

TUGAS AKHIR

**GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI MINUMAN MANIS PADA
PENGUNJUNG DI KAFE GRBK KOTA PAYAKUMBUH TAHUN 2025**



MERIS AZURA ZHUKRUF

NIM. 222110217

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
JURUSAN GIZI
KEMENKES POLTEKKES PADANG
TAHUN 2025**

TUGAS AKHIR

GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI MINUMAN MANIS PADA PENGUNJUNG DI KAFE GRBK KOTA PAYAKUMBUH TAHUN 2025

*Diajukan ke Program Studi Diploma 3 Jurusan Gizi Kemenkes Poltekkes Padang
Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan mata kuliah proposal tugas akhir*



MERIS AZURA ZHUKRUF

NIM. 222110217

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
JURUSAN GIZI
KEMENKES POLTEKKES PADANG
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Gambaran Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis Pada Pengunjung di Kafe
GRBK Kota Payakumbuh Tahun 2025

Disusun oleh:

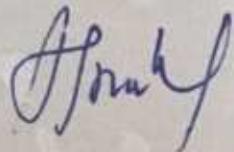
Meris Azura Zhukruf

222110217

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :
22 Juni 2025

Menyetujui:

Pembimbing Utama



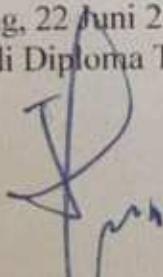
Hasneli, DCN, M.Biomed
NIP. 196307191988032003

Pembimbing Pendamping



Dr. Eva Yuniritha, S. ST, M.Biomed
NIP. 196406031994032002

Padang, 22 Juni 2025
Ketua Prodi Diploma Tiga Gizi



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

HALAMAN PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

“GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI MINUMAN MANIS PADA
PENGUNJUNG DI KAFE GRBK KOTA PAYAKUMBUH TAHUN 2025”

Disusun oleh :

MERIS AZURA ZHUKRUF

NIM. 222110217

Telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji Pada tanggal :
24 Juni 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Kasmiyetti, DCN, M.Biomed

NIP. 1964042719887032001

(.....)

(.....)

(.....)

Anggota,

Edmon, SKM, M.Kes

NIP. 1962072919870201003

Anggota,

Hasneli, DCN, M.Biomed

NIP. 196307191988032003

(.....)

Anggota,

Dr. Eva Yuniritha, S. ST, M.Biomed

NIP. 196406031994032002

(.....)

Padang, 4 Juli 2025

Ketua Prodi Dilpoma Tiga Gizi

Dr. Hermita Bus Umar, SKM, M.Kes

NIP.196905291992032002

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang Bertanda Tangan dibawah ini, saya:

Nama	:	Meris Azura Zhukruf
NIM	:	222110217
Tanggal Lahir	:	25 Maret 2004
Tahun Masuk	:	2022
Program Studi	:	Diploma Tiga
Nama Pembimbing Akademik	:	Hasneli, DCN, M.Biomed
Nama Pembimbing Utama	:	Hasneli, DCN, M.Biomed
Nama Pembimbing Pendamping	:	Dr. Eva Yuniritha, S. ST, M.Biomed

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan hasil tugas Akhir saya yang berjudul:

“Gambaran Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis Pada Pengunjung di Kafe GRBK Kota Payakumbuh Tahun 2025”

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan adanya penjiplakan (plagiat), maka saya akan menerima sanksi akademik.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebesar-besarnya.

Padang, 4 Juli 2025
Yang Menyatakan



MERIS AZURA ZHUKRUF
NIM. 222110217

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Meris Azura Zhukruf

Nim : 222110217

Tanda Tangan :



Tanggal : 4 Juli 2025

HALAMAN PENYERAHAN TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Meris Azura Zhukruf
Nim : 222110224
Program Studi : D3 Gizi
Jurusan : Gizi

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

Gambaran Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis Pada Pengunjung di Kafe GRBK Kota Payakumbuh Tahun 2025.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Kemenkes Poltekkes Padang berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mengpublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencatatumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Padang
Pada tanggal : 4 Juli 2025

Yang menyatakan,



(Meris Azura Zhukruf)

**KEMENTERIAN KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN PADANG
JURUSAN GIZI**

Tugas Akhir, Juni 2025

Meris Azura Zhukruf

**GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI MINUMAN MANIS PADA
PENGUNJUNG DI KAFE GRBK KOTA PAYAKUMBUH TAHUN 2025**

Vi + 31 halaman + 6 lampiran + 4 tabel + 2 gambar

ABSTRAK

Konsumsi minuman manis berlebih telah menjadi perhatian utama dalam isu kesehatan masyarakat, terutama karena hubungannya dengan peningkatan kadar glukosa darah dan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus tipe 2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebiasaan konsumsi minuman manis pada pengunjung di Kafe GRBK Kota Payakumbuh tahun 2025.

Desain penelitian ini bersifat deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* dan melibatkan 41 responden berusia 19–29 tahun yang dipilih secara purposive. Data jenis, frekuensi dan jumlah dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) dan dianalisis secara univariat.

Hasil menunjukkan bahwa jenis minuman yang paling banyak dikonsumsi adalah kopi (70,7%) dengan frekuensi konsumsi sering sebesar 39%. Sebanyak 80% responden memiliki asupan energi dari minuman manis yang masih sesuai anjuran (<10% dari kebutuhan energi harian), sementara 20% lainnya melebihi batas.

Dapat disimpulkan bahwa meskipun sebagian besar pengunjung kafe GRBK mengonsumsi minuman manis dengan frekuensi yang cukup tinggi dan menunjukkan kecenderungan konsumsi yang perlu dikendalikan. Edukasi tentang pembatasan konsumsi gula perlu ditingkatkan, terutama di kalangan muda yang sering berkunjung ke kafe.

Kata Kunci : Minuman Manis, Konsumsi Gula, Gaya Hidup, Kafe

**MINISTRY OF HEALTH PADANG HEALTH POLYTECHNIC
NUTRITION DEPARTMENT**

*Final Project, June 2025
Meris Azura Zhukruf*

**DESCRIPTION OF SUGARY DRINK CONSUMPTION HABITS AMONG
VISITORS AT GRBK CAFÉ IN PAYAKUMBUH CITY IN 2025**

Vi + 31 page + 6 attachments + 4 tables + 2 pictures

ABSTRACT

Excessive consumption of sugary drinks has become a major public health concern, particularly due to its association with elevated blood glucose levels and the increased risk of non-communicable diseases such as type 2 diabetes mellitus. This study aims to describe the consumption habits of sugary drinks among visitors at GRBK Café in Payakumbuh City in 2025.

This research utilized a descriptive design with a cross-sectional approach and involved 41 respondents aged 19–29 years, selected purposively. Data regarding the type, frequency, and amount of sugary drinks consumed were collected through interviews using a Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) and analyzed using univariate methods.

The results indicated that coffee was the most commonly consumed beverage (70.7%), with a frequent consumption rate of 39%. A total of 80% of respondents had energy intake from sugary drinks within the recommended limit (<10% of daily energy needs), while the remaining 20% exceeded this threshold.

It can be concluded that although the majority of GRBK Café visitors frequently consume sugary drinks, there is a consumption pattern that requires control. Educational efforts to limit sugar intake should be enhanced, especially among young people who frequently visit cafés.

Keywords : Sugary Drinks, Sugar Consumption, Lifestyle, Café

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur ke hadirat Allah SWT karena limpahan Rahmat dan karunia nya penulisan Tugas Akhir ini dapat diselesaikan oleh penulis. Tugas Akhir ini berjudul **“Gambaran Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis Pada Pengunjung Di Kafe GRBK Kota Payakumbuh Tahun 2025”**

Penyusunan dan penulisan Tugas Akhir ini merupakan suantu rangkaian dari proses pendidikan di program Studi Diploma III Jurusan Gizi Kemenkes Poltekkes Padang, dan Sebagai persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Diploma III lh Gizi.

Penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada Ibu Hasneli, DCN, M.Biomed selaku Pembimbing Utama dan Ibu Dr. Eva Yuniritha, S. ST, M.Biomed selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan motivasi, arahan, dan saran yang sangat berharga bagi penulis dalam proses penyusunan Tugas Akhir ini. Ucapan terima kasih ini penulis tujuhan kepada:

1. Ibu Renidayati, SKp, M.Kep ,Sp.Jiwa selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Padang
2. Ibu Rina Hasniyati, SKM,M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi
3. Ibu Dr. Hermita Bus Umar, SKM, M,KM selaku Ketua Prodi D-III Gizi
4. Kasmiyetti, DCN, M.Biomed selaku ketua Dewan Pengudi di Kemenkes Poltekkes Padang
5. Edmon, SKM, M.Kes selaku Anggota Dewan Pengudi di Kemenkes Poltekkes Padang
6. Bapak dan Ibu Dosen Kemenkes Poltekkes Padang yang telah memberikan ilmu yang berharga kepada penulis demi penyelesaian Tugas Akhir ini.
7. Ibu saya, Meta Rosmi yang telah menjadi orang tua terhebat terima kasih yang tidak terhingga atas limpahan kasih sayang dan cinta yang tulus, doa yang tidak pernah putus, materi, motivasi, nasehat, perhatian dan pengorbanan yang diberikan selalu membuat penulis bersyukur memiliki

keluarga yang luar biasa, serta kakak dan abang saya Meris Dita Utami, Meris Essio Mento, dan Meris Puti Suri yang menjadi motivasi terbesar penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini, serta keluarga besar Meta's fam yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral dan memberikan semangat tiada henti.

8. Sahabat dan seluruh pihak yang telah berperan dalam membantu memberikan dukungan serta motivasi kepada penulis selama melakukan penelitian dan penulisan Tugas akhir ini.

Akhir kata, penulis berharap berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Padang, Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	
HALAMAN PENGESAHAN	
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
E. Ruang Lingkup	4
BAB II.....	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Teori.....	5
B. Kerangka Teori.....	14
C. Kerangka Konsep	15
D. Definisi Operasional	16
BAB III METODE PENELITIAN	17
A. Desain Penelitian.....	17
B. Tempat dan Waktu Penelitian	17
C. Populasi dan Sampel	17
D. Jenis Data dan Cara Pengumpulan Data	18
E. Pengolahan Data dan Analisis.....	18
BAB IV	21
HASIL DAN PEMBAHASAN	21
A. Hasil	21
B. Pembahasan.....	24
BAB V	29
PENUTUP	29
A. Kesimpulan	29
B. Saran.....	30
DAFTAR PUSTAKA	31

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik	22
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status.....	22
Tabel 4. 3 Distribusi jenis minuman dan frekuensi minuman	23
Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan asupan	23

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Persetujuan Responden
- Lampiran 2 Lembar Wawancara
- Lampiran 3 Tabel SQ-FFQ modifikasi
- Lampiran 4 Dokumentasi
- Lampiran 5 Master Tabel
- Lampiran 6 Hasil turnitin

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Glukosa darah dalam tubuh berfungsi sebagai sumber energi utama bagi sel-sel tubuh yang erat kaitannya dengan konsumsi makanan dan minuman manis secara berlebihan dapat menyebabkan terjadinya kenaikan glukosa darah dan dapat berpotensi terkena penyakit diabetes melitus tipe 2.¹

Kondisi ini semakin diperburuk dengan pola hidup, dimana pada era saat ini banyak orang dewasa awal yang kurang berolahraga serta memiliki aktivitas fisik yang terbatas dan berkaitan dengan pola konsumsi makan dan minum. Hal ini menyebabkan kalori yang masuk melalui minuman manis tidak terbakar secara optimal, sehingga berujung pada penumpukan lemak, gangguan metabolisme serta peningkatan prevalensi penyakit metabolik seperti Diabetes Melitus Tipe 2. di masyarakat modern menjadi peringatan akan perlunya perhatian khusus terhadap pola konsumsi harian, terutama konsumsi gula dari minuman.¹

Dilihat dari data survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 dengan rentang umur <15 tahun, Sumatera Barat berada pada prevalensi 1,6%. Provinsi diabetes tertinggi yaitu di kota Yogyakarta dengan prevalensi 3,6% dan provinsi paling rendah yaitu Papua Pegunungan dengan prevalensi 0,2%. Terdapat 2 tipe diabetes melitus yang paling sering terjadi yaitu diabetes tipe I yaitu diabetes yang umumnya didapat sejak masa kanak-kanak terutama akibat faktor genetik, dan diabetes tipe II yaitu diabetes yang umumnya didapat setelah dewasa dan dipicu oleh gaya hidup yang tidak sehat. Prevalensi provinsi Sumatera barat untuk penyakit diabetes melitus tipe I yaitu 22,9%, sedangkan untuk diabetes melitus tipe II nya 58,5%, Dimana diabetes melitus tipe II lebih tinggi dibanding diabetes melitus tipe 1 untuk provinsi Sumatra Barat.¹

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Risksdas) Kemenkes RI tahun 2018, prevalensi diabetes di Indonesia mengalami kenaikan yaitu dari 6,9% pada tahun 2013 menjadi 8,5% pada tahun 2018. Sedangkan di Sumatera

Barat prevalensi diabetes mellitus yang terdiagnosis adalah sebesar 1,5 % yaitu sebanyak 37.063 orang.² Data profil Dinas Kesehatan Kota Payakumbuh, angka kejadian Diabetes Mellitus pada tahun 2021 sebanyak 1.421 kasus dengan prevalensi 10,3% mengalami kenaikan pada tahun 2023 yaitu sebanyak 1.555 kasus dengan prevalensi 10,5%.³

Konsumsi minuman manis telah menjadi bagian integral dari pola minum sehari-hari masyarakat modern. Minuman manis sejenis kopi, teh, milkshake, soda dan minuman lainnya seringkali dikonsumsi secara berlebihan yang bahkan mengandung kadar gula yang tinggi, dimana menurut *World Health Organization* mempengaruhi kesehatan masyarakat secara keseluruhan.¹

Berdasarkan Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) yang dilakukan pada tahun 2019, kontribusi konsumsi minuman di Indonesia terbagi menjadi beberapa kategori, di antaranya, minuman kemasan dan minuman bersoda sebesar 26,32%, sari buah kemasan, minuman kesehatan, dan minuman berenergi 22,66%, serta kopi, kopi susu, teh, dan susu coklat mencapai 58,82%. Konsumsi minuman berpemanis di Indonesia tercatat sebagai yang tertinggi ketiga di Asia Tenggara, dengan rata-rata konsumsi sebesar 20,23 liter per orang per tahun. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia 2018, minuman manis (91,49%) sangat tinggi.¹

Salah satu dampak yang perlu diperhatikan dari konsumsi minuman manis adalah peningkatan kadar glukosa darah, khususnya pada orang dewasa yang sering melakukan aktivitas sosial dan mengonsumsi minuman manis berkalsori tinggi dalam jumlah besar atau banyak setiap harinya.⁴ Konsumsi minuman manis ini dapat menyebabkan kenaikan kadar gula darah yang tidak terkontrol dan memicu berbagai masalah kesehatan, seperti resistensi insulin, obesitas, dan pada akhirnya meningkatkan risiko Diabetes Melitus Tipe 2.⁵

Menurut penelitian yang dilakukan Wulan Tricah dengan 39 responden menunjukkan kadar glukosa darah tinggi pada pekerja kantor usia produktif sebesar 23,1% yang dominan berjenis kelamin perempuan (15,4%) dan melakukan aktivitas fisik ringan. Penelitian tersebut menggunakan test kadar

glukosa darah sewaktu pada pekerja kantor usia produktif di Detasemen Kesehatan wilayah Singaraja yang beresiko terhadap penyakit Diabetes Melitus.⁶

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti melakukan penelitian tentang Gambaran Konsumsi Minuman Manis dan Glukosa Darah Pengunjung Di Kafe GRBK Kota Payakumbuh.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Gambaran Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis Pada Pengunjung Di Kafe GRBK Kota Payakumbuh?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebiasaan konsumsi minuman manis pada pengunjung Di Kafe GRBK Kota Payakumbuh.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahuinya gambaran jenis minuman dan kandungan gula yang dikonsumsi pengujung dari minuman di kafe GRBK.
- b. Diketahuinya gambaran frekuensi minuman manis pengunjung di kafe GRBK.
- c. Diketahuinya gambaran jumlah energi minuman yang dikonsumsi oleh pengunjung di kafe GRBK.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Dapat digunakan untuk menambahkan pengalaman, wawasan dan ilmu pengetahuan dalam meneliti tentang Gambaran kebiasaan konsumsi minuman manis pada pengunjung di kafe GRBK kota payakumbuh.

2. Bagi Masyarakat

Menambahkan pengetahuan dan wawasan masyarakat mengenai Gambaran kebiasaan konsumsi minuman manis pada pengunjung di kafe GRBK kota payakumbuh.

3. Bagi Pembaca

Sebagai bahan informasi dan referensi bagi pembaca lain dan peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian yang lebih mendalam tentang variable lain yang juga mempengaruhi kebiasaan konsumsi minuman manis pada pengunjung di kafe GRBK kota payakumbuh.

E. Ruang Lingkup

Berdasarkan latar belakang dan teori-teori yang mendukung, Penelitian ini dilakukan dengan melihat Gambaran kebiasaan konsumsi minuman manis terhadap pengunjung di kafe GRBK kota Payakumbuh tahun 2025.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Minuman Manis

a. Definisi Minuman Manis

Minuman manis merupakan minuman yang mengandung gula dan meningkatkan kalori. Gula banyak terdapat dalam bentuk olahan sehingga bentuk aslinya sudah tidak terlihat lagi. Gula juga biasanya ditambahkan dalam proses pengolahan makanan yang berguna sebagai pemanis, bahan pengawet, agen bulking dan membuat rasa makanan lebih enak.⁷ Konsumsi minuman manis pada umumnya dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, jangkauan terhadap minuman kekinian, siaran media, kesukaan, tempat atau produk yang viral dan pengaruh oleh teman seusia.⁸ Minuman manis sendiri dapat dibedakan menjadi dua kategori utama, yaitu instan dan buatan langsung. Minuman manis biasanya dapat kita jumpai di berbagai lokasi, mulai dari gerai pinggir jalan, pusat perbelanjaan hingga kafe yang menyediakan beragam makanan dan minuman manis. Dengan adanya kemajuan teknologi saat ini berupa layanan pesan antar makanan dan minuman menggunakan aplikasi ojek online semakin mempermudah seseorang untuk menjangkaunya.⁸

Untuk minuman manis sendiri, itu mengandung kalori dan gula tinggi, tetapi rendah gizi, bahkan terkadang tidak mengandung nilai gizi sama sekali. Beberapa jenis gula yang biasa ditambahkan ke dalam minuman manis antara lain sukrosa, gula putih, gula merah, madu, atau sirup. Untuk mengurangi risiko dampak negatif dari konsumsi gula berlebih, Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2013 mengatur agar konsumsi gula tidak melebihi 10% dari total energi harian, yang setara dengan sekitar 50 gram gula pasir atau setara juga dengan 4 sendok makan.^{8 9}

b. Jenis Minuman Manis

Ada banyak jenis minuman manis, mungkin tidak asing seperti minuman teh dan kopi dengan tambahan gula, minuman susu dengan tambahan rasa yang biasanya disebut dengan *milkshake* minuman ini sangat populer di semua kalangan, selanjutnya ada minuman rasa buah dengan tambahan gula, minuman energi, minuman bersoda, dan masih banyak jenis minuman lainnya.^{10 11}

1) Kopi

Minuman kopi berasal dari hasil pemrosesan biji tanaman yang berada dalam *famili botani Rubiaceae* dengan klasifikasi genus *Coffea*. Tanaman kopi pada umumnya terbagi menjadi dua, yakni *Coffea arabica* dan *Coffea robusta*. Secara fungsional, kopi bersifat sebagai stimulan psikologis yang berperan dalam memelihara kewaspadaan, mengurangi keletihan, dan menciptakan efek fisiologis melalui peningkatan vitalitas tubuh. Contoh minuman yang terbuat dari kopi yaitu seperti kopi susu, *cappuccino*, *frapucino* dan masih banyak yang lainnya.

2) Teh

Minuman teh berasal dari pengolahan daun tanaman *Camellia sinensis* yang melalui berbagai tahap pemrosesan mencakup fermentasi, pengeringan, dan penghalusan. Teh kaya akan senyawa aktif biologis seperti *polifenol*, *katekin*, dan *kafein*, namun kadar kafeinnya tidak setinggi yang ditemukan pada kopi. Contoh olahan minuman yang terbuat dari teh yaitu seperti *thai tea*, *lychee thea*, *greentea latte* dan lainnya.

3) Milkshake

Milkshake merupakan minuman yang berbahan dasar susu dengan konsistensi pekat dan lembut, diproduksi melalui penggabungan es krim, susu, dan aneka bahan perasa dengan metode pencampuran tertentu. Varian milkshake kontenporer hadir dalam beragam pilihan seperti vanilla, cokelat, strawberry, serta

perpaduan buah-buahan atau konfeksioneri. Karakteristik teksturnya yang padat dan *creamy* menjadi ciri pembeda utama dari jenis minuman susu lainnya.

4) *Smoothie*

Smoothie adalah minuman yang dibuat dengan cara memblendern berbagai bahan hingga menghasilkan tekstur yang halus dan kental. *Smoothie* umumnya memiliki dasar cair seperti jus buah atau susu, yogurt atau es krim, ditambah dengan buah-buahan, sayuran, es batu hancur, atau suplemen nutrisi. Perbedaan utama *smoothie* dengan *milkshake* terletak pada bahan dasarnya. *Smoothie* lebih banyak menggunakan buah-buahan segar, yogurt, dan es, sementara *milkshake* lebih fokus pada es krim dan susu

5) Soda & sparkling

Soda adalah minuman berkarbonasi yang terbuat dari air bergas, pemanis, dan perasa. Minuman ini juga disebut *soft drink* atau minuman ringan. Ciri khas soda adalah adanya gelembung gas yang memberikan sensasi segar dan berbusuh saat diminum.

2. Glukosa Darah

a. Pengertian Glukosa Darah

Glukosa adalah sekelompok monosakarida karbohidrat sederhana yang disebut juga dengan gula darah. Glukosa darah adalah glukosa yang terdapat dalam darah setelah kita mengkonsumsi suatu makanan atau minuman dan disimpan di hati serta otot dalam bentuk glikogen sebagai simpanan makanan. Glukosa merupakan sumber energi utama pada organisme hidup yang penggunaanya dikendalikan oleh insulin.¹²

Kadar glukosa dalam darah manusia dikendalikan dengan ketat. Glukosa yang ada dalam darah berfungsi sebagai sumber energi utama bagi sel-sel tubuh. Nilai glukosa cenderung meningkat setelah makan, sementara pada pagi hari sebelum makan, kadar glukosa biasanya lebih rendah.¹³

b. Metabolisme Glukosa Darah

Karbohidrat yang terdapat dalam makanan sebagai polimer heksana meliputi glukosa, galaktosa, dan fruktosa. Dalam kondisi normal, glukosa akan mengalami proses fosforilasi menjadi glukosa-6-fosfat, yang dikatalisis oleh enzim *heksokinase*. Glukosa yang tersimpan dapat disimpan dalam bentuk glikogen di hati atau otot. Glikogen akan digunakan saat otot diaktifkan, dan glukosa dalam darah akan memenuhi kebutuhan tubuh sesuai dengan kondisi yang ada.¹²

Metabolisme glukosa menghasilkan asam piruvat, asam laktat, dan asetil-KoA, yang semuanya dapat digunakan untuk menghasilkan energi. Glukosa dapat disimpan dalam hati atau otot sebagai glikogen, yaitu polimer yang tersusun dari banyak unit glukosa yang dapat dibebaskan dan dimetabolisme kembali menjadi glukosa. Selain itu, hati juga dapat mengubah glukosa melalui jalur metabolismik lainnya menjadi asam lemak yang kemudian disimpan sebagai trigliserida, atau mengubahnya menjadi asam amino yang digunakan untuk sintesis protein.¹²

c. Hubungan Glukosa darah dengan Karbohidrat

Tidak hanya kuantitas karbohidrat yang berperan penting dalam mengatur kadar gula darah, tetapi karbohidrat yang dikonsumsi juga memberikan dampak signifikan terhadap tingkat glukosa dalam darah. Klasifikasi karbohidrat terbagi menjadi dua kategori utama yaitu karbohidrat dengan struktur sederhana dan karbohidrat yang memiliki struktur kompleks. Karbohidrat dengan struktur sederhana merupakan tipe yang paling mudah dikonversi menjadi glukosa oleh sistem pencernaan. Sumber utama karbohidrat sederhana ini dapat ditemukan dalam berbagai produk manis seperti gula pasir, tebu, permen, serta diberbagai jenis minuman dengan pemanis.¹⁴

Mengonsumsi makanan yang memiliki nilai indeks glikemik tinggi dapat memicu terjadinya resistensi terhadap insulin. Kondisi

ini juga dapat merangsang penurunan produksi insulin yang berdampak pada gangguan fungsi sel beta pankreas dan mengurangi efektivitas reseptor insulin dalam proses reglukosasi. Penelitian pada penderita diabetes mellitus menunjukkan bahwa konsumsi makanan berindeks glikemik tinggi menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah dari 9,4 mmol/L menjadi 9,8 mmol/L. Sebaliknya, ketika mengonsumsi makanan dengan indeks glikemik rendah, terjadi penurunan kadar glukosa darah dari 10,1 mmol/L menjadi 9,2 mmol/L.¹⁵

d. Normalisasi Glukosa Darah

Menurut Departemen Kesehatan RI (2008), terdapat 3 macam pemeriksaan gula darah yaitu:¹⁶

1. Pemeriksaan Glukosa Sewaktu

Pemeriksaan gula darah sewaktu ini dilakukan setiap waktu sepanjang hari tanpa memperhatikan makan terakhir yang dimakan dan kondisi tubuh orang tersebut dengan nilai rujukan <200 mg/dl.

2. Pemeriksaan Glukosa Puasa

Pemeriksaan gula darah puasa adalah pemeriksaan glukosa darah yang dilakukan setelah pasien melakukan puasa selama 8-10 jam dengan nilai rujukan 70-99 mg/dl.

3. Pemeriksaan Glukosa Darah 2 jam Post Prandial (PP)

Pemeriksaan glukosa darah 2 jam post prandial adalah pemeriksaan glukosa yang dihitung 2 jam setelah pasien menyelesaikan makan, dengan nilai rujukan ≤ 140 mg/dl/2jam.

4. Pemeriksaan HbA1C

Pemeriksaan ini merupakan pemeriksaan laboratorium yang dapat digunakan pada semua tipe diabetes melitus terutama untuk mengetahui status glikemik jangka panjang karena hasilnya sangat akurat.

e. Dampak Kenaikan Glukosa Darah Terhadap Kesehatan

Masalah muncul ketika seseorang mengonsumsi terlalu banyak gula tambahan, yaitu gula yang ditambahkan ke dalam produk makanan untuk meningkatkan rasa atau memperpanjang masa penyimpanan. Pengonsumsian seperti roti manis, kue kering, permen, minuman ringan, jus buah, dan sebagian besar makanan atau minuman olahan yang mengandung gula tambahan. Saat mengonsumsi makanan manis berlebihan, dapat muncul proses glikasi, ikatan yang terbentuk antara gula dengan protein atau lemak. Reaksi glikasi ini menghasilkan senyawa berbahaya yang disebut produk akhir glikasi lanjutan (AGEs) berupa protein atau lipid terglikasi.^{8 13}

f. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Gula Darah

Kadar gula darah dipengaruhi oleh beberapa Faktor, yaitu seperti :

1. Usia

Faktor usia menyebabkan terjadinya perubahan fisik dan penurunan fungsi tubuh yang berpengaruh. Usia seseorang juga aspek yang paling berpengaruh terhadap prevalensi suatu penyakit. Mayoritas penderita Diabetes melitus berusia di atas 40 tahun.¹⁷

2. Jenis Kelamin

Jenis Kelamin tidak memiliki signifikan secara langsung dengan kadar gula darah. Menurut Komariah dan Rahayu (2020), perempuan memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit diabetes melitus dibandingkan laki-laki, karena perempuan memiliki peluang fisik yang lebih besar untuk meningkatkan indeks massa tubuh. Dan menurut Jelantik dan Haryati (2014) secara teoritis kandungan lemak pada laki-laki dewasa 15-20% dari berat badan total, sedangkan pada perempuan sekitar 20-25% peningkatan kadar lipid pada perempuan lebih tinggi.¹⁷

3. Aktivitas Fisik

Kurangnya aktivitas fisik dapat mengurangi pembakaran kalori, yang dalam jangka panjang dapat menyebabkan akumulasi lemak di tubuh. Kondisi ini dapat berujung pada kegemukan, di mana obesitas menjadi salah satu faktor risiko utama terjadinya penyakit Diabetes Mellitus.

4. Stress

Dampak stres mencakup berbagai aspek kehidupan, mulai dari fisik, psikologis, intelektual, sosial, hingga spiritual, serta dapat mengganggu keseimbangan tubuh. Saat mengalami stres, tubuh meningkatkan sekresi hormon katekolamin, glukagon, glukokortikoid, β -endorfin, dan hormon pertumbuhan. Selain itu, stres memicu produksi kortisol secara berlebihan. Kortisol, yang berfungsi melawan efek insulin, menyebabkan kadar gula darah meningkat. Kortisol ini menjadi antagonis insulin, sehingga menghambat glukosa masuk ke dalam sel dan akhirnya

3. Hubungan Antara Konsumsi Minuman Manis dengan Glukosa Darah

Mekanisme pengaruh minuman manis terhadap gula darah berfungsi melalui peningkatan kadar glukosa secara cepat setelah konsumsi, hal ini dipicu oleh tingginya kandungan gula dalam minuman tersebut, sehingga memaksa pankreas untuk memproduksi insulin dalam jumlah yang besar untuk menurunkan kadar gula darah yang melonjak.

Minuman manis yang sering kali mengandung gula tambahan seperti glukosa dan fruktosa, memiliki mekanisme yang signifikan dalam mempengaruhi kadar gula darah. Ada beberapa aspek utama dari pengaruh tersebut, diantaranya.⁴

1) Penyerapan Gula

Glukosa dari minuman manis diserap dengan cepat ke dalam aliran, menyebabkan kadar gula darah. Hal ini terjadi karena glukosa tersebut akan langsung digunakan oleh tubuh sebagai energi dengan bantuan hormon insulin.

2) Produksi Insulin

Ketika kadar glukosa darah naik atau meningkat, pankreas akan merespons dengan memproduksi insulin. Insulin berfungsi untuk membantu sel-sel tubuh menyerap glukosa. Namun, ketika tubuh kita mengkonsumsi gula secara berlebihan akan menyebabkan pankreas bekerja lebih keras dan bisa menyebabkan kondisi hiperinsulinemia (tingginya kadar gula darah).

3) Resistensi Insulin

Mengkonsumsi minuman manis secara berlebihan atau sering, dapat menyebabkan resistensi insulin. Hal ini akan mengakibatkan peningkatan kadar gula darah karena glukosa tidak dapat diserap dengan efisien.

4) Dampak Jangka Panjang

Konsumsi minuman manis dapat menyebabkan perubahan metabolismik jangka panjang, termasuk peningkatan risiko DM2 dan komplikasi terkait penyakit lainnya.

4. Kafe

a. Definisi kafe

Coffee Shop atau *Coffee House* (kedai kopi) berasal dari kata "kafe" dalam bahasa Perancis yang berarti kopi. *Coffee shop* adalah sebuah usaha di bidang minuman dan makanan yang dijalankan secara komersial, menawarkan berbagai pilihan menu kopi dan makanan ringan, dengan suasana yang santai dan tanpa aturan formal. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), istilah "kafe" merujuk pada tempat di mana pengunjung dapat memesan berbagai minuman, serta makanan ringan yang disediakan oleh kafe.¹⁸ Sejak awal, fungsi sosial menjadi elemen utama dalam sebuah kafe, yaitu menyediakan tempat untuk orang bertemu, berbicara, menulis, membaca, baik sendiri maupun bersama teman-teman. Awalnya, berkumpul di kafe hanya dianggap sebagai kegiatan untuk mengisi waktu luang atau beristirahat. Aktivitas ini sering disebut sebagai

"nongkrong". Aktivitas nongkrong ini mencerminkan bagaimana masyarakat memberikan makna terhadap kafe, dengan komunikasi sebagai hal yang penting di dalamnya. Melalui komunikasi, masyarakat membentuk budaya, dan setiap interaksi yang terjadi juga mencerminkan budaya tersebut. Nongkrong di kafe dianggap sebagai ritual sosial bagi kelompok tertentu, yang berfungsi sebagai sarana bagi mereka untuk berkumpul dan berinteraksi.¹⁸

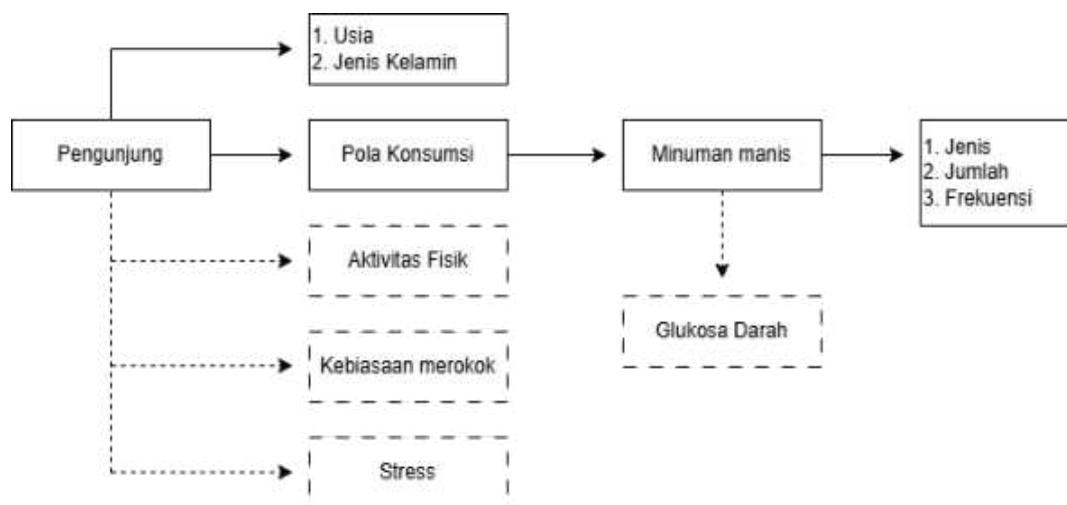
a. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Minuman Manis di Kafe

Minuman manis dengan cepat menarik perhatian pelanggan berkat variasi dari selera mereka. Berbagai kalangan tertarik membeli minuman ini karena sejumlah alasan seperti suasana yang mengundang, staf yang ramah, dan cita rasa yang mengundaang selera dengan banyak pilihan. Selain itu harga yang terjangkau dan tampilan kemasan yang menarik juga menjadi daya tarik tambahan. Minat generasi muda untuk membeli minuman manis ini dipengaruhi oleh faktor pribadi,sosial dan psikologis.¹⁹

Secara sosial, di era saat ini orang sering menganggap nongkrong di kafe meningkatkan status mereka, didukung oleh tren di media sosial yang mempromosikan minuman kekinian. Dari sisi psikologis, suasana kafe yang nyaman dan rasa minuman yang inovatif menjadi daya tarik utama. Faktor ekonomi seperti harga yang terjangkau dan akses aplikasi online untuk memesan minuman dan makanan juga mempermudah konsumsi. Selain itu, gaya hidup yang sering nongkrong dan cenderung *sedentary* turut mendorong kebiasaan menikmati minuman manis di kafe.¹⁰

B. Kerangka Teori

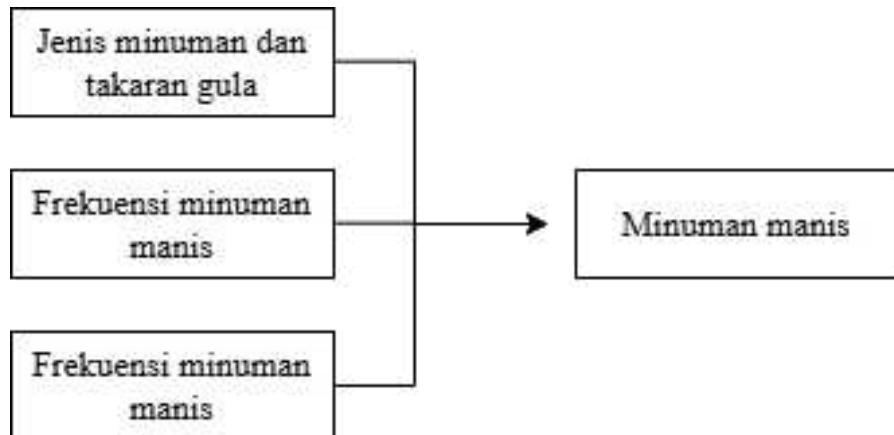
Kerangka teori merupakan kumpulan teori yang mendasari topik penelitian yang terdapat di dalam tinjauan pustaka penelitian. Kerangka teori pada penelitian ini adalah:



Gambar 1 : Kerangka Teori Penelitian

Keterangan : = Yang diteliti
 = Yang tidak diteliti

C. Kerangka Konsep



Gambar 2 : Kerangka Konsep Penelitian

D. Definisi Operasional

N O	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Kebiasaan Konsumsi Minuman manis	<p>1. Jenis minuman manis yang paling diminati pengunjung di kafe GRBK.</p> <p>2. Frekuensi keseringan pengunjung konsumsi minuman manis di kafe GRBK</p> <p>3. Menentukan Jumlah energi dari minuman yang dikonsumsi pengunjung di kafe GRBK.</p>	SQFFQ	Wawancara	<p>Jenis minuman yang paling banyak di pesan atau paling banyak diminati terdiri dari kopi, teh, <i>milkshake</i>, <i>smoothies</i> dan soda.</p> <p>Menghitung konsumsi minuman manis dalam 1 bulan.</p> <p>Sering = $\geq 4x$ /minggu</p> <p>Jarang = $< 4x$ /minggu</p> <p>Menghitung jumlah kalori dari minuman manis.</p> <p>Baik = $< 10\%$ dari total kebutuhan</p> <p>Kurang baik = $\geq 10\%$ dari total energi kebutuhan</p>	Ordinal

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif menggunakan desain *Cross Sectional Study* dari judul Gambaran kebiasaan konsumsi minuman manis pada pengunjung tahun 2025.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Payakumbuh pada kafe GRBK Simpang Benteng. Waktu Penelitian ini dimulai dari bulan Agustus tahun 2024, sampai dengan penulisan hasil laporan pada bulan Mei 2025.

C. Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pengunjung yang mengkonsumsi minuman manis di kafe GRBK payakumbuh yang berusia 19-49 tahun, dengan total pengunjung \pm 230 per hari.

Sampel

Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan estimasi rumus *Cochran, W.G (1997)* yang dikembangkan oleh *Lemeshow* sebagai berikut :

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

Keterangan:

n = jumlah sampel yang dicari

N = ukuran populasi

z = nilai standar (1,96)

p = proporsi (50%)

d = alpha (0,1) atau 10% dari tingkat kepercayaan

Z_{1/2 - a/2} = nilai z pada tingkat kepercayaan (1,96)

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{230 \times 1,96 \times 0,5 \times 0,5}{0,1^2 \times (230-1) + 1,96 - \frac{0,5}{2}} \\
 n &= \frac{112,7}{0,01 \times 229 + 0,49} \\
 n &= \frac{112,7}{2,78} \\
 n &= 40,5 = 41
 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan didapatkan jumlah sampel yaitu sebanyak 41 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara *purposive sampling*, dimana sampel dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan peneliti.

Kriteria Inklusi :

- a. Bersedia menjadi responden dengan menandatangani pernyataan kesediaan menjadi responden
- b. Responden berusia 19-49 tahun
- c. Responden ada pada saat pengumpulan data

D. Jenis Data dan Cara Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data primer dalam penelitian ini adalah konsumsi minuman manis. Mengambil data terkait jenis minuman, frekuensi konsumsi, dan jumlah energi dari kebutuhan dari minuman yang dikonsumsi dengan menggunakan SQFFQ dan wawancara terstruktur untuk mencatat pola konsumsi minuman manis yang akan dilakukan oleh penulis sendiri.

2. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini yaitu data mengenai gambaran umum seperti usia, jenis kelamin, dan karakteristik responden lain serta data dari profil kafe.

E. Pengolahan Data dan Analisis

Pengolahan data yang telah diperoleh dilakukan secara komputerisasi dengan menggunakan program *software* pengolahan data. Adapun tahap-tahap dalam pengelolaan data yaitu sebagai berikut :

1. Pengolahan Data

a. *Editing*

Data yang dikumpulkan yaitu usia, jenis kelamin, dan minuman manis (jenis, frekuensi, jumlah) dalam penelitian data sudah lengkap dan tidak dilakukan editing.

b. *Coding*

Mengkode data merupakan kegiatan mengklasifikasi data dan memberi kode untuk masing-masing jawaban responden yang ada pada kuesioner untuk mempercepat pemasukan dan analisis data, maka dilakukan coding pada setiap jawaban dari setiap variabel atau karakteristik pengunjung.

1) Jenis kelamin,

1 = Laki – laki

2 = Perempuan

2) Usia sesuai AKG

1 = Usia 19-29 tahun

2 = Usia 30-49 tahun

3) Frekuensi keseringan pengunjung konsumsi minuman manis di kafe GRBK.

1= Sering = $\geq 4x$ /minggu

2 = Jarang = $\leq 4x$ /minggu

4) Jenis minuman yang paling banyak diminati dibuatkan dalam bentuk format SQFFQ.

1 = Kopi	= Americano, Cappuccino, Cafe latte, Caramel macchiato, Espresso lemonade, Frapucino, Royal mocha frape, indonesian beans, internasional beans, vietnam drip, cold brew, kopi susu klasik, kopi milo.
----------	---

2 = Teh	= Greentea frape, blackcurrent, chamomile, strawberry tea, english breakfast, earl grey,
---------	--

lycheetea.

3 = Milkshake = Matcha greentea, redvelvet, taro, coklat.

4 = Smoothies = vanila smoothie, Oreo smoothie, Banana smoothie, strawberry smoothie, Nutella smoothie

5 = Soda = Sour suck, berry and kiss, orange float.

- 5) Menghitung jumlah energi dari kebutuhan dengan mengetahui hasil kalori dari konsumsi minuman manis.

1 = Baik

2 = Kurang baik

c. ***Entry***

Entry merupakan proses memasukkan data kedalam computer dengan menggunakan program komputerisasi untuk dianalisis. Adapun program data yang digunakan yaitu SPSS versi 16.

d. ***Cleaning***

Setelah pemasukan data selesai, dilakukan proses untuk menguji kebenaran dan sehingga data yang masuk benar-benar bebas dari kesalahan.

2. Analisis Data

Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini adalah analisis univariat, tentang konsumsi minuman manis (jenis, frekuensi,jumlah) disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan narasi.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Kafe GRBK terletak di Jl. Ade Irma Suryani No.12, Labuh Baru, Kec. Payakumbuh Utara, Kota Payakumbuh, Sumatera Barat, dan merupakan tempat yang menarik bagi para pengunjung yang mencari suasana santai. Mengusung konsep yang terinspirasi oleh brand terkenal, Lawless Burger Bar, kafe ini berhasil menciptakan atmosfer yang unik dan menggugah selera, menjadikannya sebagai tempat berkumpul yang menarik bagi semua kalangan terutama bagi anak *skater*. Konsep ini dipilih untuk menarik perhatian generasi muda dan pengunjung yang menghargai inovasi serta keberanikan dalam dunia kuliner.

Fasilitas tambahan yang ditawarkan di kafe GRBK juga cukup lengkap. Tersedia Wi-Fi gratis, ruang pertemuan untuk diskusi atau rapat, serta area *outdoor* dan *indoor* yang nyaman untuk bersantai. Pengunjung dapat memilih tempat sesuai dengan preferensi mereka, baik untuk menikmati makanan sambil bersosialisasi atau bekerja dengan tenang.

Kafe ini dimiliki oleh seorang pengusaha yang berpengalaman dalam industri kuliner, dan ada manajer yang mengawasi operasional sehari-hari. Tim di kafe terdiri dari 11 karyawan yang berdedikasi, termasuk 2 orang di dapur dan 9 barista yang terlatih. Setiap anggota tim bekerja sama untuk memberikan pengalaman terbaik bagi setiap pengunjung, memastikan bahwa setiap kunjungan ke kafe GRBK menjadi kenangan yang menyenangkan dan tak terlupakan.

2. Gambaran Responden

Pada penelitian yang telah peniliti lakukan rata-rata pengunjung berusia 19-29 tahun yang kebanyakan adalah mahasiswa dan berjenis kelamin perempuan.

a. Karakteristik Responden

Gambaran jenis kelamin, usia dan pekerjaan responden dapat dilihat pada tabel 4.1

Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	20	48,8
Perempuan	21	51,2
Usia (AKG)		
19-29	41	100
30-49	0	0
Pekerjaan		
Mahasiswa	26	63,4
Wiraswasta	15	36,6
Total	41	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa lebih separuh responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 51,2% dan seluruh responden berusia 19-29 tahun, dan responden rata-rata berstatus mahasiswa yaitu sebanyak 63,4%.

3. Status Gizi Responden

Gambaran status gizi responden dapat dilihat pada tabel 4.2

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi (IMT)

Kategori Energi	n	%
BB kurang	13	31,7
Normal	25	61
BB lebih	3	7,3
Total	41	100

Berdasarkan tabel 4.2 status gizi responden mayoritas memiliki status gizi normal sebanyak 25 orang (61%), sedangkan kategori berat badan lebih merupakan yang paling sedikit dengan 3 orang (7,3%).

4. Hasil Analisis Data Univariat

a. Jenis minuman dan frekuensi

Jenis minuman berdasarkan minuman yang paling banyak diminati ini dikategorikan menjadi 5 yaitu, kopi, teh, milkshake, smoothies dan soda. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan data distribusi frekuensi berdasarkan minuman yang paling banyak diminati dapat di lihat pada tabel 4.3

Tabel 4. 3 Distribusi jenis minuman dan frekuensi minuman responden kafe GRBK

Jenis Minuman	Frekuensi					
	Sering		Jarang		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%
Kopi	16	39	13	31,7	29	70,7
Teh	1	2,4	9	21,9	10	24,3
Milkshake	2	4,4	10	24,3	12	29,2
Smoothies	5	12,1	12	29,2	17	41,4
Soda	6	14,6	10	24,3	16	39

Berdasarkan Tabel 4.3, kopi merupakan jenis minuman yang paling banyak dikonsumsi dengan frekuensi sering sebesar 39%, sedangkan teh merupakan yang paling sedikit dikonsumsi secara sering yaitu hanya 2,4%. Sedangkan untuk kategori jarang dengan angka tertinggi yaitu smoothies yaitu 29,2%.

b. Jumlah energi minuman

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, data distribusi frekuensi responden berdasarkan asupan energi minuman manis dapat dilihat pada tabel 4.4

Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan asupan energi gula satu hari dari minuman manis kafe GRBK

Kategori	n	%
Baik	33	80
Kurang baik	8	20
Total	41	100

Berdasarkan Tabel 4.4, diketahui bahwa sebanyak 20% responden tergolong dalam kategori kurang baik dalam konsumsi

minuman manis, yakni memiliki asupan energi dari minuman manis yang melebihi batas anjuran.

c. Rata-rata asupan gula 1 hari

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, Rata-rata asupan energi gula 1 hari dari minuman manis yang dikonsumsi responden adalah sebesar 148,4 kkal dengan standar deviasi 118,2 kkal. Nilai energi minimum yang dikonsumsi responden adalah 39,4 kkal, dan maksimumnya mencapai 619 kkal.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan data demografis, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 51,2% dengan rentang usia 19–29 tahun. Pekerjaan yang paling dominan adalah mahasiswa dengan persentase 63,4% dari total responden. Data ini menunjukkan bahwa Kafe GRBK lebih populer di kalangan generasi muda, terutama mahasiswa. Popularitas ini dapat dipahami karena kafe menyediakan suasana yang santai dan nyaman untuk berbagai aktivitas. Mahasiswa dapat memanfaatkan tempat ini untuk kegiatan akademis seperti belajar dan mengerjakan tugas, sekaligus untuk aktivitas sosial seperti berkumpul dan bersosialisasi dengan teman-teman.

Analisis Indeks Massa Tubuh menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori gizi normal (61%), namun temuan penting lainnya adalah adanya 31,7% responden dengan status gizi kurang dan 7,3% dengan gizi lebih. Variasi status gizi ini menggaris bawahi urgensi pemberian edukasi nutrisi seimbang, terutama karena kebiasaan mengonsumsi minuman tinggi gula dapat mempengaruhi komposisi tubuh baik menuju kekurangan maupun kelebihan berat badan. Status gizi normal (61%) perlu dipertimbangkan bahwa status gizi normal tidak selalu mencerminkan kualitas diet yang optimal. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ulfa Adiningtyas Fitriani dkk bahwa paling banyak responden dengan status gizi normal yang masih

mengkonsumsi minuman manis dengan presentase 76,6%, status gizi kurang 11,7% dan gizi lebih 6,5%. Mayoritas mahasiswa memiliki IMT normal, tetapi beberapa kasus gizi buruk termasuk kekurangan dan kelebihan berat badan juga ditemukan pada responden.²⁰

Keberagaman status gizi responden berpotensi mempengaruhi pilihan dan kebutuhan konsumsi minuman. Individu dengan berat badan rendah kemungkinan membutuhkan tambahan kalori, sedangkan mereka yang mengalami kelebihan berat badan perlu mengontrol asupan gula berlebihan.

2. Jenis minuman

Berdasarkan penelitian, minuman berjenis kopi adalah minuman manis yang paling banyak disukai pengunjung kafe GRBK. Sebanyak 70,7% responden memilih kopi sebagai minuman favorit mereka, dan 39% dari mereka sering mengonsumsi kopi. Minuman lain yang juga cukup digemari adalah smoothies (41,4%), soda (39%), milkshake (29,2%), dan teh (24,3%). Meskipun smoothies dan soda lumayan banyak dipilih, Sementara teh adalah minuman yang paling jarang dikonsumsi responden, baik di kategori sering maupun jarang.

Preferensi jenis minuman ini mencerminkan tren konsumsi di kalangan remaja dan dewasa muda yang cenderung memilih minuman dengan cita rasa kuat, tampilan menarik, serta relevan dengan budaya nongkrong di kafe. Kopi tersedia dalam berbagai pilihan harga di menu kafe, mulai dari kopi biasa yang relatif murah hingga kopi specialty yang lebih mahal. Variasi harga ini membuat pengunjung kafe dari berbagai kalangan ekonomi bisa menikmati kopi sesuai dengan budget mereka. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fahrani Nur Ngizan dkk membahas jenis minuman yang paling banyak diminati yaitu kopi dengan presentase 50%.²¹

3. Frekuensi minuman manis

Berdasarkan hasil penelitian frekuensi konsumsi, data menunjukkan bahwa responden yang mengonsumsi minuman manis

dengan kategori sering (≥ 4 kali/minggu) yaitu kopi dengan 16 responden (39%). Kemudian diikuti oleh soda 6 responden (14,6%), smoothies 5 responden (12,1%), milkshake 2 responden (4,4%), dan teh hanya 1 responden (2,4%). Berbeda halnya dengan kategori yang jarang dikonsumsi (<4 kali/minggu), dimana smoothies menunjukkan angka tertinggi dengan 12 responden (29,2%), diikuti milkshake dan soda masing-masing 10 responden (24,3%), teh 9 responden (21,9%), dan kopi 13 responden (31,7%).

Kebiasaan mengonsumsi minuman manis yang tinggi, terutama di kalangan anak muda, menunjukkan bahwa minuman seperti kopi telah menjadi bagian dari gaya hidup mereka. Namun, tingginya konsumsi ini juga perlu diperhatikan karena bisa meningkatkan asupan gula harian melebihi batas yang disarankan.

Konsumsi minuman manis kini menjadi perhatian masyarakat karena tersedia dalam berbagai varian rasa yang menarik. Frekuensi konsumsi minuman manis dapat mencapai dua kali sehari atau bahkan lebih. Rasa manis dalam minuman ini berasal dari dua jenis pemanis, yaitu pemanis alami dan pemanis buatan. Dalam satu hari, sebagian orang bisa mengonsumsi minuman manis lebih dari dua kali, sedangkan dalam skala bulanan, frekuensinya dapat mencapai 4–5 kali per minggu atau bahkan lebih tergantung kebiasaan masing-masing individu.²²

Temuan ini mencerminkan dua pola perilaku konsumsi yang menonjol satu kelompok cenderung mengadopsi kebiasaan konsumsi yang lebih moderat, sementara kelompok lainnya menunjukkan kecenderungan konsumsi yang tinggi, kemungkinan karena gaya hidup nongkrong yang erat kaitannya dengan budaya minuman kekinian. Penelitian ini sejalan dengan Resha Dwi Yulianti dkk dengan frekuensi sering 57% dan jarang 42,7%.²³

4. Jumlah energi gula minuman dalam 1 hari

Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki asupan energi dari minuman manis yang masih berada dalam batas aman. Sebanyak 80% responden tergolong memiliki kebiasaan konsumsi yang baik, karena energi dari minuman manis yang dikonsumsi tidak melebihi 10% dari total kebutuhan energi harian. Sementara itu, 20% responden lainnya termasuk dalam kategori kurang baik karena asupan energi dari minuman manis telah melampaui batas anjuran tersebut.

Rata-rata energi yang dikonsumsi dari minuman manis mencapai 148,4 kkal, dengan variasi yang cukup lebar, mulai dari nilai minimum 39,4 kkal hingga maksimum 619 kkal. Meskipun nilai rata-rata masih di bawah ambang batas yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan RI (200 kkal/hari atau setara 10% dari kebutuhan energi 2000 kkal), temuan ini menunjukkan adanya sejumlah individu dengan konsumsi yang berlebihan.

Kondisi ini mencerminkan perbedaan kebiasaan konsumsi di antara responden. Ada yang cenderung mengonsumsi minuman manis secara terkontrol, namun ada pula yang mengonsumsi dalam jumlah besar, terutama jika jenis minuman yang dipilih adalah kopi dengan tambahan krimer, susu, dan sirup, atau varian seperti milkshake dan soda yang cenderung tinggi gula.

Minuman manis merupakan salah satu sumber utama gula tambahan yang berkontribusi pada tingginya asupan kalori, seperti pada minuman bersoda, jus buah, kopi, dan teh yang ditambahkan gula. Konsumsi minuman manis yang berlebihan akan menyebabkan berbagai masalah gizi, seperti peningkatan risiko sindrom metabolik, kerusakan gigi, obesitas, penyakit kardiovaskular, dan terutama diabetes melitus tipe 2. Selain itu, konsumsi minuman manis yang berlebihan juga dapat meningkatkan gejala depresi.²³ Konsumsi minuman yang berlebihan telah dikaitkan dengan meningkatnya kasus kelebihan diabetes melitus, terutama karena minuman manis kekinian

mengandung kadar gula yang tinggi, tidak memberikan efek kenyang, dan memiliki kandungan gizi yang rendah.²⁴

Temuan penelitian ini mendukung rekomendasi Kementerian Kesehatan RI yang membatasi konsumsi gula maksimal 50 gram setiap hari atau ekuivalen dengan 200 kkal, yang merepresentasikan 10% dari kebutuhan energi. Berdasarkan hal tersebut, program edukasi nutrisi terkait pembatasan konsumsi minuman berkadar gula tinggi perlu diperkuat implementasinya, terutama untuk generasi muda yang memiliki kecenderungan mengonsumsi minuman manis sebagai bagian dari aktivitas sosial dan gaya hidup seperti berkumpul di kafe.⁹

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang kebiasaan konsumsi minuman manis di kafe GRBK Kota Payakumbuh tahun 2025 dapat disimpulkan bahwa :

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kopi menjadi minuman manis yang paling dominan dikonsumsi pengunjung kafe GRBK dengan persentase 70,7%, jauh melampaui minuman lainnya seperti smoothies (41,4%), soda (39%), milkshake (29,2%), dan teh (24,3%). Hal ini mengonfirmasi posisi kopi sebagai preferensi utama dalam pola konsumsi minuman manis di kafe GRBK.
2. Data frekuensi konsumsi memperlihatkan konsistensi kopi sebagai minuman yang paling sering dikonsumsi, dimana 39% responden mengonsumsinya ≥ 4 kali per minggu, sementara minuman lain seperti soda dan smoothies hanya dikonsumsi rutin oleh persentase kecil responden. Tingginya konsumsi smoothies dalam kategori jarang (29,2%) bersama milkshake dan soda (24,3%) menunjukkan adanya preferensi yang berkembang terhadap minuman modern.
3. Berdasarkan hasil asupan energi gula 1 hari menunjukkan bahwa mayoritas responden (80%) masih mengonsumsi minuman manis dalam batas aman (<10% dari kebutuhan energi harian), namun 20% responden telah melampaui ambang batas yang direkomendasikan. Dengan rata-rata asupan 148,4 kkal/hari dan variasi yang cukup lebar (39,4-619 kkal/hari), diperlukan perhatian khusus terhadap kelompok yang berisiko mengalami dampak kesehatan akibat konsumsi berlebihan.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan saran kepada:

1. Untuk Peneliti

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk menjadikan karya tulis ilmiah ini sebagai referensi dan melakukan penelitian lanjutan dengan variabel lainnya.

2. Untuk Pengunjung

Perlu meningkatkan kesadaran terhadap kandungan gula dalam minuman dan membatasi konsumsi agar tidak melebihi anjuran harian.

3. Untuk Pendidikan dan Kesehatan

Perlu edukasi berkelanjutan tentang dampak konsumsi gula berlebih dan pentingnya gaya hidup sehat, khususnya di kalangan muda.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kebijakan Pembangunan, B., Kementerian, K. & Ri, K. *Dalam Angka Tim Penyusun SKI 2023 Dalam Angka*.
2. Laporan Riskesdas 2018 Nasional.
3. *Profil Kesehatan Tahun 2022*.
4. Jurnal, P. : *et al.* Hubungan antara konsumsi minuman manis buatan dan faktor risiko penyakit diabetes melitus.
5. Widiastuti, W., Zulkarnaini, A., Mahatma, G. & Darmayanti, A. Pengaruh pola asupan makanan terhadap resiko penyakit diabetes. *J. Public Heal. Sci.* **1**, (2024).
6. Said, W. T. Y. A. K. *Gambaran Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Pekerja Kantor Usia Produktif Di Detasemen Kesehatan Wilayah 09.04.03 Singaraja*. (2023).
7. Ayu, I. M. *et al.* Edukasi tentang Pengaruh Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan dan Minuman Manis secara Berlebih bagi Kesehatan. *J. Abdimas Kesehat.* **5**, 454 (2023).
8. Trifosa Veronica, M., Ilmi, I. M. B. & Crosita Octaria, Y. Kandungan Gula Dalam Minuman Teh Susu Dengan Topping Boba. *Amerita Nutr.* **6**, 171–176 (2022).
9. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2013).
10. Fatmawati, I., Malkan, I. & Luthfiana, D. *Prosiding Seminar Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat Penyuluhan Gizi Mengenai Bahaya Konsumsi Makanan Tinggi Gula Sederhana Sebagai Penyebab Terjadinya Status Gizi Lebih Pada Remaja SMP Di Sukmajaya Depok*.
11. Rahayu, V. *et al.* Perilaku Konsumsi Minuman Berpemanis Pada Keperawatan Universitas Riau. **5**, 9–17 (2024).
12. Astuti, S. A. *Perbedaan Kadar Glukosa Darah Pada Serum Segera Diperiksa Dan Disimpan Pada Suhu 2-80C*. (2022).
13. Wijaya, U., Surabaya, K., Maulidah, I. & Julianti, D. *Hubungan Antara Kadar Gula Darah Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II*.
14. Dewi, S. L. V. Hubungan Konsumsi Makanan Indeks Glikemik Tinggi dan Karbohidrat Sederhana Terhadap Penderita DM Tipe II. 1–5 (2023).

15. Fauzi, A. Asupan Karbohidrat, Lemak dan Protein dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Hubungan Melitus Rawat Jalan RSUD Dr. M. Ashari Kabupaten Pemalang. 6–16 (2018).
16. Kadar, P. *et al. Karya Tulis Ilmiah Literature Review.* (2021).
17. Rahayu, S. & Jayakarta PKP DKI Jakarta, Stik. *Hubungan Usia, Jenis Kelamin, Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2.* *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada-Januari* (2020).
18. Fahton, H. Pemaknaan Aktivitas Nongkrong di Kafe sebagai Budaya Milenial (Studi Fenomenologi Terhadap Pengunjung Kafe di Kota Pematangsiantar). *Commun. Soc. Media* **2**, 14–21 (2022).
19. Ekonomi Digital, M. *et al.* Web-Seminar Nasional (Webinar) Universitas Respati Yogyakarta. *Pros. Semin. Nas. Univ. Respati Yogyakarta* **5**, (2023).
20. Dengan, F., Gizi, S., Remaja, P., Xi, K. & Sma, I. D. I. Hubungan Tingkat Konsumsi Minuman Berpemanis dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Remaja. 1–18.
21. Ngizan, F. N. & Iqbal, M. Hubungan Gaya Hidup “ Nongkrong ” , Aktivitas Sedentary , dan Konsumsi Minuman Manis dengan Status Gizi pada Mahasiswa. **25**, 1–10 (2023).
22. Savitri, G. A. K. P., Primarti, R. S. & Gartika, M. Laporan Penelitian Hubungan Frekuensi Asupan Minuman Manis Dengan Akumulasi Plak. **011**, 77–82.
23. Yulianti, R. D. & Mardiyah, S. Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Minuman Kemasan Berpemanis Pada Remaja. **30**, (2023).
24. Hanifah, R. A. Tren Konsumsi Minuman Manis Kekinian dan Efek yang Dirasakan Pada Remaja. 165–172 (2023).

LAMPIRAN

Kuesioner penelitian

A. Lembaran persetujuan

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Jenis kelamin :

Pekerjaan :

Alamat :

Setelah membaca lembar permohonan menjadi responden yang di ajukan oleh saudari **Meris Azura Zhukruf**, Mahasiswa semester V program studi D-III Gizi Kemenkes Poltekkes Padang, yang berjudul “**Gambaran konsumsi minuman manis dan kadar glukosa darah pengunjung di kafe GRBK payakumbuh tahun 2025**”, maka dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian tersebut, secara sukarela dan tanpa unsur paksaan dari siapapun. Demikian persetujuan ini saya berikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Padang,2025

Responden

B. Lembar Wawancara

Petunjuk pengisian:

1. Mohon saudara memberikan jawaban dengan jujur sesuai dengan apa yang dilakukan, dirasai, diketahui.
2. Jawablah dengan cara melingkari pilihan jawaban yang sudah di sediakan dan menulis jawaban pada pertanyaan yang berisi titik-titik.

No Responden :

1. Hari/Tanggal :
2. Nama :
3. Alamat :
4. Umur :
5. Jenis Kelamin :
6. Berat Badan : _____ kg
7. Tinggi Badan : _____ cm

8. Apakah saudara sangat menyukai makanan manis/ minuman manis?
 - a. Iya
 - b. Suka, tetapi jarang
9. Biasanya berapa kali saudara mengonsumsi minuman manis dalam satu hari?
 - a. Mengonsumsi < 2x
 - b. Mengonsumsi > 2x
10. Dalam satu minggu, biasanya saudara berapa kali pergi ke kafe?
 - a. $\geq 4x$ /minggu
 - b. < 4x/minggu

11. Di waktu kapan saudara sering pergi ke kafe tersebut?
- a. Pagi
 - b. Siang
 - c. Sore
 - d. Malam
12. Jenis minuman apa yang sangat anda minati di kafe GRBK ini?
-
13. Tahukah Anda bahwa konsumsi gula berlebih dapat berdampak buruk pada kesehatan?
- a. Ya
 - b. Tidak
14. Apakah Anda pernah mencoba mengurangi konsumsi minuman manis?
- a. Ya, berhasil
 - b. Ya, tetapi sulit konsisten
 - c. Tidak pernah
15. Apa alasan utama Anda mengonsumsi minuman manis?
- a. Rasa yang enak
 - b. Kebiasaan
 - c. Menghilangkan rasa haus
 - d. Menambah energi
 - e. Lainnya: _____
16. Apa aktivitas yang biasanya Anda lakukan saat berada di kafe?
- a. Mengobrol
 - b. Bekerja
 - c. Membaca
 - d. Menggunakan media social

17. Apa pendapat Anda tentang penggunaan pemanis buatan dibandingkan gula biasa?
- a. Lebih baik pemanis buatan
 - b. Gula biasa lebih baik
 - c. Keduanya sama saja
 - d. Tidak tahu

Tabel SQ FFQ MODIFIKASI

No.	Jenis minuman dan makanan	Frekuensi makan			Porsi setiap konsumsi	
		Hari	Minggu	Bulan	URT	ml
1	Americano					
2	Cappucino					
3	Cafe latte					
4	Caramel macchiato					
5	Espresso lemonade					
6	Frapucino					
7	Royal mocha frape					
8	Greantea frape					
9	Vanila smooties					
10	Oreo smooties					
11	Banana smoothies					
12	Strawberry smoothies					
13	Indonesia beans					
14	Vietnam drip					
15	Cold brew					
16	Kopi susu klasik					
17	Kopi milo					
18	Blackcurrant					
19	Chamomile					
20	Strawberry tea					
21	English breakfast					
22	Earl grey					
23	Lychee tea					
24	Sour suck					
25	Berry and kiss					
26	Orange float					
27	Green tea					
28	Red velvet					
29	Taro					
30	Coklat					

Dokumentasi



Master Tabel

No	Nama	JK	Usia	Pekerjaan	BB	TB	IMT	Keb. Energi (AKG)	Asupan gula 1 hari (gr)	Energi Asupan (kkal)	Kat.%
1	AZ	2	20	mahasiswa	40	150	17,7	56	22,1	87,1	1
2	SA	2	25	wiraswasta	48	163	17,6	56	27,8	109,5	1
3	B	1	25	wiraswasta	58	170	20,0	66	39,2	154,4	1
4	MF	1	24	mahasiswa	60	170	20,7	66	25	98,5	1
5	MI	1	23	mahasiswa	68	167	24,2	66	31,4	123,7	1
6	NG	2	21	mahasiswa	47	158	18,8	56	25,6	100,9	1
7	FF	2	25	wiraswasta	40	163	15,0	56	42,1	165,9	1
8	AT	1	23	wiraswasta	55	171	18,8	66	44,2	174,1	1
9	MM	2	21	mahasiswa	53	150	23,5	56	15,7	61,9	1
10	LS	1	20	wiraswasta	65	175	21,2	66	24,2	95,3	1
11	R	1	26	wiraswasta	65	170	22,4	66	75	295,5	2
12	RS	1	20	mahasiswa	65	174	21,5	66	19,9	78,4	1
13	AS	1	24	wiraswasta	65	167	23,3	66	39,9	157,2	1
14	ADP	1	20	wiraswasta	57	179	17,8	66	39,9	64,6	1
15	UK	2	23	mahasiswa	51	151	22,3	56	16,4	67,4	1
16	WPM	2	22	mahasiswa	55	160	21,4	56	17,1	75,6	1
17	ALD	2	21	mahasiswa	65	162	24,8	56	19,2	39,4	1
18	AS	2	21	mahasiswa	63	165	23,1	56	10	126,5	1
19	MHP	1	19	mahasiswa	65	170	22,4	66	32,1	59,1	1
20	MRS	1	23	wiraswasta	61	168	21,6	66	15	101,3	1
21	AM	1	21	wiraswasta	68	181	21,7	66	25,7	106,8	1
22	AD	2	20	mahasiswa	70	155	30,7	56	27,1	118,2	1
23	PA	1	20	wiraswasta	67	177	21,4	66	76,6	301,6	2
24	E	1	19	mahasiswa	48	169	16,8	66	67,1	264,4	2
25	MRRF	1	25	wiraswasta	72	180	22,2	66	67,8	267,1	2
26	PP	2	19	mahasiswa	50	155	20,8	56	35,6	140,3	1
27	HS	2	19	mahasiswa	40	157	16,2	56	15,7	61,9	1

28	IB	1	20	wiraswasta	65	176	21,0	66	67,8	267,1	2
29	AR	2	21	mahasiswa	62	160	24,2	56	15,7	61,7	1
30	RB	1	27	wiraswasta	55	172	18,6	66	40	157,6	1
31	CK	2	19	mahasiswa	42	156	17,2	56	10	39,4	1
32	AF	1	25	mahasiswa	40	176	12,9	66	67,8	267,1	2
33	MNP	2	21	mahasiswa	43	153	18,3	56	14,2	55,2	1
34	MS	2	20	mahasiswa	43	157	17,4	56	70	275,8	2
35	M	2	24	mahasiswa	51	165	18,7	56	65,7	258,9	2
36	EZS	1	27	wiraswasta	91	174	30,1	66	36,4	143,4	1
37	PA	2	20	mahasiswa	70	157	28,4	56	10	39,4	1
38	PS	2	24	mahasiswa	45	158	18,0	56	27,1	106,8	1
39	MP	2	24	mahasiswa	60	160	23,4	56	32,8	129,2	1
40	MRP	1	19	mahasiswa	48	172	16,2	66	21,4	84,3	1
41	BL	2	23	mahasiswa	42	155	17,5	56	37,1	146,2	1

Jenis Minuman

no	Nama	Jenis Minuman				
		1	2	3	4	5
1	AZ	1	4			
2	SA	4	1		1	
3	B	7			1	
4	MF	1			4	
5	MI				4	2
6	NG			3		
7	FF	4		2	1	
8	AT	2		4		
9	MM				2	1
10	LS		1		5	
11	R			7		7
12	RS		1			3
13	AS			2		4
14	ADP				1	2
15	UK					3
16	WPM		1		3	
17	ALD				2	
18	AS			2	3	
19	MHP	6				
20	MRS	7	2			
21	AM	4		2		
22	AD	2			1	
23	PA	4	1			6
24	E	5		1		2
25	MRRF	7			1	4
26	PP	2	2	2		
27	HS	2				1
28	IB	9	1			3
29	AR	2				1
30	RB	4			4	
31	CK	2				
32	AF	7				4
33	MNP	1	1		1	
34	MS	7			4	
35	M	6		3		
36	EZS	5				2
37	PA	1			1	
38	PS	2		2		
39	MP	2				4
40	MRP	2			2	
41	BL	4		2		

Frekuensi Minuman

no	Nama	Frekuensi Minuman				
		1	2	3	4	5
1	AZ	2	1			
2	SA	1	2		2	
3	B	1				
4	MF	2			1	
5	MI				1	2
6	NG			2		
7	FF	1		2	2	
8	AT	2		1		
9	MM				2	2
10	LS		2		1	
11	R			1		1
12	RS		2			2
13	AS			2		1
14	ADP				2	2
15	UK					2
16	WPM		2		2	
17	ALD				2	
18	AS			2	2	
19	MHP	1				
20	MRS	1	2			
21	AM	1		2		
22	AD	2			2	
23	PA	1	2			1
24	E	1		2		2
25	MRRF	1			2	1
26	PP	2	2	2		
27	HS	2				2
28	IB	1	2			2
29	AR	2				2
30	RB	1			1	
31	CK	2				
32	AF	1				1
33	MNP	2	2		2	
34	MS	1			1	
35	M	1		2		
36	EZS	1				2
37	PA	2			2	
38	PS	2		2		
39	MP	2				1
40	MRP	2			2	
41	BL	1		2		

Output

JenisKelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	20	47,6	48,8	48,8
	Perempuan	21	50,0	51,2	100,0
	Total	41	97,6	100,0	
Missing	System	1	2,4		
Total		42	100,0		

KatUsia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19-29	41	100,0	100,0	100,0

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	mahasiswa	26	63,4	63,4	63,4
	wiraswasta	15	36,6	36,6	100,0
	Total	41	100,0	100,0	

KatIMT

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	bb kurang	15	36,6	36,6	36,6
	normal	23	56,1	56,1	92,7
	bb lebih	3	7,3	7,3	100,0
	Total	41	100,0	100,0	

KategoriKeb

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	33	80,5	80,5	80,5
	kurang baik	8	19,5	19,5	100,0
	Total	41	100,0	100,0	

22% Overall Similarity

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

Filtered from the Report

- ▶ Bibliography
- ▶ Quoted Text

Exclusions

- ▶ 37 Excluded Matches
-

Top Sources

21%	 Internet sources
7%	 Publications
0%	 Submitted works (Student Papers)