

SKRIPSI
HUBUNGAN ASUPAN GULA DARI MINUMAN BERPEMANIS
DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 4 YOGYAKARTA
Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam mencapai derajat Sarjana Gizi



Diajukan oleh :

Putri Nadhira Al-Layalia

NIM. 2000036093

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
YOGYAKARTA
2025

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

HUBUNGAN POLA KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 4 YOGYAKARTA



Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Sunarti".

Dr. Sunarti, S.KM., M., Si

NIPM.197603202005080110957276



Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Rosyidah".

Rosyidah, S.E., M.Kes., Ph.D

NIPM. 19770130200508011096509

SKRIPSI

HUBUNGAN ASUPAN GULA DARI MINUMAN BERPEMANIS DENGAN
STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 4 YOGYAKARTA

Disusun Oleh

Putri Nadhira Al-Layalia

NIM : 2000036093

Telah dipertahankan
di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan

Tanggal : 20 Maret 2025

Dosen Pembimbing



Dr. Sunarti, S.KM., M., Si

NIPM.197603202005080110957276

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Rosvidah, S.E., M.Kes., Ph.D

NIPM. 197701302005080110965098

LEMBAR PENGESAHAN

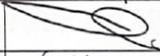
HUBUNGAN ASUPAN GULA DARI MINUMAN BERPEMANIS DENGAN
STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 4 YOGYAKARTA

Disusun Oleh

Putri Nadhira Al-Layalia

NIM : 2000036093

Telah dipertahankan di depan
Dewan Penguji Skripsi pada Program Studi Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan,
Yogyakarta tanggal 20.03.2025 dan dinyatakan telah
memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Gizi

Ketua	: Dr. Sunarti, S.KM., M., Si	
Penguji 1	: Muchammad Ridwan Ansari, S.Gz., M.Gz	
Penguji 2	: Bekti Wulan Sari, S.Pi., M.Sc	

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat




Rosvidah, S.E., M.Kes., Ph.D

NIPM. 197701302005080110965098

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Putri Nadhira Al-Layalia
NIM : 2000036093
Email : putri2000036093@webmail.uad.ac.id
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Program Studi : Gizi
Judul Penelitian : Hubungan Asupan Gula dari Minuman Berpemanis dengan Status Gizi pada Remaja di SMP Negeri 4 Yogyakarta.

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Hasil karya saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah mendapatkan gelar keserjanaan baik di Universitas Ahmad Dahlan maupun di Institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan dan hasil pelaksanaan penelitian dan implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi akhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa penelitian ini adalah hasil karya sendiri bukan plagiat dan sepanjang pengetahuan saya tidak bersifat materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali pada bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan, yang secara jelas dan tegas tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar sepenuhnya menjadi tanggungjawab saya.

Yogyakarta, 08 Maret 2025



Putri Nadhira Al-Layalia

NIM. 2000036093

PERSETUJUAN AKSES

PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Nadhira A

NIM : 2000036093

Email : putri2000036093@webmail.uad.ac.id

Fakultas : Kesehatan Masyarakat

Program Studi : Gizi

Judul tugas akhir : Hubungan Asupan Gula dari Minuman Berpemanis dengan Status Gizi pada Remaja di SMP Negeri 4 Yogyakarta

Dengan ini saya menyerahkan hak *sepenuhnya* kepada Perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut

Saya (~~mengijinkan~~/~~tidak mengijinkan~~)* karya tersebut diunggah ke dalam Repository Perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Yogyakarta, 24 Maret 2025

Yang Menyatakan,



Putri Nadhira A

Mengetahui,

Pembimbing



Dr. Sunarti, S.KM., S.Gz., M.Si

MOTTO

“Allah berfirman : “Janganlah kalian khawatir, sesungguhnya Aku bersama kalian, Aku mendengar dan melihat”

(Taha;46)

“Hidup itu adalah pilihan yang berulang. Kau harus membawa nilai diri yang tepat untuk mendapatkan sebuah hasil. Itulah yang mereka sebut pilihan tepat sebagai jawaban yang benar.”

(Itaewon class)

“Kebahagiaan ada karena penderitaan, Manusia takkan sadar apa itu bahagia jika terus berbahagia”

(MyDemon)

“Saat menyerah, kamu mulai mencari banya alasan, jika yakin bisa melakukannya, kamu pasti akan menemukan cara.”

(Kim sabu,Dr.Romantic 2)

INTISARI

Latar Belakang : Minuman berpemanis merupakan jenis minuman dengan tambahan gula dalam sajian kemasan dan banyak dikonsumsi oleh kalangan remaja. Konsumsi minuman berpemanis memiliki hubungan dengan resiko *overweight* dan obesitas dikarenakan kandungan kadar gula yang tinggi. Jenis kandungan gula pada minuman kekinian yaitu sukrosa yang komposisi berasal dari 50% fruktosa dan 50% glukosa. Rekomendasi *intake sugar* atau asupan gula oleh WHO pada orang dewasa hingga anak-anak direkomendasikan maksimal 10% dari total asupan energi.

Tujuan : Studi ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan gula dari minuman berpemanis dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 4 Yogyakarta.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, desain potong lintang (*cross sectional*). Teknik pengambilan sampel adalah *proposinal random sampling* dengan rumus *Slovin* sebanyak 86 responden dan menggunakan kuesioner. Uji statistik yang digunakan yaitu analisis univariat untuk mengetahui distribusi data dan bivariat untuk mengetahui hubungan variabel dengan uji *Chi-square*.

Hasil : Diketahui distribusi responden mayoritas berusia 13 tahun (58,6%), laki-laki (52,7%) dengan status gizi normal (39,5%), 19 responden status gizi gemuk 22,1% dan 8 responden status gizi obesitas 9,3%. Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui pola konsumsi minuman berpemanis pada remaja SMP Negeri 4 Yogyakarta dari frekuensi minuman berpemanis diketahui konsumsi 1 – 2 sehari (44,2%), konsumsi 1 – 3 seminggu (38,4%) dan konsumsi 1 – 3 bulan (17,4%). Sedangkan, pada asupan kecukupan gula yaitu 60,5% dari 52 responden cukup mengkonsumsi gula <50 g/hari dan 39,5% dari 34 responden konsumsi berlebih asupan gula >50g/hari. Kategori jenis minuman yang paling banyak dikonsumsi yaitu semua (perisa buah-buahan, *sport drink*, *flavored drink*, dan teh/kopi) kecuali jenis *softdrink* dengan rata-rata 18,6% dari 16 responden. Terdapat hubungan antara asupan gula dari minuman berpemanis dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 4 Yogyakarta yaitu p-value 0,000

Kesimpulan : Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan gula dari minuman berpemanis dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 14 Yogyakarta.

Kata kunci : Minuman berpemanis, Status gizi, Asupan Gula.

ABSTRACT

Background : Sweetened beverages are a type of drink with added sugar in packaged servings, commonly consumed by adolescents. The consumption of sweetened beverages was associated with an increased risk of overweight and obesity, attributable to their high sugar content. The sugar content in modern beverages consisted of sucrose, which was comprised of 50% fructose and 50% glucose. The World Health Organization (WHO) recommends a daily sugar intake of 10% of total energy intake.

Objective : The purpose of this study was to investigate the relationship between intake sugar of sweetened beverage and nutritional status among adolescents at SMP Negeri 4 Yogyakarta

Method : This research used a quantitative method with a cross-sectional design. The sampling technique used is propositional random sampling with Slovin's formula, resulting in 86 respondents, and questionnaires were used as the data collection tool. The statistical tests used were analyzing data distribution using univariate and bivariate to determining the relationship between variabels using Chi-Square test.

Result : The majority of respondents were aged 13 (58.6%), male (52.7%), and had a normal nutritional status (39.5%). Nineteen respondents (22.1%) were overweight, and eight respondents (9.3%) were obese. This study found that the pattern of sugary drink consumption among adolescents at SMP Negeri 4 Yogyakarta was as follows: 38 respondents (44.2%) consumed sugary drinks 1-2 times a day, 33 respondents (38.4%) consumed them 1-3 times a week, and 15 respondents (17.4%) consumed them 1-3 times a month. In terms of sugar intake, 60.5% of respondents consumed less than 50 g/day, while 39.5% consumed more than 50 g/day. The most consumed type of drink was all types (fruit flavors, sports drinks, flavored drinks, and tea/coffee) except for soft drinks, with an average of 18.6% from 16 respondents. A significant relationship was found between intake sugar of sugary drink and nutritional status among adolescents at SMP Negeri 4 Yogyakarta (p-value = 0.000)

Conclusion : A significant relationship was found between intake sugar of sugary drink and nutritional status among adolescents at SMP Negeri 4 Yogyakarta.

Keyword : Sweetened Beverages, Nutritional Status, Intake Sugar.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas karunia dan berkat-Nya. Shalawat serta salam untuk Nabi Muhammad SAW sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir Skripsi yang berjudul “Hubungan Asupan Gula dari Minuman Berpemanis dengan Status Gizi pada Remaja di SMP Negeri 4 Yogyakarta” dengan tepat pada waktu yang telah ditentukan.

Penulis menyadari bahwa selama proses penyusunan skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik tanpa adanya bantuan maupun dukungan dari segala pihak, maka dengan hormat penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Muchlas, M.T. selaku Rektor Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
2. Ibu Rosyidah, S.E., M.Kes., Ph.D selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan.
3. Ibu Dyah Suryani, S.Si., M.Kes. selaku Ketua Jurusan Program Studi Gizi Universitas Ahmad Dahlan.
4. Ibu Rachmawati Widyaningrum, S. Gz., MPH. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing, membantu dan mengarahkan penulis selama tahap perkuliahan awal hingga akhir perkuliahan saat ini.
5. Ibu Dr. Sunarti, S.KM., M.Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi dalam penyusunan skripsi ini. Terimakasih banyak telah banyak membantu, mengarahkan, mengajarkan, memberikan banyak dukungan semangat dan motivasi kepada penulis. Terimakasih telah menjadi dosen pembimbing skripsi penulis dari awal hingga akhir yang sangat bermakna. Bagi penulis memiliki ibu sebagai dosen pembimbing merupakan sebuah rezeki yang tak ternilai dari Allah SWT. Terimakasih atas waktu dan tenaga yang telah ibu berikan selama membimbing penulis dalam menyusun skripsi ini.
6. Pak Muchammad Ridwan Ansari, S.Gz., M. Gz., selaku Dosen Penguji Skripsi yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan serta bimbingan ke penulis dalam proses penulisan serta menguji skripsi ini.
7. Ibu Bkti Wulan Sari, S.Pi., M. Sc., selaku Dosen Penguji Skripsi yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan serta bimbingan ke penulis dalam proses penulisan serta menguji skripsi ini.
8. Almarhumah Ibu Rosyidah Awalia Safitri, S.Gz., M.Imun selaku Dosen gizi dan *supervisor* magang. Terimakasih telah mendidik, mendukung, menguatkan serta mengarahkan banyak pembelajaran ketika penulis menjadi anak magang sebagai calon

ahli gizi. Terimakasih sudah berjuang begitu banyak selama perkuliahan dalam mengajarkan penulis ilmu-ilmu yang berharga. Terimakasih telah hadir sebagai salah satu dosen terbaik yang pernah mengajar penulis selama ini.

9. Bapak dan ibu dosen Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan.
10. Seluruh staf Tata Usaha (TU) Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan yang senantiasa membantu dalam proses administrasi dan perizinan penelitian untuk menyelesaikan persyaratan skripsi ini.
11. Komite Etik Penelitian Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah memberikan izin etik untuk melakukan penelitian.
12. Teruntuk kedua orang tua penulis yaitu bapakku Thamsir H Nasir dan mamaku Aminatul Alfiah, terimakasih telah menemani, menyemangati, mendukung, memberikan kepercayaan dan doa yang tak pernah putus kepada penulis sehingga penulis dapat melewati dan menyelesaikan penulisan skripsi ini. Tanpa bapak dan mama yang mendoakan dan mendukung, penulis tidak akan mungkin bisa berada di titik ini. Semoga segala titik perjuangan penulis selalu bersama dengan bapak dan mama.
13. Teruntuk saudara terkasih satu-satunya Az-Zahra Alya Nabila sebagai adik yang selalu mendoakan kakak nya ini agar segera lulus dan bekerja. Terimakasih banyak penulis ucapkan karena doa nya membantu penulis semangat menyelesaikan skripsi ini.
14. Teruntuk lato dan nenek dari bapak, yaitu Almarhum lato Nasir dan nenek Munirah. Terimakasih banyak atas semua doa yang selalu dipanjatkan untuk penulis, dukungan dan kasih sayang yang tak pernah berubah selama ini dari penulis lahir hingga menjelang penulis menyelesaikan skripsi.
15. Teruntuk kakek dan nenek dari mama, kakek Purnama Subagio dan nenek Dra. Uzlifatul Hasanah. Terimakasih atas segala kasih sayang, dukungan dan perhatian kepada penulis. Terimakasih selalu menjadi tempat pulang selama penulis merantau.
16. Teruntuk para bibi dan tanteku, yaitu bibi Sahra, bibi Mira, bibi Risma, tante ita, bude Itus dan lainnya. Terimakasih atas dukungan dan doa yang diberikan kepada penulis selama pengerjaan skripsi ini.
17. Teruntuk teman-teman tersayang ku yang berjuang menemani, Rahmatia Fitri Penak, Darin Syahidah Intifadah dan Ram Famelia. Terimakasih sudah menemani proses skripsi ini berjalan dari awal hingga akhir. Terimakasih atas semua dukungan dan momen kebersamaan yang sangat berarti bagi penulis. terimakasih telah hadir sebagai

salah satu momen terindah yang patut disyukuri dan dibanggakan oleh penulis. Semoga hingga tahap kehidupan berikutnya kita selalu bisa bersama dan berteman baik.

18. Teman-teman terkasihku Auliya Zulfa Imtiyaz, Aisy Zuhriyatul dan Zhafirah Azzahrawani sebagai teman lama penulis. Terimakasih sudah menemani proses perkuliahan selama ini. Terimakasih sudah menjadi tempat bercerita dan berbagi banyak hal dengan penulis.
19. Teman-temanku Jule, Nawa, Mita, Budi, Arum, serta teman lainnya yang telah menemani penulis selama ini dalam menyelesaikan skripsi.
20. Terimakasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu oleh penulis, terimakasih atau dukungan, doa dan bantuan yang diberikan selama ini kepada penulis.
21. Terakhir, kata terimakasih saya berikan kepada Putri Nadhira Al-Layalia selaku penulis. Terimakasih telah berjuang dan bertahan hingga titik ini, dalam keadaan bahagia maupun sedih yang selalu bertahan. Terimakasih telah percaya bahwa semua proses ini akan bisa dilewati.

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	v
PERSETUJUAN AKSES	vi
MOTTO	vii
INTISARI	viii
ABSTRACT.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xiii
Daftar Tabel	v
Daftar Lampiran.....	vi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Rumusan masalah.....	3
1.3 Tujuan penelitian	3
1.3.1 Tujuan umum.....	3
1.3.2	3
Tujuan khusus.....	3
1.4 Manfaat penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat praktis	4
1.5 Keaslian penelitian	5
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Telaah Pustaka.....	8
2.1.1 Status gizi	8
2.1.2 Remaja	11
2.1.3 Tingkat konsumsi	12
2.1.4 Minuman berpemanis	17
2.2 Kerangka teori.....	21
2.3 Kerangka konsep.....	22
2.4 Hipotesis penelitian.....	22
BAB III	23

METODE PENELITIAN.....	23
3.1 Jenis penelitian	23
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	23
3.3 Populasi dan sampel.....	23
3.3.1 Populasi penelitian.....	23
3.3.2 Sampel penelitian	23
3.3.3 Perhitungan sampel.....	24
3.4 Instrumen dan alat penelitian	25
3.5 Variabel dan definisi oprasional.....	25
3.6 Definisi oprasional	26
3.7 Jalan penelitian.....	27
3.7.1 Tahapan persiapan	27
3.7.2 Tahapan pelaksanaan.....	27
3.7.3 Tahapan penyusunan laporan	27
3.8 Analisa data.....	27
3.9 Keterbatasan Penelitian.....	28
BAB IV	29
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	29
4.1 Profil Lokasi Penelitian.....	29
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	29
4.2 Hasil dan pembahasan.....	29
4.2.1 Hasil.....	29
4.2.2 Pembahasan	33
BAB V	37
KESIMPULAN DAN SARAN.....	37
5.1 Kesimpulan.....	37
5.2 Saran.....	37
Dari hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang peneliti dapat ajukan sebagai berikut :	37
Daftar Pustaka.....	38
Lampiran	44

Daftar Tabel

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2. 1 Klasifikasi Status gizi menurut IMT/U anak 13 – 15 tahun.....	9
Tabel 3. 1 Definisi oprasional	26
Tabel 4. 1 Distribusi Responden berdasarkan Karakteristik Responden (n=86)	30
Tabel 4. 3 Frekuensi Konsumsi Minuman Berpemanis	31
Tabel 4. 4 Kecukupan Asupan Gula.....	31
Tabel 4. 5 Kategori Jenis Minuman Berpemanis dan Frekeunsi Konsumsi	32
Tabel 4. 2 Hubungan Asupan Gula dari Minuman Berpemanis dengan Status Gizi	33

Daftar Lampiran

Lampiran 1. 1 Lembar penjelasan.....	44
Lampiran 1. 2 Lembar Persetujuan.....	46
Lampiran 1. 3 Surat-surat	57
Lampiran 1. 4 Dokumentasi.....	60