

**KONSUMSI MINUMAN MANIS DAN *SEDENTARY LIFESTYLE*
DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA**

SKRIPSI



**Dita Amalia Ramadani Abd.Rahim
202004013**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
2024**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul Konsumsi Minuman Manis dan *Sedentary lifestyle* dengan Status Gizi Pada Remaja adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum di ajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan ke dalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada Universitas Widya Nusantara.

Palu, 09 Agustus 2024



Dita Amalia Ramadani

202004013

KONSUMSI MINUMAN MANIS DAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA

Dita Amalia Ramadani, Lilik Sofiatas Solikhah, Adillah Imansari
Gizi, Universitas Widya Nusantara

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, sehingga kebutuhan nutrisi menjadi sangat penting. Perubahan gaya hidup tidak sehat seperti konsumsi gula berlebihan dan aktivitas fisik yang rendah dapat meningkatkan risiko obesitas. Tujuan Penelitian adalah menggambarkan hubungan antara konsumsi minuman manis dan *sedentary lifestyle* dengan status gizi pada remaja di SMK Negeri 3 Palu.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan populasi remaja SMK Negeri 3 Palu usia 16-18 tahun. Penelitian dilakukan pada bulan juni 2024. Sampel sebanyak 112 remaja dengan teknik pengambilan sampel *stratified random sampling*. Metode konsumsi minuman manis menggunakan formulir *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), *sedentary lifestyle* menggunakan kuesioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) dan pengukuran antropometri menggunakan microtoise, timbangan berat badan dengan analisis data uji gamma.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan 29,4% remaja memiliki status gizi lebih, remaja mengonsumsi minuman manis lebih mengalami status gizi lebih 70.2% ($p=0,001$), Serta *sedentary lifestyle* yang lebih tinggi cenderung berkorelasi dengan status gizi normal dengan status gizi normal 71.6% ($p=0,001$).

Simpulannya: Ada hubungan antara konsumsi minuman manis dengan status gizi pada remaja di SMK Negeri 3 Palu. Ada hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan status gizi pada remaja di SMK Negeri 3 Palu.

Saran: Penelitian lanjutan yang lebih mendalam tentang faktor-faktor lain yang mempengaruhi status gizi remaja, seperti pola makan, latihan fisik lainnya.

Kata Kunci: Konsumsi Minuman Manis, Remaja, *Sedentary lifestyle*, Status Gizi.

CONSUMPTION OF SUGARY DRINKS AND SEDENTARY LIFESTYLE WITH NUTRITIONAL STATUS IN ADOLESCENTS

ABSTRACT

Background: Adolescents experience rapid growth and development, so nutritional needs become very important. Unhealthy lifestyle changes such as excessive sugar consumption and low physical activity can increase the risk of obesity. The purpose of the study was to describe the relationship between consumption of sugary drinks and sedentary lifestyle with nutritional status in adolescents at SMK Negeri 3 Palu.

Methods: This study used a cross sectional design with a population of adolescents of SMK Negeri 3 Palu aged 16-18 years. The study was conducted in June 2024. The sample was 112 adolescents with stratified random sampling technique. The method of consumption of sugary drinks using the Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) form, sedentary lifestyle using the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) and anthropometric measurements using microtoise, weight scales with gamma test data analysis.

Research Results: The results showed 29.4% of adolescents had overweight status, adolescents consuming more sugary drinks had overweight status 70.2% ($p=0.001$), and higher sedentary lifestyle tended to correlate with normal nutritional status with normal nutritional status 71.6% ($p=0.001$).

Conclusion: There is a relationship between consumption of sugary drinks and nutritional status in adolescents at SMK Negeri 3 Palu. There is a relationship between sedentary lifestyle and nutritional status among adolescents at SMK Negeri 3 Palu.

Suggestion: Further in-depth research on other factors that affect the nutritional status of adolescents, such as diet, other physical exercise.

Keywords: Adolescents, Nutritional Status, Sedentary lifestyle, Sugary Drink Consumption.



**KONSUMSI MINUMAN MANIS DAN *SEDENTARY LIFESTYLE*
DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi Gizi
Universitas Widya Nusantara



**Dita Amalia Ramadani Abd.Rahim
202004013**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

KONSUMSI MINUMAN MANIS DAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA

SKRIPSI

Dita Amalia Ramadani Abd.Rahim
202004013

Skripsi ini telah diujikan tanggal...8...Agustus 2024

Ansar, SKM., M.Kes
NIDN. 4027128601

(



)

Lilik Sofiatu Solikhah, S.K.M., M.Gz.
NIDN. 0905079201

(



)

Adillah Imansari, S.Gz., M.Si.
NIDN. 0903019401

(



)

Mengetahui,

DEKAN FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA



Arifah, S.ST., Bd., M.Keb.
NIDN. 0931088602

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karuniaNya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan dan izinkanlah penulis menghaturkan sembah sujud sedalam-dalamnya serta terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada orang tua tercinta, Ibu Sabriah, S.H dan Ayah Risgar Abd Rahim, S.T, atas semua doa, dorongan semangat, inspirasi serta segala bantuan baik moril maupun materilnya selama studi yang senantiasa ikut menemani setiap mata kuliah yang penulis jalani. Kata-kata ini mungkin tidak cukup menyampaikan rasa terima kasih pada ibu dan ayah, terima kasih atas kasih sayang yang tak pernah kurang, semoga Allah SWT selalu memberikan kesehatan, kebaikan dan kemudahan kepada ibu dan ayah.

Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan juni 2024 sampai agustus 2024 ini ialah “Konsumsi Minuman Manis dan *Sedentary Lifestyle* dengan Status Gizi Pada Remaja”.

Dalam menyelesaikan penulis skripsi ini, penulis telah banyak menerima bimbingan, bantuan, dorongan, arahan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Ibu Widya Situmorang, M.H., M.Kes., selaku Ketua Yayasan Universitas Widya Nusantara
2. Bapak Dr. Tigor H. Situmorang, M.H., M.Kes., selaku rektor Universitas Widya Nusantara
3. Ibu Arfiah, S.ST., Bd., M.Keb, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Widya Nusantara.
4. Ibu Adillah Imansari, S.Gz., M.Si., selaku Ketua Prodi Gizi Universitas Widya Nusantara dan pembimbing II yang telah memberikan bimbingan saran serta masukkan dalam perbaikan skripsi ini.
5. Ibu Lilik Sofiatas Solikhah, S.K.M., M.Gz., selaku pembimbing I yang telah membimbing dan memberikan masukan serta dukungan moral dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Ansar, SKM., M.Kes., selaku penguji utama yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi.

7. Kepala sekolah SMK Negeri 3 Palu, atas bantuan sehingga penelitian ini dapat terlaksanakan sesuai waktu yang telah ditetapkan.
8. Responden yang telah bersedia meluangkan waktu dalam penelitian ini sehingga dapat terlaksana sesuai waktu yang telah ditetapkan.
9. Kepada kakak penulis, Eka Citra Sari, S.T, terima kasih banyak atas doa, dukungan, motivasi, menghibur dalam kesedihan, mendengar keluh kesah serta memberi aspirasi dan semangat untuk pantang menyerah dalam penulisan skripsi ini.
10. Kepada ponakan tercinta Kiarra Hilya Azkiya, terima kasih atas kelucuan-kelucuan yang membuat penulis semangat untuk mengerjakan skripsi ini sampai selesai.
11. Teman seperjuangan Khairun Nisa A. Nadjir, Gina Warifdah Sakarupa, Fanda Rahmatika, terima kasih atas dedikasinya selama ini kebersamaan penulis hingga detik ini.
12. Kepada seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya Moh Afdal, terima kasih telah sabar dan berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, bersedia menjadi pendamping dalam segala hal, mendukung dan menghibur dalam kesedihan, mendengar keluh kesah serta memberi apresiasi dan semangat untuk tidak menyerah dalam penyusunan skripsi sampai selesai.
13. Kepada sepupu penulis Dwi Taskira, terima kasih atas doa, dukungan dan semangatnya selama ini, mendengarkan keluh kesah penulis dan memberikan saran, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
14. Semua pihak yang tidak disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu memberikan pemikiran demi kelancaran dan keberhasilan skripsi ini.
15. Terakhir, kepada diri sendiri Dita Amalia Ramadani Abd.Rahim, terima kasih telah kuat hingga detik ini, berusaha keras dan semangat sehingga tidak pernah menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini.

Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan,
khususnya di bidang ilmu gizi.

Palu, Agustus 2024

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'D' followed by several loops and a final vertical stroke.

Dita Amalia Ramadani
202004013

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERYATAAN	ii
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.i
<i>ABSTRACT</i>	iii
HALAMAN JUDUL	v
HALAMAN PEGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Kajian Teori	5
B. Kerangka Teori	16
C. Kerangka Konsep	17
D. Hipotesis	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. Desain Penelitian	18
B. Tempat dan Waktu Penelitian	18
C. Populasi dan Sampel Penelitian	18
D. Variabel Penelitian	19
E. Definisi Operasional	20
F. Instrumen Penelitian	21
G. Teknik Pengumpulan Data	21
H. Analisis Data	22

I. Bagan Alur Penelitian	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	24
A. Gambaran umum lokasi penelitian	24
B. Hasil Penelitian	25
C. Pembahasan	27
D. Keterbatasan Penelitian	29
BAB V PENUTUP	30
A. Kesimpulan	30
B. Saran	30
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	38

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Batas Ambang Indeks Massa Tubuh (IMT/U)	6
Tabel 3.1	Definisi operasional, cara ukur, alat ukur, skala data dan hasil ukur	20
Tabel 4.1	Distribusi frekuensi karakteristik remaja SMK Negeri 3 Palu	25
Tabel 4.2	Hubungan konsumsi minuman manis terhadap status gizi remaja di SMK Negeri 3 Palu tahun	26
Tabel 4.3	Hubungan <i>sedentary lifestyle</i> terhadap status gizi remaja di SMK Negeri 3 Palu tahun 2024	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori	16
Gambar 2.2	Kerangka Konsep	17

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Penelitian	38
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Kode Etik (<i>Ethical Clearance</i>)	39
Lampiran 3	Surat Permohonan Pengambilan Data Awal	40
Lampiran 4	Permohonan Izin Pelaksanaan Penelitian	41
Lampiran 5	Lembar Permohonan Menjadi Responden	42
Lampiran 6	Kuesioner	43
Lampiran 7	Persetujuan Menjadi Responden (<i>Informed Consent</i>)	47
Lampiran 8	Surat Balasan Selesai Penelitian	48
Lampiran 9	Dokumentasi Penelitian	49
Lampiran 10	Riwayat Hidup	50
Lampiran 11	Lembar Bimbingan Proposal dan Skripsi	51

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang cepat di mana kebutuhan nutrisi sangat penting. Status gizi yang buruk selama remaja mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan sehingga berdampak pada kesehatan remaja di masa selanjutnya kebutuhan mereka akan energi, protein, dan zat gizi mikro meningkat secara signifikan dan banyak dari mereka yang mengalami kelebihan berat badan (United Nations Childrens Funds, 2021). Masa remaja cenderung mengalami peningkatan dalam mengonsumsi gula (Fatmawati, 2019). Perubahan gaya hidup yang kurang sehat selama masa remaja seperti pola konsumsi tidak seimbang serta penurunan aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko obesitas (Abeng, 2020; Fauzan et al., 2023).

Berdasarkan data organisasi kesehatan dunia atau *World Health Organization* (WHO) sejak tahun 1990 sampai dengan 2022 obesitas pada remaja meningkat empat kali lipat dan kelebihan berat badan termasuk obesitas pada remaja usia 5-19 tahun meningkat sebanyak 12% (Word Health Organization, 2024). Indonesia, prevalensi obesitas dan kelebihan berat badan selama tahun 2007-2018 pada kelompok usia ≥ 18 tahun meningkat 15,3% dan obesitas sentral pada usia ≥ 15 tahun meningkat 13,2% (Riskesdas, 2018). Berdasarkan data terkini hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 obesitas dan kelebihan berat badan remaja usia 16-18 tahun sebanyak 12,1%, dan Sulawesi Tengah sebanyak 12,5% (Kemenkes, 2023). Selanjutnya, berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Palu tahun 2022, obesitas remaja usia 15-19 tahun sebanyak 16% (Dinas Kesehatan Kota Palu).

Obesitas merupakan hasil dari asupan kalori yang melebihi kebutuhan tubuh seseorang dan faktor risiko utama banyak penyakit tidak menular atau penyakit degeneratif, seperti kardiovaskular, diabetes, gangguan muskuloskeletal, dan juga beberapa jenis kanker sedangkan remaja dengan status gizi kurang rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan, baik fisik maupun mental. Kondisi ini dapat menghambat perkembangan kognitif dan

menurunkan kemampuan belajar secara signifikan (Saraswati *et al.*, 2021; Ferretti, 2019; Karno *et al.*, 2024). Obesitas dapat disebabkan oleh banyak faktor, dua di antaranya konsumsi minuman manis dan gaya hidup sedentari atau *sedentary lifestyle* (Alfionita *et al.*, 2023; Sitorus *et al.*, 2020; Ngitan F, 2023; Fatmawati, 2019).

Konsumsi minuman manis atau *Sugar Sweetened Beverages* (SSBs) dan berkembangnya industri minuman manis dengan kemudahan aksesnya menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas (Fatmala *et al.*, 2022). Berdasarkan hasil penelitian Luwito (2022) sebanyak 41,1% remaja obesitas di Bandung mengonsumsi gula melebihi asupan yang telah dianjurkan per hari. Proporsi penduduk Indonesia berumur ≥ 3 tahun memiliki perilaku konsumsi minuman manis ≥ 1 kali per hari sebanyak 47,5% dan proporsi kebiasaan konsumsi minuman manis pada penduduk umur 15-19 tahun sebanyak 45,8% dan Sulawesi tengah sebanyak 42,9% (Kemenkes, 2023). Menurut penelitian Sitorus *et al.*, (2020) ada hubungan antara minuman manis dan status gizi di Manado sekitar 11,42% responden yang sering minum minuman manis memiliki status gizi kelebihan berat badan, sementara 9,28% mengalami obesitas.

Menurut Permenkes Nomor 30 tahun 2013 Tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak. Rekomendasi untuk konsumsi gula per individu setiap hari adalah sebesar 10% dari total asupan energi, setara dengan 200 kkal atau setara dengan 4 sendok makan gula, yaitu sekitar 50 gram per orang per hari. Berdasarkan hasil penelitian Nurjayanti *et al.*, (2020) sebagian besar (66,1%) remaja di Jakarta memiliki tingkat konsumsi minuman berpemanis lebih (>130 kkal). Dalam hal yang sama penelitian Awalia Safitri *et al.*, (2021) Tingginya konsumsi minuman manis juga dapat mempengaruhi status gizi seseorang seperti minuman *boba milk* akan menyumbang kalori sebesar 300 kkal.

Sedentary lifestyle adalah gaya hidup kurang gerak ditandai dengan berbagai aktivitas fisik dengan penggunaan energi ekpenditur di dalam tubuh yang rendah (Hayati *et al.*, 2022a). Perilaku *sedentary* berisiko meningkatkan kemungkinan masalah gizi pada remaja (Fitriani *et al.*, 2020). Penelitian

Alfionita et al., (2023) terdapat hubungan antara gaya hidup yang kurang aktif dengan peningkatan risiko status gizi berlebih pada remaja. Semakin rendah tingkat kekurangan aktivitas fisik, semakin tinggi kemungkinan remaja mengalami status gizi berlebih. Mayoritas remaja yang memiliki status gizi berlebih juga cenderung memiliki asupan energi dan karbohidrat yang lebih tinggi, serta tingkat aktivitas fisik menonton televisi, menonton video, dan menggunakan komputer atau *smartphone* untuk hiburan (Wardani et al., 2022).

SMK Negeri 3 Palu merupakan salah satu sekolah menengah ke atas yang berada di Sulawesi Tengah dengan jumlah siswa sebanyak 2.202 orang. Pada Penelitian ini SMK Negeri 3 Palu dipilih sebagai lokasi penelitian karena berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Palu wilayah kerja Puskesmas Birobuli mempunyai permasalahan gizi terbanyak dan sekolah ini dapat mewakili masalah gizi tersebut.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik mengangkat permasalahan tersebut dan menuangkan dalam bentuk penelitian dengan judul Konsumsi minuman manis dan *Sedentary lifestyle* dengan Status gizi pada Remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan suatu masalah bagaimana hubungan konsumsi minuman manis dan *sedentary lifestyle* dengan status gizi pada remaja di SMK Negeri 3 Palu?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menggambarkan hubungan antara konsumsi minuman manis dan *sedentary lifestyle* dengan status gizi pada remaja SMK Negeri 3 Palu

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin
- b. Mengidentifikasi hubungan konsumsi minuman manis dengan status gizi remaja SMK Negeri 3 Palu

- c. Mengidentifikasi *sedentary lifestyle* dengan status gizi pada remaja SMK Negeri 3 Palu

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Mengembangkan strategi atau asuhan gizi pada remaja untuk meningkatkan gaya hidup sehat melalui peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku aktivitas fisik dan asupan minuman manis untuk meningkatkan kesehatan remaja mencegah resiko penyakit serta meningkatkan kualitas hidup.

2. Bagi Peneliti

Memberikan manfaat berupa ilmu pengetahuan dan wawasan baru bagi peneliti tentang konsumsi minuman manis dan *Sedentary lifestyle* dengan status gizi pada remaja

3. SMK Negeri 3 Palu

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang keterkaitan antara Konsumsi minuman manis dan *Sedentary lifestyle* dengan status gizi pada remaja. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi dan referensi dalam pengembangan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi E, Suryanti S, Ananda SH, Sukmawati E. 2022. *Gizi Seimbang*. Widina Bakti Persada. Bandung.
- Abeng, AT. 2020. Faktor Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Siswa di SMA Negeri 2 Kota Palangka Raya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1):88-94.
- Ahmad, S, Ahluwalia, TS. 2019. *Editorial: The role of genetic and lifestyle factors in metabolic diseases*. *Frontiers in Endocrinology*. 10(475):1-3.
- Akhriani, M, Fadhilah, E, Nila Kurniasari, F. 2019. Indonesian Journal of Human Nutrition Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Kejadian Kegemukan pada Remaja di SMP Negeri 1 Bandung (Correlation of Sweetened-Drink Consumption with Obesity Prevalence in Adolescence in State Secondary School 1 Bandung). *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 3(1):29–40.
- Alfionita N, Sulistyorini L, Afdi S. 2023. Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di SMPN 14 Jember. In *Journal Pustaka Kesehatan*. 11(2):92-101.
- Asriarti, Juniasty Helen T. 2023. Analisis Perilaku Konsumsi Makanan Dan Minuman Manis Terhadap Prediabetes Remaja Di Kota Jayapura. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 14(3):495-511.
- Awalia Safitri R, Parisudha A, Herliyanti. 2021. Kandungan Gizi dalam Minuman Kekinian “Boba Milk Tea” Nutrients in Popular Drinks “Boba Milk Tea.” *Gorontalo Journal of Public Health*. 4(1):55-61.
- Bastiyan Muhammad, N, Nurhayati, F. 2019. Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Kejadian Overweight (Pada Siswa Kelas Vii Dan Viii Smp Islam As Sakinah Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*. 7(2):325-328.
- Dahlan, MS. 2014. Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan; Deskriptif, Bivariat dan Multivariat. Edisi 6. Epidemiologi Indonesia. Jakarta.
- Daiman, H. 2019. Hubungan Citra Tubuh Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di Sltip Negeri 2 Wungu Madiun. *Skripsi*. Program Studi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.

- Dean, A G. Sullivan, K M. Soe, M M. 2013. Open Epi: Open Source Epidemiologic Statistics for Public Health. diakses: www.OpenEpi.com Mei 2024.
- Desmawati. 2019. Gambaran Gaya Hidup Kurang Gerak (Sedentary Lifestyle) dan Berat Badan Remaja Zaman Milenial di Tangerang, Banten. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 11(4):250-256.
- Dinas Kesehatan Kota Palu. 2022.
- Elkarima, E, Abihail, CT, Priambudi, DA, Mahmudiono, T, Megatsari, H, Indriani, D, Pratama, GY. 2023. Perilaku Mahasiswa Mengonsumsi Sugar Sweetened Beverage (SSB) Selama Pandemi COVID-19. *Amerta Nutrition*, 7(2):185-191.
- Emiliana N, Setriani A. 2024. Hubungan konsumsi minuman berpemanis dengan kejadian obesitas pada anak dan remaja. *Jurnal malahayati*. 18(4):509-517.
- Fachruddin, I. I., Mosipate, M., & Yunus, M. 2022. Sugar-Sweetened Beverages Consumption among Adolescents and Adults in Makassar. *GHIZAI: Jurnal Gizi Dan Keluarga*. 1(3):29–35.
- Fahria, S, Ruhana, A. 2022. Konsumsi Minuman Manis Kemasan Pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Gizi Unesa*, 2(2):95-99.
- Fatmala, T, Rohmah, M., & Maulidia Septimar, Z. 2022. Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Obesitas Pada Remaja. *Nusantara Hasana Journal*. 2(1):215-220.
- Fatmawati, I. 2019. Asupan gula sederhana sebagai faktor risiko obesitas pada siswa-siswi sekolah menengah pertama di Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan. *Ilmu Gizi Indonesia*. 2(2):147-153.
- Fauzan, M, R, Sarman, R, F, Darmin, Tutu, C, G, Alkhair. 2023. Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja Menggunakan Media Komunikasi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 1(2):29-34.

- Ferretti, F, Mariani, M. 2019a. Sugar-sweetened beverage affordability and the prevalence of overweight and obesity in a cross section of countries. *Globalization and Health*. 15(1):2-14.
- Fil Ilmi, A, Pujiastati, D. D. 2020. Sedentary Lifestyle As A Risk Factor For Obesity In Stunted Adolescents At SMPN 1 And 2 Pasar Kemis, Tangerang. *IAKMI Public Health Journal Indonesia*, 1(1):6-8.
- Fitriani, A, Setyowati, Y. D, Arumsari, I. 2020. Peningkatan Pengetahuan Dan Perilaku Aktifitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Melalui Edukasi Berbasis Praktik. *Journal of Independent Community*, 4(4):560-569.
- Hardy, L. L, Booth, M. L, Okely, A. D. 2007. The reliability of the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). *Preventive Medicine*, 45(1):71-74.
- Hayati, S, Endang Anggraeni, D., Irawan, E, Damayanti, A, Ayu Rizkia Silviani, D. 2022a. Gambaran Sedentary Lifestyle Pada Remaja Di Sma Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan Bsi*, 10(2):250-265.
- Jiang, L, Cao, Y, Ni, S, Chen, X., Shen, M., Lv, H., & Hu, J. 2020. Association of Sedentary Behavior With Anxiety, Depression, and Suicide Ideation in College Students. *Frontiers in Psychiatry*, 11:1-9.
- Karno Dewie A, Fitriani A, Iswahyudi. 2024. Faktor-Fakotor Yang Mempengaruhi *Underweight* Pada Remaja SMA di Bekasi. *Jurnal gizi dan kesehatan*. 16(1):113-123.
- Kemenkes. 2019. Profil Kesehatan Indonesia. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. Penilaian Status Gizi Kemenkes.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. Survey Kesehatan Indonesia.
- Lani, A., Margawati, A., & Fitranti, D. Y. 2019. Hubungan Frekuensi Sarapan Dan Konsumsi Jajan Dengan Z-Score Imt/U Pada Siswa Sekolah Dasar. *Journal Of Nutrition College*, 6(4):278-284.
- Lee, E., & Kim, Y. 2019. Effect of university students' sedentary behavior on stress, anxiety, and depression. *Perspectives in Psychiatric Care*, 55(2):164-169.

- Lestari, I. A. 2020. Hubungan asupan karbohidrat dan protein dengan kejadian metabolic syndrome pada pekerja wanita di pt. Iskandar indah printing textile surakarta. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Gizi Surakarta.
- Luwito, J, Santoso, A. H. 2022. Hubungan Asupan Gula Dalam Minuman Terhadap Obesitas Pada Anak Remaja Usia 15 – 19 Tahun di Sekolah SMA Notre Dame Jakarta Barat. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 1(2):161-168.
- Mardalena Ida. 2021. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta.
- Mulyati H, A. M. L. 2019. Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. In *Chmk Midwifery Scientific Journal*. 2(1):22-32
- Ngitan F, iqbal M. 2023. Hubungan Gaya Hidup “Nongkrong”, Aktivitas Sedentary, Dan Konsumsi Minuman Manis Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa. *Jurnal Nutrisia*. 25(1):1-10.
- Nurjayanti, E, Rahayu, N. S, Fitriani, A. 2020. Pengetahuan Gizi, Durasi Tidur, Dan Screen Time Berhubungan Dengan Tingkat Konsumsi Minuman Berpemanis Pada Siswa Smp Negeri 11 Jakarta. *Argipa (Arsip Gizi Dan Pangan)*. 5(1):34-43.
- Par'i M Holil, Wiyono Sugeng, Harjatmo P Titus. 2017. *Penilaian Status Gizi*. Cetakan Pertama. Kementrian Kesehatan RI. Jakarta
- Peraturan Menteri Kesehatan RI. 2013. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 2013 Tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak. Jakarta.
- Peraturan Menteri Kesehatan RI. 2020. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Jakarta: Menteri Kesehatan RI.
- Rahma EN, Wirjatmadi B. 2020. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Gizi Lebih Pada Anak Sekolah Dasar. *Amerta Nutrition*, 4(1):16-21.
- Rahmad AH. 2019. Sedentari sebagai faktor kelebihan berat badan remaja. *Jurnal Vokasi Kesehatan*. 5(1): 16-21.

- Rahmawati A. N, Setiadi Diding K, Sukaesih Nunung S. 2023. Hubungan Pengetahuan Konsumsi Minuman Berpemanis Dengan Status Gizi Remaja. *Jurnal penelitian perawat profesional*. 5(3):1103-1112.
- Ratmono, B. A. A, Widodo, A, Sholikhah, A. M. 2022. Analisis Pengetahuan Gizi Makanan Dan Pola Gaya Hidup Pada Mahasiswa. *Journal Of Sport And Exercise Science*, 5(1):26-34
- Rizky Indrasari, O., Sutikno, E. 2020. Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun. In *The Indonesian Journal Of Health*. 10(3):128-132.
- Saraswati, S. K, Rahmaningrum, F. D, Pahsya, M. N. Z., Paramitha, N, Wulansari, A., Ristantya, A. R, Sinabutar, B. M, Pakpahan, V. E, Nandini, N. 2021. Literature Review : Faktor Risiko Penyebab Obesitas. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 20(1):70–74.
- Sitorus, C. E, Mayulu, N, Wantania, J. 2020. Hubungan Konsumsi Fast Food, Makanan/ Minuman Manis Dan Aktifitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Indonesian Journal Of Public Health And Community Medicine*. 1(4):10-17.
- Sujarwati, A, Agustina, E., Azmiyannoor, M, Rosadi, D, Fakhriyadi, R, Ahda Fadillah, N, Lasari, H. H, Aziza Nisa, M, Mangkurat, L, Keselamatan dan Kesehatan Kerja, D. 2021. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Aktivitas Fisik Pada Remaja di Kota Banjarbaru. 3(3):192-200.
- Syifa, E. D. A, Djuwita, R. 2023. Actors Associated with Overweight/Obesity in Adolescent High School Students in Pekanbaru City. *Jurnal Kesehatan Komunitas*. 9(2):368–378.
- Ubaidilah M, Nurhayati F. 2019. Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Pada Peserta Didik Kelas VII SMPN 1 Semen Kabupaten Kediri. *Jurnal pendidikan jasmani*. 7(3):9-13.
- United Nations Childrens Funs. 2021. *Profil Remaja 2021*. UNICEF. Indonesia
- Veronica, M. T, Ilmi, I. M. B. 2020. Minuman Kekinian Di Kalangan Mahasiswa Depok Dan Jakarta. *Indonesian Jurnal of Health Development*. 2(2):83-91.

- Wardani, P. A. S, Suyasa, G. P. D, Wulandari, I. A. 2022. Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Gema Keperawatan*. 15(2):197-206.
- World Health Organization. 2024. Obesitas dan kelebihan berat badan. [Www.Who.Int.https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight)
- Zarei M, Taib MN, Zarei F, Saad AH. 2019. Factors Associated With Body Weight Status Of Iranian Postgraduate Students In University Of Putra Malaysia. *Nurs Midwifery stud*. 2(4):97-102.