KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMP SWASTA RK SERDANG MURNI LUBUK PAKAM

AISYAH SAKIRA SIREGAR

P01031123002

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2026

GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMP SWASTA RK SERDANG MURNI LUBUK PAKAM

Karya Tulis Ilmiah

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi
dan memperoleh gelar Ahli Madya Gizi (A.Md.Gz)
pada Program Studi Diploma III Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

AISYAH SAKIRA SIREGAR

P01031123002

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2026

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMP SWASTA RK SERDANG MURNI LUBUK PAKAM

Diusulkan Oleh

AISYAH SAKIRA SIREGAR

P01031123002

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada tanggal 21 September 2026

Pembimbing Utama

Prof.Dr.Ir Zuraidah Nasution, M.Kes

NIP .196101101989102000l

Ketua Prodi Diploma III Gizi

Yenni Zuraidah, SP, M.Kes

NIP .197704262001122002

HALAMAN PENGESAHAN

GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMP SWASTA RK SERDANG MURNI LUBUK PAKAM

Telah dipersiapkan dan disusun oleh :

AISYAH SAKIRA SIREGAR

P01031123002

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji

Pada tanggal 05 Juni 2026

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Prof. Dr. Ir Zuraidah Nasution, M.Kes : .....
2. Anggota 1 : Novriani Tarigan, DCN, M.Kes : .....
3. Anggota 2 : Fauzi Romeli, SKM, M.Kes : .....

Lubuk Pakam , 25 September 2026

Mengetahui

Ketua Prodi

Yenni Zuraidah, SP, M.Kes

NIP. 197704262001122002



BIODATA PENULIS

Nama	:	Aisyah Sakira Siregar
Tempat/Tanggal Lahir	:	Padangsidimpuan, 09 November 2004
Jenis Kelamin	:	Perempuan
Agama	:	Islam
Alamat Rumah	:	Jalan. Tanobato Gg.Padang Bolak, Kota Padangsidimpuan, Kecamatan Padangsidimpuan Utara, Kelurahan Tanobato
Nomor HP	:	081263458063

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SDN 200113 Tanobato
2. SLTP : MTsN 1 Padangsidimpuan
3. SLTA : SMAN 1 Padangsidimpuan

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama	: Aisyah Sakira Siregar
NIM	: P01031123002
Program Studi	: Diploma III
Jurusan	: Gizi
Perguruan Tinggi	: Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam Penulisan Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul :

Gambaran Kebiasaan Konsumsi Minuman Berpemanis
Dengan Status Gizi Remaja Di Smp Swasta Rk Serdang Murni Lubuk Pakam

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Lubuk Pakam, 21 September 2026

Penulis,



Aisyah Sakira Siregar

P01031123002

ABSTRAK

GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMP SWASTA RK SERDANG MURNI LUBUK PAKAM.

Aisyah Sakira Siregar, Zuraidah Nasution
(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)
Email : aisyahsakira620@gmail.com

Konsumsi minuman berpemanis pada remaja semakin meningkat dan menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi status gizi. Kandungan gula tambahan yang tinggi pada minuman berpemanis dapat meningkatkan asupan energi sehingga berpotensi menyebabkan gizi lebih dan obesitas apabila dikonsumsi secara berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi remaja di SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2026 di SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam. Populasi penelitian berjumlah 217 siswa kelas VII dan VIII, dengan sampel sebanyak 68 responden yang ditentukan dengan rumus slovin dan dipilih menggunakan teknik *Random Sampling*. Data kebiasaan konsumsi minuman berpemanis diperoleh menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), sedangkan status gizi ditentukan berdasarkan nilai z-score Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) menggunakan aplikasi WHO AnthroPlus. Analisis data dilakukan secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 36 responden (52,9%) termasuk kategori sering mengonsumsi minuman berpemanis, sedangkan 32 responden (47,1%) termasuk kategori jarang. Sebanyak 25 responden (69,4%) yang sering mengonsumsi minuman berpemanis memiliki status gizi lebih dan obesitas. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa remaja yang lebih sering mengonsumsi minuman berpemanis memiliki status gizi lebih. Namun, masih terdapat beberapa responden yang jarang mengonsumsi minuman berpemanis tetapi memiliki status gizi lebih, sehingga status gizi remaja kemungkinan juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti pola konsumsi makanan, aktivitas fisik, dan faktor individu.

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang sering mengonsumsi minuman berpemanis cenderung memiliki status gizi lebih dan obesitas, yaitu sebanyak 25 responden (69,4%), sedangkan remaja yang jarang mengonsumsi minuman berpemanis cenderung memiliki status gizi baik, yaitu sebanyak 18 responden (56,3%). Status gizi remaja kemungkinan juga dipengaruhi oleh faktor lain. Oleh karena itu, diperlukan edukasi mengenai pembatasan konsumsi minuman berpemanis dan melakukan aktivitas fisik yang cukup sebagai upaya pencegahan gizi lebih dan obesitas pada remaja.

Kata kunci: kebiasaan konsumsi minuman berpemanis, status gizi, z-score IMT/U, remaja, FFQ.

ABSTRACT

DESCRIPTION OF SUGAR-SWEETENED BEVERAGE CONSUMPTION HABITS AND NUTRITIONAL STATUS AMONG ADOLESCENTS AT SMP SWASTA RK SERDANG MURNI LUBUK PAKAM

Aisyah Sakira Siregar, Zuraidah Nasution

Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health

Email : aisyahsakira620@gmail.com

Sugar-sweetened beverage consumption among adolescents is increasing and may contribute to nutritional status. The high content of added sugars in sugar-sweetened beverages can increase energy intake and potentially contribute to overweight and obesity when consumed excessively. This study aimed to describe sugar-sweetened beverage consumption habits and nutritional status among adolescents at SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.

This quantitative study employed a descriptive design with a cross-sectional approach. The study was conducted in April 2026 at SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam. The study population consisted of 217 students in grades VII and VIII, with a sample of 68 respondents determined using the Slovin formula and selected through random sampling. Data on sugar-sweetened beverage consumption habits were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ), while nutritional status was determined based on the body mass index-for-age (BMI-for-age) z-score using the WHO AnthroPlus application. Data were analyzed using univariate analysis and presented as frequency distributions and percentages.

The results showed that 36 respondents (52.9%) were categorized as frequent consumers of sugar-sweetened beverages, while 32 respondents (47.1%) were categorized as infrequent consumers. Among respondents who frequently consumed sugar-sweetened beverages, 25 (69.4%) had overweight or obesity. These findings indicate a tendency for adolescents who more frequently consume sugar-sweetened beverages to have overweight or obesity. However, some respondents who infrequently consumed sugar-sweetened beverages also had overweight or obesity, suggesting that adolescent nutritional status may also be influenced by other factors, such as dietary patterns, physical activity, and individual factors.

The study concluded that adolescents who frequently consumed sugar-sweetened beverages tended to have overweight or obesity, accounting for 25 respondents (69.4%), whereas adolescents who infrequently consumed sugar-sweetened beverages tended to have normal nutritional status, accounting for 18 respondents (56.3%). Adolescent nutritional status may also be influenced by other factors. Therefore, education on limiting sugar-sweetened beverage consumption and engaging in adequate physical activity is needed as an effort to prevent overweight and obesity among adolescents.

Keywords: sugar-sweetened beverage consumption habits, nutritional status, BMI-for-age z-score, adolescents, FFQ.

PROOF READING OF TRANSLATION
Komunitas Politeknik Kesehatan
TRANSLATION VERIFIED
31 AUG 2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan yang Maha Esa karena atas rahmat dan berkatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Penulisan Tugas Akhir yang berjudul "Gambaran Kebiasaan Konsumsi Minuman Berpemanis Dengan Status Gizi Remaja Di SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam".

Dalam penulisan Tugas Akhir ini penulis mendapatkan banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak.Untuk itu, pada kesempatan ini dengan ketulusan hati menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT.,M.Keb., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan
2. Ibu Dr. Herta Masthalina, S.KM., M.PH., selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan
3. Ibu Yenni Zuraidah, SP., M.Kes., selaku Ketua Program Studi Diploma III Jurusan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan
4. Prof.Dr.Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan,masukan dan nasehat serta motivasi dalam usulan penelitian ini.
5. Ibu Novriani Tarigan, DCN,M.Kes selaku Dosen Penguji I yang telah banyak memberikan masukan dan arahan.
6. Bapak Fauzi Romeli, SKM,M.Kes selaku Dosen Penguji II yang telah banyak memberikan masukan dan arahan.
7. Kedua orangtua saya tercinta, Ayahanda M.Saib Siregar dan Ibu saya Rosidah Rambe yang tiada hentinya selalu memberikan dukungan dan do'a.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun karya tugas ilmiah ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Aisyah Sakira Siregar

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
HALAMAN PERSETUJUAN ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iii**
BIODATA PENULIS ..... **iv**
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..... Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK ..... **vi**
ABSTRACT ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 5
1. Tujuan Umum 5
2. Tujuan Khusus: 5
D. Manfaat Penelitian 5
1. Manfaat Bagi Mahasiswa 5
2. Manfaat Bagi Siswa 5
3. Manfaat Bagi Institusi 5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **6**
A. Remaja 6
1. Pengertian Remaja 6
2. Karekteristik Remaja 6
B. Kebiasaan Konsumsi Minuman Berpemanis 7
C. Jenis-jenis Minuman Ringan Berpemanis 10
D. Status Gizi Remaja 13
1. Definisi Status Gizi 13
2. Indikator Penilaian 13
E. Dampak Konsumsi Minuman Berpemanis Terhadap Status Gizi 13
F. Pengukuran Indeks Massa Tubuh/ Umur (IMT/U) 14
G. Cara Mengukur Konsumsi Minuman Berpemanis 15

H. Kerangka Konsep 15
I. Definisi Operasional 16
BAB III METODE PENELITIAN 17
A. Jenis dan Desain Penelitian 17
1. Lokasi Penelitian 17
2. Waktu Penelitian..... 17
B. Populasi dan Sampel..... 17
1. Populasi 17
2. Sampel 17
3. Teknik Sampling..... 18
C. Jenis dan TeknikPengumpulan Data..... 19
1. Jenis Pengumpulan Data..... 17
2. Teknik Pengumpulan Data 20
D. Pengolahan dan Analisis Data..... 23
1. Pengolahan Data..... 23
2. Analisis Data 24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 25
A.Hasil 25
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian..... 25
2. Karakteristik Sampel 26
3. Kebiasaan Konsumsi Minuman Berpemanis..... 28
4. Status Gizi Remaja 29
5. Gambaran Kebiasaan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Status Gizi 31
B. Pembahasan 32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 37
A. Kesimpulan..... 37
A. Saran..... 37
DAFTAR PUSTAKA 39
LAMPIRAN..... 42

DAFTAR TABEL

Tabel 1.Z-score IMT/U menurut Kemenkes 2020 14
Tabel 2.Definisi operasional 16
Tabel 3.Hasil Proporsi Sampel Per Kelas 18
Tabel 4. Sampling Yang Terpilih 19
Tabel 5. Skor FFQ Minuman Berpemanis 19
Tabel 6. Kategori Skor 20
Tabel 7. Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan umur 26
Tabel 8. Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan jenis kelamin 27
Tabel 9. Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan kelas 28
Tabel 10. Distribusi frekuensi kebiasaan konsumsi minuman berpemanis 28
Tabel 11. Distribusi frekuensi status gizi menurut IMT/U 30
Tabel 12. Gambaran kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi 31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep 15

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin Peneliti 42
Lampiran 2. Surat Balasan Izin Penelitian 43
Lampiran 3. Ethical Clearance 44
Lampiran 4. Kuisioner FFQ dan Antropometri menurut IMT/U 45
Lampiran 5. Informed Consent 51
Lampiran 6. Master Tabel Penelitian 52
Lampiran 7. Master Tabel Status Gizi 55
Lampiran 8. Hasil SPSS 60
Lampiran 9. Bukti Bimbingan 63
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian 65
Lampiran 11. Daftar Riwayat Hidup 66