiliki rasa. Responden yang cukup mengonsumsi air putih karena kebiasaan minum yang banyak dan membantu menyegarkan tenggorokan setelah meminum minuman manis.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Tarigan (2023) bahwa didapatkan siswa dan siswi yang mengonsumsi air putih <2liter sebanyak 66 orang dengan presentase 71%, hal ini dikarenakan masih banyak remaja-remaja atau anak sekolah yang masih belum mengerti tentang pentingnya konsumsi air putih untuk tubuh.³⁴

Air memiliki fungsi yang sangat penting dalam tubuh manusia, antara lain sebagai komponen pembentuk sel dan cairan tubuh, berperan dalam menjaga kestabilan suhu tubuh, membantu pelumasan pada persendian, menjaga keseimbangan proses metabolisme dan fungsi

fisiologis, serta melarutkan dan memproses zat gizi agar lebih mudah dicerna. Asupan cairan dari air putih dianjurkan untuk minum 6-8 gelas air putih setiap hari. Berdasarkan Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG) 2014, kebutuhan cairan harian bagi remaja laki-laki dan perempuan sekitar 1.800 ml - 2.000 ml setiap hari.²¹

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang gambaran kebiasaan konsumsi minuman kekinian pada wanita kelompok usia 16-24 tahun di *coffee shop* wilayah Nanggalo Kota Padang, maka dapat disimpulkan :

1. Responden mengonsumsi minuman kekinian >300ml/hari sebanyak 67% dengan rata-rata konsumsi 700ml/hari.
2. Sebagian besar 64% responden mengonsumsi minuman jenis kopi.
3. Responden sering mengonsumsi minuman kekinian sebanyak 52%.
4. Rata-rata asupan energi dari gula pada konsumsi minuman kekinian responden yaitu 216,62 kkal/hari \pm 172,37 dengan nilai maximum 761,4 kkal, nilai minimum 8,6 kkal. Rata-rata asupan karbohidrat dari gula pada konsumsi minuman kekinian responden yaitu 44,12 gr/hari \pm 35,11 dengan nilai maximum 155,1 gr, nilai minimum 1,8 gr.
5. Sebanyak 52% responden kurang mengonsumsi cairan.

B. Saran

1. Bagi Responden

Bagi responden khususnya yang sering mengonsumsi minuman kekinian diharapkan untuk dapat membatasi konsumsi minuman kekinian tersebut dan perbanyak konsumsi air putih, perlu diberikan edukasi dan penyuluhan tentang kandungan gula dari minuman kekinian.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadikan tugas akhir ini sebagai referensi dan perlu adanya penelitian lanjutan tentang kebiasaan konsumsi minuman kekinian.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan atau informasi di kalangan mahasiswa dan sebagai bahan masukan untuk penelitian lebih lanjut dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Utami, N., Muhadzib, M. A. & Rahmawati, L. E. Pola Konsumsi Minuman Kekinian dan Dampaknya Terhadap Potensi Kecanduan. *Pros. Semin. Nas. Penelit. dan Pengabd. Masy.* **7**, 633–640 (2022).
2. Veronica, M. T. & Ilmi, I. M. B. Minuman Kekinian di Kalangan Mahasiswa Depok dan Jakarta. *Indones. J. Heal. Dev.* **2**, 83–84 (2020).
3. Putri, K. S. R. Perilaku Gaya Hidup Konsumtif Perempuan Penikmat Kopi Di Ciliwung Jakarta. Fisip UIN Jakarta vol. 93 (2020).
4. Fahria, S; Ruhana, A. Konsumsi Minuman Manis Kemasan pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Negeri Surabaya. *J. Gizi Unesa.* **02**, 95–99 (2022).
5. Damayanti, S., Sucipto, A. & Oktanti, S. Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Minum Minuman Kekinian Pada Mahasiswa Keperawatan Analysis of Factors that Influence Drinking Current Drinks in Nursing Students. **5**, 44–51 (2023).
6. Yose, D. & Ikhwan, I. Fenomena Pelaku Konsumtif Remaja Kota Padang Penikmat Coffee Shop. *J. Perspekt.* **5**, 208–216 (2022).
7. Iqbal, M. & Ngizan, F. N. Hubungan Gaya Hidup “Nongkrong”, Aktivitas Sedentary, dan Konsumsi Minuman Manis dengan Status Gizi pada Mahasiswa. *J. Nutr.* **25**, 1–11 (2023).
8. WHO. Guideline: Sugars intake for adults and children. *World Heal. Organ.* **57**, 1716–1722 (2018).
9. Herawati, H., Putri, U., Syahrir, M. & AR, M. Status Gizi Remaja di Kota Luwuk. *J. Kesmas Untika Luwuk Public Heal. J.* **10**, 20–30 (2019).
10. Sri, M, N., Hayatul Fitri, S., Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh, J. & dr Zainoel Abidin Banda Aceh, R. Faktor Penyebab Obesitas pada Remaja Putri di Aceh Besar Factors Causing Obesity in Adolescent Girl in Aceh. *J. Ris. Gizi* **8**, 44 (2020).
11. Nugroho, P. S. Jenis Kelamin Dan Umur Berisiko Terhadap Obesitas Pada Remaja Di Indonesia. *An-Nadaa J. Kesehat. Masy.* **7**, 110 (2020).
12. Kemenkes. Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. *Lembaga Penerbit Balitbangkes* hal 156 at (2018).
13. Kementerian Kesehatan RI. Riskendas 2018. *Lap. Nas. Riskesndas 2018* **44**, 181–222 (2018).

14. Umiyah, A., Kesehatan, F. I. & Ibrahimy, U. Upaya Pencegahan Diabetes Mellitus Dengan Cek Gula Darah. **8**, 1–7 (2024).
15. Tinambunan, E. C., Syahra, A. F. & Hasibuan, N. Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Minat Milenial Terhadap Boba vs Kopi di Kota Medan. *J. Bus. Econ. Res.* **1**, 80–86 (2020).
16. Suban, C. & Widani, N. L. Hubungan Konsumsi Air Minum terhadap Kejadian Gagal Ginjal Kronik Pasien Dengan Hemodialisis. *J. Keperawatan Cikini* **5**, 110–119 (2024).
17. Purwitasari, R.D. Hubungan Konsumsi Cairan, Aktivitas Fisik, Dan Kualitas Tidur Dengan Status Hidrasi Pada Remaja Santri Putri Pondok Pesantren Roudlotul Jannah Kudus, Semarang **9**, 356–363 (2022).
18. Widianari, M.A.W & Daryaswanti, P. I. Gambaran Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja dalam Mengonsumsi Air Putih. *ProHealth J.* **20**, 17–24 (2023).
19. Kusumawardani, S. & Larasati, A. Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi. *J. Holistika* **4**, 91 (2020).
20. Samodra, Y.T.J. Pengaruh Kehilangan Cairan (Dehidrasi) Sampai Dengan 4% Terhadap Kinerja An. Pontianak. **8** (2020).
21. Sholihah, L. A. & Utami, G. A. Tingkat Pengetahuan Hidrasi, Asupan Cairan, Aktivitas Fisik, dan Status Hidrasi Remaja Usia 12-15 Tahun di Surabaya. *J. Gizi Ilm. J. Ilm. Ilmu Gizi Klin. Kesehat. Masy. dan Pangan* **9**, 01–06 (2022).
22. Saidah, F., Maryanto, S. & Pontang, G. S. the Correlation Between Consuming Sweetened Beverages With Over Nutrition in Senior High School of Institut Indonesia Semarang. *J. Kesehat. Gizi* **9**, 150–157 (2017).
23. Styaningrum, S. D., Yuliati, E. & Afifatul, N. Gambaran Konsumsi Minuman Kekinian Pada Remaja Putri di Yogyakarta Description of Popular Drink Consumption in Teenage Girls in Yogyakarta. **5**, 83–88 (2023).
24. Mufidah, A. & Nurhadi. Analisis Preferensi Konsumen terhadap Minuman Kekinian di Kalangan Remaja Kota Surabaya. *SEIKO J. Manag. Bus.* **6**, 432–440 (2023).
25. Pramelani, P. Faktor Ketertarikan Minuman Kopi Kekinian Terhadap Minat Beli Konsumen Kalangan Muda. *Manag. Insight J. Ilm. Manaj.* **15**, 121–129 (2020).
26. PMK No 2 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia 1–23 (2019).

27. Bawadi, H. *et al.* Sugar-sweetened beverages contribute significantly to college students' daily caloric intake in Jordan: Soft drinks are not the major contributor. *Nutrients* **11**, (2019).
28. Veronica, M.T, Ilmi, I. M. B. & Crosita Octaria, Y. Kandungan Gula Dalam Minuman Teh Susu Dengan Topping Boba. *Amerta Nutr.* **6**, 171–176 (2022).
29. Permatasari, P.D & Ratna Pertiwi, K. Asupan Makronutrien Dan Hubungannya Dengan Obesitas Remaja Putri Di Yogyakarta Dan Sekitarnya. *KINGDOM J. Biol. Stud.* **8**, 18–33 (2022).
30. Hana, A. N. H. Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Kemasan Dan Berpemanis Terhadap Berat Badan Remaja. *J. Kesehat.* **9**, 141–149 (2022).
31. Wahidah, N. & Rahayu, S. R. Determinan Diabetes Melitus pada Usia Dewasa Muda. *Higeia* **6**, 114–125 (2022).
32. Laulaulinnuha, D., Sartika, R. S. & Amaliah, L. The Association of Sugar Sweetened Beverage Consumption and Physical Activity with Overnutrition Status of Students in SMP Negeri 13 Serang City. *J. Gizi Kerja dan Produkt.* **5**, 157–163 (2024).
33. Hanifah, R. A., Wiboworini, B. & Budiastuti, V. I. Tren Konsumsi Minuman Manis Kekinian dan Efek yang dirasakan pada remaja. *Pros. TIN PERSAGI* 165–172 (2023).
34. Tarigan, N. Konsumsi air putih dan minuman manis, soft drink/minuman berkarbonasi, minuman berenergi, mie instan dan makanan olahan pada remaja. 28–36.

LAMPIRAN

LAMPIRAN

Lampiran 1

PERSETUJUAN RESPONDEN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Lengkap : _____

Usia : _____ Tahun

Alamat : _____

No. HP : _____

Menyetujui untuk menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh :

Nama Mahasiswa : Fadilla Kamarsyah

NIM : 222110170

Judul Penelitian : Gambaran Kebiasaan Konsumsi Minuman Kekinian Pada Wanita Kelompok Usia 16-24 Tahun Di *Coffe Shop* Wilayah Nanggalo Kota Padang

Berdasarkan penjelasan yang telah diberikan peneliti, bersama ini saya menyatakan bahwa tidak keberatan untuk menjadi responden yang dilakukan oleh peneliti.

Padang,.....2025

()

Lampiran 2

KUESIONER PENELITIAN

No. Responden :

A. Data Pribadi

Nama Lengkap :

Usia :

Alamat Lengkap :

Status Pendidikan :

Berat Badan :

Tinggi Badan :

A. Kebiasaan Konsumsi Minuman Kekinian

Minuman kekinian adalah minuman yang sedang mendominasi masyarakat dalam hal kepopuleran dan bisa dianggap sebagai sesuatu yang *trend* atau menarik. Minuman yang kebanyakan mengandung gula yang sangat tinggi, dimulai dari minuman kemasan yang ada di swalayan, maupun minuman yang banyak dikonsumsi orang di restoran/café.

1. Apakah anda mengkonsumsi minuman kekinian?
 - (1) Ya
 - (2) Tidak
2. Apa alasan anda mengonsumsi minuman kekinian?
 - (1) Karena haus
 - (2) Karena manis
 - (3) Penghilang rasa lelah/ngantuk
 - (4) Lainnya :
3. Jenis minuman apa yang sering anda konsumsi?
 - (1) Teh
 - (2) Kopi
 - (3) Susu
 - (4) Soda
 - (5) Minuman berenergi
 - (6) Lainnya :

4. Sebutkan minuman yang sering anda konsumsi!

Jawaban :

5. Berapa ukuran minuman yang sering anda konsumsi?

(1) Small

(2) Medium

(3) Large

6. Apakah anda suka mengkonsumsi air putih?

(1) Tidak

(2) Suka

7. Berapa gelas anda mengkonsumsi air putih dalam 1 hari?

(1) <2 gelas

(2) 3-5 gelas

(3) 5-8 gelas

(4) >9 gelas

Lampiran 3 SQ-FFQ modifikasi (*Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*)

Jenis Minuman	Frekuensi Konsumsi					Porsi setiap konsumsi	
	Hari	Minggu	Bulan	Tahun	Tidak Pernah	U R T	ml
Es Teh							
Thai Tea							
Cheese Tea							
Milk Tea							
Green Tea							
Matcha							
Lemon Tea							
Lychee Tea							
Jasmine Tea							
Kopi							
Mocha							
Kopi Susu							
Es Kopi Caramel							
Capucinno							
Americano							
Hazelnut Latte							
Chocolate							
Taro							
Red velvet							
Milkshake							
Strawberry Yakult							
Lychee Yakult							

[illegible]

Lampiran 4

KAJI ETIK



UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA
KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK)
No. Validasi dan Registrasi KEPPKN Kementerian Kesehatan RI: 0116221371

Kampus 1 Universitas Perintis Indonesia
Jl. Adinegoro KM.17 Lubuk Buaya, Padang
+62 81348 305867
ethics.upertis@gmail.com

Nomor : 1152/KEPK.F1/ETIK/2025

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK

ETHICAL APPROVAL

Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Perintis Indonesia dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subjek penelitian kedokteran, kesehatan, dan kefarmasian, telah mengkaji dengan teliti protocol berjudul:

The Ethics Committee of Universitas Perintis Indonesia, with regards of the protection of human rights and welfare in medical, health and pharmacies research, has carefully reviewed the research protocol entitled:

“Gambaran Kebiasaan Konsumsi Minuman Kekinian Pada Wanita Kelompok Usia 16-24 Tahun di Coffee Shop Wilayah Nanggalo Kota Padang”.

No. protocol : 25-05-1491

Peneliti Utama : **FADILLA KAMARSYAH**
Principal Investigator

Nama Institusi : **Jurusan Gizi, Kemenkes Poltekkes Padang**
Name of The Institution

dan telah menyetujui protocol tersebut diatas.
and approved the above mentioned protocol.

Padang, 23 Mei 2025
Ketua,
Chairman

Def Primal, M. Biomed. PA
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA

**Ethical approval* berlaku satu (1) tahun dari tanggal persetujuan.

**Peneliti berkewajiban:

1. Menjaga kerahasiaan identitas subjek penelitian.
2. Memberitahukan status penelitian apabila,
 - a. Selama masa berlakunya keterangan lolos kaji etik, penelitian masih belum selesai, dalam hal ini *ethical approval* harus diperpanjang.
 - b. Penelitian berhenti ditengah jalan.
3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (*serious adverse events*).
4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada subjek sebelum protocol penelitian mendapat lolos kaji etik dan sebelum memperoleh informed consent dari subjek penelitian.
5. Menyampaikan laporan akhir, bila penelitian sudah selesai.
6. Cantumkan nomor protocol ID pada setiap komunikasi dengan Lembaga KEPK Universitas Perintis Indonesia.

Semua prosedur persetujuan etik penelitian dilakukan sesuai dengan standar CIOMS-WHO 2016.
All procedure of Ethical Approval are performed in accordance with CIOMS-WHO 2016 standard procedure.

Lampiran 5

DOKUMENTASI PENELITIAN

Wawancara Kuesioner dan SQ-FFQ



Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan



Lampiran 7

HASIL TURNITIN

