

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN KONSUMSI MAKANAN DAN MINUMAN MANIS PADA
REMAJA DENGAN KELEBIHAN BERAT BADAN
DI SMP NEGERI 2 PERCUT SEI TUAN**



HAFIZA RIZKY

P01031121120

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2024**

**GAMBARAN KONSUMSI MAKANAN DAN MINUMAN MANIS PADA
REMAJA DENGAN KELEBIHAN BERAT BADAN
DI SMP NEGERI 2 PERCUT SEI TUAN**

Karya Tulis Ilmiah diajukan sebagai salah satu syarat untuk
menyelesaikan Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi Politeknik
Kesehatan Kemenkes Medan



**HAFIZA RIZKY
P01031121120**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2024**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Konsumsi Makanan dan Minuman
Manis pada Remaja dengan Kelebihan Berat
Badan di SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan
Nama Mahasiswa : Hafiza Rizky
Nomor Induk Mahasiswa : P01031121120
Program Studi : Diploma III

Menyetujui :



Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes

Pembimbing Utama / Ketua Penguji



Ginta Siahaan, DCN, M.Kes

Anggota Penguji I



Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes

Anggota Penguji II

Mengetahui :

Ketua Jurusan



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 30 Juli 2024

ABSTRAK

HAFIZA RIZKY “GAMBARAN KONSUMSI MAKANAN DAN MINUMAN MANIS PADA REMAJA DENGAN KELEBIHAN BERAT BADAN DI SMP NEGERI 2 PERCUT SEI TUAN” (DIBAWAH BIMBINGAN OSLIDA MARTONY)

Makanan dan minuman manis merupakan makanan dan minuman mengandung gula yang ditambahkan pada makanan dan minuman. Kelebihan berat badan adalah suatu kondisi berat badan seseorang melebihi dari berat badan normal dapat disebabkan penumpukan lemak yang berlebihan karena tidak seimbangnya asupan energi yang masuk dan yang keluar. Konsumsi gula yang berlebihan dapat menyebabkan kelebihan berat badan.

Tujuan mengetahui Gambaran Konsumsi Makanan dan Minuman Manis pada Remaja dengan Kelebihan Berat Badan di SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan.

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan. Waktu penelitian dilakukan dari bulan Oktober 2023. Jenis penelitian ini adalah deskriptif observasional dengan rancangan penelitian Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/i kelas VIII dengan kelebihan berat badan berjumlah 48 orang dan sampel adalah populasi yang mengalami kelebihan berat badan.

Hasil penelitian ini adalah Pola konsumsi makanan manis sebanyak 52.1% siswa/i sering dan 47.9% tidak sering mengonsumsi makanan manis. Pola konsumsi minuman manis sebanyak 50.0% siswa/i sering dan 50.0% tidak sering mengonsumsi minuman manis. Status kelebihan berat badan sebanyak 52.1% siswa/i berkategori overweight, 39.6% obesitas I, dan 8.3% obesitas II. Dari hasil tabulasi silang konsumsi makanan manis berkategori sering cenderung pada kelebihan berat badan yang berkategori overweight sebanyak 60.0% dan dari hasil tabulasi silang konsumsi minuman manis berkategori sering cenderung pada kelebihan berat badan yang berkategori overweight sebanyak 70.8%. Kesimpulan dari penelitian adalah bahwa siswa/i yang sering mengonsumsi makanan dan minuman manis cenderung overweight.

Kata Kunci : Makanan Manis, Minuman Manis, Kelebihan Berat Badan

ABSTRACT

HAFIZA RIZKY "DESCRIPTIONS OF SWEET FOOD AND DRINK CONSUMPTION IN OVERWEIGHT ADOLESCENTS AT SMP NEGERI 2 PERCUT SEI TUAN" (CONSULTANT: OSLIDA MARTONY)

Sweet food and drinks are foods and drinks containing sugar added to food and drinks. Being overweight is a condition where a person's weight exceeds normal body weight and can be caused by excessive fat accumulation due to an imbalance between incoming and outgoing energy intake. Excessive sugar consumption can cause excess weight.

The purpose of knowing the Description of Sweet Food and Drink Consumption in Overweight Adolescents at SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan.

This research was conducted at SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan. The research time was conducted in October 2023. This type of research was descriptive observational with a Cross-Sectional research design. The population in this study was 48 overweight grade VIII students and the sample was the population who were overweight.

The results of this study are the pattern of sweet food consumption as many as 52.1% of students often and 47.9% did not often consume sweet foods. The pattern of sweet drink consumption was as many as 50.0% of students often and 50.0% did not often consume sweet drinks. Overweight status as many as 52.1% of students are categorized as overweight, 39.6% are obese I, and 8.3% are obese II. From the results of the cross-tabulation of sweet food consumption in the frequent category tends to be overweight which is categorized as overweight as much as 60.0% and from the results of the cross-tabulation of sweet drink consumption in the frequent category tends to be overweight which is categorized as overweight as much as 70.8%. The study concludes that students who often consume sweet foods and drinks tend to be overweight.

Keywords: Sweet Food, Sweet Drinks, Overweight



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berkat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Gambaran Konsumsi Makanan dan Minuman Manis pada Remaja dengan Kelebihan Berat Badan di SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan”**.

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
2. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku Ketua Prodi Diploma III Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
3. Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes selaku pembimbing utama.
4. Ginta Siahaan, DCN, M.Kes selaku penguji I.
5. Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes selaku penguji II.
6. Kepala sekolah SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan yang telah memberi izin peneliti untuk meneliti di sekolah SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan.
7. Bapak Hardi Indra, SE dan Ibu Syafrina Nasution, SPd serta adik M. Fazli Harsya yang senantiasa memberikan dukungan, baik moral maupun moril serta doa yang tulus selama ini yang tidak dapat terbalaskan.
8. Ade, Adelia, dan Dewi serta teman satu bimbingan saya Chindy, Dian, Hanna, Khairunnisa, Sella, dan Tia yang selalu memberikan semangat selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik guna perbaikan dan penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Penelitian	3
1. Bagi Peneliti.....	3
2. Bagi Remaja Yang Diteliti	3
3. Bagi Sekolah.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Overweight	5
1. Pengertian Overweight	5
2. Etiologi Overweight.....	5
3. Faktor-Faktor Penyebab Overweight.....	5
4. Pengukuran Overweight	6
B. Obesitas	6
1. Pengertian Obesitas	6
2. Etiologi Obesitas.....	7
3. Tipe Obesitas.....	7

4. Konsumsi Gula Berlebihan Menyebabkan Obesitas	7
5. Dampak Obesitas	8
6. Pencegahan Obesitas	8
C. Makanan dan Minuman.....	9
1. Pengertian Makanan.....	9
2. Pengertian Minuman.....	10
3. Fungsi Makanan	10
4. Fungsi Air.....	11
D. Makanan Manis.....	13
1. Pengertian Makanan Manis.....	13
2. Bahaya Konsumsi Gula Berlebihan	13
3. Faktor yang Mempengaruhi terhadap Konsumsi Makanan	16
E. Minuman Manis.....	18
1. Pengertian Minuman Manis	18
2. Cara Mengurangi Konsumsi Gula.....	18
3. Anjuran Konsumsi Gula	19
F. Kerangka Konsep.....	19
G. Definisi Operasional	20
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	23
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	23
1. Populasi	23
2. Sampel.....	23
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	23
1. Jenis Data.....	23
2. Cara Pengumpulan Data	24
E. Pengolahan dan Analisis Data	26
1. Pengolahan Data	26
2. Analisis Data.....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	29

B. Gambaran Karakteristik Remaja dengan Kelebihan Berat Badan di SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan	29
1. Umur	29
2. Jenis Kelamin	30
C. Gambaran Pola Konsumsi Makanan dan Minuman Manis	30
1. Frekuensi Konsumsi Makanan Manis	30
2. Frekuensi Konsumsi Minuman Manis	31
D. Gambaran Status Kelebihan Berat Badan Pada Remaja di SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan	33
E. Gambaran Konsumsi Makanan dan Minuman Manis dengan Kelebihan Berat Badan	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	37
A. Kesimpulan	37
B. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	38

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Klasifikasi IMT menurut WHO	6
2. Definisi Operasional	20
3. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur	30
4. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	30
5. Distribusi Sampel Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Makanan Manis.....	31
6. Distribusi Sampel Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Minuman Manis.....	32
7. Distribusi Sampel Berdasarkan Status Kelebihan Berat Badan	33
8. Distribusi Hasil Tabulasi Silang Konsumsi Makanan Manis dengan Kelebihan Berat Badan	34
9. Distribusi Hasil Tabulasi Silang Konsumsi Minuman Manis dengan Kelebihan Berat Badan	35

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1. Kerangka Konsep.....	19

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Informed Consent.....	41
2. Identitas Responden	42
3. Formulir Semi Quantitative FFQ	43
4. Master Tabel Makanan Manis	46
5. Master Tabel Minuman Manis	49
6. Gambaran Konsumsi Makanan Manis	53
7. Gambaran Konsumsi Minuman Manis	54
8. Hasil SPSS.....	56
9. Izin Penelitian.....	60
10. Surat Balasan Izin Penelitian	61
11. Ethical Clearance	62
12. Surat Pernyataan	63
13. Daftar Riwayat Hidup	64
14. Bukti Bimbingan	65
15. Dokumentasi	67