



Hubungan Frekuensi Konsumsi Minuman Berpemanis Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja SMP Negeri 28 Surabaya

Anli Manuela^{1*}, Noor Rohmah Mayasari²

¹ Program studi S1 Gizi, Universitas Negeri Surabaya

² Program studi S1 Gizi, Universitas Negeri Surabaya

^{1*}anli.22199@mhs.unesa.ac.id, ²noormayasari@unesa.ac.id

Abstrak

Konsumsi minuman berpemanis pada remaja terus meningkat dan berpotensi meningkatkan risiko terjadinya status gizi lebih akibat tingginya kandungan gula dan energi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan konsumsi minuman berpemanis dengan kejadian status gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 28 Surabaya. Penelitian menggunakan desain cross sectional dengan sampel siswa berusia 12-15 tahun yang dipilih menggunakan simple random sampling. Data frekuensi konsumsi minuman berpemanis diperoleh menggunakan *food frequency Questionnaire* (FFQ), sedangkan status gizi ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi teh berpemanis ($p = 0,023$) dan minuman bersoda ($p = 0,000$) dengan kejadian status gizi lebih, sedangkan konsumsi kopi, boba, susu, minuman isotonik, sirup, dan yogurt tidak menunjukkan hubungan yang signifikan ($p > 0,05$). Disimpulkan bahwa konsumsi teh berpemanis dan minuman bersoda yang lebih sering berhubungan dengan meningkatnya kejadian status gizi lebih pada remaja.

Kata Kunci: minuman berpemanis, status gizi lebih, remaja, konsumsi, IMT/U.

PENDAHULUAN

Gizi lebih pada remaja merupakan salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang terus meningkat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Peningkatan prevalensi tersebut berkaitan dengan perubahan pola makan dan gaya hidup remaja, salah satunya meningkatnya konsumsi *sugar-sweetened beverages* (SSBs) atau minuman berpemanis. Minuman berpemanis mengandung gula tambahan dalam jumlah tinggi sehingga dapat meningkatkan asupan energi harian dan berkontribusi terhadap peningkatan berat badan apabila dikonsumsi secara berlebihan. Bukti ilmiah terbaru menunjukkan bahwa konsumsi SSB secara rutin berhubungan dengan peningkatan risiko *overweight* dan obesitas pada anak maupun remaja. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan melalui edukasi gizi, pembatasan konsumsi minuman berpemanis, serta pembiasaan memilih minuman yang lebih sehat seperti air putih.

Beberapa penelitian dalam lima tahun terakhir telah melaporkan hubungan antara konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi pada remaja. Emiliana dan Setiawati (2024) melalui *systematic literature review* menyimpulkan bahwa konsumsi minuman berpemanis berhubungan dengan meningkatnya kejadian obesitas pada anak dan remaja. Anggita et al. (2025) menemukan bahwa frekuensi konsumsi minuman kemasan berpemanis berhubungan dengan status gizi remaja usia 13–15 tahun. Dyah et al. (2025) melaporkan bahwa tingginya konsumsi SSB meningkatkan risiko asupan gula berlebih pada remaja. Alrashed et al. (2023) menunjukkan bahwa perilaku konsumsi makanan dan minuman tinggi gula merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi obesitas pada usia sekolah. Selain itu, tinjauan sistematis terbaru juga menyimpulkan bahwa konsumsi SSB secara konsisten berkaitan dengan pola pertumbuhan yang kurang baik, peningkatan indeks massa tubuh, dan risiko obesitas pada anak serta remaja.

Meskipun penelitian mengenai minuman berpemanis telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian hanya menilai konsumsi minuman berpemanis secara umum atau berfokus pada satu jenis minuman, seperti minuman bersoda atau minuman kemasan. Penelitian yang menganalisis hubungan berbagai jenis minuman berpemanis secara terpisah, meliputi teh berpemanis, kopi, minuman bersoda, *bubble tea*, susu berpemanis, minuman isotonik, sirup, dan yogurt terhadap status gizi remaja masih terbatas, khususnya pada siswa SMP di Kota Surabaya. Selain itu, perbedaan karakteristik responden, lingkungan sekolah, dan pola konsumsi memungkinkan diperolehnya hasil yang berbeda. Kondisi tersebut menjadi *research gap* yang mendasari pelaksanaan penelitian ini.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan frekuensi konsumsi berbagai jenis minuman berpemanis dengan kejadian status gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 28 Surabaya. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi ilmiah bagi sekolah, tenaga kesehatan, orang tua, dan pemerintah dalam merancang program edukasi gizi serta strategi pengendalian konsumsi minuman berpemanis sebagai upaya pencegahan gizi lebih pada remaja.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* menggunakan pendekatan observasional analitik. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 28 Surabaya pada tahun 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII dan VIII. Sampel penelitian berjumlah 164 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Data frekuensi konsumsi minuman berpemanis dikumpulkan menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang mencakup konsumsi teh berpemanis, kopi, minuman bersoda, *bubble tea* (boba), susu berpemanis, minuman isotonik, sirup, dan yogurt selama 30 hari terakhir. Frekuensi konsumsi kemudian dikategorikan menjadi tingkat konsumsi rendah dan tinggi. Data status gizi diperoleh melalui pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan menggunakan *microtoise*. Status gizi ditentukan berdasarkan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) sesuai standar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden, tingkat konsumsi minuman berpemanis, dan status gizi. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) untuk mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi minuman berpemanis dengan kejadian status gizi lebih pada remaja. Hasil analisis dinyatakan bermakna apabila diperoleh nilai $p < 0,05$.

PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden penelitian yang meliputi jenis kelamin, usia, status gizi, serta frekuensi konsumsi minuman berpemanis. Penelitian ini melibatkan 164 responden yang merupakan siswa SMP Negeri 28 Surabaya berusia 12–15 tahun. Sebagian besar responden berada pada kategori status gizi normal, sedangkan sebagian lainnya termasuk kategori gizi lebih. Berdasarkan hasil analisis frekuensi konsumsi minuman berpemanis, teh berpemanis merupakan jenis minuman yang paling sering dikonsumsi oleh responden, diikuti susu berpemanis dan kopi, sedangkan konsumsi sirup dan yogurt relatif lebih rendah.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	89	54,3
Perempuan	75	45,7
Usia		
12 tahun	27	16,5
13 tahun	107	65,2
14 tahun	23	14,0
15 tahun	7	4,3
Status Gizi		
Normal	85	51,8
<i>Overweight</i>	79	48,2

Tabel 1, menunjukkan jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 164 siswa. Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 89 siswa (54,3%), sedangkan perempuan sebanyak 75 siswa (45,7%). Berdasarkan usia, mayoritas responden berusia 13 tahun yaitu 107 siswa (65,2%), diikuti usia 12 tahun sebanyak 27 siswa (16,5%), usia 14 tahun sebanyak 23 siswa (14,0%), dan usia 15 tahun sebanyak 7 siswa (4,3%). Berdasarkan status gizi, sebagian besar responden memiliki status gizi normal yaitu 85 siswa (51,8%), sedangkan *overweight* sebanyak 79 siswa (48,2%).

B. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi berbagai jenis minuman berpemanis dengan status gizi responden.

1. Frekuensi Mengonsumsi Minuman Teh

Tabel 2. Hubungan Minuman Teh Dengan Status Gizi

Status Gizi					P- value	
Frekuensi	Normal		<i>Overweight</i>		Total	0,023
	n	%	n	%		
Rendah	37	63,8	21	36,2	58	
Tinggi	48	45,3	58	54,7	106	
Total	85	51,8	79	48,2	164	

Berdasarkan Tabel 4.2 responden memiliki frekuensi konsumsi minuman teh dengan kategori tinggi lebih banyak memiliki status gizi *overweight* (54,7%), dibandingkan dengan responden dengan status gizi normal (45,3%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value = 0,023 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi mengonsumsi minuman teh dengan status gizi responden.

2. Gambaran Mengonsumsi Kopi

Tabel.3 Hubungan Minuman Kopi Dengan Status Gizi

Status Gizi					P- value	
Frekuensi	Normal		<i>Overweight</i>		Total	0,949
	n	%	n	%		
Rendah	37	52,1	34	47,9	71	
Tinggi	48	51,6	45	48,4	93	
Total	85	51,8	79	48,2	164	

Berdasarkan Tabel 3 responden yang memiliki frekuensi konsumsi minuman kopi dengan kategori rendah maupun tinggi relatif seimbang. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value = 0,949 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi mengonsumsi minuman kopi dengan status gizi responden.

3. Gambaran Mengonsumsi Boba

Tabel 4. Hubungan Minuman Boba dengan Status Gizi

Status Gizi						P- value
	Normal		<i>Overweight</i>			
Frekuensi	n	%	n	%	Total	0,024
Rendah	45	61,6	28	38,4	73	
Tinggi	40	44,0	51	56,0	91	
Total	85	51.8	79	48,2	164	

Berdasarkan tabel 4 responden yang memiliki frekuensi konsumsi minuman boba dengan kategori tinggi lebih banyak memiliki status gizi *overweight* (56,0%) dibandingkan dengan responden yang memiliki status gizi normal (44,0%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value = 0,024 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi mengonsumsi minuman boba dengan status gizi responden.

4. Gambaran Mengonsumsi Susu

Tabel 5. Hubungan Minuman Susu dengan Status Gizi

Tabel 3: Hubungan Minuman Susu dengan Status Gizi						
	Status Gizi					P- value
	Normal		<i>Overweight</i>			
Frekuensi	n	%	n	%	Total	0,274
Rendah	35	57,4	26	42,6	61	
Tinggi	50	48,5	53	51,5	103	
Total	85	51,8	79	48,2	164	

Berdasarkan tabel 5 responden yang memiliki frekuensi konsumsi minuman susu dengan kategori rendah maupun tinggi relatif seimbang. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value = 0,274 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi mengonsumsi minuman susu dengan status gizi responden.

5. Gambaran Mengonsumsi Minuman Bersoda

Tabel 6 Hubungan Minuman Bersoda dengan Status Gizi

Tabel 6. Hubungan Minuman Bersoda dengan Status Gizi						
	Status Gizi					P- value
	Normal		<i>Overweight</i>			
Frekuensi	n	%	n	%	Total	0,000
Rendah	64	64,6	35	35,4	99	
Tinggi	21	32,3	44	67,7	65	
Total	85	51.8	79	48.2	164	

Berdasarkan tabel 6 responden yang memiliki frekuensi konsumsi minuman bersoda dengan kategori tinggi lebih banyak memiliki status gizi *overweight* (67,7%) dibandingkan dengan responden dengan status gizi normal (32,3%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi mengonsumsi minuman bersoda dengan status gizi responden.

6. Gambaran Mengonsumsi Minuman Isotonic

Tabel 7. Minuman Isotonic dengan Status Gizi

Tabel 7: Minuman Isotone dengan Status Gizi						P- value
	Status Gizi					
	Normal		Overweight			
Frekuensi	n	%	n	%	Total	0,246
Rendah	41	56,9	31	43,1	72	
Tinggi	44	47,8	48	52,2	92	
Total	85	51,8	79	48,2	164	

Berdasarkan tabel 7 responden yang memiliki frekuensi konsumsi minuman isotonic dengan kategori rendah maupun tinggi relatif seimbang. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value = 0,246 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi mengonsumsi minuman isotonic dengan status gizi responden.

7. Gambaran Mengonsumsi Minuman Sirup

Tabel 1 Hubungan Minuman Sirup dengan Status Gizi

Status Gizi					P- value
	Normal		Overweight		
Frekuensi	n	%	n	%	Total
Rendah	58	49,2	60	50,8	118
Tinggi	27	58,7	19	41,3	46
Total	85	51,8	79	48,2	164

Berdasarkan tabel 4.8 responden yang memiliki frekuensi konsumsi minuman sirup dengan frekuensi konsumsi minuman sirup dengan kategori rendah maupun tinggi relatif seimbang. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value = 0,272 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi mengonsumsi minuman sirup dengan status gizi.

8. Gambaran Mengonsumsi Minuman Yogurt

Tabel 9 Hubungan Minuman Yogurt dengan Status Gizi

Status Gizi						P- value
	Normal		Overweight			
Frekuensi	n	%	n	%	Total	0,185
Rendah	41	57,7	30	42,3	71	
Tinggi	44	47,3	49	52,7	93	
Total	85	51,8	79	48,2	164	

Berdasarkan Tabel 4.9 responden yang memiliki frekuensi konsumsi minuman yogurt dengan kategori tinggi lebih banyak memiliki status gizi *overweight* (52,7%) dibandingkan dengan status gizi normal (47,3%). Namun, hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value = 0,185 ($p > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi mengonsumsi minuman yogurt dengan status gizi responden.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan pada pihak sekolah dan Siswa-siswi SMP Negeri 28 Surabaya yang sudah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian, serta memberikan dukungan, arahan, dan motivasi agar penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Terima kasih juga untuk pihak puskesmas lidah kulon yang telah membantu penulis dalam melakukan pengambilan data, memberikan arahan dalam proses pengumpulan data dan pengolahan data.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi minuman berpemanis jenis teh berpemanis dan minuman bersoda memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian status gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 28 Surabaya. Sebaliknya, konsumsi kopi, *bubble tea* (boba), susu berpemanis, minuman isotonik, sirup, dan yogurt tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi minuman berpemanis tertentu, terutama teh berpemanis dan minuman bersoda, berpotensi meningkatkan risiko terjadinya status gizi lebih pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan edukasi gizi dan pembatasan konsumsi minuman berpemanis sebagai upaya pencegahan gizi lebih pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alrashed, F. A., Ahmad, T., Alsubiheen, A. M., Alghamdi, S. A., Mazi, S. I., Mohamed, N. A., & Alhayssoni, A. M. (2023). Examining the prevalence of obesity in school. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 27(6), 2494–2503.
- Anwar, N., & Khalda, R. (2024). *The relationship of sugar-sweetened beverages (SSB) consumption with nutritional status in adolescents at SMKN 32 Jakarta. Journal of Public Health Research*.
- Calabro, R., Kemps, E., & Prichard, I. (2023). Socio-cognitive determinants of sugar-sweetened beverage consumption among young people: A systematic review and meta-analysis. *Appetite*, 180, 106334. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106334>
- Daka, R., Martha, E., Dewiyanti, L. P. A., & Habina, E. (2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja di Indonesia: Literature review. *Jurnal Ners*, 9(2), 3190–3205.
- Ezike, C., & Da Silva, J. (2023). Sugar-sweetened beverage intake and obesity risk among adolescents: A review of current evidence. *Nutrients*, 15(8), 1854.
- Hariyanti, N., & Haryana, A. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi pada remaja. *Jurnal Gizi Indonesia*.
- Herdiani, R., Suryani, D., & Rahmawati, A. (2021). Aktivitas fisik dan status gizi pada remaja sekolah. *Media Gizi Indonesia*.
- Li, X., et al. (2024). Association between sugar-sweetened beverage consumption and childhood overweight/obesity in Beijing, China. *BMC Public Health*.
- Musfira, M., & Hadju, V. (2024). Gizi seimbang pada remaja sebagai upaya pencegahan obesitas. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*.
- Norris, S. A., et al. (2022). Nutrition in adolescence: Physiology, metabolism, and nutritional needs. *The Lancet Child & Adolescent Health*.
- Permenkes RI. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia tentang Standar Antropometri Anak*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Potterton, J., Stewart, A., & Micklesfield, L. (2022). Adolescent growth and development: Implications for health and nutrition. *The Lancet Child & Adolescent Health*.
- Samad, N., et al. (2024). Healthy dietary patterns among adolescents and prevention of obesity. *Frontiers in Nutrition*.
- Saputri, D., & Farida, N. (2025). Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi pada remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*.
- Simatupang, R., et al. (2024). Micronutrient requirements during adolescence: A review. *Nutrients*.
- UNICEF. (2021). *The State of the World's Children 2021*. UNICEF.
- Wicaksari, D. (2023). Edukasi pembatasan konsumsi gula pada remaja sebagai upaya pencegahan obesitas. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*.
- World Health Organization. (2024). *Obesity and overweight*. World Health Organization.