

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI GIZI 2025**

ABSTRAK

NADILA RESTINA

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN
KEBIASAAN KONSUMSI MINUMAN MANIS BERKALORI DENGAN
KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMA NEGERI 8
TASIKMALAYA**

Gizi lebih pada remaja merupakan permasalahan kesehatan yang terus meningkat dan berdampak pada risiko penyakit tidak menular di masa depan. Salah satu faktor penyebabnya adalah rendahnya pengetahuan gizi seimbang serta tingginya konsumsi minuman manis berkalori. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat pengetahuan gizi seimbang dan kebiasaan konsumsi minuman manis berkalori dengan kejadian gizi lebih pada remaja SMA Negeri 8 Kota Tasikmalaya tahun 2025. Desain penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional* dengan jumlah responden 99 siswa yang dipilih secara *proportional random sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian gizi lebih ($p=0,019$), frekuensi konsumsi minuman manis berkalori dengan kejadian gizi lebih ($p=0,000$) dan *ood ratio* (20,192), asupan gula dari minuman manis berkalori dengan kejadian gizi lebih ($p=0,016$) dan *ood ratio* (6,479), dan konsumsi energi dengan kejadian gizi lebih ($p=0,003$) dan *ood ratio* (12,821). Disimpulkan bahwa rendahnya pengetahuan gizi seimbang dan kebiasaan konsumsi minuman manis berkalori dengan kejadian gizi lebih pada remaja.

Kata kunci: Gizi lebih, Pengetahuan Gizi, Minuman Manis Berkalori, Remaja

**FACULTY OF HEALTH SCIENCES
SILIWANGI UNIVERSITY
TASIKMALAYA
MAJORING NUTRITION
2025**

ABSTRACT

NADILA RESTINA

**THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVELS OF KNOWLEDGE OF
BALANCED NUTRITION AND THE HABITS OF CONSUMING
CALORIE-RICH SWEET DRINK WITH THE OCCURRENCE OF
OVERWEIGHT IN ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 8 TASIKMALAYA**

Overweight among adolescents have become a growing health problem that impacts the risk of non-communicable diseases in the future. One of the contributing factors is the lack of balanced nutrition knowledge and high consumption of sugary beverages. This study aims to analyze the relationship between the level of balanced nutrition knowledge and the consumption habits of sugary beverages with the incidence of overweight among adolescents at SMA Negeri 8 Kota Tasikmalaya in 2025. This study employed an analytical observational design with a cross-sectional approach, involving 99 respondents selected through simple random sampling. Data analysis was performed univariately and bivariately using the chi-square test with a significance level of $p < 0.05$. The results showed significant relationships between the level of balanced nutrition knowledge and the incidence of overweight ($p = 0.019$), frequency of sugary beverage consumption and the incidence of overweight ($p = 0.000$), sugar intake from sugary beverages and the incidence of overweight ($p = 0.016$), as well as energy consumption and the incidence of overweight ($p = 0.003$). It is concluded that low balanced nutrition knowledge and high consumption of sugary beverages contribute to the increased risk of overweight among adolescents.

Keywords: *Overweight, Nutrition Knowledge, Sugar-Sweetened Beverages, Adolescents*