

SKRIPSI

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN DAN MINUMAN MANIS DAN KECUKUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI UPT SMP NEGERI 31 MEDAN



PUTRI BATUBARA

P01031222103

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2026**

SKRIPSI

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN DAN MINUMAN MANIS DAN KECUKUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJADI UPT SMP NEGERI 31 MEDAN

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar
S.Tr.Gz pada Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



PUTRI BATUBARA

P01031222103

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN DAN MINUMAN MANIS DAN
KECUKUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJADI
UPT SMP NEGERI 31 MEDAN

Diusulkan Oleh

PUTRI BATUBARA

P01031222103

Telah disetujui di Lubuk Pakam
Pada tanggal, 11 September 2026

Pembimbing Utama



Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes

NIP: 196611141992031003

Ketua Prodi. Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



Dr. Rina Doriana Pasaribu SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN DAN MINUMAN MANIS DAN
KECUKUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJADI
UPT SMP NEGERI 31 MEDAN

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

PUTRI BATUBARA

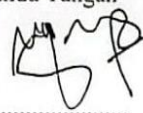
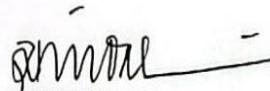
P01031222103

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal : 15 Juni 2026

Tim Penguji

Tanda Tangan

- | | | |
|--------------|---|---|
| 1. Ketua | :Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes |  |
| 2. Anggota 1 | :Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes |  |
| 3. Anggota 2 | :Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes |  |

Lubuk Pakam, 25 September 2026

Mengetahui

Ket. Prodi



Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Putri Batubara
Nim : P01031222103
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

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

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN DAN MINUMAN MANIS DAN KECUKUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJADI UPT SMP NEGERI 31 MEDAN

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, 11 September 2026

Penulis,



Putri Batubara

Nim: P01031222103



BIODATA PENULIS

Nama : Putri Batubara
Tempat/Tgl Lahir : Lae Pangaroan, 18 September 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat Rumah : Lae Pangaroan
Nomor HP : 082163675240

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SDN 038097 LAE PANGAROAN
2. SLTP : SMPN 1 SILIMA PUNGA PUNGA
3. SLTA : SMAS SANTO PETRUS SIDIKALANG

ABSTRAK

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN DAN MINUMAN MANIS DAN KECUKUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI UPT SMP NEGERI 31 MEDAN

Putri Batubara, Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes
(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)

Email: batubaraputri57@gmail.com

Remaja rentan mengalami masalah gizi, gizi kurang maupun gizi lebih. Konsumsi makanan dan minuman manis serta kecukupan zat gizi makro dapat memengaruhi status gizi. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan konsumsi makanan dan minuman manis serta kecukupan zat gizi makro dengan status gizi remaja di UPT SMP Negeri 31 Medan.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah 228 siswa kelas IX dengan sampel 70 siswa menggunakan sampling acak sederhana. Konsumsi makanan dan minuman manis dikumpulkan menggunakan Semi Food Frequency Questionnaire (FFQ), kecukupan zat gizi makro diperoleh melalui food recall 24 jam selama tiga hari tidak berturut-turut, sedangkan status gizi ditentukan berdasarkan IMT/U menggunakan WHO AnthroPlus. Analisis hubungan dilakukan menggunakan uji Chi-Square dengan $p < 0,05$.

Sebanyak 30 responden (42,9%) termasuk kategori sering mengonsumsi makanan dan minuman manis, sedangkan 40 responden (57,1%) kategori jarang. Kecukupan zat gizi makro kategori kurang yaitu 46 responden (65,7%), sedangkan 24 responden (34,3%) kategori normal. Status gizi terdiri dari gizi kurang 3 orang (4,3%), gizi baik 47 orang (67,1%), serta gizi lebih dan obesitas 20 orang (28,6%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan hubungan konsumsi makanan dan minuman manis dengan status gizi ($p=0,000$), serta kecukupan zat gizi makro dengan status gizi ($p=0,000$).

Terdapat hubungan konsumsi makanan dan minuman manis serta kecukupan zat gizi makro dengan status gizi remaja. Edukasi gizi perlu ditingkatkan agar siswa memilih jajanan sehat, membatasi makanan dan minuman tinggi gula, serta memenuhi zat gizi makro secara seimbang.

Kata Kunci: Makanan manis, minuman manis, zat gizi makro, status gizi, remaja

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN THE CONSUMPTION OF SWEET FOODS AND BEVERAGES AND MACRONUTRIENT ADEQUACY WITH NUTRITIONAL STATUS AMONG ADOLESCENTS AT UPT SMP NEGERI 31 MEDAN

Putri Batubara, Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email: batubaraputri57@gmail.com

Adolescents are vulnerable to nutritional problems, including undernutrition and overnutrition. The consumption of sweet foods and beverages as well as macronutrient adequacy can influence nutritional status. This study aimed to determine the correlation between the consumption of sweet foods and beverages and macronutrient adequacy with the nutritional status of adolescents at UPT SMP Negeri 31 Medan.

This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The population consisted of 228 ninth-grade students, with a sample of 70 students selected using simple random sampling. Consumption of sweet foods and beverages was collected using a Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (FFQ), macronutrient adequacy was obtained through 24-hour food recalls over three non-consecutive days, and nutritional status was determined based on BMI-for-age (BMI/A) using WHO AnthroPlus. Bivariate analysis was conducted using the Chi-Square test with $p < 0.05$.

A total of 30 respondents (42.9%) were categorized as frequent consumers of sweet foods and beverages, while 40 respondents (57.1%) fell into the infrequent category. Macronutrient adequacy in the deficient category accounted for 46 respondents (65.7%), whereas 24 respondents (34.3%) were in the normal category. The nutritional status comprised undernutrition in 3 individuals (4.3%), normal nutritional status in 47 individuals (67.1%), and overweight/obesity in 20 individuals (28.6%). The results of the Chi-Square test showed a significant correlation between the consumption of sweet foods and beverages and nutritional status ($p = 0.000$), as well as between macronutrient adequacy and nutritional status ($p = 0.000$).

There is a correlation between the consumption of sweet foods and beverages and macronutrient adequacy with the nutritional status of adolescents. Nutrition education needs to be enhanced so that students choose healthy snacks, limit high-sugar foods and beverages, and meet their macronutrient needs in a balanced manner.

Keywords: Sweet foods, sweet beverages, macronutrients, nutritional status, adolescents.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat dan karunia Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Hubungan Konsumsi Makanan Dan Minuman Manis Dan Kecukupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Remaja” Tujuan utama dari penyusunan skripsi adalah sebagai syarat untuk menyelesaikan studi.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Bapak Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes selaku Dosen Pembimbing yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, arahan, koreksi, serta saran yang berarti dalam setiap tahapan penyusunan skripsi ini hingga dapat diselesaikan dengan baik.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagi pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, SSiT., M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Herta Masthalina, SKM, MPH, selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Ibu Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika.
4. Ibu Dr. Tetty Herta Doloksaribu STP, MKM selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan, arahan, perhatian, dan motivasi selama penulis menjalani proses pendidikan hingga menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes selaku dosen penguji I dan Ibu Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes selaku dosen penguji II
6. Bapak Denni Hutagalung, S.Pd selaku kepala sekolah UPT SMP Negeri 31 Medan yang telah memberikan izin penelitian.
7. Adik adik responden yang telah bersedia meluangkan waktu selama penelitian
8. Kepada Almarhum bapak saya Robinson Batubara, Ibu saya tercinta Tiurma Sinurat terimakasih atas kasih cinta dan doa tulusnya kepada penulis dan Saudara kandung saya kakak riama, mini, rotua, royantina dan adik ranauli dan juga abang

saya ucok dan jepri yang selalu senantiasa memberikan doa, dukungan selama menempuh pendidikan hingga dalam proses penyusunan skripsi..

9. Imelda, Nadya, Cindi, Silvy, Renita selaku sahabat diperkuliahan yang turut serta dalam membantu, memotivasi, banyak cerita dan tawa yang kita lewati bersama semoga kedepannya kita diberikan kesuksesan dan kebahagiaan.
10. Adik jenifer, Anum, Ria teman satu kos yang selalu memberikan dorongan pada penulis dimana banyak sedih dan tawa yang dilalui, terimakasih selalu ada sehingga terselesainya skripsi ini.
11. Sepria, Mita, Ami dan Domiyanti selaku sahabat SMA saya terimakasih penulis ucapkan karena selalu memotivasi dan memberikan dorongan pada penulis sehingga terselesainya skripsi ini.
12. Seluruh Dosen, Instruktur dan Staf Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi serta semua pihan yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.
13. Untuk diri sendiri yaitu Putri Batubara, gadis kecil yang telah berjuang begitu jauh hingga sampai di titik ini. Terima kasih karena tidak memilih menyerah meskipun banyak hal terasa begitu berat untuk dijalani. Terima kasih karena tetap bertahan di tengah lelah, tangis, kecewa, dan berbagai keadaan yang tidak mudah. Perjalanan ini bukan perjalanan yang sederhana, ada banyak hal yang harus dikorbankan, Terimakasih karena tidak menyerah dan berani melawan rasa takut, serta keraguan terbesar dalam diri, terimakasih untuk tetap memilih melangkah dan terus berjuang walau kadang tak tau arah dan sering merasa terlambat dari yang lain. Karya sederhana ini menjadi bukti bahwa penulis berhasil sampai di titik yang dulu hanya bisa dipeluk lewat doa dan harapan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran dan masukan dari seluruh pihak dalam menyempurnakan skripsi ini.

Putri Batubara

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
BIODATA PENULIS.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Bagi Remaja.....	5
2. Bagi Peneliti.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Remaja	6
1. Definisi Remaja	6
2. Perkembangan Fisik dan Psikososial Remaja.....	6
3. Kebiasaan Konsumsi Makanan dan Minuman Remaja	7
B. Status Gizi.....	7
1. Definisi Status Gizi	7
2. Metode Penilaian status gizi	8
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	10
C. Konsumsi Makanan dan Minuman Manis	10
1. Definisi Makanan dan Minuman Manis	10
2. Dampak Konsumsi Makanan dan Minuman Manis terhadap Kesehatan .	11

3. Jenis-Jenis Konsumsi Makanan dan Minuman Manis.....	12
D. Kecukupan Zat Gizi.....	13
1. Pengertian Kecukupan Zat Gizi	13
2. Zat Gizi Makro.....	14
E. Jenis- Jenis Zat Gizi Makro.....	15
1. Karbohidrat	15
2. Lemak	15
3. Protein.....	15
F. Hubungan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi	16
G. Kerangka Teori	17
H. Kerangka Konsep.....	18
I. Definisi Operasional	19
J. Hipotesis.....	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Desain Penelitian	21
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian	21
1. Lokasi Penelitian.....	21
2. Waktu Penelitian.....	21
C. Populasi dan Sampel	21
1. Populasi.....	21
2. Sampel	21
D. Prosedur Penelitian	22
1. Persiapan Awal Penelitian	22
2. Langkah-Langkah Prosedur Penelitian.....	23
E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	23
1. Jenis Data.....	23
F. Pengumpulan Data	24
G. Pengolahan dan Analisis Data	26
1. Pengolahan Data	26
2. Analisis Data.....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	28
A. Hasil Penelitian.....	28
B. Pembahasan.....	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44

A.Kesimpulan.....	44
B.Saran	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1. Kerangka Teori.....	17
2. Kerangka Konsep.....	18

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh	10
2. Angka Kecukupan Gizi	14
3. Definisi Operasional	19
4. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	28
5. Karakteristik Responden Berdasarkan Uang Jajan	29
6. Karakteristik Pendidikan Ayah dan ibu	30
7. Karakteristik Pekerjaan Ayah dan ibu.....	30
8. Karakteristik Konsumsi Makanan dan Minuman Manis	31
9. Karakteristik Kecukupan Zat Gizi Makro.....	32
10. Karakteristik Responden Menurut Status Gizi.....	32
11. Hubungan Kecukupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi.....	33
12. Hubungan Makanan dan Minuman Manis Dengan Status Gizi.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Master Tabel	49
2. Formulir Semi Food Frequency Questionnair Dan Food Recall 24 jam ..	60
3. Anggaran Biaya Penelitian.....	66
4. Anggaran Biaya Penelitian	67
5. Surat Survey Pendahuluan	68
6. Surat Balasan Dari Sekolah.....	69
7. Surat Penelitian	70
8. Surat Balasan Penelitian.....	71
9. Lembar Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden (Infomed Consent)	72
10. Bukti Bimbingan	75
11. Dokumentasi Penelitian	78
12. Hasil Analisis SPSS	81