



## **AKTIVITAS FISIK, KEBIASAAN MAKAN, KUALITAS KONSUMSI, DAN KEBIASAAN KONSUMSI MINUMAN MANIS PADA REMAJA**

**RENITA AYU ANNISA**



**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT  
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA  
INSTITUT PERTANIAN BOGOR  
BOGOR  
2024**

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



## ©Hak cipta milik IPB University

## IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



## **PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Aktivitas Fisik, Kebiasaan Makan, Kualitas Konsumsi, dan Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis pada Remaja” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Desember 2024

Renita Ayu Annisa  
I14180016

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



## ©Hak cipta milik IPB University

## IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



## **ABSTRAK**

RENITA AYU ANNISA. Aktivitas Fisik, Kebiasaan Makan, Kualitas Konsumsi, dan Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis pada Remaja. Dibimbing oleh CESILIA METI DWIRIANI dan RESA ANA DINNA.

Permasalahan gizi pada remaja dapat menyebabkan terganggunya tumbuh kembang pada remaja. Prevalensi remaja obesitas usia 16-18 tahun di Jawa Barat (15,4%) melebihi prevalensi obesitas di Indonesia (13,5%). Banyak faktor memengaruhi obesitas, diantaranya adalah aktivitas fisik, kebiasaan makan, kualitas konsumsi, serta kebiasaan konsumsi minuman manis. Penelitian ini bertujuan menganalisis aktivitas fisik, kebiasaan makan, kualitas konsumsi, dan kebiasaan konsumsi minuman manis serta hubungannya dengan status gizi remaja. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional study* melibatkan 68 subjek (34 laki-laki dan 34 perempuan) yang dipilih secara *purposive*. Data diperoleh berdasarkan pengukuran dan wawancara. Hasil uji beda menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan ( $p>0,05$ ) pada karakteristik subjek dan keluarga, tingkat aktivitas fisik, kebiasaan makan, dan kebiasaan konsumsi minuman manis, namun terdapat perbedaan yang signifikan ( $p<0,05$ ) pada pendidikan ibu, frekuensi aktivitas fisik berat dan sedang, durasi aktivitas fisik berat, tingkat kecukupan energi, lemak, dan karbohidrat, serta kualitas konsumsi antara subjek laki-laki dan perempuan. Hasil uji korelasi menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi minuman manis dengan tingkat kecukupan energi ( $p>0,05$ ), serta hubungan aktivitas fisik, kualitas konsumsi, dan kebiasaan konsumsi minuman manis dengan status gizi ( $p>0,05$ ). Namun, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan karbohidrat dengan status gizi ( $p=0,013$ ,  $r=-0,300$ ).

Kata kunci: aktivitas fisik, kebiasaan makan, konsumsi minuman manis, kualitas konsumsi, status gizi

## **ABSTRACT**

RENITA AYU ANNISA. Physical Activity, Eating Habits, Diet Quality, and Consumption of Sweetened Beverages in Adolescents. Supervised by CESILIA METI DWIRIANI and RESA ANA DINNA.

Nutritional problem in adolescents can inhibit growth and development in adolescents. The prevalence of obese adolescents aged 16-18 in West Java (15.41%) exceeds the prevalence in Indonesia (13.5%). Many factors affect obesity including physical activity, eating habits, diet quality, and consumption of sweetened beverages. This study aims to analyze physical activity, eating habits, diet quality, and consumption of sweetened beverages and its correlation with nutritional status in adolescents. This research used a cross-sectional study design with total of 68 subject (34 male and 34 female) selected using purposive sampling. Data was obtained based on measurements and interviews. The result showed that



there was no significant difference ( $p>0.05$ ) in characteristics of the subject and family, physical activity level, eating habits, and consumption of sweetened beverages, but there was a significant difference ( $p<0.05$ ) in mother's education, frequency of vigorous and moderate physical activity, duration of vigorous physical activity, level of energy adequacy, fat adequacy, and carbohydrate adequacy, and diet quality between male and female subjects. There was no significant correlation between consumption of sweetened beverages and energy adequacy level ( $p>0.05$ ), and correlation between physical activity, diet quality, consumption of sweetened beverages and nutritional status ( $p>0.05$ ). But, there was significant correlation between carbohydrate adequacy level and nutritional status ( $p=0.013$ ,  $r=-0.300$ ).

**Keywords:** consumption of sweetened beverages, diet quality, eating habits, nutritional status, physical activity

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2024<sup>1</sup>  
**Hak Cipta dilindungi Undang-Undang**

*Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.*

*Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.*



## ©Hak cipta milik IPB University

## IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



## **AKTIVITAS FISIK, KEBIASAAN MAKAN, KUALITAS KONSUMSI, DAN KEBIASAAN KONSUMSI MINUMAN MANIS PADA REMAJA**

**RENITA AYU ANNISA**

**Skripsi**

Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana pada  
Program Studi Ilmu Gizi

**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT  
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA  
INSTITUT PERTANIAN BOGOR  
BOGOR  
2024**

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



# IPB University

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:  
1 Prof. Dr. Ir. Dodik Briawan, M.C.N.

*@Hak cipta milik IPB University*

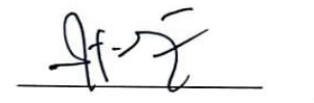
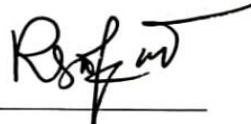
Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Judul Skripsi : Aktivitas Fisik, Kebiasaan Makan, Kualitas Konsumsi, dan Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis pada Remaja  
Nama NIM : Renita Ayu Annisa  
NIM : II4180016

Disetujui oleh

Pembimbing 1:  
Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc.

Pembimbing 2:  
Resa Ana Dina, S.K.M., M.Epid.

Diketahui oleh



Ketua Departemen Gizi Masyarakat:  
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.  
NIP 197102011999032001

Tanggal Ujian :  
6 November 2024

Tanggal Lulus: 19 DEC 2024

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



## ©Hak cipta milik IPB University

## IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



## PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas ridha dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas dengan judul “Aktivitas Fisik, Kebiasaan Konsumsi, Kualitas Konsumsi, dan Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis pada Remaja”. Penyelesaian tugas akhir ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Maka dari itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc dan Resa Ana Dina, S.K.M, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan banyak waktu dan pikirannya untuk memberikan arahan, ilmu, saran, kritik, dan dukungannya sehingga tugas akhir ini dapat diselesaikan.
2. Dr. Ir. Lilik Kustiyah, M.Si selaku dosen pembimbing akademik yang senantiasa membimbing dan memberikan arahan selama proses perkuliahan.
3. Dr. dr. Mira Dewi, M.Si selaku ketua peneliti “Asupan Gula dari Minuman Berpemanis dalam Kemasan (*Sugar Sweetened Beverages*) dan Kaitannya dengan Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular” yang telah mengizinkan penulis menggunakan sebagian data penelitiannya untuk penulisan tugas akhir, juga atas segala arahan dan bimbingan selama pengambilan data.
4. Prof. Dr. Ir. Dodik Briawan, MCN selaku moderator seminar sekaligus dosen penguji skripsi yang telah memberikan masukan untuk perbaikan dan penyempurnaan skripsi.
5. Prof. Dr. Katrin Roosita, SP, M.Si selaku Ketua Departemen Gizi Masyarakat IPB beserta seluruh staff pendidik dan civitas akademik yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan bantuan selama berkuliahan di IPB University.
6. Kedua orang tua penulis yaitu Bapak Mugni dan Ibu Tita Rohayati, kakak penulis yaitu Muhammad Faisal dan Amelia Nurcahya, keponakan penulis Kireii Adinda Putri Faisal, serta keluarga besar dan teman-teman penulis yang senantiasa memberikan doa dan dukungan baik secara moril maupun materil selama proses perkuliahan.
7. Teman-teman seperjuangan saat pengambilan data penelitian, yaitu, ‘Aathifah, Annisa, Luthfiyah, dan Niken.
8. Teman-teman Gizi Masyarakat Angkatan 55 yang saling berbagi ilmu, pengalaman, dan dukungan hingga selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi.

Penulis menyadari masih terdapat kekurangan dalam skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk penyempurnaan penelitian ini di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Desember 2024

*Renita Ayu Annisa*



## ©Hak cipta milik IPB University

## IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



## DAFTAR ISI

<b>DAFTAR TABEL</b>	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b>	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	viii
<b>I PENDAHULUAN</b>	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.5 Hipotesis Penelitian	3
<b>II KERANGKA PENELITIAN</b>	4
<b>III METODE PENELITIAN</b>	6
3.1 Desain, Tempat, dan Waktu Penelitian	6
3.2 Jumlah dan Teknik Penarikan Contoh	6
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	7
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	9
3.5 Definisi Operasional	15
<b>IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	17
4.1 Karakteristik Subjek	17
4.2 Karakteristik Keluarga Subjek	18
4.3 Aktivitas Fisik	21
4.4 Kebiasaan Makan	24
4.5 Hubungan Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis dengan Tingkat Kecukupan Energi	38
4.6 Hubungan Kualitas Konsumsi dengan Status Gizi	39
4.7 Hubungan Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis dengan Status Gizi	41
4.8 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	42
<b>V SIMPULAN DAN SARAN</b>	44
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	46

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritis atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



3.1	Jenis dan cara pengumpulan data	8
3.2	Perhitungan kebutuhan energi remaja usia 15-18 tahun	10
3.3	Pengkategorian data	12
4.1	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik subjek	17
4.2	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik keluarga	19
4.3	Sebaran subjek berdasarkan rata-rata frekuensi dan durasi aktivitas fisik	21
4.4	Sebaran subjek berdasarkan tingkat aktivitas fisik dan rata-rata MET	23
4.5	Sebaran subjek berdasarkan kebiasaan makan	24
4.6	Rata-rata asupan energi dan zat gizi subjek	28
4.7	Sebaran subjek berdasarkan tingkat kecukupan energi dan zat gizi	30
4.8	Sebaran subjek berdasarkan nilai MAR	32
4.9	Jumlah subjek dan rata-rata frekuensi minuman yang dikonsumsi	33
4.10	Rata-rata berat, energi, dan berat gula minuman yang dikonsumsi	35
4.11	Sebaran subjek berdasarkan frekuensi konsumsi minuman manis	36
4.12	Sebaran subjek berdasarkan asupan energi minuman manis	37
4.13	Kontribusi energi minuman manis terhadap total asupan energi	37
4.14	Hubungan kebiasaan konsumsi minuman manis dengan tingkat	38
4.15	Hubungan tingkat kecukupan energi dan zat gizi dengan status gizi	39
4.16	Hubungan kualitas konsumsi dengan status gizi	41
4.17	Hubungan kebiasaan konsumsi minuman manis dengan status gizi	42
4.18	Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi	43

## DAFTAR GAMBAR

2.1	Skema kerangka pemikiran penelitian “Aktivitas Fisik, Kebiasaan	5
3.1	Jumlah dan teknik penarikan contoh	7

## DAFTAR LAMPIRAN

1	Lembar Persetujuan	55
2	Kuesioner Penelitian	56
3	Lembar Hasil Pengukuran	67

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.