

ABSTRAK

NAOSIKA NURHALIZA

**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI MINUMAN MANIS BERKALORI
DENGAN KEJADIAN KEGEMUKAN PADA REMAJA PUTRI**

(Studi pada Remaja Putri di SMA Negeri Kota Tasikmalaya Tahun 2024)

Remaja merupakan masa terjadinya perubahan yang pesat dalam hal pertumbuhan terkait fisik, kognitif, dan psikososial. Masalah gizi seperti kegemukan dapat terjadi pada masa remaja. Kegemukan merupakan suatu kondisi kelebihan berat badan yang disebabkan oleh penimbunan lemak di dalam tubuh. Penyebab terjadinya kegemukan adalah konsumsi minuman manis, karena jika kandungan gula dalam minuman manis terlalu banyak diserap oleh tubuh maka akan disimpan sebagai lemak di bawah jaringan kulit. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan konsumsi minuman manis berkalori terkait frekuensi dan asupan gula per hari dengan kejadian kegemukan pada remaja putri SMA negeri di Kota Tasikmalaya. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Pemilihan sekolah dilakukan dengan cara *simple random sampling* dan pemilihan subjek menggunakan teknik *proportional random sampling* didapatkan subjek 119 siswi dari SMAN 3, 99 siswi dari SMAN 4 dan 124 siswi dari SMAN 10 Kota Tasikmalaya. Kuesioner SQ-FFQ, *food recall* 3x24 jam dan pengukuran berat badan dan tinggi badan digunakan untuk mengumpulkan data. Uji *chi-square* dan regresi logistik digunakan dalam analisis data. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi minuman manis berkalori dengan kejadian kegemukan pada remaja putri (frekuensi: $p=0,000$, OR=5,598 CI 95% dan asupan gula/hari: $p=0,000$, OR=4,550 CI 95%). Konsumsi karbohidrat merupakan penyebab paling berpengaruh terhadap kejadian kegemukan dengan nilai OR 83,662. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi minuman manis berkalori dengan kejadian kegemukan pada remaja putri SMA negeri di Kota Tasikmalaya, serta terdapat hubungan antara variabel perancu yaitu konsumsi energi dan karbohidrat dengan kejadian kegemukan pada remaja putri di SMA negeri Kota Tasikmalaya. Diharapkan remaja putri memiliki kesadaran untuk lebih memperhatikan konsumsi minuman manis serta asupan makanan sehari-hari agar sesuai pedoman gizi seimbang.

Kata kunci: Kegemukan, Minuman Manis Berkalori, Remaja Putri

ABSTRACT

NAOSIKA NURHALIZA

THE RELATIONSHIP OF THE HABIT OF CONSUMPTION OF CALORIE SWEET DRINKS WITH THE INCIDENT OF OVERWEIGHT IN ADOLESCENT WOMEN

(Study of Young Women at Tasikmalaya City State High School in 2024)

Adolescence is a time of major changes in terms of physical, cognitive and psychosocial growth. Nutritional problems such as being overweight can occur during adolescence. Overweight is a condition of being overweight caused by the accumulation of fat in the body. The cause of overweight is the consumption of sweet drinks, because if too much sugar in sweet drinks is absorbed by the body, it will be stored as fat under the skin tissue. The aim of this research is to analyze the relationship between the habit of consuming sweet calorie drinks in relation to frequency and daily sugar intake and the incidence of overweight in young women at public high schools in Tasikmalaya City. The method used in this research is observational with a cross-sectional approach. School selection was carried out using simple random sampling and subject selection using proportional random sampling techniques. The subjects were 119 female students from SMAN 3, 99 female students from SMAN 4 and 124 female students from SMAN 10, Tasikmalaya City. The SQ-FFQ questionnaire, 3x24 hour food recall and measurements of body weight and height were used to collect data. Chi-square test and logistic regression were used in data analysis. The results of the study showed that there was a relationship between the habit of consuming sweet calorie drinks and the incidence of overweight in young women (frequency: $p=0.000$, $OR=5.598$ CI 95% and sugar intake/day: $p=0.000$, $OR=4.550$ CI 95%). Carbohydrate consumption is the most influential cause of overweight with an OR value of 83.662. It can be concluded that there is a relationship between the habit of consuming sweet calorie drinks and the incidence of overweight in young women in Tasikmalaya City public high schools, and there is a relationship between confounding variables, namely energy and carbohydrate consumption and the incidence of overweight in young women in Tasikmalaya City public high schools. It is hoped that young women will have the awareness to pay more attention to the consumption of sweet drinks and their daily food intake so that they comply with balanced nutrition guidelines.

Keywords: *Overweight, Sweet Calorie Drinks, Young Women*