

SKRIPSI

**HUBUNGAN KONSUMSI MINUMAN TINGGI GULA DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA
SISWA KELAS VIII SMP N 28 PADANG
TAHUN 2025**



OLEH:

JUNIA FELICIA BR SINAMBELA

NIM. 212210622

**PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
KEMENKES POLTEKKES PADANG
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**HUBUNGAN KONSUMSI MINUMAN TINGGI GULA DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA
SISWA KELAS VIII SMP N 28 PADANG
TAHUN 2025**

*Diajukan ke Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi
Kemenkes Poltekkes Padang sebagai Persyaratan dalam Menyelesaikan Mata Kuliah
Skripsi Kemenkes Poltekkes Padang*



OLEH:

JUNIA FELICIA BR SINAMBELA
NIM. 212210622

**PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
KEMENKES POLTEKKES PADANG
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul Skripsi : "Hubungan Konsumsi Minuman Tinggi Gula dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Siswa Kelas VIII SMPN 28 Padang Tahun 2025"

Disusun oleh :

NAMA : Junia Felicia Br Sinambela

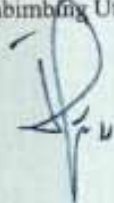
NIM : 212210622

telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

13 Juni 2025

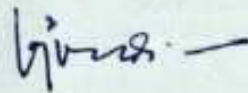
Menyetujui,

Pembimbing Utama



Dr. Hermita Bus Umar, SKM, MKM
NIP. 196905291992032002

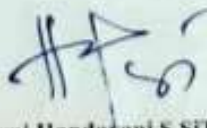
Pembimbing Pendamping



Dr. Gusnedi, STP, MPH
NIP. 1971050301994031001

Padang,

Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



Marni Handayani S.SiT, M.Kes
NIP. 197503091998032001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

"Hubungan Konsumsi Minuman Tinggi Gula dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Siswa Kelas VIII SMPN 28 Padang Tahun 2025"

Disusun Oleh

Junia Felicia Br Sinambela NIM.212210622

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Pada tanggal : 16 Juni 2025

Ketua

Andrafikar, SKM, M.Kes

NIP.196606121989031003

Anggota

Edmon, SKM, M.Kes

NIP.196207291987031003

Pembimbing Utama

Dr. Hermita Bus Umar, SKM, MKM

NIP.196905291992032002

Pembimbing Pendamping

Dr. Gusnedi, STP, MPH

NIP.1971050301994031001

(.....)

(.....)

(.....)

(.....)

PADANG, Juni 2025

Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

(.....)

Marni Handayani, S. StT, M.Kes
NIP.197503091998032001

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Junia Felicia Br Sinambela

NIM : 212210622

Tanda Tangan :



Tanggal : 13 Juni 2025

HALAMAN PENYERAHAN SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Junia Felicia Br Sinambela
NIM : 212210622
Program studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi

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

Hubungan Konsumsi Minuman Tinggi Gula dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Siswa Kelas VIII SMPN 28 Padang Tahun 2025

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Kemenkes Poltekkes Padang berhak menyimpan, merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Padang, Juni 2025
Yang menyatakan,



(Junia Felicia Br Sinambela)
212210622

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama Lengkap : Junia Felicia Br Sinambela
NIM : 212210622
Tempat/Tanggal Lahir : Padang /18 Juni 2003
Tahun Masuk : 2021
Nama Pembimbing Akademik : Kasmiyetti, DCN, M.Biomed
Nama Pembimbing Utama : Dr. Hermita Bus Umar, SKM, MKM
Nama Pembimbing Pendamping : Dr. Gusnedi, STP, MPH

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan hasil Skripsi saya, yang berjudul :

"Hubungan Konsumsi Minuman Tinggi Gula dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Siswa Kelas VIII SMPN 28 Padang Tahun 2025"

Apabila di kemudian hari ternyata ditemukan adanya penjiplakan (plagiat), maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Juni 2025



Junia Felicia Sinambela
NIM. 212210622

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Junia Felicia Br Sinambela
Tempat/Tanggal Lahir : Padang /18 Juni 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen
Alamat : Jalan Batang Arau No 72 Padang
Status Keluarga : Anak
No telp/HP : 0895602659011
Email : juniafeliciasinambela@gmail.com

Riwayat Pendidikan

No	Pendidikan	Tahun
1.	TK Mariana	2008 – 2009
2.	SD Agnes - Theresia	2009 – 2015
3.	SMP Maria	2015 – 2018
4.	SMAK Xaverius	2018 – 2021
5.	Kemenkes Poltekkes Padang	2021 - 2025

KEMENTERIAN KESEHATAN POLTEKKES PADANG

JURUSAN GIZI

Skripsi, Juni 2025

Junia Felicia Br Sinambela

Hubungan Konsumsi Minuman Tinggi Gula Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Siswa Kelas VIII SMPN 28 Padang Tahun 2025

vi + 30 halaman, 7 tabel, 9 lampiran

ABSTRAK

Masalah gizi lebih pada remaja masih menjadi permasalahan serius. Persentase status gizi siswa kelas VIII SMPN 28 Padang dengan status gizi lebih pada tahun 2024 sebesar 17,40%. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara minuman tinggi gula dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih.

Desain penelitian yang digunakan adalah *Cross Sectional Study* yang bersifat analitik. Sampel penelitian adalah siswa kelas VIII di SMPN 28 Padang, Kecamatan Kuranji, Kota Padang dengan jumlah sampel 128 orang. Penelitian ini dilakukan pada 9 Maret 2025. Pengumpulan data tentang konsumsi minuman tinggi gula menggunakan form *Food Frequency Questionnaire* dan aktivitas fisik menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire*. Analisis data menggunakan uji *chi-square*.

Hasil penelitian menunjukkan 50,8% siswa mengalami gizi lebih. Lebih dari setengah siswa kelas VIII mengonsumsi minuman tinggi gula sebanyak 50,8% , aktivitas fisik ringan dan sedang yaitu 50%. Adanya hubungan bermakna antara konsumsi minuman tinggi gula dan aktivitas fisik dengan status gizasiswa kelas VIII SMPN 28 Padang ($p \leq 0,05$).

Diharapkan kepada pihak sekolah agar dapat meningkatkan pengetahuan kepada siswa mengenai gizi lebih dan pentingnya aktivitas fisik remaja, serta menjaga konsumsi minuman sehat dan mengonsumsi gula yang cukup dengan standar 50 gr/hari (4 sdm) pada minuman yang dikonsumsi.

Kata Kunci : Gizi lebih, Minuman Tinggi Gula, Aktivitas Fisik

Daftar Pustaka : 24 (Tahun 2006 - 2024)

MINISTRY OF HEALTH POLYTECHNIC OF PADANG HEALTH
DEPARTMENT OF NUTRITION

Thesis, June 2025

Junia Felicia Br Sinambela

Relationship between consumption of high-sugar beverages and physical activity with the incidence of overweight in class VIII students of SMPN 28 Padang in 2025

Vi + 30 pages, 7 tables, 9 appendices

ABSTRACT

The problem of overnutrition in adolescents is still a serious problem. The percentage of nutritional status of students in class VIII of SMPN 28 Padang with overnutrition status in 2024 was 17.40%. In 2025 the percentage of overnutrition status in students of SMPN 28 Padang was 51.5%. The purpose of this study was to determine the relationship between high sugar drinks and physical activity with the incidence of overnutrition.

The research design used was a cross sectional study which was analytic in nature. The research sample was class VIII students at SMPN 28 Padang, Kuranji District, Padang City with a total sample of 128 people. This research was conducted in March 2025. Data collection on consumption of high-sugar drinks using the Food Frequency Questionnaire form and physical activity using the International Physical Activity Questionnaire. Data analysis used chi-square test.

The results showed that 50,8% of students were overnourished. More than half of class VIII students consume high-sugar drinks as much as 50.8%, light and moderate physical activity is 50%. There is a significant relationship between consumption of high-sugar drinks and physical activity with the nutritional status of class VIII students of SMPN 28 Padang ($p < 0.05$).

It is expected that the school can increase knowledge to students about balanced nutrition and the importance of adolescent physical activity, as well as maintain the consumption of healthy drinks and consume enough sugar with a standard of 50 gr / day (4 tbsp) in the drinks consumed.

Keywords : Overnutrition, high sugar drinks, physical activity, adolescents, nutritional status

Bibliography: 24 (2006 - 2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Konsumsi Minuman Tinggi Gula dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Siswa Kelas VIII di SMP N 28 Padang Tahun 2025”**. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan perkuliahan Skripsi di Kementerian Kesehatan PoltekNIK Kesehatan Padang Jurusan Gizi.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Hermita Bus Umar, SKM, MKM selaku pembimbing utama dan Bapak Dr. Gusnedi, STP, MPH selaku pembimbing pendamping. Ucapan terimakasih juga penulis ajukan kepada yang terhormat :

1. Ibu Renidayati, S.Kp, M.Kep, Sp.Jiwa selaku Direktur Kementerian Kesehatan PoltekNIK Kesehatan Padang.
2. Ibu Rina Hasniyati, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Kementerian Kesehatan PoltekNIK Kesehatan Padang.
3. Ibu Marni Handayani, S.SiT, M.Kes selaku Ketua Program Studi Jurusan Gizi Kementerian Kesehatan PoltekNIK Kesehatan Padang.
4. Ibu Kasmiyetti, DCN, M.Biomed selaku Pembimbing Akademik.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Gizi Kementerian Kesehatan PoltekNIK Kesehatan Padang.
6. Terutama kepada kedua orang tua dan keluarga tercinta yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman Jurusan Gizi khususnya kelas Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika yang telah membantu dan memberi motivasi serta dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan. oleh karena itu penulis sangat menerima kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Padang, Juni 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL.....	v
BAB I 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.....	7
A. Gizi Lebih.....	7
B. Aktivitas Fisik.....	9
C. Definisi Minuman Tinggi Gula.....	10
D. Kerangka Teori	12
E. Kerangka Konsep	12
F. Hipotesis	13
G. Definisi Operasional.....	14
BAB III METODE PENELITIAN.....	16
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	16
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	16
C. Populasi dan Sampel.....	16
1. Populasi.....	16
2. Sampel.....	16
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	18
1. Data Primer.....	18
2. Data Sekunder.....	19
E. Prosedur Penelitian	19
F. Teknik Pengolahan Data.....	19
G. Teknik Analisis Data.....	20
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	22

A. Hasil Penelitian.....	22
B. Pembahasan	26
BAB V PENUTUP.....	29
A. Kesimpulan	29
B. Saran	29
DAFTAR PUSTAKA.....	30
LAMPIRAN.....	32

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional.....	14
Tabel 2. Distribusi Siswa Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin Siswa Kelas VIII di SMPN 28 Padang	24
Tabel 3. Distribusi Siswa Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin dan Status Gizi Siswa Kelas VIII di SMPN 28 Padang.....	24
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Frekuensi Minuman Tinggi Gula Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 28 Padang.....	25
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 28 Padang.....	25
Tabel 6. Hubungan Konsumsi Minuman Tinggi Gula dengan Status Gizi Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 28 Padang.....	26
Tabel 7. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 28 Padang.....	26

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Konsumsi gula cenderung meningkat sejalan dengan perkembangan populasi penduduk terutama di negara-negara maju. Di lain pihak yaitu alasan kesehatan, konsumen berusaha mencari pemanis untuk makanan dan minuman yang tidak menghasilkan kalori agar konsumen tetap dapat menikmati rasa manis tanpa takut menjadi gemuk atau menimbulkan peningkatan kadar gula darah dan aman untuk kesehatan.

Permasalahan yang seringkali muncul akibat konsumsi pemanis berlebih adalah diabetes melitus dan obesitas. Penyakit diabetes merupakan penyakit yang ditandai dengan kadar gula darah melebihi nilai normal. Kondisi ini timbul terutama disebabkan adanya gangguan pada metabolisme karbohidrat di dalam tubuh yaitu adanya gangguan fungsi hormon insulin di dalam tubuh dan pola makan yang tidak memperhatikan kadar gula sesuai kebutuhan tubuh. Obesitas merupakan keadaan patologis karena terjadi penimbunan lemak yang berlebihan daripada yang diperlukan untuk fungsi tubuh. Salah satu penyebab terjadinya obesitas adalah pola makan dan jenis makanan tinggi kalori seperti minuman ringan karena minuman ringan memiliki kandungan gula yang tinggi sehingga berat badan cepat bertambah.

Review sistematis dan meta analisis menunjukkan bahwa konsumsi minuman manis berkaitan erat dengan meningkatnya risiko obesitas. Minuman tinggi gula meningkatkan berat badan melalui penambahan asupan kalori dan hiperinsulinemia akibat penyerapan glukosa yang sangat cepat dibandingkan sumber lain. Di Indonesia, minuman berpemanis merupakan sumber konsumsi cairan terbesar ketiga and menghabiskan 67,19% dari proporsi belanja rumah tangga. Selain itu, konsumsi minuman berpemanis telah diperkenalkan sejak dini, hampir 60% balita mengkonsumsi minuman manis setiap hari¹. Milk tea atau teh susu adalah salah satu jenis minuman manis komersial yang mengalami lonjakan konsumsi di Asia. Bahkan sejak 2018 jumlah konsumen teh susu di

Indonesia meningkat sebesar 8,5% jauh lebih tinggi dari rata – rata peningkatan di negara Asia Tenggara yang mencapai 35%.

Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) prevalensi *overweight* dan obesitas di Sumatera Barat sebesar 1,7% pada tahun 2024. Prevalensi *overweight* dan obesitas usia 12-23 tahun sebesar 2,3% pada tahun 2024.

Berkembangnya industri minuman ringan, khususnya minuman manis tinggi gula juga menjadi salah satu faktor pendukung masalah kegemukan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingginya konsumsi minuman manis meningkatkan kegemukan dan risiko penyakit metabolik⁵. Kandungan gula pada minuman manis tergolong cukup tinggi sehingga apabila mengkonsumsi minuman manis secara berlebih dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan dapat berisiko lebih tinggi terkena penyakit metabolik, dikarenakan energi berlebihan yang tersimpan diubah menjadi lemak⁶.

Minuman tinggi gula merupakan minuman ringan yang dikemas dengan pemanis berkalori. Karena fruktosa tidak merangsang pelepasan insulin, fruktosa dibawa ke dalam sel melalui saluran yang berbeda dengan glukosa dan diubah menjadi gliserol dan pembentukan lemak di hati, di mana ia dapat menyebabkan kenaikan berat badan⁷. Minuman tinggi gula yang tidak baik adalah jenis minuman yang mengandung kadar gula tambahan yang tinggi dan rendah nilai gizinya, sehingga dikonsumsi secara berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan.

Contoh minuman tinggi gula yang tidak baik yaitu minuman bersoda, minuman energi, minuman teh dalam kemasan, sirup manis, minuman buah olahan (bukan 100% jus), kopi atau susu dengan banyak gula dan krim. Selain itu, makanan instan dan minuman kemasan tinggi gula lebih disukai oleh remaja modern karena lebih praktis. Ini dipengaruhi Iklan-iklan minuman ringan dikemas dengan nuansa remaja, oleh karena itu dapat mempengaruhi pandangan terhadap para remaja.⁷ Belakangan ini minuman ringan berpemanis berkontribusi sebanyak 9,2% terhadap total *intake* energi masyarakat Amerika. Sejak akhir tahun 1970, tingkat konsumsi minuman ringan tinggi gula telah meningkat dengan

cukup pesat. Sebuah penelitian yang dilakukan terhadap 11.209 siswa SMP dan SMA di Amerika Serikat menemukan bahwa 64,9% siswa mengonsumsi minuman ringan berpemanis lebih dari 1 kali per hari, 35,6% mengonsumsi lebih dari 2 kali per hari, dan 22,2% mengonsumsi lebih dari 3 kali per hari⁸.

Negara Indonesia, minuman tinggi gula dengan ukuran 300-500 ml memiliki sekitar 37–54 gram gula per kemasan. Jumlah tersebut 4 kali lebih banyak dari rekomendasi yang dianjurkan, yakni 6–12 gram⁸. Sedangkan anjuran konsumsi gula yang diatur dalam Permenkes Nomor 30 Tahun 2013 untuk setiap orang dalam satu hari adalah 4 sendok makan (50 gram), yakni sebanyak 10% dari total energi (200 Kkal)⁹. Kategori minuman energi tinggi yang biasanya dikonsumsi orang adalah kopi susu (50-130 kalori), es teh manis (90 kalori), cokelat hangat (90 kalori), minuman bersoda (190 kalori), *smoothies* (400 kalori), *milkshake* (400 kalori)⁹. Konsumsi secara berlebihan minuman kemasan tinggi gula akan meningkatkan faktor resiko terkena diabetes, penyakit jantung, obesitas, hipertensi, dan kanker, bahkan menyebabkan kematian dini.

Kurang aktivitas fisik juga dapat menyebabkan status gizi yang lebih. Setiap gerakan tubuh yang dibuat oleh otot rangka membutuhkan energi, yang merupakan bagian dari aktivitas fisik. Salah satu faktor resiko independen untuk penyakit kronis adalah penurunan aktivitas fisik, yang diperkirakan bertanggung jawab atas jumlah kematian di seluruh dunia¹⁰. Dengan peningkatan ekonomi, penurunan aktivitas fisik akan menyebabkan peningkatan jumlah orang yang mengalami masalah gizi seperti *overweight* dan obesitas.

Aktivitas fisik, yang mencakup pergerakan anggota tubuh dan menghasilkan pengeluaran tenaga, sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental serta untuk menjaga kualitas hidup yang baik. Menurut penelitian, terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi, yaitu status gizi lebih, banyak terdapat pada siswa yang aktivitas fisik ringan¹¹.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang, wilayah kerja Puskesmas Kuranji dengan prevalensi *overweight* pada siswa kelas VIII

SMPN 28 Padang sebanyak 17,40% . Untuk Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang memiliki siswa dengan prevalensi *overweight* dan *obesitas* terbanyak, berdasarkan hasil rekapitulasi penjangkaran kesehatan pemeriksaan peserta didik di wilayah Puskesmas Kuranji didapatkan SMPN 28 Padang dengan prevalensi *overweight* dan *obesitas* 17,40 %.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan Konsumsi Minuman Tinggi Gula dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Siswa di SMP N 28 Padang Tahun 2025”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian “Bagaimana Hubungan Antara Minuman Tinggi Gula dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Siswa SMP N 28 Padang Tahun 2025”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Konsumsi Minuman Tinggi Gula dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Siswa Kelas VIII SMPN 28 Padang Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya distribusi responden berdasarkan kejadian gizi lebih di SMP N 28 Kota Padang.
- b. Diketuinya distribusi responden berdasarkan konsumsi minuman tinggi gula pada siswa SMP N 28 Kota Padang.
- c. Diketuinya distribusi aktivitas fisik pada siswa SMP N 28 Kota Padang.
- d. Diketuinya hubungan frekuensi minuman tinggi gula dengan status gizi pada siswa SMP N 28 Kota Padang.
- e. Diketuinya hubungan aktivitas dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMP N 28 Kota Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini sangat bermanfaat bagi penulis untuk menambah wawasan, pengetahuan tentang hubungan konsumsi minuman berpemanis dengan masalah gizi pada siswa. Selain itu penelitian ini juga menjadi sarana bagi penulis untuk menerapkan ilmu pengetahuan yang telah didapatkan selama menjalani perkuliahan.

2. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan siswa, meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan untuk meningkatkan mutu hidup dan derajat kesehatan yang lebih tinggi.

3. Bagi Pendidikan

Sebagai data dasar dan informasi untuk meningkatkan pengetahuan khususnya tentang pengaruh konsumsi minuman berpemanis pada gizi lebih pada remaja.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat di gunakan sebagai referensi dan dijadikan sebagai landasan awal untuk peneliti selanjutnya.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan terhadap siswa SMP N 28 yang berusia 13-15 tahun yang mengalami gizi kurang, normal, *overweight* dan obesitas menurut indeks IMT/U. Penelitian ini dilakukan kepada responden dengan wawancara menggunakan kuesioner untuk melihat konsumsi minuman tinggi gula dan aktivitas fisik pada responden.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

Remaja atau *adolescence* berasal dari bahasa latin “*adolescence*” yang berarti tumbuh kearah kematangan. Kematangan yang dimaksud adalah bukan hanya kematangan fisik saja, tetapi juga kematangan sosial dan psikologis. Perubahan psikologis yang terjadi pada remaja meliputi intelektual, kehidupan emosi, dan kehidupan sosial. Perubahan fisik mencakup organ seksual yaitu alat-alat reproduksi sudah mencapai kematangan dan mulai berfungsi dengan baik.

Masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun. Kematangan disini tidak hanya berarti kematangan fisik, tetapi terutama kematangan sosial-psikologis.

Dari definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja adalah individu yang berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual, individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa, di masa awal kanak-kanan terjadi ketergantungan sosial ekonomi yang penuh terhadap orangtua dan keluarga lalu meningkat kepada keadaan relatif mandiri.

Batasan usia remaja dan klasifikasinya menurut (Soetjiningsih, 2004), yakni :

- a. Masa remaja awal /dini (Early adolescence) umur 11 – 13 tahun
- b. Masa remaja pertengahan (Middle adolescence) umur 14 -16 tahun
- c. Masa remaja lanjut (Late adolescence) umur 17 – 21 tahun

Klasifikasi Remaja menurut Sarwono (2000) mengatakan ada tiga tahap perkembangan remaja yaitu :

- a. Remaja awal (usia 11-14 tahun)
- b. Remaja pertengahan (usia 15-17 tahun)
- c. Remaja akhir (usia 18-21 tahun)

Meninjau dari klasifikasi usia remaja menurut para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa remaja awal berusia 11-14 tahun, remaja tengah usia 15-17 tahun dan remaja akhir usia 18-21 tahun.

B. Gizi Lebih

Gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi didalam tubuh. Status gizi merupakan keadaan yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang diperoleh dari pangan dan makanan yang dampak fisiknya dapat diukur⁴. Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh.

Status gizi lebih adalah istilah yang digunakan untuk kelebihan berat badan dimana berat badan seseorang melebihi berat badan normal yang terjadi akibat adanya ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi. Penyebab utama yang berkontribusi terhadap kejadian gizi lebih dan obesitas pada remaja adalah tingginya asupan energi harian dan rendahnya aktivitas fisik.

Kelebihan berat badan dan obesitas merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa, dan merupakan factor risiko terjadinya berbagai penyakit metabolik dan penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus, kanker, osteoarthritis, dan lain-lain. Pada remaja, kelebihan berat badan dan obesitas juga dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan yang sangat merugikan kualitas hidup seperti gangguan tidur, sleep apnea (henti napas sesaat) dan gangguan pernafasan lainnya.

Faktor yang mempengaruhi status gizi lebih adalah perilaku dan kebiasaan makan²². Status gizi seseorang umumnya dipengaruhi oleh faktor langsung dan

tidak langsung. Faktor langsung adalah faktor yang jika mengalami perubahan secara langsung akan menyebabkan perubahan status gizi, sedangkan faktor tidak langsung merupakan faktor yang memengaruhi faktor langsung dalam mengubah status gizi⁴. Terdapat faktor langsung yang mempengaruhi status gizi yaitu asupan zat gizi dan penyakit infeksi. Asupan zat gizi terdiri atas konsumsi makanan dan minuman yang mengandung zat gizi antara lain karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral¹¹.

Terdapat beberapa faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi seperti aktivitas fisik, usia, gangguan metabolisme, pengetahuan, *body image* dan ekonomi. Semakin rendah aktivitas fisik responden, maka semakin besar nilai IMT responden. Masalah gizi lebih saat ini telah menjadi masalah kesehatan yang mendunia. Prevalensi obesitas di seluruh dunia semakin meningkat dari tahun ke tahun, sebanyak 21-24% anak di Amerika menderita overweight dan 10% obesitas. Kelebihan gizi dapat terjadi baik pada anak – anak hingga usia dewasa. Pada tahun 2007 dan 2010, prevalensi overweight pada anak-anak usia 6-14 tahun meningkat dari 9,5% menjadi 10,7% pada laki-laki dan 6,4% menjadi 7,7% pada perempuan.

Kategori status gizi lebih (overweight) pada remaja 13-15 tahun apabila $IMT/U +1 SD$ sd $+2 SD$ 4 . Faktor risiko overweight pada anak disebabkan oleh kebiasaan makan, aktivitas fisik, perilaku sedentari, jenis kelamin, usia dan durasi tidur 5,6. Konsumsi makanan yang berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, pengetahuan gizi, genetika, lingkungan, psikologi, status sosial ekonomi, pendidikan orang tua, jenis kelamin, dan obat-obatan merupakan faktor risiko tambahan untuk kelebihan gizi.

Salah satu skala yang digunakan untuk melihat status gizi individu adalah Indeks Massa Tubuh (IMT), yaitu dengan cara mengukur berat badan dengan satuan kilogram dibagi tinggi badan individu dalam satuan meter kuadrat. IMT merupakan indeks pengukuran yang sederhana bagi seseorang yang kekurangan berat badan (*underweight*), berat badan normal, kelebihan berat badan (*overweight*), dan obesitas¹⁹. Metode yang digunakan untuk menentukan gizi lebih atau tidak lebih pada remaja salah satunya adalah indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). Rumus perhitungan IMT sebagai berikut :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

Pengukuran antropometri seseorang sangat berhubungan dengan status gizi. Saat ini pengukuran antropometri digunakan secara luas dalam penilaian status gizi, terutama ketidakseimbangan *intake* energi dan protein yang masuk ke dalam tubuh.

C. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran energi sehingga dapat mencegah tubuh mengalami kegemukan. Aktivitas fisik yang buruk pada remaja dapat memberi kemungkinan terjadinya gizi kurang atau gizi lebih. Aktivitas fisik adalah apapun aktivitas yang melibatkan beberapa bentuk gerakan sukarela yang membakar kalori dan menyebabkan tubuh seseorang bekerja lebih keras dari kondisi normal. Aktivitas fisik merupakan gerak tubuh yang disebabkan dari meningkatnya kontraksi otot rangka dalam proses pengeluaran energi. Aktivitas fisik mempunyai dampak yang sangat positif bagi remaja terhadap tubuh yakni, dapat membugarkan fisik remaja, mencegah timbulnya penyakit sejak dini²¹.

Aktivitas fisik remaja pada umumnya memiliki tingkatan aktivitas fisik sedang, sebab aktivitas yang sering dilakukan adalah belajar. Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik sehari-hari, menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi. Dengan pemberian edukasi untuk peningkatan pengetahuan gizi dapat menurunkan tingkat kecukupan energi, protein, persentase asupan karbohidrat, lemak, dan peningkatan asupan serat.

Aktivitas dengan melibatkan kegiatan menetap dan pengeluaran energi antara 1,0 hingga 1,5 metabolic equivalent task (METs), seperti duduk di waktu luang, di perjalanan, dan duduk selama bekerja. Aktivitas lainnya yang termasuk dalam kategori sedentary adalah menonton televisi (TV), bermain video game, menggunakan komputer, membaca, berbicara melalui telepon, dan duduk saat bepergian menggunakan mobil, motor, bus, kereta api, kapal, dan lainnya. Definisi sedentary lifestyle menurut Tremblay et al (2017) adalah gaya hidup yang ditandai dengan berbagai aktivitas yang

memiliki keterkaitan dengan rendahnya penggunaan energi ekpenditur di dalam tubuh, $\leq 1,5$ METs ketika duduk, bersandar, atau berbaring.

Pengeluaran energi melalui aktivitas sedentari tergolong sedikit, sehingga memicu terjadinya ketidakseimbangan antara energi yang masuk ke dalam tubuh dengan energi yang dikeluarkan tubuh. Kondisi yang tidak seimbang ini menyebabkan tubuh akan menyimpan energi dalam bentuk lemak, dan secara perlahan meningkatkan penumpukan lemak dalam tubuh yang dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan.

D. Definisi Minuman Tinggi Gula

Minuman tinggi gula adalah jenis minuman yang mengandung kadar gula yang tinggi, baik gula alami maupun gula tambahan, yang melebihi ambang batas yang direkomendasikan untuk konsumsi minuman sehat. Adapun ciri - ciri minuman tinggi gula, yaitu :

1. Mengandung gula tambahan seperti sukrosa, fruktosa, sirup jagung tinggi fruktosa (HFCS), madu dan pemanis lainnya
2. Rendah kandungan nutrisi bermanfaat seperti serat, vitamin dan mineral
3. Memiliki rasa manis yang kuat

Sedangkan minuman tinggi gula yang tidak baik adalah minuman yang mengandung kadar gula tambahan baik sukrosa, glukosa, fruktosa dalam jumlah yang melebihi batas aman konsumsi harian dan tidak memberikan nilai gizi yang signifikan (seperti vitamin, mineral dan serat).

Menurut World Health Organization (WHO), semua minuman berpemanis adalah minuman yang mengandung gula, termasuk minuman ringan berkarbonasi atau non-karbonasi, jus dan minuman 100% buah/sayuran, cairan dan konsentrat cair dan bubuk, air berperisa, minuman energi dan olahraga, teh dan kopi siap minum, dan minuman susu berperisa. Kebiasaan mengkonsumsi minuman berpemanis dengan gula dan kalori yang tinggi dalam jangka waktu lama tidak membuat seseorang merasa kenyang dan tidak memberikan nutrisi yang cukup bagi tubuh ²⁵. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan agar konsumsi gula tambahan dibatasi hingga maksimal 10% dari total energi harian dan idealnya dibawah 5% untuk manfaat kesehatan tambahan.

Menurut Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) yang dilakukan pada tahun 2019, makanan dan minuman jadi memiliki tingkat partisipasi konsumsi tertinggi sebesar 99,32%, tingkat partisipasi lainnya termasuk air teh kemasan dan minuman bersoda 26,32% sari buah kemasan, minuman kesehatan, dan minuman berenergi 22,66% kopi, kopi susu, teh dan susu coklat sebesar 58,82%. Konsumsi minuman berpemanis di Indonesia menduduki peringkat ketiga di Asia Tenggara yaitu sebanyak 20,23 liter/orang²⁵.

Minuman tinggi gula saat ini sangat populer di masyarakat, termasuk mahasiswa. Konsumen minuman berpemanis terbanyak adalah mahasiswa atau pelajar yaitu 85% pada merek Chatime²⁵. Hal ini juga didukung dalam penelitian Tineke et al tahun 2017, dimana konsumen merek Share Tea terbanyak adalah mahasiswa atau pelajar yaitu sebanyak 80%. Pengetahuan gizi yang rendah, preferensi atau kesukaan akan rasa manis, besarnya jumlah uang jajan, pengaruh ajakan teman, pengaruh promosi melalui iklan media massa, dan ketersediaan minuman manis yang tinggi gula adalah faktor yang berkontribusi pada peningkatan konsumsi minuman berpemanis pada mahasiswa.

Konsumsi minuman tinggi gula dapat menyebabkan durasi tidur menjadi pendek karena efek gula, kafein, dan asupannya sebelum tidur dapat mempengaruhi tidur. Indeks glikemik (GI) makanan yang lebih tinggi dan tambahan gula dapat meningkatkan risiko terjadinya insomnia. Mekanisme bagaimana tinggi GI dapat meningkatkan risiko insomnia adalah pengaruhnya terhadap glukosa darah. Glukosa darah tinggi yang terjadi setelah asupan gula dapat menyebabkan kantuk.

Mekanisme minuman tinggi gula dengan kejadian gizi lebih terjadi karena minuman manis mengandung energi ekstra yang dapat meningkatkan berat badan dan risiko obesitas. Berikut adalah beberapa mekanisme yang terkait :

- a. Energi ekstra : minuman manis mengandung gula tambahan yang dapat meningkatkan energi yang dikonsumsi. Energi yang tidak digunakan dapat disimpan sebagai lemak, meningkatkan berat badan dan risiko obesitas.

- b. Kalori yang tidak dikenali : kalori pada minuman manis mungkin tidak dikenali oleh mekanisme appetite, sehingga orang tetap mengonsumsi banyak makanan, meningkatkan asupan kalori dan risiko obesitas.
- c. Peningkatan berat badan : konsumsi gula lebih dari 50 gram per hari dapat meningkatkan berat badan dan risiko obesitas, terutama jika dilakukan dalam jangka waktu yang lama.
- d. Risiko penyakit lain : konsumsi minuman manis juga meningkatkan risiko hipertensi, stroke, dan serangan jantung, serta diabetes mellitus tipe 2.
- e. Hubungan dengan aktivitas fisik : konsumsi minuman manis dapat berhubungan dengan penurunan aktivitas fisik, yang juga meningkatkan risiko obesitas.
- f. Pengaruh pendidikan : tingkat pendidikan memengaruhi konsumsi pangan dan perilaku makan, sehingga orang dengan tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung memilih bahan makanan yang lebih seimbang.

Dalam sintesis, mekanisme minuman manis dengan kejadian gizi lebih melibatkan peningkatan energi, kalori yang tidak dikenali, peningkatan berat badan, risiko penyakit lain, hubungan dengan aktivitas fisik, dan pengaruh pendidikan.

Kontribusi minuman tinggi gula terhadap status gizi dapat berdampak sangat signifikan, baik secara langsung maupun tidak langsung, yaitu :

1. Peningkatan resiko obesitas
 - Minuman tinggi gula, seperti minuman bersoda, teh manis kemasan dan minuman energi mengandung kalori tinggi tetapi rendah zat gizi. Konsumsi rutin yang menyebabkan peningkatan berat badan.

2. Kekurangan zat gizi mikronutrien

- Orang yang banyak mengonsumsi minuman manis cenderung mengurangi asupan makanan bergizi (misalnya susu, buah dan sayur).

3. Gangguan metabolisme dan resiko penyakit

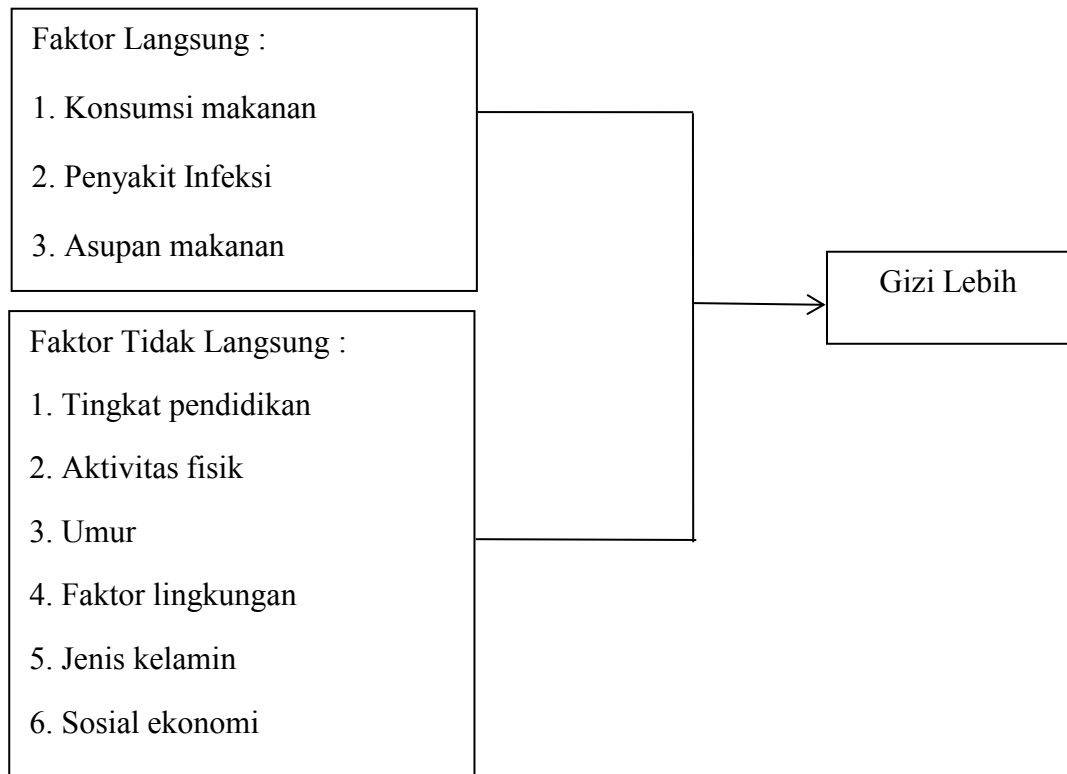
- Konsumsi berlebihan dapat menyebabkan resistensi insulin dan meningkatkan resiko diabetes tipe 2 sejak usia dini.

4. Masalah gigi dan kesehatan mulut

- Gula dari minuman manis sangat berkontribusi terhadap karies gigi, terutama bila dikonsumsi sering dan tanpa menjaga kebersihan mulut.

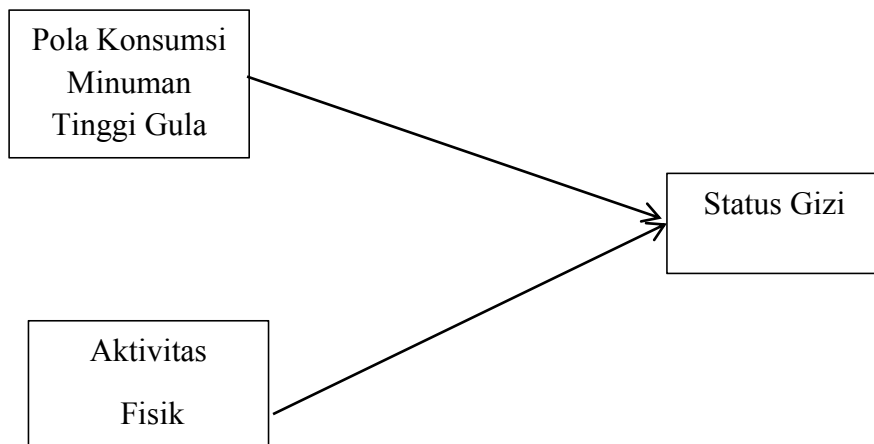
E. Kerangka Teori

Berdasarkan teori dasar yang dikembangkan Lawrence Green berikut ini kerangka teori faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang.



Sumber : (Lawrence Green, 1991), (Notoadtmodyo, 2014), dan (Darmawan, 2015)

F. Kerangka Konsep



G. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diantaranya :

1. Ada hubungan konsumsi minuman tinggi gula dengan status gizi pada siswa kelas VIII SMP N 28 Padang tahun 2025.
2. Ada hubungan aktivitas fisik dengan gizi lebih pada siswa kelas VIII SMP N 28 Padang tahun 2025.

H. Definisi Operasional

Tabel 1. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Status gizi	Keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat - zat gizi.	Pengukuran antropometri BB dan TB	1. Timbangan digital untuk mengukur BB 2. <i>Microtoice</i> untuk mengukur TB	Kategori status gizi : a. Gizi kurang : < -3 SD s/d < -2 SD b. Gizi baik (normal) : -2 SD s/d $+1$ SD c. Overweight : $+1$ SD s/d $+2$ SD d. Obesitas : $> +2$ SD	Ordinal
2.	Minuman tinggi gula	Berapa kali minuman tinggi gula yang dikonsumsi responden dalam 1 bulan terakhir	Wawancara	Kuisisioner form FFQ	Kategori frekuensi: 1. Jarang : jika frekuensi minuman berpemanis $<$ median) 2. Sering : jika frekuensi minuman berpemanis $\geq$ median)	Ordinal
3.	Aktivitas fisik	Tingkat aktivitas fisik (ringan, sedang, berat) yang dilakukan	Wawancara	Kuisisioner <i>International</i>	Hasil pengukuran aktivitas fisik dalam satuan MET	Ordinal

		dalam seminggu terakhir yang diukur menggunakan kuesioner aktivitas fisik kategori IPAQ		<i>Physical Activity Questionnaire (IPAQ)</i>	<i>(Metabolic Equivalent of Task)</i> dengan kategori : a. Ringan : < 3 METS b. Sedang : 3-6 METS c. Berat : > 6 METS	
--	--	---	--	---	--	--

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik dengan menggunakan desain *Cross Sectional Study* untuk mengetahui hubungan konsumsi minuman tinggi gula dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada siswa kelas VIII SMPN 28 Padang tahun 2025. Variabel independen dalam penelitian ini adalah konsumsi minuman tinggi gula dan aktivitas fisik dan variabel dependen adalah kejadian gizi lebih pada siswa, yang mana variabel - variabel tersebut diukur secara bersamaan.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di SMPN 28 Padang. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2025 sampai dengan bulan Mei 2025.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan seluruh subjek yang akan diteliti dengan karakteristik tertentu. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi kelas VIII di SMPN 28 Padang sebanyak 270 orang. Pemilihan siswa/siswi kelas VIII sebagai populasi karena data dari prevalensi gizi lebih pada siswa kelas VII tahun ajaran 2023/2024 yang tinggi, dimana pada saat melakukan penelitian di tahun 2025 peserta didik sudah berada di kelas VIII.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili populasi. Teknik pengambilan pada sampel ini adalah sistem *random sampling*. Menurut Sugiyono (2001:57) dalam Hidayat (2018) teknik simple random sampling adalah teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang

ada dalam populasi itu. Jumlah sampel yang diteliti diperoleh dengan menggunakan rumus :

$$n = \frac{N(Z_{1-a/2})^2 \cdot P(1-P)}{(N-1) \cdot d^2 + (1-a/2)^2 \cdot P(1-P)}$$

Keterangan :

N = Jumlah sampel yang diperlukan

N = Jumlah populasi

$Z_{1-a/2}$ = Nilai kurva normal pada CI (*Confidence Interval*) 95% = 1,96

P = Proporsi kejadian di populasi = 0,174

d = Kesalahan (absolut) yang dapat ditoleransi = 5%

$$n = \frac{270 (1,96)^2 (0,174) \cdot (1 - 0,174)}{(270-1) \cdot (0,05)^2 + (1,96)^2 (0,174) \cdot (1-0,174)}$$

$$n = 128,16 \longrightarrow n = 128$$

Berdasarkan data yang telah ada , jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 128 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *random sampling*, yaitu setiap individu memiliki peluang yang sama untuk dijadikan sampel.

Adapun kriteria inklusi dan eksklusi pada sampel penelitian ini adalah :

a. Kriteria Inklusi :

- 1) Merupakan siswa terdaftar di SMPN 28 Padang kelas VIII pada tahun 2025
- 2) Berusia 13 - 15 tahun
- 3) Bersedia menjadi responden dengan mengisi lembaran persetujuan
- 4) Dapat diukur tinggi badan dan berat badan secara langsung

b. Kriteria Eksklusi :

- 1) Siswa yang mengundurkan diri

- 2) Siswa yang mempunyai riwayat penyakit yang mempengaruhi berat badan dan tinggi badan seperti kelainan bentuk kaki atau kepala, gangguan metabolisme, infeksi, dll.

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data primer adalah data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti di SMPN 28 Padang. Data primer pada penelitian ini adalah :

- a. Data identitas responden, diambil dengan cara responden mengisi angket yang sudah disediakan oleh peneliti. Angket tersebut berisi nama, jenis kelamin, tempat, tanggal lahir dan umur responden.
- b. Data status gizi lebih siswa. Pertama dilakukan dengan pengukuran antropometri yaitu pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan pada responden yang diukur oleh mahasiswa gizi. Pengukuran dilakukan di dalam ruang kelas yang telah disediakan. Tinggi badan responden diukur dengan mikrotua dengan tingkat ketelitian 0,1 cm. Berat badan responden diukur dengan timbangan digital dengan ketelitian 0,01 kg yang dilakukan oleh peneliti sendiri. Kemudian untuk mendapatkan status gizi responden, peneliti akan mencari perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) responden menurut umur.
- c. Data konsumsi minuman tinggi gula, dilakukan dengan wawancara terhadap responden dengan menggunakan kuisisioner format FFQ. Pengukuran menggunakan form FFQ didasarkan pada skor konsumsi bukan pada jumlah yang dikonsumsi. Konsumsi minuman kemasan pada remaja dikategorikan menjadi dua kategori yaitu jarang dan sering.
- d. Data aktivitas fisik dilakukan dengan menggunakan kuisisioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). Kuisisioner akan dibagikan kepada siswa, untuk kemudian diisi oleh siswa yang bersangkutan. Untuk aktivitas fisik dilakukan dengan menggunakan kuisisioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). Kuisisioner akan dibagikan kepada siswa, untuk kemudian diisi oleh siswa yang bersangkutan.

2. Data Sekunder

Data sekunder pada penelitian ini diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Padang mengenai prevelensi gizi lebih pada remaja SMP kelas VIII di Kota Padang tahun ajaran 2023/2024 dan data jumlah siswa dan prevelensi gizi lebih pada siswa SMPN 28 kelas VIII tahun ajaran 2023/2024 yang diperoleh dari Puskesmas Kuranji.

E. Prosedur Penelitian

- a. Mengajukan surat izin pengambilan data dari Kemenkes Poltekkes Padang ke Dinas Kesehatan Kota Padang kemudian diteruskan kepada Puskesmas Kuranji Kota Padang dan dilanjutkan kepada Kemdikbud Kota Padang
- b. Setelah mendapatkan persetujuan untuk meneliti dan mendapatkan data remaja di SMPN 28 Kota Padang tahun 2025
- c. Mengunjungi SMPN 28 Padang, kemudian melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan terhadap siswa/siswi kelas VIII
- d. Memilih responden sesuai kriteria yang telah ditentukan, lalu meminta persetujuan responden dengan mengisi lembar persetujuan responden untuk diteliti
- e. Peneliti menyiapkan alat dan bahan penelitian yaitu timbangan digital, mikrotao, lembar kuisisioner FFQ dan IPAQ serta pulpen
- f. Kemudian wawancara dengan memberikan kuisisioner SQ-FFQ dan IPAQ untuk melihat pola konsumsi minuman berpemanis dan aktivitas fisik remaja

F. Teknik Pengolahan Data

Data yang diperoleh dari kuesioner akan diolah sehingga dapat dianalisis untuk menjawab tujuan penelitian dengan tahapannya sebagai berikut :

1. Pemeriksaan Data (*Editing*)

Kegiatan ini dilakukan peneliti dengan cara memeriksa kelengkapan jawaban yang sudah di isi, yang bertujuan untuk melengkapi data yang masih kurang ataupun memeriksa kesalahan untuk diperbaiki.

2. Memberi Tanda Kode (*Coding*)

Coding merupakan langkah-langkah yang harus dilakukan setelah editing. Coding adalah mengklasifikasikan jawaban-jawaban dari para responden kedalam

kategori yang dilakukan dengan pemberian kode dan skor pada masing-masing jawaban. Data yang dikumpulkan terdiri dari :

a) Status gizi

Kode 1 = tidak gizi lebih ($-3 \text{ SD s/d } +1 \text{ SD}$)

Kode 2 = Gizi lebih ($+2 \text{ SD s/d } > +2 \text{ SD}$)

b) Frekuensi minuman berpemanis

Kode 1 = Jarang (Jika mengkonsumsi minuman kemasan < 1 kali/minggu dan 1-2 kali / minggu)

Kode 2 = Sering (Jika mengkonsumsi minuman kemasan 1 kali/hari dan > 1 kali /hari)

c) Aktivitas Fisik

Kode 1 = Ringan $< 3 \text{ METS}$

Kode 2 = Sedang 3-6 METS

Kode 3 = Berat $> 6 \text{ METS}$

3. Memasukkan Data (*Entry*)

Pada tahap ini data yang sudah diberi kode dimasukkan ke dalam master tabel untuk memproses data agar dapat dianalisa.

4. Membersihkan Data (*Cleaning*)

Pada tahap ini dilakukan proses cleaning data untuk mempertimbangkan data yang tidak sesuai dengan jawaban yang tersedia atau dengan melihat distribusi frekuensi dari variabel dan menilai kelogisannya sehingga kesalahan tidak didapatkan dalam proses mengentri data.

5. *Processing*

Pada tahap ini dilakukan kegiatan memproses data agar dapat di analisis. Data konsumsi minuman berpemanis kemudian dibandingkan dengan status gizi lebih dan data aktivitas fisik juga dibandingkan dengan status gizi lebih.

G. Teknik Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk melihat gambaran distribusi frekuensi dan persentase setiap variabel seperti konsumsi minuman tinggi gula, aktivitas fisik dan status gizi lebih pada siswa kelas VIII SMPN 28 tahun 2025.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel independen (konsumsi minuman tinggi gula dan aktivitas fisik) dan variabel dependen (status gizi lebih pada siswa) dengan menggunakan program SPSS. Uji statistik yang digunakan uji *Chi Square* dengan CI (tingkat kepercayaan) 95 % dan $p \leq 0,05$.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMP Negeri 28 Kota Padang merupakan sekolah negeri dengan akreditasi A yang terletak di jalan Tampak Durian, Korong Gadang, Kecamatan Kuranji, Kota Padang, Provinsi Sumatera Barat. Sekolah ini merupakan sekolah menengah pertama yang berdiri sejak tahun 1986 dengan memiliki luas tanah 15.000 m². Kepala sekolah SMPN 28 saat ini adalah Bapak Zumfiardi dengan visi “Beriman, Bertaqwa, Berakhlak Mulia dan Berprestasi, Berbudaya Lingkungan.”

Siswa/siswi merupakan komponen terpenting dari sistem pendidikan dalam sekola. Jumlah siswa di SMPN 28 Padang yaitu 748 siswa dimana siswa kelas VIII sebanyak 270 orang.

Berdasarkan data yang diperoleh, SMPN 28 Padang memiliki sarana dan prasarana yang cukup baik. Fasilitas sarana dan prasarana merupakan faktor pendukung untuk mencapai kegiatan pembelajaran yang optimal. Adapun sarana dan prasarana SMPN 28 Padang adalah memiliki 32 ruang kelas, 1 ruangan laboratorium, 1 ruangan perpustakaan dan lapangan.

Di SMPN 28 Padang juga terdapat kantin yang jual berbagai jenis makanan dan minuman seperti lontong, mie instant, nugget, sosis, teh botol, nutrisi, oky jelly drink dan lain - lain.

2. Gambaran Umum Siswa Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin

Remaja yang hadir di kelas VIII merupakan responden penelitian ini sejumlah 128 orang. Menurut data yang dikumpulkan dari 128 orang responden didapatkan distribusi responden berdasarkan umur dan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 2 berikut :

Tabel 2. Distribusi Siswa Menurut Klasifikasi Umur dan Jenis Kelamin Siswa Kelas VIII di SMPN 28 Padang Tahun 2025

Umur	n	%
Remaja Awal (10-13 tahun)	90	70,3
Remaja Pertengahan (14-16 tahun)	38	29,6
Total	128	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	65	50,8
Perempuan	63	49,2
Total	128	100

Pada tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar siswa kelas VIII termasuk dalam usia remaja awal yang berumur 13 tahun sebanyak 90 orang. Jumlah siswa laki-laki dan perempuan hampir identik yaitu jumlah siswa laki-laki sebanyak 65 orang dan jumlah siswa perempuan sebanyak 63 orang.

3. Hasil Analisis Univariat

a. Status Gizi Siswa

Status gizi siswa menentukan distribusi frekuensi mereka, seperti yang ditunjukkan pada tabel 3 berikut, berdasarkan penelitian yang telah dilakukan :

Tabel 3. Distribusi Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin dan Status Gizi Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 28 Padang Tahun 2025

Status Gizi	n	%
Gizi Lebih	65	50,8
Normal dan Kurang	63	49,2
Total	128	100

Pada Tabel 3 dapat diketahui siswa yang memiliki status gizi yang lebih (*overweight*) sebanyak 55 orang, obesitas sebanyak 7 orang, status gizi normal sebanyak 53 orang dan status gizi kurang sebanyak 10 orang.

b. Konsumsi Minuman Tinggi Gula

Menurut penelitian yang telah dilakukan, distribusi frekuensi siswa didasarkan pada frekuensi konsumsi minuman tinggi gula yang telah dimasukkan ke dalam kategori. Frekuensi konsumsi minuman tinggi gula

dapat dikatakan jarang (jika $<$ median) dan sering (jika $\geq$ median) dapat dilihat pada tabel 4 berikut :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Jenis Minuman Tinggi Gula Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 28 Padang Tahun 2025

Minuman Tinggi Gula	Frekuensi (n)		%
	Jarang ($< 1x$ /minggu)	Sering ($1x$ /hari)	
Nutrisari sachet 14 gr (aspartam dan asesulfam-K gula total 11gr)	25	40	50,8
Okky Jelly Drink 145 ml (natrium siklamat 725 mg/kg, konsentrat jambu 0,03%)	33	30	49,2
Total	128		100

Pada Tabel 4 dapat diketahui siswa mengonsumsi minuman nutrisari sebanyak 40 orang dan siswa yang mengonsumsi okky jelly drink sebanyak 30 orang.

c. Aktivitas Fisik

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, distribusi frekuensi siswa ditemukan berdasarkan aktivitas fisik yang dapat ditunjukkan pada tabel 5 berikut ini :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 28 Padang Tahun 2025

Aktivitas Fisik	n	%
Ringan	64	50
Sedang	64	50
Total	128	100

Pada Tabel 5 dapat diketahui siswa aktivitas ringan dan aktivitas sedang sebanyak 64 orang (50%). Sehingga siswa tersebut memiliki aktivitas yang sama banyaknya.

4. Hasil Analisis Bivariat

a. Hubungan Konsumsi Minuman Tinggi Gula dengan Status Gizi Siswa

Menurut penelitian yang telah dilakukan, distribusi frekuensi konsumsi minuman tinggi gula dengan status gizi lebih pada remaja dapat dilihat pada tabel 6 berikut :

Tabel 6. Hubungan Konsumsi Minuman Tinggi Gula dengan Status Gizi Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 28 Padang Tahun 2025

Konsumsi Minuman Tinggi Gula	Status Gizi				Total		<i>P Value</i>
	Gizi Lebih n	%	Normal n	Kurang %	n	%	
Sering	60	46,9	3	2,3	63	50,8	0,000
Jarang	2	1,6	63	49,2	65	49,2	
Total	62	48,5	66	51,5	128	100	

Pada Tabel 6 dapat diketahui hubungan konsumsi minuman tinggi gula pada siswa yang memiliki status gizi lebih sebanyak 66 orang diantaranya 63 orang sering mengonsumsi minuman manis dan 3 orang jarang mengonsumsi minuman manis. Siswa yang memiliki status gizi tidak lebih sebanyak 62 orang diantaranya 60 orang jarang mengonsumsi minuman manis dan 2 sering mengonsumsi minuman manis. Hasil uji statistik didapatkan hubungan yang signifikan antara konsumsi minuman berpemanis dan status gizi remaja pada siswa kelas VIII SMPN 28 Padang ditemukan dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

b. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa

Tabel 7 berikut menunjukkan distribusi aktivitas fisik dan status gizi lebih pada siswa, menurut penelitian yang telah dilakukan :

Tabel 7. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 28 Padang Tahun 2025

Aktivitas Fisik	Status Gizi				Total		<i>P Value</i>
	Gizi Lebih n	%	Normal dan Kurang n	%	n	%	
Ringan	60	46,9	4	3,1	64	50	0,000
Sedang	6	4,7	58	45,3	64	50	
Total	62	48,4	66	51,6	128	100	

Uji statistik menunjukkan bahwa siswa dengan aktivitas ringan dan sedang memiliki hasil yang sama, yaitu 64 orang, seperti yang ditunjukkan pada tabel 7, didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p \geq 0,05$) berarti tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja pada siswa kelas VIII SMPN 28 Padang.

B. Pembahasan

1. Status Gizi Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 66 orang (50,8%) memiliki status gizi lebih dan tidak gizi lebih 62 orang (49,2%). Ini menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan kejadian gizi lebih pada remaja setiap tahunnya. Gizi lebih tidak hanya ditemukan oleh orang dewasa, namun juga terdapat pada anak - anak dan remaja.

Masalah gizi pada siswa dapat berdampak pada status gizi mereka dan kesehatan mereka secara keseluruhan. Status gizi dapat menyebabkan resiko terhadap penyakit diabetes melitus, jantung, dan penyakit degeneratif lainnya.

2. Konsumsi Tinggi Gula

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat dari frekuensi responden yang jarang mengonsumsi minuman tinggi gula sebanyak 63 orang (49,2%) frekuensi konsumsi minuman tinggi gula, responden yang paling banyak mengonsumsi minuman tinggi gula yaitu responden dengan status gizi lebih sebanyak 65 orang (50,8%). Hal ini disebabkan siswa di kelas VIII SMPN 28 Padang lebih banyak mengonsumsi minuman kemasan yang tinggi gula yaitu nutrisari ukuran 14 gr dan oky jelly drink berukuran 150 gr. Siswa di SMPN 28 Padang sering mengonsumsi minuman tersebut disaat jam istirahat pertama dan kedua.

Kandungan gula pada minuman kemasan manis mengacu pada label gizi dibagian informasi nilai gizi yang membuat daftar kandungan zat gizi pada label minuman berpemanis dalam kemasan sesuai dengan format yang dilakukan.

3. Aktivitas Fisik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik ringan dan aktivitas sedang sangat seimbang sehingga hasil yang didapatkan sama-sama memiliki 64 orang (50%). Siswa kelas VIII di SMPN 28 Padang ini memiliki aktivitas ringan seperti menulis, duduk dan menonton tv. Sedangkan untuk aktivitas sedang yaitu menyapu, berjalan kaki selama 10 menit, bermain sepeda dengan kecepatan sedang.

Kegiatan aktivitas fisik yang tidak konsisten dengan makanan dan minuman yang dikonsumsi dapat meningkatkan kelebihan berat badan atau penurunan berat badan serta meningkatnya resiko penyakit kronis seperti penyakit hati, diabetes dan tekanan darah tinggi.

4. Hubungan Konsumsi Minuman Tinggi Gula dengan Status Gizi Siswa

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kategori sering konsumsi minuman tinggi gula dengan siswa yang memiliki status gizi lebih sebanyak 65 orang (50,8%). Hal ini menunjukkan karena adanya siswa yang sering mengonsumsi minuman kemasan tinggi gula yaitu pada minuman nutrisari (11 gr).

Berdasarkan ada hubungan yang signifikan antara status gizi siswa kelas VIII dan konsumsi minuman manis. Hasil statistik dengan uji chi square ditemukan $p\text{ value} = 0,000$ ($p < 0,05$) di SMPN 28 Padang tahun 2025.

5. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa distribusi frekuensi hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada kategori ringan dan sedang bersamaan memiliki jumlah siswa/siswi yang sama yaitu sebanyak 64 orang (50%). Hasil analisis ada hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi remaja pada siswa kelas VIII SMPN 28 Padang tahun 2025, dengan $p\text{ value} = 0,000$ ($p \leq 0,05$). Pengaruh rendahnya aktivitas fisik memiliki korelasi

yang signifikan dengan morbiditas dan mortalitas anak yang disebabkan oleh penyakit kronis seperti DM tipe 2, jantung, kanker dan penyakit lainnya. Remaja dapat memperoleh manfaat kesehatan dengan melakukan aktivitas fisik sedang selama 30 menit maupun lebih.

Anak-anak, remaja, dan orang dewasa semuanya memerlukan aktivitas fisik sebagai penguatan tulang dan otot serta aerobik. Aktivitas fisik lebih penting untuk mencapai manfaat kesehatan secara keseluruhan daripada hanya frekuensi, durasi, atau intensitas.

C. Keterbatasan Penelitian

Salah satu keterbatasan penelitian ini adalah dari form jenis minuman yang tersedia belum mengacu ke semua minuman yang dikonsumsi siswa dan data frekuensi konsumsi minuman berpemanis dengan metode FFQ yang memiliki kelemahan dalam daya ingat responden dan kejujuran mereka selama wawancara dan mengisi kuisioner. Jadwal siswa yang padat juga membatasi waktu penelitian, sehingga peneliti harus bisa mengalokasikan waktu sehingga tidak mengganggu waktu belajar siswa. Selain itu, faktor genetik, pengetahuan, lingkungan, umur, jenis kelamin, tingkat sosial ekonomi, dan tingkat pendidikan orang tua adalah faktor-faktor lain yang menjadi penyebab gizi lebih atau kurang yang tidak diteliti dalam penelitian ini tetapi berkontribusi pada gizi lebih.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan konsumsi minuman tinggi gula dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja pada siswa kelas VIII SMPN 28 Padang, didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Siswa kelas VIII di SMPN 28 Padang lebih banyak yang memiliki status gizi lebih sebesar 50,8 %.
2. Terdapat 50,8% siswa yang mengonsumsi minuman nutrisari.
3. Siswa kelas VIII di SMPN 28 Padang sebanyak 50% yang memiliki aktivitas fisik dengan kategori ringan dan sedang secara bersamaan.
4. Terdapat hubungan bermakna antara konsumsi minuman tinggi gula dengan status gizi remaja pada siswa kelas VIII SMPN 28 Padang ($p \leq 0,05$).
5. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa kelas VIII SMPN 28 Padang ($p \leq 0,05$).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan saran yang dapat diberikan yaitu :

1. Diharapkan pihak sekolah agar dapat meningkatkan pengetahuan kepada remaja mengenai gizi seimbang dan pentingnya aktivitas fisik pada remaja.
2. Diharapkan bagi remaja untuk menjaga konsumsi minuman sehat dan mengurangi gula dengan standar 50 gr/hari (4 sdm) pada minuman yang dikonsumsi.
3. Diharapkan bagi masyarakat, terutama remaja dan dewasa agar bijak mengonsumsi minuman tinggi gula serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik secara rutin guna mencegah gizi lebih dan penyakit komplikasi yang berbahaya bagi kesehatan.
4. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya pada penelitian ini dapat menjadi pembanding apabila ingin melakukan penelitian yang sama dengan menambahkan variabel untuk diteliti yaitu penyakit metabolik dan genetik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hartanti, Ani Harwati, Rina Studi Program Kebidanan, *Hubungan Pengetahuan Tentang Nutrisi Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMP N 3*. 2024; 134-145.
2. Arisanty. "*hubungan antara asupan zat gizi dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Mahfilud Durror II Jelbuk*". Politeknik Negeri Jember. 2016;
3. Kemenkes RI. (2018). *Remaja Indonesia Harus Sehat*. Retrieved February 22, 2021, from <https://www.kemkes.go.id/article/view/18051600001/menkes-remajaindonesia-harus-sehat.html>
4. Yasmin A, Gizi PS, Pertanian F, Peternakan DAN, Islam U, Sultan N, et al. *Hubungan Sendetary Lifestyle Dan Konsumsi Minuman Berpemanis Dengan Status Gizi Siswa SMPN 7 Tanjung Pinang Minuman Berpemanis Dengan Status Gizi*. 2023;
5. Studi P, Kesehatan I, Keolahragaan FI, Manado UN. *Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado Saat Masa Pandemi Covid-19*. 2021;02(03).
6. Setyawati AVV, Rimawati E. Unnes Journal of Public Health *Pola Konsumsi Fast Food dan Serat Sebagai Faktor Gizi Lebih Pada Remaja*. Unnes J Public Heal [Internet]. 2016;5(5):275–84.
7. Kementerian Kesehatan RI. Hasil Riskesdas Kemenkes RI 2013. Vol. 7, Hasil riskesdas 2013. 2013. 803–809 .
8. Simanjuntak By. *Berkontribusikah Konsumsi Minuman Manis Terhadap Berat Badan Berlebih Pada Remaja ? (Does Contribute Consumption Of Sweet Drinks To Overweight in Teenagers)*. 2018;3(3):88–94.
9. Non-exper *Hubungan Konsumsi Junk Food Dengan Kejadian imental*, Penelitian Resty, Gloria Paillin, Limbong Lobang, Greace Tinggi, Sekolah Kesehatan, Ilmu Makassar, Maris
10. Dan K, Minuman P. Persepsi, *Konsumsi dan Preferensi Minuman Berenergi* (2007;2(November):13–25.
11. Hafid W, Hanapi S. *Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja*. Kampurui J Kesehat Masy. 2019;1(1):6–
12. Sumilat, Dleydy Deyshelina Fayasari, Adhila Studi. *Association of Sedentary Behavior and Overweight in College Students at Nasional Program Universitas Nasional Gizi*. Jl, BinawanRaya, Kalibata Timur, Jakarta

13. Puspitasari, N. 2018. *Faktor Kejadian Obesitas Sentral Pada Usia Dewasa*. Higeia Journal of Public Health Research and Development. Vol. 2
14. Riyadi H, Victor Napitupulu. *Kecukupan Energi, Protein, Lemak Dan Karbohidrat*. 2012;2014 (Wnpg 2014):1-26.
15. Pada L, Di R. *Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Perkotaan*. Unnes J Public Heal. 2013;2(1).
16. Adriani M WB. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: PT. Fajar Interpratama Mandiri; 2012.
17. Irma Rachmawati I. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian berat badan berlebih pada anak usia sekolah*. 2018;64–9.
18. Cahyani NT, Pridayanti Y. *Pengaruh Minuman Kemasan Gelas Terhadap Kadar Glukosa dan Ureum Darah Mencit (Mus musculus) Galur Swiss Webster*. 2015;899–905.
19. Widiyanto F, Mulyono S, Fitriyani P. *Remaja Bisa Mencegah Gizi Lebih Dengan Meningkatkan Self-Efficacy Dan Konsumsi Sayur-Buah*. Indonesian Journal of Nursing Practices. 2017;1(2):16–22.
20. Sofiani, Eva Kurnia, dkk. *Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama*. Indonesian Journal Of Nutrition Science and Food. 2023; 2: 26-31
21. Amalia, dkk. *Hubungan Konsumsi Junk Food dengan Status Gizi Lebih pada Siswa SD Pertiwi 2 Padang*. Jurnal Kesehatan Andalas 2016. Vol. 5, Jurnal Kesehatan Andalas 2016. 2016. 185-190.
22. Eka Khasanah, Kharismatul. *Analisis Tartazine Dalam Minuman Kemasan Di Pasar Warung Asem Kabupaten Batang Secara Spektrofometri Visible Farmasi*, Jurnal Ilmiah, Universitas Pekalongan.
23. Sehat B. *Jurnal Suara Kesehatan*. 2023;9(2):36–41.
24. Rahayu, dkk. *Consumption Behaviour Of Sugar-Sweetened Beverages In Nursing Faculty Students , University Of Riau*. 2024. Vol 5;9-17

LAMPIRAN 1

No. Responden :

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Jenis Kelamin :

Tempat / Tanggal Lahir :

Umur :

DATA ANTROPOMETRI

Berat badan :

Tinggi badan :

IMT : (Diisi oleh peneliti)

Tanggal wawancara :

LAMPIRAN 2

No.Responden :

KUISIONER FOOD FREQUENCY QUETIONER (FFQ)

HUBUNGAN KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS

Nama Responden :

Petunjuk pengisian : Isilah kolom di bawah ini sesuai dengan frekuensi konsumsi anda.

No .	Jenis Minuman	Ukura n	Kandun gan Gula	> 1x / hari	1x / har i	1-2x / mingg u	< 1x / mingg u	Tidak Pernah
Minuman Berperisa Buah-buahan								
1.	Floridina	350 ml	19 gr					
2.	Fruit Tea	500 ml	22 gr					
3.	Nutrisari sachet	11 gr	11gr					
4.	Okky jelly drink	145 ml	10 gr					
Flavored Milk (Susu Berbagai Rasa)								
5.	Ultra milk	200 ml	19 gr					
6.	Milku	200 ml	22 gr					
Kopi dan Teh								
7.	NU Green tea Milkshake	200 ml	18 gr					
8.	Teh botol	200 ml	15 gr					
9.	Teh Pucuk	350 ml	18 gr					
	Lainnya, termasuk minuman racikan sendiri, café, dll.							

LAMPIRAN 3

KUESIONER AKTIVITAS FISIK

Nama :

Umur :

Berat Badan :

1. Aktivitas fisik berat

Contoh: lari, aerobik, angkat beban berat, kerja fisik berat (menggali, membawa barang berat, dll).

a. Dalam 7 hari terakhir, berapa hari Anda melakukan aktivitas fisik berat seperti itu?

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 hari

b. Berapa lama (menit per hari) Anda melakukannya?

__ menit per hari

☐ Tidak ada aktivitas fisik berat

2. Aktivitas fisik sedang

Contoh: bersepeda santai, pekerjaan rumah tangga ringan, jalan cepat, berenang ringan.

a. Dalam 7 hari terakhir, berapa hari Anda melakukan aktivitas fisik sedang seperti itu?

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 hari

b. Berapa lama (menit per hari) Anda melakukannya?

__ menit per hari

☐ Tidak tahu /Tidak pasti

3. Aktivitas fisik ringan

Contoh : jalan santai, peregangan tangan, bermain musik, duduk, menulis / mengetik di komputer, berjalan di sekitar rumah / sekolah.

a. Dalam 7 hari terakhir, berapa hari Anda melakukan aktivitas fisik ringan seperti itu?

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 hari

b. Berapa lama (menit per hari) Anda melakukannya?

___ menit per hari

☐ Tidak tahu /Tidak pasti

4. Waktu duduk

Contoh: duduk di kelas, belajar, menonton TV, duduk santai.

Berapa total waktu yang Anda habiskan untuk duduk pada hari kerja biasa?

___ jam ___ menit per hari

LAMPIRAN 4

HASIL ANALISIS

1. Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid laki-laki	65	50.8	50.8	50.8
perempuan	63	49.2	49.2	100.0
Total	128	100.0	100.0	

2. Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 13	90	70.3	70.3	70.3
14	35	27.3	27.3	97.7
15	3	2.3	2.3	100.0
Total	128	100.0	100.0	

B. Hasil Univariat

1. Status Gizi Siswa

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurus	10	7.8	7.8	7.8
normal	53	41.4	41.4	49.2
obesitas	7	5.5	5.5	54.7
overweight	58	45.3	45.3	100.0
Total	128	100.0	100.0	

2. Konsumsi Minuman Tinggi Gula

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid oky jelly	63	49.2	49.2	49.2

drink				
nutrisi	65	50.8	50.8	100.0
Total	128	100.0	100.0	

3. Aktivitas Fisik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	64	50.0	50.0	50.0
2	64	50.0	50.0	100.0
Total	128	100.0	100.0	

C. Hasil Bivariat

1. Hubungan Konsumsi Minuman Tinggi Gula dengan Status Gizi Siswa

status gizi * minuman manis Crosstabulation

Count

		minuman manis		Total
		jarang	sering	
status gizi	kurus	10	0	10
	normal	23	30	53
	obesitas	5	2	7
	overweight	20	38	58
Total		58	70	128

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	79.065(a)	3	.000
Likelihood Ratio	93.319	3	.000
N of Valid Cases	128		

a. 3 cells (37.5%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3.45.

2. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa

status gizi * aktivitas Crosstabulation

Count

		aktivitas		Total
		1	2	1
status gizi	kurus	1	9	10
	normal	6	47	53
	obesitas	6	1	7
	overweight	51	7	58
Total		64	64	128

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	75.068(a)	3	.000
Likelihood Ratio	85.044	3	.000
N of Valid Cases	128		

a. 2 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3.50.

LAMPIRAN 5

Surat Keterangan Lulus Kaji Etik



UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA
KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK)
No. Validasi dan Registrasi KEPK/Kementerian Kesehatan RI: 0115221371

Kampus 1 Universitas Perintis Indonesia, B.A
ditempatkan KM 1.71, Jln. Sukharya, Padang
+6281348303857
ethics.uperinti@gmail.com

Nomor: 1048/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 protokol berjudul:
The Ethics Committee of Universitas Perintis Indonesia, with regards of the protection of humannightsandwelfareinmedical, healthandpharmaciesresearch, has carefully reviewed the research protocol entitled:

"Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Siswa SMP N 28 Padang Tahun 2025"

No. protocol : 25-03-1391

Peneliti Utama : JUNIA FELICIA BR SINAMBELA
Principal Investigator

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

dantelahmenyetujui protokol tersebut diatas.
and approved the above mentioned protocol.



*Ethical approval berlaku satu (1) tahun dan 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 berakhir/ditengah jalan.
3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (serious adverse events).
4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada subjek sebelum protokol penelitian mendapat lolos kaji etik dan sebelum memperoleh informed consent dari subjek penelitian.
5. Menyampaikan laporan akhir hasil penelitian sudah selesai.
6. Cantumkan nomor protokol dan setiap komunikasi dengan Lembaga KEPK Universitas Perintis Indonesia.

LAMPIRAN 6

Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Padang

📍 Jalan Singgang Pondok Kopi, Nanggalo,
Padang, Sumatera Barat 25146
☎ 0751 7056129
🌐 <https://poltekkes-pdg.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XXXIX/205/2025
Lampiran : -
Hal : Izin Penelitian

07 Januari 2025

Yth. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang
Jl. Bagindo Aziz Chan No. 8 Padang Timur, Kec. Padang Selatan, Kota Padang

Dengan hormat,

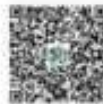
Sesuai dengan Kurikulum Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Poltekkes Padang, Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Sajian Terapan Gizi dan Dietetika diwajibkan untuk membuat suatu penelitian berupa Skripsi, dimana lokasi penelitian mahasiswa tersebut adalah institusi yang Bapak/Ibu pimpin.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat memberi izin mahasiswa kami untuk melakukan penelitian. Adapun mahasiswa tersebut adalah:

Nama	: Junia Felicia Br Sinambela
NIM	: 212210622
Judul Penelitian	: Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Siswa Kelas VIII SMP N 28 Padang Tahun 2025
Tempat Penelitian	: SMP N 28 Padang
Waktu Penelitian	: Januari 2025 s/d Juni 2025

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Direktur Kemerkas Poltekkes Padang,



Renidayati, S.Kp, M.Kep, Sp.Jhs

Kementerian Kesehatan tidak menyetor biaya untuk produksi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi jual atau produksi silahkan laporkan melalui HALO KEMERKES1500307 dan <https://info.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://ku.keminfo.go.id/enk702/>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Badan Penyelenggara Sertifikasi Elektronik (BPSSE), Badan Siber dan Sandi Negara

LAMPIRAN 7

Surat Penelitian



PEMERINTAH KOTA PADANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
Graha Drs. Azhari
Jln. Manih Roesli No.25A Kelurahan Belakang Tengah
Kecamatan Padang Barat Kota Padang
Laman : <http://www.dindik.padang.go.id>

IZIN PENELITIAN
NOMOR: 421/80/DIKBUD.PPMP.01/IV/2025

Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang berdasarkan surat dari Direktur Kemenkes Poltekkes Padang tanggal 07 Januari 2025 nomor: PP.06.02/F.XXXBX/206/2025 perihal Izin Penelitian dalam rangka pengambilan data untuk penyelesaian tugas akhir skripsi pada prinsipnya dapat diberikan kepada:

No	Nama	NIM	Jurusan
1	Junia Felicia Br Sinambela	212210622	Gizi

Jenjang : S1
Judul : Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Siswa Kelas VIII SMP N 28 Padang Tahun 2025
Tempat : SMPN 28 Padang
Jadwal : April s.d. Juni 2025

Keterangan :

- Selama kegiatan berlangsung tidak mengganggu proses belajar mengajar.
- Setelah melakukan penelitian agar dapat memberikan laporan satu rangkap ke Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang Cq. Bidang PPMP.
- Kegiatan tersebut dilaksanakan di dalam jam belajar siswa.

Demikianlah untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, 15 April 2025
As. Kepala
Kas. Perencanaan

Bertano Ruska, M.Kom
NIP.19620320 200604 1 007



Tembusan:

- Wakil Kota Padang (Sebagai Laporan)
- Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang
- Direktur Kemenkes Poltekkes Padang
- Kepala SMPN 28 Padang
- Asip

LAMPIRAN 8

Dokumentasi Penelitian



LAMPIRAN 9

Surat Telah Melakukan Penelitian

 **PEMERINTAH KOTA PADANG**
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 28 PADANG
Jl. Dutaan Dharma Bersemita Padang Kumpang - Padang - Pagi 07131-447124 Kota-Pad. 21036



SURAT KETERANGAN
Nomor : 000.3.2/35/SMPN28-PDG/2025

Berdasarkan surat dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia nomor PP.04.02/75.0001N/2006/2025 tanggal 17 Maret 2025 maka dengan ini :

Nama : Juma Fathia H. Ruanibela
NIM : 312210672
Judul Penelitian : Hubungan Komunikasi, Nutrisi, Berpemasak dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gula Darah pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 28 Padang Tahun 2025
Lokasi Penelitian : SMP Negeri 28 Padang

Yang namanya tercatat di atas sudah melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 28 Padang pada bulan Januari s.d. Juni 2025.
Demikianlah surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, 27 Mei 2025
Kepala,



Zulfahri, S.Pd.T., M.Pd.
Penata
NIP. 197401052011011002

Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Padang
yang berkedudukan di Jalan Dutaan Dharma Bersemita Padang Kumpang - Padang - Pagi 07131-447124 Kota-Pad. 21036

KARTU KONSULTASI
PENYUSUNAN SKRIPSI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI dan DIETETIKA
POLTEKKES KEMENKES PADANG

NAMA	: Tunia Felicia Br Pinambak
NIM	: 21210622
PENESIMBING UTAMA/ PENDAMPING	: Dr. Hermita Bus Umar, SKM, MKM
JUDUL	: Hubungan Konsumsi Makanan Berprotein dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Kelas VIII SMP N 28 Padang Tahun 2023

No	Hari/Tanggal	Kegiatan atau Saran Pembimbing	TTD Pembimbing
1	Kamis /23-01-2025	- Berkahiri bagian desain operasional - kuisiner makanan manis & asammanis	+
2	Selasa /25-03-2025	- Revisi kuisiner aktivitas fisik	+
3	Rabu /26-03-2025	- Ganti kuisiner aktivitas fisik menjadi kuisiner IFA	+
4	Jumat /28-03-2025	- Ganti format setelah penelitian - cari data baru	+
5	Senin /10-03-2025	- Penelitian	+
6	Kamis /15-05-2025	- Lakukan pengolahan data - Rndahkan data dari excel ke SPSS	+
7	Ragu /21-05-2025	- Hubungan aktivitas fisik dan gizi kelas VIII SMP N 28 Padang - kuiser gizi kelas VIII SMP N 28 Padang	+
8		acc yours	+

Koord.

Dr. Hermita Bus Umar, SKM, MKM
NIP. 19690622 199203 2 002

Padang,2025
Ka. Prodi STT Gizi dan Dietetika

Marni Handayani, S.ST, M.Kes
NIP. 19750309 199803 2 001



NAMA	: Junia Felicia Br Rambang
NIM	: 21210672
PENSIKSI UTAMA	: Pr. Cusneli, STP, MPA
PENDAMPING	
JUDUL	: Hubungan Kesehatan, Nutrisi dan Aspek Psikologi dalam Aspek Psikologi Kepuasan Status Gizi Pada Siswa kelas VII SMPN 28 Pekanbaru

No	Hari/Tanggal	Kegiatan atau Saran Pembimbing	TTD Pembimbing
1	Jumat / 13-05-2025	- Menganalisis permasalahan diagnosis dan pemeriksaan fungsi gula, kemampuan dan masalah fungsi, membuat tulisan definisi diabetes mellitus	Gr-
2	Senin / 23-05-2025	- Menganalisis etiologi, faktor risiko hipoglikemia, cara diagnosa hipoglikemia	Gr-
3	Senin / 2-6-2025	- Menganalisis pemeriksaan hasil penelitian penelitian, space (115), latar belakang penelitian, sign gula, tabel umur 5-15	Gr-
4	Rabu / 4-6-2025	- Membuat tulisan space 115	Gr-
5	Senin / 10-6-2025	- Tabel umur dan jenis kelamin dengan tabel satu tabel	Gr-
6	Rabu / 11-6-2025	Kata-kata minimum berformat ahi, gigi tinggi gula, definisi minimum tinggi gula	Gr-
7	Kamis / 12-6-2025	Stasi tabel 1.	Gr-
8	Jumat / 13-6-2025	ACC	Gr-

Kaord MK.

Marni Handayani, S.Si, M.Kes
NIP. 19750309 199803 2 001

Junia Felicia

skripsi BAB 1 & 4.docx

 Nutrition
 Poltekkes
 Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang

Document Details

Submission ID
Invoice:1.3274917467

Submission Date
Jun 12, 2025, 9:46 PM GMT+7

Download Date
Jun 12, 2025, 9:55 PM GMT+7

File Name
skripsi_BAB_1_4.docx

File Size
46.9 KB

12 Pages
2,415 Words
14,209 Characters

30% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text

Top Sources

- 27%  Internet sources
- 17%  Publications
- 0%  Submitted works (Student Papers)

