

**KONTRIBUSI ENERGI MINUMAN RINGAN (*SOFT DRINK*)
TERHADAP KONSUMSI ENERGI DAN STATUS GIZI SISWA
SMP NEGERI 3 SUKAWATI**



Oleh:
KADEK MELY PURWANTI
NIM. P07131017001

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2020**

**KONTRIBUSI ENERGI MINUMAN RINGAN (*SOFT DRINK*)
TERHADAP KONSUMSI ENERGI DAN STATUS GIZI SISWA
SMP NEGERI 3 SUKAWATI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Diploma Tiga Gizi**

**Oleh:
KADEK MELY PURWANTI
NIM.P07131017001**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2020**

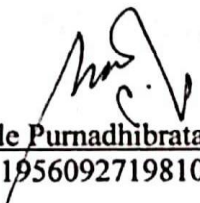
LEMBAR PERSETUJUAN


KONTRIBUSI ENERGI MINUMAN RINGAN (*SOFT DRINK*) TERHADAP KONSUMSI ENERGI DAN STATUS GIZI SISWA SMP NEGERI 3 SUKAWATI

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Ir. I Made Purnadhibrata, M.Kes.
NIP. 195609271981021002


Dr. I Putu Suiraoaka, SST, M.Kes.
NIP. 197301241995031001

MENGETAHUI:
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



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

**KONTRIBUSI ENERGI MINUMAN RINGAN (SOFT DRINK)
TERHADAP KONSUMSI ENERGI DAN STATUS GIZI SISWA
SMP NEGERI 3 SUKAWATI**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI
PADA HARI: SELASA
TANGGAL : 12 MEI 2020**

TIM PENGUJI

- | | | |
|--|-----------|-------|
| 1. <u>I Ketut Kencana, SKM,M.Pd</u> | (Ketua) | |
| 2. <u>Ni Made Dewantari,SKM,M.For.</u> | (Anggota) | |
| 3. <u>Ir. I Made Purnadhibrata, M.Kes.</u> | (Anggota) | |



**MENGETAHUI:
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kadek Mely Purwanti
Nim : P07131017001
Prodi : Diploma Tiga Gizi
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2020
Alamat Rumah : Banjar Tengah Buduk, Perumahan Wahyu Graha Permai
II, Mengwi, Badung.

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir dengan judul “Kontribusi Energi Minuman Ringan (*Soft Drink*) Terhadap Konsumsi Energi Dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 3 Sukawati” adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa tugas akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 12 Mei 2020

Yang membuat pernyataan



Kadek Mely Purwanti

NIM.P071313017001

SOFT DRINK ENERGI CONTRIBUTION
TO ENERGI CONSUMPTION AND NUTRITIONAL STATUS OF
STUDENTS IN SMP NEGERI 3 SUKAWATI

ABSTRACT

In a community a soft drink has become a daily drink, especially among adolescents and children are now consuming carbonated drinks. These lifestyle changes result in changes in diet that refer to high-calorie diets, especially soft drinks which have an impact on increasing obesity. The general objective of this study was to determine the Soft Drink Energy Contribution to Energy Consumption and Nutritional Status of Students in SMP Negeri 3 Sukawati. This type of research is observational type research with cross sectional approach. The population in this study was 83 students. While the sample of part of the population with criteria, class VII and VIII at SMP Negeri 3 Sukawati who are registered as students and class VII and VIII students in the 2019/2020 academic year who are active in attending lessons at SMP Negeri 3 Sukawati, were present at the time of research and were willing to be a sample by filling out informed consent (a statement is willing to be a sample). Based on the calculation of the sample formula in this study there were 35 people. The results in this study are the contribution to energy consumption by 11.50% while soft drink energy consumption based on nutritional status in the high categories of obesity (42.9%) and over nutrition (22.2%) compared to good nutritional status (0%).

Keywords: Soft Drinks, Teenagers, Obesity

KONTRIBUSI ENERGI MINUMAN RINGAN (*SOFT DRINK*)
TERHADAP KONSUMSI ENERGI DAN STATUS GIZI SISWA
SMP NEGERI 3 SUKAWATI

ABSTRAK

Di dalam suatu masyarakat minuman bersoda sudah menjadi minuman sehari-hari, terutama dikalangan remaja dan anak-anak sekarang sudah mengonsumsi minuman yang berkarbonasi. Perubahan gaya hidup ini mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan yang merujuk pada pola makan tinggi kalori terutama minuman ringan (*soft drink*) yang berdampak meningkatkan obesitas. Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui Kontribusi Energi Minuman Ringan (*Soft Drink*) terhadap Konsumsi Energi dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 3 Sukawati. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian jenis *observational* dengan pendekatan *crosssectional*. Populasi pada penelitian ini yaitu 83 siswa. Sedangkan sampel bagian dari populasi dengan kriteria, siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 3 Sukawati yang terdaftar sebagai siswa dan siswi kelas VII dan VIII tahun ajaran 2019/2020 yang aktif dalam mengikuti pelajaran di SMP Negeri 3 Sukawati, hadir pada saat penelitian dan bersedia menjadi sampel dengan mengisi *informed consent* (surat pernyataan bersedia menjadi sampel). Berdasarkan perhitungan rumus sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 orang. Hasil pada penelitian ini yaitu kontribusi terhadap konsumsi energi sebesar 11.50% sedangkan konsumsi energi *soft drink* berdasarkan status gizi dalam kategori tinggi berstatus gizi obesitas (42.9%) dan gizi lebih (22.2%) dibandingkan dengan status gizi baik (0%).

Kata Kunci: Minuman Ringan, Remaja, Obesitas

RINGKASAN PENELITIAN
KONTRIBUSI ENERGI MINUMAN RINGAN (*SOFT DRINK*)
TERHADAP KONSUMSI ENERGI DAN STATUS GIZI SISWA
SMP NEGERI 3 SUKAWATI

Oleh: Kadek Mely Purwanti

Di dalam suatu masyarakat minuman bersoda sudah menjadi minuman sehari-hari, terutama dikalangan remaja dan anak-anak sekarang sudah mengonsumsi minuman yang berkarbonasi. Perubahan gaya hidup ini mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan yang merujuk pada pola makan tinggi kalori terutama minuman ringan (*soft drink*) yang berdampak meningkatkan obesitas. Obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (*energi intake*) dengan energi yang digunakan (*energi expenditure*) dalam waktu lama. Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui Kontribusi Energi Minuman Ringan (*Soft Drink*) terhadap Konsumsi Energi dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 3 Sukawati.

Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah status gizi sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah konsumsi energi minuman ringan (*soft drink*). Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian jenis *observasional* dengan pendekatan *crosssectional*. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Sukawati. Sampel diambil dengan menggunakan total populasi yaitu 83 sampel. Dari 83 siswa tersebut dibuatkan nomor undian oleh peneliti kemudian dilakukan pengundian secara random untuk mendapatkan 35 sampel. Jenis data yang dikumpulkan yaitu identitas sampel dikumpulkan dengan cara wawancara langsung kepada sampel dengan menggunakan form identitas sampel, berat badan diperoleh dengan cara menimbang dengan timbangan injak digital dengan ketelitian 0.1 kg. Sedangkan tinggi badan diukur dengan menggunakan microtoise dengan kapasitas maksimal 200 cm dan ketelitian. 0.1 cm. Data konsumsi energi diperoleh dengan cara metode *recall* 24 jam terakhir yang dibantu dengan menggunakan buku foto makanan untuk mengetahui total konsumsi energi perhari. Data konsumsi energi *soft drink* diperoleh dari hasil *recall* yang kemudian dilihat pada label kemasan. Setelah memperoleh hasil konsumsi energi *soft drink* kemudian konsumsi energi *soft drink* dicari rata-rata dan standar deviasi

menggunakan aplikasi komputer untuk mengetahui kategori tinggi, sedang, rendah. Kontribusi energi *soft drink* diperoleh dari konsumsi energi *soft drink* dibagi dengan konsumsi energi total dikali 100%. Pengetahuan diperoleh dengan cara memberikan kuesioner kepada sampel. Gambaran umum SMP Negeri 3 Sukawati diperoleh dari dokumen sekolah kemudian dikumpulkan dengan metode pencatatan. Analisis data menggunakan analisis data univariat yang dimasukkan dalam tabel frekuensi dan analisis bivariat dalam bentuk tabel silang 3 x 3 yang disertai dengan narasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontribusi terhadap konsumsi energi sebesar 11.50% sedangkan pada konsumsi energi *soft drink* berdasarkan status gizi menunjukkan bahwa konsumsi energi *soft drink* dalam kategori tinggi berstatus gizi obesitas (42.9%) dan gizi lebih (22.2%) dibandingkan dengan status gizi baik (0%).

Adapun saran bagi siswa remaja yang memiliki status gizi lebih dan obesitas disarankan untuk mengubah gaya hidup misalnya seperti mengonsumsi sayur dan buah-buahan, melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, tetap menjaga pola makan dengan memperhatikan jenis bahan makanan serta lebih memperhatikan label gizi yang terdapat pada makanan atau minuman untuk menakar asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh. Dan Bagi SMP Negeri 3 Sukawati disarankan untuk memberikan edukasi mengenai masalah obesitas pada remaja agar siswa mengetahui bahwa minuman berkalori mempunyai kontribusi terhadap konsumsi energi total serta siswa mampu menerapkan pola makan yang sehat.

Daftar Bacaan: 52 (1993:2020)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat – Nya, tugas akhir yang berjudul “**Kontribusi Energi Minuman Ringan (*Soft Drink*) Terhadap Konsumsi Energi dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 3 Sukawati**” dapat diselesaikan pada waktunya. Tersusunnya laporan ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Ir. I Made Purnadhibrata, M.Kes. selaku pembimbing utama yang telah membimbing dan memberikan arahan dalam penyusunan laporan penelitian ini sehingga dapat selesai pada waktunya.
2. Bapak Dr. I Putu Suiraoaka, SST, M.Kes., selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, dan motivasi dalam penyusunan laporan penelitian ini sehingga dapat selesai pada waktunya.
3. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan pendidikan dan bimbingan sampai menyelesaikan studi di Jurusan Gizi.
4. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti studi dan menyelesaikan studi di Jurusan Gizi.
5. Dosen dan Staff Jurusan Gizi yang telah banyak membantu dalam mengikuti studi sampai penyelesaian tugas akhir.
6. Keluarga, teman-teman serta semua pihak yang telah banyak membantu dan mendukung dalam proses penyelesaian tugas akhir.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, namun demikian penulis mengharapkan semoga laporan hasil penelitian dalam penyelesaian tugas akhir ini dapat bermanfaat.

Penulis

DAFTAR ISI

	HALAMAN
HALAMAN SAMBUNG	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan	5
D. Manfaat.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Siswa.....	7
B. Status gizi	8
C. Konsumsi Makanan	14
D. Pengetahuan.....	22
BAB III KERANGKA KONSEP	26
A. Kerangka Konsep	26
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel.....	27
BAB IV METODE PENELITIAN	29
A. Jenis Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel.....	29
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	32
E. Alat dan Instrumen Pengumpulan Data.....	34

F. Pengolahan dan Analisis Data	34
G. Etika Penelitian.....	37
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	39
B. Pembahasan	47
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	53
A. Simpulan.....	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
1.Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Indeks IMT/U.....	12
2.Informasi Nilai Gizi <i>Soft Drink</i> Berpemanis.....	21
3.Variabel Dan Definisi Operasional	28
4.Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi (IMT/U)	40
5.Sebaran Sampel Berdasarkan Konsumsi Energi <i>Soft Drink</i>	41
6.Sebaran Sampel Berdasarkan Kontribusi Energi <i>Soft Drink</i>	41
7.Sebaran Sampel Berdasarkan Konsumsi Energi Total.....	42
8.Sebaran Sampel Menurut Konsumsi Energi <i>Soft Drink</i> dan Status Gizi	42
9.Sebaran Sampel Berdasarkan Pengetahuan	43
10. Sebaran Sampel Berdasarkan Kesukaan Terhadap <i>Soft Drink</i>	43
11. Sebaran Sampel Berdasarkan Frekuensi Mengonsumsi <i>Soft Drink</i>	44
12. Sebaran Sampel Berdasarkan Kebiasaan dalam Mengonsumsi <i>Soft Drink</i>	44
13. Sebaran Sampel Berdasarkan Merek <i>Soft Drink</i>	45
14. Sebaran Sampel Berdasarkan Alasan dalam Mengonsumsi <i>Soft Drink</i>	45
15. Sebaran Sampel Berdasarkan Kemasan <i>Soft Drink</i> yang biasa di konsumsi	46

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
1. Daftar Pertanyaan.....	60
2. Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP).....	65
3. Lampiran Perhitungan Sampel.....	68
4. Lampiran Surat.....	69