

Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Kebiasaan Konsumsi Minuman Tinggi Gula Pada Kejadian Kelebihan Berat Badan Remaja di SMA Negeri 1 Godean

Dheawita M.A.A Purnomo Putri¹, Irianton Aritonang², Joko Susilo³

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Jalan Tata Bumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 552993

Email: dheawitamarina04@gmail.com, iriantonang@gmail.com,

jokosusilo_gizi@yahoo.com

ABSTRAK

Latar Belakang : . Remaja menjadi salah satu kelompok usia yang rentan gizi, terutama masalah gizi lebih. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kejadian kelebihan berat badan pada remaja salah satunya kelebihan asupan gula *Sugar sweetened beverages* (SSBs) yang berkaitan dengan kepadatan energi yang tinggi dan frekuensi konsumsi yang berlebih. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jae et al., (2017) dalam (Veronica, 2020) menyebutkan dalam satu porsi minuman kekinian terdapat jenis karbohidrat sederhana dengan kandungan 38-96 gram gula dan 299-515 kkal energi. Jenis karbohidrat sederhana ini akan menyediakan glukosa bagi sel tubuh yang kemudian diubah menjadi energi. Konsumsi glukosa berlebih akan disimpan di dalam hati dalam bentuk glikogen. Jika dikonsumsi secara berlebihan akan diubah menjadi lemak sehingga menyebabkan berat badan berlebih.

Tujuan : Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan dan kebiasaan remaja dalam mengkonsumsi minuman tinggi gula pada kejadian kelebihan berat badan remaja di SMA Negeri 1 Godean.

Metode : Penelitian observasional dengan desain *cross sectional* dengan sampel sejumlah 30 orang siswa kelas 10 dan 11 di SMA Negeri 1 Godean yang memiliki status gizi lebih. Analisis data menggunakan jenis analisis univariat dengan uji *crosstabs*.

Hasil : Dari sampel sejumlah 30 orang diketahui terdapat 23 (76,7%) orang dengan tingkat pengetahuan baik dan 7 (23,3%) orang dengan pengetahuan cukup. Terdapat 26 (86,7%) orang yang suka terhadap minuman tinggi gula, dan 4 (13,3%) orang yang tidak suka terhadap minuman tinggi gula. Frekuensi konsumsi minuman tinggi gula dengan kategori sering sejumlah 3 (10%) orang, kadang-kadang sejumlah 26 (86,7%) orang dan jarang sejumlah 1 (3,3%) orang. Sejumlah 12 (40%) orang memiliki status gizi overweight, 9 (30%) orang memiliki status gizi obesitas I, dan 9 (30%) orang memiliki status gizi obesitas II. Terdapat hubungan antara pengetahuan dan status gizi remaja, dilihat dari tingkat keparahannya diketahui jumlah remaja dengan status gizi obesitas I dan II yang memiliki pengetahuan cukup persentasenya lebih tinggi (85,7%) dibandingkan dengan remaja yang memiliki status gizi obesitas I dan II yang memiliki pengetahuan baik sejumlah (52,2%). Terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi minuman tinggi gula dengan kelebihan berat badan remaja. Berdasarkan preferensi dan

frekuensi konsumsinya, terdapat 26 (86,7%) orang yang suka terhadap minuman tinggi gula, dan 4 (13,3%) orang yang tidak suka terhadap minuman tinggi gula. Frekuensi konsumsi minuman tinggi gula dengan kategori sering sejumlah 3 (10%) orang, kadang-kadang sejumlah 26 (86,7%) orang dan jarang sejumlah 1 (3,3%) orang.

Kesimpulan : Status gizi responden paling banyak adalah *overweight*, terdapat hubungan antara pengetahuan dan kebiasaan konsumsi minuman tinggi gula pada remaja dengan kejadian kelebihan berat badan.

Kata kunci : Pengetahuan, Kebiasaan konsumsi minuman tinggi gula, Status Gizi, Remaja di SMA Negeri 1 Godean.

Overview of the Level Knowledge and Habits of Consuming High Sugar Drinks in the Incident of Overweight Teenagers at Senior High School 1 Godean

Dheawita M.A.A Purnomo Putri¹, Irianton Aritonang², Joko Susilo³
Department of Nutrition Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jalan Tata Bumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 552993
Email: dheawitamarina04@gmail.com, iriantonang@gmail.com,
jokosusilo_gizi@yahoo.com

ABSTRACT

Background : Teenagers are one of the age groups that are vulnerable to nutrition, especially over-nutrition problems. Several factors cause excess weight in adolescents, which is excess sugar intake. Sugar-sweetened beverages (SSBs) are related to high energy density and excessive frequency of consumption. Based on the results of research conducted by Jae et al., (2017) in (Veronica, 2020) it is stated that in one serving of modern drinks, there are simple carbohydrates containing 38-96 grams of sugar and 299-515 kcal of energy. This simple carbohydrate will provide glucose for body cells which is then converted into energy. Excess glucose consumption will be stored in the liver as glycogen. If consumed in excess it will be converted into fat, causing excess weight.

Purpose : To determine teenagers' level of knowledge and habits in consuming drinks high in sugar on the incidence of overweight teenagers at Senior High School 1 Godean.

Method : Observational research with a cross-sectional design with a sample of 30 students in grades 10 and 11 at Senior High School 1 Godean who had over nutritional status. Data analysis uses univariate analysis with the crosstabs test.

Results : From a sample of 30 people, it was found that there were 23 (76.7%) people with a good level of knowledge and 7 (23.3%) people with sufficient knowledge. There were 26 (86.7%) people who liked drinks high in sugar, and 4 (13.3%) people who did not like drinks high in sugar. The frequency of consumption of high-sugar drinks in the frequent category was 3 (10%) people, sometimes 26 (86.7%) people, and rarely 1 (3.3%) people. A total of 12 (40%) people have overweight nutritional status, 9 (30%) people have obesity nutritional status I, and 9 (30%) people have obesity nutritional status II. There is a relationship between knowledge and the nutritional status of adolescents, seen from the level of severity, it is known that the percentage of adolescents with obese nutritional status I and II who have sufficient knowledge is higher (85.7%) compared to adolescents who have obese nutritional status I and II who have sufficient knowledge. a good number (52.2%). There is a relationship between the habit of consuming drinks high in sugar and excess weight in teenagers. Based on their preferences and frequency of consumption, there are 26 (86.7%) people who like high-

sugar drinks, and 4 (13.3%) people who don't like high-sugar drinks. The frequency of consumption of high-sugar drinks in the frequent category was 3 (10%) people, sometimes 26 (86.7%) people, and rarely 1 (3.3%) people.

Conclusion : The nutritional status of most respondents is overweight, there is a relationship between knowledge and habits of consuming drinks high in sugar in adolescents and the incidence of being overweight.

Keywords : Knowledge, Habits of consuming drinks high in sugar, Nutritional Status, Adolescents at Senior High School 1 Godean.