

Original Article

Korelasi Perilaku Konsumsi *Sugar Sweetened Beverage* dengan Kejadian *Overweight* pada Remaja

Correlation between Sugar Sweetened Beverage Consumption Behavior and Overweight Incidence in Adolescents

Dina Zakiiyatul Fuadah^{1*}, Farida Hayati², Muhammad Erick Firnanda³

¹ Bachelor of Nursing Study Program, STIKES Karya Husada, Kediri, East Java, Indonesia

*Corresponding Email: dzakiyyaf09@gmail.com

ABSTRACT

The modern world faces a double burden of malnutrition, where a country experiences two nutritional problems, namely undernutrition and overnutrition. One of the common nutritional problems among adolescents is obesity. Obesity is thought to be caused by the habit of consuming sugary drinks. This study aims to identify the relationship between the habit of consuming sugary drinks and the incidence of obesity in adolescents.

This research approach uses correlation analysis with a cross-sectional method. The sampling technique used total sampling, with a sample size of 94 junior high school students. The research variables were consumption of sugar-sweetened beverages (SSBs) and the incidence of overweight. Data analysis was performed using Spearman's nonparametric statistical test.

The results showed that most respondents (73.4%) were in the high consumption category. Based on the nutritional status of the respondents, only a few (22.3%) were obese. The correlation between sweetened beverage consumption and obesity had a p-value of 0.796 > 0.05, indicating no relationship between the two variables.

The absence of a positive correlation between sweetened beverage consumption and obesity is likely due to various factors that influence Body Mass Index, glucostatic theory, and individual energy compensation mechanisms.

Keywords: *Sugar Sweetened Beverage, Overweight, Adolescents*

ABSTRAK

Dunia modern menghadapi beban gizi ganda di mana suatu negara mengalami dua masalah gizi, yaitu kurang gizi dan kelebihan gizi. Salah satu masalah gizi yang umum di antara remaja adalah obesitas. Obesitas diduga disebabkan oleh kebiasaan mengonsumsi minuman manis. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara kebiasaan mengonsumsi minuman manis dengan kejadian obesitas pada remaja.

Pendekatan penelitian ini menggunakan analisis korelasi dengan metode potong lintang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan total sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 94 remaja tingkat SMP. Variabel penelitian yaitu konsumsi *Sugar Sweetened Beverage* (SSB) dan kejadian *overweight*. Analisis data dilakukan menggunakan Uji Statistik Nonparametrik Spearman's.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (73,4%) berada dalam kategori frekuensi konsumsi yang tinggi. Dari status gizi responden, hanya sedikit (22,3%) yang mengalami obesitas. Korelasi antara konsumsi minuman manis dan obesitas memiliki p-value: 0,796 > 0,05 yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara dua variabel tersebut.

Ketidakadaan korelasi positif antara konsumsi minuman manis dan obesitas kemungkinan disebabkan oleh berbagai faktor yang mempengaruhi Indeks Massa Tubuh, teori glukostatik, dan

mekanisme kompensasi energi individu.

Kata Kunci: Minuman Berpemanis Gula; Kelebihan Berat Badan; Remaja

Submit: October 22, 2025 | **Accepted:** January 2, 2026 | **Online:** January 27, 2026

Citation: Fuadah, D. Z., Hayati, F., & Firnanda, M. E. (2026). Korelasi Perilaku Konsumsi Sugar Sweetened Beverage dengan Kejadian Overweight pada Remaja: Correlation between Sugar Sweetened Beverage Consumption Behavior and Overweight Incidence in Adolescents. *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran*, 5(1), 209–222. <https://doi.org/10.55018/jakk.v5i1.132>

Temuan Utama

- ⇒ Mayoritas remaja memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman berpemanis gula dengan frekuensi yang tinggi.
- ⇒ Sebagian remaja menunjukkan status gizi obesitas, namun tidak mendominasi keseluruhan responden.
- ⇒ Tidak ditemukan hubungan antara kebiasaan konsumsi minuman berpemanis gula dengan kejadian obesitas pada remaja.

Pendahuluan

Dunia sekarang dihadapkan pada kondisi *double burden of malnutrition*, adalah keadaan dimana suatu negara atau kawasan tersebut berhadapan dengan dua isu pemakanan, yakni kurang zat makanan dan berlebih zat makanan. Masalah gizi tersebut timbul pada rentang usia berbeda. Kekurangan gizi sering terjadi pada ibu hamil dan balita, sedangkan kelebihan gizi umumnya terjadi pada rentang usia remaja dan dewasa (Irfan & Ayu, 2022). Salah satu masalah nutrisi yang mudah terjadi pada anak muda ialah kegemukan, yang juga dikenal sebagai *overweight*. Perubahan tren konsumsi minuman remaja masa kini yang gemar konsumsi minuman bergula tambahan. Disertai dengan pola konsumsi berlebih dalam konsumsi gula, asupan tinggi karbohidrat, lemak dan rendah serat dan perubahan gaya hidup masyarakat kini dari gaya hidup tradisional ke gaya hidup sedentari (kurang gerak). Kombinasi gaya hidup sedentari dan

pola konsumsi tidak sehat ini meningkatkan resiko *overweight* (Putra, 2017).

Studi tahun 2020 oleh *The Lancet Child and Adolescent Health* memperkirakan prevalensi *overweight* pada remaja usia 11-18 tahun secara global mencapai 13,7% pada remaja laki-laki dan 12,6% pada remaja perempuan, artinya sekitar 186 juta remaja dunia diperkirakan mengalami *overweight* (Jebeile *et al.*, 2022). Prevalensi remaja *overweight* di Indonesia pada remaja 13-15 tahun (11,2%) pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018). Menurut data Riskeddas 2018 provinsi Jawa Timur prevalensi *overweight* di Jawa Timur pada remaja umur 13-15 tahun terdapat 13,33% pada tahun 2018, dan kabupaten Kediri terdapat kejadian *overweight* pada remaja usia 13-15 tahun 16,47% pada tahun 2018 (Kemenkes, 2018).

Konsumsi gula Indonesia menepati peringkat keenam sebagai konsumen gula tertinggi di dunia pada tahun 2022/2023, dengan jumlah 7,8 juta metrik ton dampak dari konsumsi gula tersebut sangat serius bagi kesehatan (USDA, 2023). Proporsi aktivitas fisik secara nasional adalah 26,1% remaja tergolong kurang. Hasil studi pendahuluan menunjukkan 6 dari 10 siswa *overweight* mengkonsumsi *Sugar Sweetened Beverage* (SSB) sebanyak 6-7 kali perminggu dan sebanyak 7 dari 10

siswa. Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti pada remaja di Pare dari 10 responden yang berasal dari siswa dengan status gizi *overweight*.

Minuman yang mengandung gula tinggi dianggap sebagai salah satu faktor penyebab masalah kenaikan berat badan. Tingginya kadar gula dalam minuman manis dapat mengakibatkan penambahan berat badan jika dikonsumsi dalam jumlah yang terlalu banyak. Selain itu, mengonsumsi minuman manis secara berlebihan juga meningkatkan kemungkinan terjadinya penyakit metabolik, karena energi yang berlebih yang disimpan dalam tubuh akan berubah menjadi lemak (Yulia Maulinda, 2022). *American Heart Association* (AHA) menyarankan agar anak usia 2–18 tahun mengonsumsi kurang dari 25 gram gula tambahan setiap hari, dan menurut *World Health Organization* (WHO) menganjurkan konsumsi gula kurang dari 5% asupan energi total harian. Menurut Pedoman Gizi Seimbang dari Kemenkes RI, disarankan bahwa setiap individu sebaiknya membatasi konsumsi gula harian hingga 50 gram, yang setara 4 sendok makan. Jumlah tersebut setara dengan 10% dari total asupan kebutuhan kalori harian.

Metode

Desain, Partisipan, dan Setting

Penelitian ini mengadopsi desain analisis hubungan antar variabel dengan pendekatan yang diterapkan adalah *cross-sectional*. Subjek dalam studi ini adalah 94 siswa tingkat SMP dengan metode pengambilan sampel total sampling.

Instrumen

Instrumen dalam penelitian ini antara lain: 1) *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk menilai asupan makanan individu selama periode waktu tertentu, dalam penelitian ini FFQ digunakan dalam pengukuran konsumsi SSB terkait dengan jenis dan frekuensi. 2) *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ), instrumen ini terdiri dari 16 item yang berkaitan dengan pekerjaan, perjalanan aktif, rekreasi terkait 39 aktivitas fisik, dan perilaku sedentary dan telah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia. 3) Timbangan injak, pada penelitian ini menggunakan timbangan berat badan merk Mic Accurate, sebagai parameter berat badan memiliki tingkat ketelitian 1kg. 4) Stature Meter, pada penelitian ini menggunakan stature meter merk General Care, parameter tinggi badan memiliki tingkat ketelitian 1cm.

Pengumpulan dan Analisis Data

Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner secara langsung oleh responden dengan pendampingan peneliti. Selanjutnya, data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik Non-Parametric Spearman untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel independen (konsumsi SSB) dan variabel dependen (kejadian *overweight*), dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$. Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik untuk mendapatkan hasil yang valid dan reliabel.

Persetujuan Etik

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari institusi terkait sebelum dilaksanakan. Seluruh responden diberikan penjelasan tertulis

mengenai tujuan, manfaat, dan proses penelitian. Responden juga menandatangani lembar *informed consent* sebagai bentuk persetujuan sukarela untuk berpartisipasi. Selama proses penelitian, kerahasiaan identitas dan data pribadi partisipan dijaga dengan ketat sesuai prinsip-prinsip etika penelitian.

Penelitian ini telah mendapatkan izin etik dari Komite Etik Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STIKES Karya Husada Kediri dengan nomor 0406/EC/LPPM/STIKES/KH/X/2024 pada tanggal 22 Oktober 2024

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden SMP Dharma Wanita Pare adalah laki-laki sebanyak 50 siswa (53,2%) dibandingkan perempuan 44 siswa (46,8%). Mayoritas responden berada pada usia 13 tahun (n = 47; 50%), diikuti usia 14 tahun (n = 24; 25,5%), usia 12 tahun (n = 17; 18,1%), dan usia 15 tahun (n = 6; 6,4%). Sebanyak 17 responden (18,1%) memiliki riwayat *overweight* dalam keluarga, sementara 77 responden (81,9%) tidak memiliki riwayat tersebut. Mengenai kebiasaan olahraga keluarga minimal 30 menit per hari, 45 responden (47,9%) melaporkan bahwa keluarga mereka pernah melakukan olahraga, sedangkan 48 responden (51,1%) tidak pernah melakukannya. Saat mengalami kondisi tidak mood, mayoritas responden memilih bermain HP (n = 61; 64,9%), diikuti berolahraga (n = 19; 20,2%) dan makan (n = 14; 14,9%). Selain itu, 25 responden Hasil distribusi kebiasaan

(26,6%) berasal dari keluarga yang gemar mengonsumsi *junk food* atau *Sugar Sweetened Beverage (SSB)*, sedangkan 68 responden (72,3%) tidak.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden seluruh siswa SMP Dharma Wanita Pare

Karakteristik Responden	F	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	50	53,2
Perempuan	44	46,8
Usia		
12 tahun	17	18,1
13 tahun	47	50
14 tahun	24	25,5
15 tahun	6	6,4
Riwayat <i>overweight</i> yang dimiliki keluarga		
Ya	17	18,1
Tidak	77	81,9
Apakah keluarga melakukan olahraga minimal 30 menit/hari		
Pernah	45	47,9
Tidak pernah	48	51,1
Apa yang dilakukan saat dalam kondisi tidak mood		
Makan	14	14,9
Bermain HP	61	64,9
Berolahraga	19	20,2
Apakah keluarga gemar mengonsumsi <i>junkfood / SSB</i>		
Ya	25	26,6
Tidak	68	72,3
Total	94	100,0

Konsumsi *Sugar Sweetened Beverage* menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMP Dharma Wanita

Pare sering mengonsumsi SSB sebanyak 69 responden (73,4%). Sebanyak 23 responden (24,5%) mengonsumsi SSB jarang, dan hanya 2 responden (2,1%) yang tidak pernah mengonsumsi SSB. Temuan ini mengindikasikan prevalensi konsumsi SSB yang tinggi di kalangan siswa (**Tabel 2**).

Tabel 2. Distribusi frekuensi kebiasaan konsumsi *Sugar Sweetened Beverage* pada siswa SMP Dharma Wanita Pare

Kriteria Konsumsi SSB	F	%
Tidak pernah	2	2,1
Jarang	23	24,5
Sering	69	73,4
Total	94	100

Distribusi status gizi responden berdasarkan Z-score menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki status

gizi normal sebanyak 70 responden (74,5%). Responden dengan status overweight berjumlah 21 siswa (22,3%), sedangkan obesitas ditemukan pada 2 siswa (2,1%). Hanya 1 responden (1,1%) yang termasuk kategori kurus. Data ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas siswa memiliki status gizi normal, terdapat proporsi remaja yang mengalami overweight dan obesitas (**Tabel 3 dan Tabel 4**).

Tabel 3. Kejadian *overweight* pada remaja di SMP Dharma Wanita Pare

Kejadian <i>overweight</i>	F	%
Kurus	1	1,1
Normal	70	74,5
<i>Overweight</i>	21	22,3
Obesitas	2	2,1
Total	94	100

Tabel 4. Analisis Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Sugar Sweetend Beverage* Dengan Kejadian *Overweight* Pada Remaja di SMP Dharma Wanita Pare

FFQ			Kejadian <i>overweight</i>				Total
			Kurus	Normal	<i>Overweight</i>	Obesitas	
Tidak pernah	Count	-	2	-	-	2	
	%	0	2,1%	0	0	2,1%	
Jarang	Count	-	18	5	-	23	
	%	0	19,1%	5,3%	0	24,5%	
Sering	Count	1	50	16	2	69	
	%	1,1%	53,2%	17%	2,1%	73,4%	
Total	Count	1	70	21	2	94	
	%	1,1%	74,5%	22,3%	2,1%	100%	
Uji Spearman			p value = 0,796		α = 0,05		

Pembahasan

Frekuensi Kebiasaan Konsumsi *Sugar Sweetened Beverage*

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar (73,9%) mengonsumsi *Sugar Sweetened Beverage* (SSB) kategori sering dengan frekuensi konsumsi 1x perhari. Responden

dengan konsumsi SSB kategori jarang sebagian kecil (24,5%) dan responden yang tidak pernah mengonsumsi SSB sebagian kecil (2,1%). Hal ini sejalan dengan data Riskesdas tahun 2018 dimana remaja mengonsumsi minuman manis >1x/hari, 30,2% merupakan responden yang

mengonsumsi minuman manis 1-6x/minggu, dan sisanya yaitu 8,5% merupakan responden yang mengonsumsi minuman manis <3x/bulan.

Minuman ringan yang dikemas dengan pemanis berkalori tinggi disebut *Sugar Sweetened Beverage* (SSB). Diketahui bahwa ada korelasi positif antara konsumsi SSB yang tinggi (lebih dari 50 g/hari) dan peningkatan berat badan dan lingkar pinggang. Dalam penelitian *cross-sectional* pada remaja berusia 15-18 tahun, ditemukan bahwa 72,9% peserta memiliki asupan SSB yang tinggi, 62,7% peserta memiliki tingkat trigliserida yang tinggi, dan 44,11% peserta memiliki lingkar pinggang yang besar (Leksono *et al.*, 2022).

Minuman bergula dianggap sebagai salah satu penyebab utama untuk mengalami masalah kelebihan berat badan. Minuman bergula memiliki kadar gula yang sangat tinggi, sehingga mengonsumsinya dalam jumlah besar dapat menyebabkan kenaikan berat badan dan meningkatkan kemungkinan terkena penyakit metabolik karena energi yang disimpan diubah menjadi lemak. Penggunaan minuman bergula yang berlebihan juga dapat mengakibatkan masalah kesehatan lainnya, seperti peningkatan konsumsi gula, yang berkontribusi pada akumulasi lemak dan kelebihan energi (Yulia Maulinda, 2022).

Pada penelitian ini minuman yang paling banyak dikonsumsi oleh remaja adalah minuman kopi kemasan, minuman bersoda, teh cup, serta minuman serbuk instan. yaitu sebanyak 1x/hari dan >3x/minggu. Selain itu, mekanisme hasrat (hasrat untuk mengonsumsi makanan atau

minuman) mungkin tidak melihat jumlah kalori yang terkandung dalam minuman. Akibatnya, banyak orang makan banyak makanan meskipun mereka telah minum banyak minuman manis. Saat ini, penerimaan kalori mereka meningkat (Irfan & Ayu, 2022).

Konsumsi minuman berpemanis pada remaja menjadi perhatian utama karena dampaknya terhadap kesehatan karena kandungan tinggi kalori dan rendah nutrisi pada SSB dapat menyebabkan peningkatan berat badan pada remaja. Dimana pada usia remaja tubuh membutuhkan lebih banyak asupan nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangan otak dan SSB hanya memberikan rasa segar dan nikmat pada indra perasa namun tidak memberikan manfaat nutrisi pada tubuh. Selain dampak negatif SSB yang cukup banyak remaja masa kini cenderung memilih SSB karena pengaruh tren minuman manis yang merebak seperti ice tea, boba, thai tea, matcha dimana remaja memilih minuman tersebut karena rasa manis yang dimiliki minuman tersebut. Alternatif seperti infused water, teh tanpa gula, atau jus alami bisa menjadi pilihan lebih baik untuk tetap menikmati minuman dengan rasa yang enak tanpa efek negatif bagi kesehatan. Indonesia belum menerapkan kebijakan yang serius mengenai SSB sedangkan beberapa negara telah menerapkan pajak pada minuman berpemanis untuk mengurangi konsumsi dan meningkatkan kesadaran akan bahayanya. Konsumsi minuman berpemanis pada remaja sebaiknya dibatasi untuk menghindari dampak kesehatan jangka panjang. Edukasi sejak dini, baik dari keluarga, sekolah, maupun lingkungan, sangat penting

untuk membentuk kebiasaan konsumsi yang lebih sehat.

Data umum jenis kelamin sebagian besar (51,1%) responden laki mengkonsumsi SSB dengan frekuensi sering atau 1x perhari. Hal ini sejalan dengan penelitian (Sari *et al.*, 2021) di mana terlihat bahwa remaja pria lebih banyak mengkonsumsi minuman manis dibandingkan remaja wanita. Studi yang dilakukan di Amerika mengungkapkan bahwa rata-rata remaja pria memperoleh 164 kkal dari minuman manis setiap harinya, sementara remaja wanita hanya mendapat sekitar 121 kkal setiap harinya. Penelitian yang dilakukan pada remaja di negara Belanda, Belgia, dan Hungaria menunjukkan pola yang sama, yaitu pria remaja mengkonsumsi minuman manis dengan jumlah rata-rata 500 ml per hari, sedangkan wanita remaja rata-ratanya hanya 300 ml per hari (Brug *et al.*, 2016).

Kegemaran keluarga responden sebagian besar (73,4%) memiliki kebiasaan mengkonsumsi *junkfood* dan SSB. Konsumsi makanan cepat saji di kalangan anak muda menunjukkan adanya variasi. Ini bisa terjadi karena makanan cepat saji bukanlah satu-satunya faktor yang menyebabkan peningkatan berat badan di kalangan remaja (Hamalding *et al.*, 2019). Kebiasaan konsumsi SSB dalam keluarga bisa menjadi bagian dari pola makan sehari-hari, baik karena faktor budaya, sosial, atau kebiasaan turun-temurun. Namun, konsumsi berlebihan dapat membawa dampak negatif bagi kesehatan seluruh anggota keluarga. Remaja sering mengikuti kebiasaan orang tua dalam mengonsumsi SSB. Jika orang tua sering minum minuman berpemanis, anak cenderung meniru.

Orang tua mungkin tidak menyadari dampak negatifnya dan kurang memberikan alternatif sehat kepada anak-anak. Dukungan dari keluarga berperan penting dalam keinginan untuk berhenti menggunakan SSB. Bentuk dukungan keluarga yang meliputi aspek praktis, informasi, penilaian, dan emosional berkontribusi pada keputusan remaja dalam menentukan pilihan yang baik untuk kesehatan mereka.

Kejadian *Overweight* pada Remaja

Data menunjukkan sebagian kecil responden (22,3%) responden dalam kondisi *overweight* berdasarkan Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak (Kemenkes, 2020).

Kegemukan atau kelebihan berat badan adalah situasi di mana terdapat akumulasi lemak yang sangat besar di dalam tubuh sehingga menyebabkan berat badan melebihi batas normal yang seharusnya. Kelebihan berat badan dapat dialami oleh anak-anak, remaja, orang dewasa, serta orang tua. Kondisi ini dapat terjadi ketika konsumsi nutrisi melebihi kebutuhan tubuh atau ketika energi yang dibakar tidak cukup. (Fatarizka *et al.*, 2019). *Overweight* atau kelebihan berat badan adalah kondisi dimana remaja memiliki nilai z-score >1,0 sampai dengan $\leq 2,0$ imt/u disebabkan oleh konsumsi energi yang melebihi kebutuhan atau kurangnya penggunaan energi dalam bentuk aktivitas fisik, yang terkait dengan kebiasaan makan dan frekuensi mengonsumsi makanan berkalori tinggi (Kemenkes, 2018).

Kelebihan berat badan adalah kondisi medis atau gangguan yang muncul akibat ketidakseimbangan antara jumlah kalori yang masuk dan yang

dikeluarkan, sehingga mengakibatkan penimbunan lemak di dalam tubuh secara berlebihan. Beberapa penyebab kelebihan berat badan termasuk kebiasaan makan, tingkat aktivitas fisik, dan pola hidup yang kurang gerak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi keterkaitan antara pola makan, aktivitas fisik, dan cara hidup yang tidak aktif (Putra, 2017). Kegemukan merupakan situasi di mana berat badan melebihi batas yang dianggap wajar, sementara obesitas sangat berat diartikan sebagai kondisi di mana terdapat akumulasi lemak tubuh yang sangat tinggi. (Lugina et al., 2021). *Overweight* pada remaja adalah masalah kesehatan kompleks yang dipengaruhi beberapa faktor, mulai dari gaya hidup, pola konsumsi, hingga faktor genetik. *Overweight* pada remaja bukan hanya masalah estetika dan pengukuran antropometri, tetapi juga masalah krisis kesehatan pada remaja. Kondisi ini juga dapat meningkatkan resiko masalah kesehatan seperti diabetes tipe 2 dan penyakit jantung pada masa yang akan datang. Peran lingkungan remaja juga sangat berpengaruh terhadap kejadian *overweight* dengan ketersediaan makanan dan minuman tinggi kalori yang dapat diakses oleh remaja dengan sangat mudah, kurangnya fasilitas olahraga baik saat remaja di sekolah maupun di rumah, dan sekarang remaja lebih sering menghabiskan waktu hanya untuk bermain gadget adalah faktor lingkungan yang berkontribusi dalam meningkatkan resiko remaja dalam kondisi *overweight*. Untuk mengatasi masalah *overweight* pada remaja perlu dilakukan pendekatan yang komprehensif dengan melibatkan beberapa pihak.

Promosi gaya hidup sehat merupakan salah satu solusi yang dapat dilakukan dalam meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya berat badan ideal melalui promosi kesehatan tentang kampanye kesehatan, promosi aktivitas, dan edukasi gizi. Selain tenaga kesehatan peran tenaga pendidik bisa mengintegrasikan pendidikan gizi dan aktivitas fisik, bahkan jika perlu dimasukkan dalam kurikulum sekolah. Peran pemerintah dalam program terbarunya yaitu makan bergizi gratis (MBG) juga bisa menjadi langkah baik dalam penanganan *overweight*. Kerjasama yang baik antara penyedia MBG dan nutrisisionis sangat penting dalam memastikan konsumsi makan harian remaja terkontrol sesuai dengan kebutuhan harian tubuh di usia remaja.

Berdasarkan data umum penelitian yang diperoleh jenis kelamin perempuan sebagian kecil (13,8%) mengalami kejadian *overweight*. Remaja wanita memang cenderung lebih banyak mengalami *overweight* dibandingkan remaja pria pola makan tidak teratur justru bisa memperlambat metabolisme dan menyebabkan berat badan naik kembali dengan cepat. Sesuai dengan perbedaan jenis kelamin, kebutuhan nutrisi pada anak laki-laki tidak sama dengan anak perempuan dan umumnya lebih besar karena anak laki-laki cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi. Sering kali, obesitas lebih banyak terjadi pada perempuan, terutama pada masa remaja dan saat menopause (Hasdianah, 2014). Konsumsi makanan tinggi gula dan lemak akibat kebiasaan ngemil atau makan emosional juga lebih sering terjadi pada remaja wanita Semua jenis kelamin memiliki kemungkinan yang serupa untuk mengalami obesitas atau

kelebihan berat badan. Namun, yang membedakan adalah cara lemak tersebar dalam tubuh. Pada remaja perempuan, jaringan lemak subkutan bertambah pada area gluteal femoral (tangan, bokong, dan menghasilkan pola kegemukan yang dikenal sebagai "gynoid"), sementara pada remaja laki-laki, lemak lebih banyak terakumulasi di bagian perut sehingga terbentuk distribusi lemak yang disebut "android" (Akhriani et al., 2016). Remaja laki-laki cenderung lebih aktif dalam olahraga atau aktivitas fisik, sementara remaja wanita sering kurang terlibat dalam aktivitas fisik rutin dalam keseharian maupun di lingkungan sekolah.

Hasil penelitian didapatkan sebagian kecil (18%) riwayat berat badan orangtua berlebih riwayat *overweight* berpengaruh terhadap *overweight* pada anak hal ini berhubungan dengan faktor genetik. Jika salah satu atau kedua orangtua mengalami *overweight*, anak memiliki risiko lebih tinggi mengalami hal yang sama. Gen dapat mempengaruhi metabolisme, distribusi lemak, dan cara tubuh menyimpan serta membakar energi. Pola makan yang diturunkan. Anak cenderung mengadopsi kebiasaan makan dari orangtua. Orang tua yang gemuk bisa membuat anak mereka juga menjadi gemuk. Ibu yang gemuk saat hamil bisa melahirkan bayi yang ukurannya besar sekali. Ini terjadi karena lemak dalam tubuh ibu menjadi lebih banyak (Wulandari et al., 2016). Penyebab berat badan berlebih yang turun temurun ini berasal dari cara makan yang melebihi batas normal, sesuai Angka Kecukupan Gizi. Riset Anggraini (2022) bilang, cara makan orang tua yang salah membuat lemak menumpuk. Ini membuat anak jadi kelebihan berat badan. Pemerintah dan

sekolah perlu berusaha keras memutus lingkaran berat badan lebih ini. Mereka harus memberi pengetahuan kepada orang tua dan murid tentang hal tersebut.

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar (62,7%) responden hanya bermain gadget saat tidak mood. Aktivitas bermain gadget termasuk dalam gaya hidup *sedentary lifestyle* dimana Gaya hidup yang tidak aktif ini tidak selalu berkaitan dengan malas, karena seseorang bisa sangat aktif dengan pekerjaan dan keluarganya namun tidak memiliki waktu untuk berolahraga. Ada penelitian yang menunjukkan bahwa individu dengan gaya hidup sedentari memiliki risiko tinggi mengalami kelebihan berat badan (Putra, 2017). Seseorang yang menjalani gaya hidup tidak aktif sering kali mengabaikan olahraga dan lebih memilih melakukan kegiatan yang tidak menghabiskan banyak tenaga. Hal ini sangat jelas terlihat bahwa saat ini, banyak remaja lebih memilih menghabiskan waktu dengan bermain di dalam ruangan, seperti duduk di depan komputer atau ponsel, ketimbang bermain di luar dengan aktif.

Analisis korelasi konsumsi *sugar sweetened beverage* dengan kejadian *overweight* pada remaja

Hasil analisis menggunakan uji Non-parametric Spearman's rho dengan bantuan komputerisasi didapatkan p-value = 0.796, maka hipotesis ditolak yang artinya tidak ada hubungan konsumsi *Sugar Sweetened Beverage* dengan kejadian *overweight* pada siswa tingkat sekolah menengah pertama. Hal ini sejalan dengan penelitian (Akhriani et al., 2016), yang menyatakan bahwa tidak ada kaitan antara asupan

minuman manis dan kejadian obesitas di kalangan remaja di SMA Negeri 1 Bandung (p -value = 0,411). Ini terjadi karena minuman manis hanya memberi atau cukupi tenaga orang. Minuman itu tidak membuat tenaga jadi berlebihan. Studi oleh Qoirinasari (2018) juga tidak melihat kaitan. Kaitan itu antara minum manis dengan badan terlalu gemuk (nilai p = 0,539). Banyak hal lain dapat memengaruhi keadaan gizi seseorang. Hal serupa terjadi pada studi Masir (2019). Ia juga tidak menemukan hubungan antara minum manis dengan gizi (nilai p =0,648). Sedangkan penelitian oleh (Yu et al., 2016) di Tiongkok menemukan hubungan positif antara asupan SSB dengan *overweight*. Homogenisasi responden dapat mempengaruhi hasil analisis data pada penelitian. Hubungan konsumsi SSB dengan *overweight* dari 94 responden masih heterogen sehingga hasil p -value 0,796 tidak dapat dijadikan acuan bahwa konsumsi gula berlebih tidak menimbulkan peningkatan berat badan. Sebaliknya konsumsi gula berlebih juga dapat menimbulkan peningkatan BB karena jika dilihat hasil dari responden *overweight* sebagian besar (77.1%) sering mengonsumsi SSB.

Konsumsi minuman manis dapat berpengaruh pada penurunan selera makan karena mengandung karbohidrat sederhana yang tinggi, yang berpotensi meningkatkan kadar glukosa dalam darah. Tingkat glukosa dalam darah berhubungan dengan fungsi bagian otak yang mengatur rasa lapar dan rasa kenyang. Konsep ini biasanya dikenal sebagai teori *glucostatic*. Minuman manis tidak memicu bagian otak yang mengatur rasa lapar karena tingginya kandungan gula, yang mengarah pada penurunan nafsu makan dan berdampak

pada jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh, tidak melebihi kebutuhan tubuh (Yulia Maulinda, 2022). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, banyak responden yang sering mengonsumsi minuman manis cenderung tidak mengalami masalah lemak berlebih. Hal ini mungkin disebabkan karena mereka rutin berolahraga selama sebulan terakhir, dengan frekuensi terbanyak yaitu 2-4 kali dalam sebulan. Bahkan, ada yang berolahraga hingga 1-2 kali dalam seminggu dan 3 kali dalam seminggu, sehingga jumlah kalori yang masuk ke tubuh seimbang dengan kalori yang dibakar saat berolahraga. Selain itu, ada juga responden yang sering mengonsumsi minuman manis namun tetap memiliki berat badan ideal karena melakukan aktivitas sehari-hari seperti berjalan kaki atau bersepeda, contohnya saat pergi ke sekolah.

Orang-orang yang tidak sering mengonsumsi minuman manis jumlahnya lebih sedikit. Hal ini jika dibandingkan dengan yang sering mengonsumsinya. Penelitian telah mengungkapkan fakta ini. Sebagian besar individu yang jarang minum minuman manis tidak mengalami obesitas. Namun, ada juga orang yang jarang minum minuman manis tetapi status gizinya kelebihan berat badan. Ini bisa terjadi. Penyebabnya adalah orang tersebut jarang bergerak aktif setiap hari. Buktinya, mereka tidak rutin berolahraga. Bahkan, ada responden yang bilang mereka tidak pernah olahraga sebulan penuh. Itu bisa jadi sebab status gizi menjadi lebih berat. Ini terjadi walau orang itu jarang minum minuman manis. Energi yang harusnya dipakai saat bergerak tidak bisa keluar

semua. Lalu, energi itu bisa menumpuk. Ini akan berubah jadi lemak di badan.

Permasalahan gizi pada remaja, khususnya obesitas dan overweight, masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang dipengaruhi oleh perubahan pola makan, gaya hidup sedentari, serta meningkatnya konsumsi pangan dan minuman tinggi gula, yang berdampak pada peningkatan risiko penyakit tidak menular sejak usia muda (Aulia, 2022; Irwana, 2020; Octari & Liputo, 2014; Weni Kurdanti et al., 2021; Yulnefia, 2020; UNICEF, 2021). Konsumsi *Sugar Sweetened Beverage* (SSB) pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti lingkungan sekolah, preferensi rasa, paparan iklan, serta tingkat pengetahuan gizi, yang dapat memengaruhi status gizi secara tidak langsung dan bervariasi antarindividu (Andrini et al., 2023; Isroani et al., 2023; Izhar et al., 2022; Nisa Suryani Mangopa et al., 2023). Upaya pencegahan masalah gizi remaja dan pengendalian obesitas perlu mengacu pada kebijakan dan pedoman nasional, termasuk Pedoman Gizi Seimbang, serta menggunakan pendekatan penelitian dan pengukuran status gizi yang baku dan sistematis dalam bidang keperawatan dan kesehatan masyarakat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019; Nursalam, 2015).

Ada sebab lain kegemukan. Ini termasuk sifat dari orang tua. Lalu, makan terlalu banyak juga berperan. Keadaan pikiran itu penting. Cara keluarga bergerak juga penting. Kebiasaan makan keluarga juga punya peran. Sifat dari orang tua sangat penting pada masalah kesehatan. Ini

termasuk masalah berat badan. Kegemukan sering turun dari keluarga yang sudah mengalaminya (Ferinawati, dan Mayanti, 2018). Pikiran atau perasaan juga memengaruhi cara makan orang yang berat badannya lebih. Orang yang berat badannya lebih cenderung makan banyak. Mereka mungkin hanya diam sambil melihat layar ponsel. Ini terjadi jika mereka merasa tegang atau takut. Mereka melakukan ini untuk melepaskan rasa emosi.

Kesimpulan

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa tidak terdapat koneksi antara kebiasaan mengonsumsi minuman manis dan munculnya masalah kelebihan berat badan di kalangan siswa sekolah menengah atas.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti ingin menyampaikan penghargaan kepada semua individu yang terlibat dalam penelitian ini, khususnya kepada pihak Stikes, pengelola tempat penelitian, dan para responden yang telah bersedia menyediakan informasi yang dibutuhkan untuk penelitian ini.

Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan

Kontribusi Penulis

Dina	Zakiyyatul	Fuadah:
	Konseptualisasi,	Metodologi,
	Investigasi,	Pengumpulan Data,
	Analisis Data,	Penulisan – Draf
		Awal.
Farida	Hayati:	Kurasi Data, Validasi,
	Penulisan – Tinjauan dan	Penyuntingan, Supervisi.

Muhammad Erick Firnanda: Analisis Data, Visualisasi, Penulisan – Tinjauan dan Penyuntingan, Manajemen Proyek.

Referensi

- Akhriani, M., Fadhillah, E., & Kurniasari, F. N. (2016). *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 3(1), 29–40.
- Andrini, P., Aisah, & Ariyanto. (2023). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian overweight pada remaja. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 6(2), 19–27. <https://doi.org/10.36984/jkm.v6i2.406>
- Anggraini, H., Setiawati, S., & Rilyani, R. (2019). *Faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada masa pandemi Covid-19*. **Holistik: Jurnal Kesehatan**, volume(no), halaman-halaman.
- Aulia, Z. C. (2022). *Hubungan kebiasaan minum berpemanis dengan kejadian sindrom premenstruasi pada dewasa muda*.
- Brug, J., Van Stralen, M. M., Te Velde, S. J., Chinapaw, M. J. M., De Bourdeaudhuij, I., Lien, N., Bere, E., Maskini, V., Singh, A. S., Maes, L., Moreno, L., Jan, N., Kovacs, E., Lobstein, T., & Manios, Y. (2016). Differences in weight status and energy-balance related behaviors among schoolchildren across Europe: The ENERGY-project. *PLoS ONE*, 7(4), 15–26. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0034742>
- Fatarizka, H., Ratibi, A., Damayanti, A. Y., Darni, J., & Sari, D. D. (2019). Hubungan antara overweight, kebiasaan sarapan, dan pola tidur dengan prestasi akademik remaja. *Jurnal*, 3(1), 30–41.
- Ferinawati, F., & Mayanti, S. (2018). *Pengaruh kebiasaan makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen*. **Journal of Healthcare Technology and Medicine**, 4(2), 241–258.
- Fhadila, K. D. (2017). Karakteristik perilaku dan kepribadian pada masa remaja. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(2), 17–23. <https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi/article/view/220>
- Hamalding, H., Risna, R., & Susanti, S. (2019). *Hubungan gaya hidup terhadap overweight dan obesitas pada remaja putri di SMA Negeri 11 Makassar*. **Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat**, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.36090/jkkm.v1i1.240>
- Irfan, M., & Ayu, M. S. (2022). Hubungan pola konsumsi minuman bergula terhadap obesitas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UISU tahun 2022. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 11(1), 31–36. <https://doi.org/10.30743/jkin.v11i1.370>
- Irwana, N. (2020). *Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas usia produktif di Posbindu PTM Melati Kelurahan Josenan Demangan Kota Madiun* [Skripsi].
- Isroani, F., Mahmud, S., Qurtubi, A., Pebriana, P. H., Karim, A. R., Yuwansyah, Y., Yetti, R., & Muhammad, A. (2023). *Perkembangan remaja*. Psikologi Perkembangan.
- Izhar, M. D., Kalsum, U., & Wardiah, R.

- (2022). Edukasi dampak negatif konsumsi minuman boba terhadap kesehatan di SMPN 16 Kota Jambi. *Jurnal*, 4, 46–49.
- Jebeile, H., Kelly, A. S., O'Malley, G., & Baur, L. A. (2022). Obesity in children and adolescents: Epidemiology, causes, assessment, and management. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 10(5), 351–365.
[https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(22\)00047-X](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(22)00047-X)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Provinsi Jawa Timur Riskesdas 2018*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak*.
- Leksono, A. P., Dieny, F. F., Noer, E. R., & Margawati, A. (2022). Night eating syndrome, pola tidur, dan kebiasaan konsumsi sugar-sweetened beverage berdasarkan tipe metabolik pada mahasiswa obes. *Jurnal*, 7(2), 136–145.
- Lugina, W., Maywati, S., & Neni, N. (2021). Hubungan aktivitas fisik, asupan energi, dan sarapan pagi dengan kejadian overweight pada siswa SMA Tasikmalaya tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(2), 305–313.
<https://doi.org/10.37058/jkki.v17i2.3889>
- Nisa Suryani Mangopa, N., Mappahya, K. A. A., Mokhtar, S., Kartika, I. D., & Safei, I. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan overweight saat pandemi pada remaja. *Fakumi Medical Journal*, 3(1), 12–20.
<https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj/article/view/173>
- Nursalam. (2015). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis*.
- Octari, C., & Liputo, N. I. (2014). Hubungan status sosial ekonomi dan gaya hidup dengan kejadian obesitas pada siswa SD Negeri 08 Alang Lawas Padang. *Jurnal*, 3(2), 131–135.
- Putra, W. N. (2017). The association between dietary pattern, physical activity, sedentary activity and overweight at SMA Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(3), 298–310.
<https://doi.org/10.20473/jbe.v5i3.2017.298-310>
- Qoirinasari, Simanjuntak, B. Y., & KUSDALINAH. (2018). *Berkontribusikah konsumsi minuman manis terhadap berat badan berlebih pada remaja? Action: Aceh Nutrition Journal*, 3(2), 88–94.
<https://doi.org/10.30867/action.v3i2.86>
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar Nasional*.
- Sari, S. L., Utari, D. M., Sudiarti, T., & Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. (2021). Konsumsi minuman berpemanis kemasan pada remaja. *Jurnal*, 5(1), 91–100.

- UNICEF. (2021). *Analisis lanskap kelebihan berat badan dan obesitas di Indonesia*.
- USDA. (2023). *Sugar: World markets and trade 2023/2024*. Foreign Agricultural Service. <https://fas.usda.gov/data/sugar-world-markets-and-trade>
- Weni Kurdanti, N., Ilmi'ah, N., & Hidayat, N. (2021). Asupan karbohidrat, asupan lemak, aktivitas fisik dan kejadian obesitas pada remaja di Kota Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*, 6(6), 9–33.
- Yu, P., Chen, Y., Zhao, A., Bai, Y., Zheng, Y., Zhao, W., & Zhang, Y. (2016). Consumption of sugar-sweetened beverages and its association with overweight among young children from China. *Public Health Nutrition*, 19(13), 2336–2346. <https://doi.org/10.1017/S1368980016001373>
- Yulia Maulinda, D. (2022). *Hubungan konsumsi minuman manis terhadap kejadian overweight pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta* [Disertasi doktoral]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Yulnefia. (2020). Hubungan indeks massa tubuh dengan kejadian hipertensi di poli usia lanjut Puskesmas Rawat Inap Simpang Tiga Kota Pekanbaru. *Jurnal*, 3(2), 69–75.