

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS SILIWANGI  
TASIKMALAYA  
PROGRAM STUDI GIZI  
2023**

**ABSTRAK**

**SALSABILAH DARA DINANTI**

**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *SUGAR SWEETENED BEVERAGE* (SSB) DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA REMAJA PUTRI  
(STUDI PADA REMAJA PUTRI USIA 13-15 TAHUN DI SMP NEGERI KOTA TASIKMALAYA)**

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Pada masa remaja, khususnya remaja putri di Indonesia sedang dihadapkan tiga masalah gizi, yaitu gizi kurang, defisiensi mikronutrien seperti anemia gizi, dan gizi lebih (kegemukan dan obesitas). *Overweight* adalah keadaan fisiologis yang disebabkan oleh penumpukan lemak didalam jaringan tubuh. Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi *overweight* pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia mengalami peningkatan (11,2%). Penyebab *overweight* adalah konsumsi SSB, karena gula yang terkandung dalam SSB jika diserap oleh tubuh secara berlebihan akan disimpan dalam bentuk lemak dibawah jaringan kulit. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan konsumsi *Sugar Sweetened Beverage* (SSB) dengan kejadian *overweight* pada remaja putri usia 13-15 tahun di SMP Negeri Kota Tasikmalaya. Penelitian ini bersifat analitik menggunakan desain *cross sectional* yaitu variabel dependen, variabel independen, dan variabel *confounding* dilakukan pada waktu yang sama. Pengambilan sampel sekolah dilakukan secara *purposive*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji *chi-square* dan pemodelan regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara kebiasaan konsumsi SSB dengan kejadian *overweight* ( $p= 0,000$ ) dengan nilai OR 3,808 yang berarti remaja yang mengonsumsi SSB berisiko 3,8 kali mengalami *overweight*. Asupan gula SSB merupakan penyebab yang paling dominan terhadap kejadian *overweight* memiliki nilai OR yang paling tinggi yaitu sebesar 42,398 yang berarti bahwa remaja dengan asupan gula SSB kategori lebih akan berisiko 42,398 kali lebih besar mengalami *overweight*. Kesimpulan penelitian ini ada hubungan antara kebiasaan konsumsi SSB dengan kejadian *overweight* pada remaja putri. Saran penelitian ini adalah diharapkan siswa dapat memperhatikan konsumsi dari SSB, dan asupan makan sehari-hari.

**Kata Kunci:** *Overweight*, Remaja Putri, SSB

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS SILIWANGI  
TASIKMALAYA  
PROGRAM STUDI GIZI  
2023**

**SALSABILAH DARA DINANTI**

**ABSTRACT**

**THE RELATIONSHIP OF SUGAR SWEETENED BEVERAGE (SSB) CONSUMPTION HABITS WITH OVERWEIGHT INCIDENCE IN ADOLESCENT WOMEN.**

**(STUDY ON ADOLESCENT WOMEN AGED 13-15 YEARS AT JUNIOR HIGH SCHOOL IN TASIKMALAYA CITY)**

*Adolescence is a period of transition from children to adulthood. During adolescence, especially young women in Indonesia, they are faced with three nutritional problems, namely malnutrition, micronutrient deficiencies such as nutritional anemia, and excess nutrition (overweight and obesity). Overweight is a physiological state caused by the accumulation of fat in body tissues. The 2018 Riskesdas data shows that the prevalence of overweight among adolescents aged 13-15 years in Indonesia has increased (11.2%). The cause of overweight is consumption of SSB, because the sugar contained in SSB if absorbed by the body in excess will be stored in the form of fat under the skin tissue. The purpose of this study was to analyze the relationship between consumption habits of Sugar Sweetened Beverage (SSB) and the incidence of overweight in female adolescents aged 13-15 years at SMP Negeri Tasikmalaya City. This research is analytic in nature using a cross-sectional design, namely the dependent variable, independent variable, and confounding variable carried out at the same time. School sampling was carried out purposively. Data collection was carried out using a questionnaire. Data analysis used the chi-square test and logistic regression modeling. The results showed that there was a relationship between SSB consumption habits and the incidence of overweight ( $p = 0.000$ ) with an OR value of 3.808 which means that adolescents who consume SSB have a risk of 3.8 times experiencing overweight. Sugar intake is the most dominant cause of overweight and has the highest OR value, which is 42.398, which means that adolescents with higher blood sugar intake will be at risk of 42.398 times more likely to be overweight. The conclusion of this study is that there is a relationship between SSB consumption habits and the incidence of overweight in young women. The research suggestion is that students are expected to be able to pay attention to the consumption of SSB, and daily food intake..*

**Keywords:** *Overweight, Young Women, SSB*