

**GAMBARAN POLA KONSUMSI *SOFT DRINK* DAN STATUS  
GIZI PADA REMAJA SMP N 1 ABIANSEMAL**



Oleh :

**NI PUTU YUNI VALENTINA**  
**NIM. P07131120023**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI  
PROGRAM DIPLOMA TIGA  
DENPASAR  
2023**

**GAMBARAN POLA KONSUMSI *SOFT DRINK* DAN STATUS  
GIZI PADA REMAJA SMP N 1 ABIANSEMAL**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Pendidikan Pada Program Studi Gizi  
Program Diploma Tiga Poltekkes Kemenkes Denpasar**

**Oleh :**

**NI PUTU YUNI VALENTINA  
NIM. P07131120023**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI  
PROGRAM DIPLOMA TIGA  
DENPASAR  
2023**



**LEMBAR PERSETUJUAN**

**GAMBARAN POLA KONSUMSI *SOFT DRINK* DAN STATUS  
GIZI PADA REMAJA SMP N 1 ABIANSEMAL**

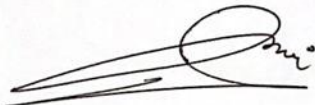
Oleh :

**NI PUTU YUNI VALENTINA**  
**NIM. P07131120023**

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping :



Dr. I Wayan Juniarsana, SST., M.Fis.  
NIP. 196706071992031004



Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M. Kes.  
NIP. 196208161985031004

MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes.  
NIP. 196703161990032022



**TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :**  
**GAMBARAN POLA KONSUMSI *SOFT DRINK* DAN STATUS  
GIZI PADA REMAJA SMP N 1 ABIANSEMAL**

**Oleh:**


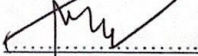

**NI PUTU YUNI VALENTINA**  
**NIM. P0713112023**

**TELAH DISEMINARKAN DIHADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : Senin**

**TANGGAL : 08 Mei 2023**

**TIM PEMBIMBING SEMINAR**

1. Ni Made Dewantari, SKM.,M.FOr (Ketua) 
2. Dr. Badrut Tamam, STP.,M.Biomed (Anggota I) 
3. Dr. I Wayan Juniarsana, SST.,M.Fis (Anggota II) 

MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



**Dr. Ni Komang Wiardani, SST.,M.Kes**  
**NIP. 196703161990032002**

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Putu Yuni Valentina

NIM : P07131120023

Program Studi : Diploma III

Jurusan : Gizi

Tahun Akademi : 2022/2023

Alamat : Jalan Raya Punggul No. 65, Punggul, Kec. Abiansemal,  
Kab. Badung

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya Tulis Ilmiah dengan judul Gambaran Pola Konsumsi *Soft Drink* dan Status Gizi Pada Remaja SMP N 1 Abiansemal adalah **benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya Tulis Ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundangan – undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 8 Mei 2023  
Yang membuat pernyataan



Ni Putu Yuni Valentina  
NIM. P07131120023





## **DESCRIPTION OF CONSUMPTION PATTERNS SOFT DRINK AND NUTRITIONAL STATUS IN TEENAGERS OF SMP N 1 ABIANSEMAL**

### **ABSTRACT**

Nutritional problems were basically a reflection of the consumption of nutrients that were not sufficient for the body's needs. One of the periods in an individual is adolescence. This study aims to determine consumption patterns of soft drinks and the nutritional status of adolescents at SMP N 1 Abiansemal. The type of research used is observational with a cross sectional design. The population specified was only class VIII with a total 40 samples. The type of data used is primary data including sample identity, data on body weight and height, data on consumption patterns of soft drink and secondary data includes an overview of the school, the number of students and the number of teachers of SMP N 1 Abiansemal. Data on consumption patterns of soft drink obtained by SQ - FFQ method. The results showed that most of the normal was 77.5%, most of the samples consumed 1 type of soft drink in the low category 60%, and most of the samples frequencies were in the rare category 50%, for consumption levels in the category less than equal to 242 ml 20 %. This study shows the relationship between soft drink consumption patterns, types of soft drink consumption in the low category have a tendency of normal 75.0% and obesity 12.5%. The frequency of soft drink consumption in the rare category has normal 80.0% while obesity 10.0%. The level of consumption of soft drinks in the less than equal category is 242 ml normal 80.0% while obesity 10.0%.

**Keywords :** Consumption Pattern, Soft drink, Nutritional status

**GAMBARAN POLA KONSUMSI *SOFT DRINK* DAN STATUS GIZI  
PADA REMAJA SMP N 1 ABIANSEMAL**

**ABSTRAK**

Masalah gizi pada dasarnya merupakan cerminan dari konsumsi zat gizi yang tidak mencukupi kebutuhan tubuh. Salah satu periode dalam rentang kehidupan individu adalah masa remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola konsumsi *soft drink* dan status gizi remaja SMP N 1 Abiansemal. Jenis penelitian yang digunakan yaitu observasional dengan rancangan cross sectional. Populasi yang ditetapkan hanya kelas VIII dengan jumlah 40 sampel. Jenis data yang digunakan yaitu data primer meliputi identitas sampel, data berat badan dan tinggi badan, data pola konsumsi *soft drink* dan data sekunder meliputi gambaran umum sekolah, jumlah siswa dan jumlah guru SMP N 1 Abiansemal. Data mengenai pola konsumsi *soft drink* diperoleh dengan metode SQ - FFQ. Hasil penelitian yang didapatkan sebagian besar gizi normal 77,5%, sebagian besar sampel mengonsumsi 1 jenis *soft drink* dengan kategori rendah 60%, dan sebagian besar frekuensi sampel dengan kategori jarang 50%, untuk tingkat konsumsi dengan kategori kurang dari sama dengan 242 ml 20%. Penelitian ini menunjukkan keterkaitan pola konsumsi *soft drink*, jenis konsumsi *soft drink* dengan kategori rendah memiliki kecenderungan status gizi normal (75,0%) dan status gizi obesitas (12,5%). Frekuensi konsumsi *soft drink* dengan kategori jarang memiliki status gizi normal (80,0%) sedangkan status obesitas (10,0%). Tingkat konsumsi *soft drink* dengan kategori kurang dari sama dengan 242 ml dengan status gizi normal (80,0%) sedangkan obesitas (10,0%).

**Kata kunci** : Pola konsumsi, *Soft drink*, Status gizi

# **RINGKASAN PENELITIAN**

## **GAMBARAN POLA KONSUMSI *SOFT DRINK* DAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMP N 1 ABIANSEMAL**

Oleh : Ni Putu Yuni Valentina

Masalah gizi pada dasarnya merupakan cerminan dari konsumsi zat gizi yang tidak mencukupi kebutuhan tubuh. Asupan gizi yang tidak adekuat pada makanan, dapat menyebabkan malnutrisi, sebaliknya orang yang asupan gizinya berlebih akan menderita gizi berlebih. Jadi status gizi merupakan gambaran individu sebagai akibat dari asupan gizi harian. Di era saat ini minuman *soft drink* sudah menjamur di masyarakat baik minuman berkarbonasi maupun non karbonasi yang terdiri dari berbagai rasa, harga dan kemasan. Akses minuman *soft drink* juga sangat mudah karena banyak dipasarkan, mulai dari kios kecil hingga toko besar yang sudah menyediakan minuman ringan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola konsumsi *soft drink* dan status gizi remaja SMP N 1 Abiansemal.

Salah satu periode dalam rentang kehidupan individu adalah masa remaja. Penentuan status gizi remaja dapat dilakukan dengan beberapa cara, salah satunya yaitu menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Pengukuran ini cocok untuk remaja karena remaja masih dalam masa pertumbuhan. (Widnatusifah, 2020).

Penelitian ini memiliki dua jenis variabel yaitu variabel bebas (independent) yaitu Pola Konsumsi *Soft Drink* dan variabel terikat (dependent) yaitu Status Gizi pada Remaja SMP N 1 Abiansemal. Dengan cara pengukuran antropometri pada siswa kelas VIII sedangkan pola konsumsi *soft drink* dilakukan dengan cara wawancara secara langsung kepada sampel menggunakan metode SQFFQ. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dengan membuat tabek tunggal dan analisis bivariat dengan membuat tabel silang antara variabel bebas dan variabel terikat.

Jenis penelitian adalah observasional yang bersifat deskriptif dengan rancangan pengamatan berupa cross sectional. Data yang dikumpulkan pola konsumsi *soft drink* (jenis, frekuensi, tingkat konsumsi) , dengan form SQFFQ dalam sehari dan status gizi dengan melakukan pengukuran antropometri. Jenis data yang

dikumpulkan yaitu data primer (identitas sampel, data antropometri, dan data pola konsumsi soft drink (jenis, frekuensi, tingkat konsumsi)) dan data sekunder (gambaran atau profil umum SMP N 1 Abiansemal, jumlah siswa, jumlah guru).

Penelitian ini merupakan langkah paling penting untuk melihat fakta yang ada dilapangan sehingga informasi yang disampaikan akurat. Hasil penelitian ini menunjukkan dengan 40 sampel, sebagian besar sampel berjenis kelamin laki – laki sebanyak 24 (60%). Sisanya besar sampel berjenis kelamin perempuan sebanyak (40%). Dengan besar sampel rentan umur 14 tahun sebanyak (65%). Sisanya sampel dengan umur 15 tahun sebanyak (20%) dan sisa sampel dengan umur 13 tahun sebanyak (15%). Berdasarkan status gizi sebagian besar sampel memiliki status gizi normal yaitu (77,5%). Berdasarkan hasil penelitian terkait pola konsumsi *soft drink*, jenis konsumsi *soft drink* dengan kategori tidak mengonsumsi sebanyak 6 sampel (15%). Jenis konsumsi dengan kategori rendah sebanyak 24 sampel (60%) dan jenis konsumsi *soft drink* tinggi sebanyak 10 sampel (25%). Frekuensi konsumsi *soft drink* dengan kategori tidak mengonsumsi sebanyak 6 sampel (15%). Mengonsumsi dengan kategori frekuensi konsumsi *soft drink* jarang sebanyak 20 sampel (50%) dan frekuensi konsumsi *soft drink* sering sebanyak 14 sampel (35%). Tingkat konsumsi dengan kategori tidak mengonsumsi sebanyak 6 sampel (15%). Tingkat konsumsi dengan kategori kurang dari 250 ml perhari sebanyak 8 sampel dan lainnya mengonsumsi lebih dari 250 ml perhari sebanyak 26 sampel (65%).

Keterkaitan pola konsumsi soft drink, jenis konsumsi soft drink dengan kategori rendah memiliki kecendrungan status gizi normal (75,0%) dan status gizi obesitas (12,5%). Frekuensi konsumsi soft drink dengan kategori jarang memiliki status gizi normal (80,0%) sedangkan status obesitas (10,0%). Tingkat konsumsi soft drink dengan kategori kurang dari sama dengan 242 ml dengan status gizi normal (80,0%) sedangkan obesitas (10,0%).

**Daftar bacaan : 26 (2005 – 2021)**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan idia sang Hyang Widhi Wasa, karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal tugas akhir yang berjudul **“Gambaran Pola Konsumsi *Soft Drink* Dengan Status Gizi Pada Remaja SMP N 1 Abiansemal”** tepat pada waktunya.

Dalam penusunan ini penulis banyak mendapatkan masukan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. I Wayan Juniarsana, SST.M.Fis selaku pembimbing utama yang banyak memberi saran dan petunjuk dalam pemberi pengarahan bimbingan dalam penyusunan tugas akhir.
2. Dr. Ir Komang Agusjaya Mataram, M .Kes selaku pembimbing pendamping yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir.
3. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar, Ketua Jurusan Gizi, dan Ketua Program Studi Diploma Tiga atas dukungannya dalam pembuatan tugas akhir ini.
4. Dosen serta tenaga kependidikan di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar, yang telah memberikan dukungan dalam penulisan tugas akhir ini.
5. Keluarga, teman-teman, adik – adik sebagai sampel penelitian dan orang terdekat lainnya yang selalu memberikan dukungan semangat dalam penulisan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan dan belum sempurna dalam penulisan proposal tugas akhir ini. Penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk penyempurnaan tugas akhir ini. Akhir kata penulis mengharapkan tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN JUDUL.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT .....	v
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK .....	vii
RINGKASAN PENELITIAN .....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	6
A. Remaja.....	6
B. Status Gizi .....	8
C. Tingkat Konsumsi .....	14
D. <i>Soft Drink</i> .....	20
BAB III KERANGKA KONSEP.....	28
A. Kerangka Konsep .....	28
B. Variabel dan Definisi Operasional.....	29
BAB IV METODE PENELITIAN.....	30
A. Jenis penelitian .....	30
B. Alur penelitian .....	30
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
D. Populasi dan sampel Penelitian .....	31
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	32

F. Pengolahan Data dan Analisis Data.....	34
G. Etika Penelitian.....	36
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN .....	38
A. Hasil Penelitian.....	38
B. Pembahasan .....	43
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	47
A. Simpulan.....	47
B. Saran .....	48
DAFTAR PUSTAKA .....	49
LAMPIRAN.....	51

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Indeks IMT/U Anak & Remaja .....	12
2. Definisi Operasional.....	29
3. Sebaran Sampel Menurut Status Gizi.....	40
4. Sebaran Jenis Konsumsi <i>Soft Drink</i> .....	40
5. Sebaran Frekuensi Konsumsi <i>Soft Drink</i> .....	41
6. Sebaran Tingkat Konsumsi <i>Soft Drink</i> .....	41
7. Sebaran Status Gizi Berdasarkan Jenis Konsumsi <i>Soft Drink</i> .....	42
8. Sebaran Status Gizi Berdasarkan Frekuensi Konsumsi <i>Soft Drink</i> .....	42
9. Sebaran Status Gizi Berdasarkan Tingkat Konsumsi <i>Soft Drink</i> .....	43



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Pola Konsumsi <i>Soft Drink</i> Dengan Status Gizi.....	28
2. Alur Penelitian .....	30
3. Sebaran Sampel Menurut Umur.....	39
4. Sebaran Sampel menurut Jenis Kelamin.....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Surat Persetujuan Etik .....	51
2. Persetujuan Setelah Penjelasan .....	53
3. Surat Izin Penelitian .....	57
4. Form Kuisioner SQFFQ .....	58
5. Dokumentasi Penelitian .....	59
6. Hasil Turnitin .....	60