

**HUBUNGAN KONSUMSI MINUMAN MANIS TERHADAP KEJADIAN
OVERWEIGHT PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

SKRIPSI



Disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh ijazah S1 Program Studi

Ilmu Gizi

Oleh :

DIYAN YULIA MAULINDA

J 310 180 170

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2022

ABSTRAK

DIYAN YULIA MAULINDA. J 310 180 170

HUBUNGAN KONSUMSI MINUMAN MANIS TERHADAP KEJADIAN OVERWEIGHT PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Pendahuluan : *Overweight* menjadi salah satu masalah gizi yang sering terjadi pada mahasiswa. Faktor yang mempengaruhi status gizi salah satunya adalah pola konsumsi pangan sehari – hari, misalnya konsumsi minuman manis. Konsumsi minuman manis yang berlebihan dapat menyebabkan *overweight*. Studi pendahuluan terhadap 30 mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2019 menunjukkan bahwa persentase mahasiswa yang memiliki status gizi *overweight* sebesar 16,2%.

Tujuan Penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi minuman manis terhadap kejadian *overweight* pada mahasiswa FIK UMS angkatan 2019.

Metode Penelitian : Jenis penelitian ini yaitu analitik observasional dengan desain *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *proportional random sampling*. Sampel penelitian yaitu sebanyak 55 responden. Data konsumsi minuman manis dilakukan dengan cara pengisian formulir FFQ mengenai konsumsi minuman manis selama satu bulan terakhir. Data status gizi dilakukan dengan cara pengukuran berat badan dan tinggi badan secara langsung kemudian dihitung menggunakan metode pengukuran IMT, yaitu $BB(kg)/TB^2(m)$. Analisis statistik menggunakan uji *Rank Spearman*.

Hasil Penelitian : Konsumsi minuman manis sebagian besar dalam kategori sering (52,7%), dan status gizi sebagian besar dalam kategori tidak *overweight* (83,6%). Hasil uji *Rank Spearman* menunjukkan nilai $p = 0,473$ dengan nilai $r = 0,200$.

Kesimpulan : Tidak terdapat hubungan antara konsumsi minuman manis dengan kejadian *overweight* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Kata Kunci : Konsumsi Minuman Manis, Mahasiswa, *Overweight*

ABSTRACT

DIYAN YULIA MAULINDA. J 310 180 170

THE RELATIONSHIP BETWEEN SWEET BEVERAGE CONSUMPTION TO OVERWEIGHT INCIDENCE IN STUDENTS OF THE FACULTY OF HEALTH SCIENCES MUHAMMADIYAH UNIVERSITY, SURAKARTA

Background : Overweight is a nutritional problem that often occurs in college students. One of the factors that affect nutritional status is daily food consumption patterns, for example consumption of sweet drinks. Excessive consumption of sugary drinks can lead to overweight. A preliminary study of 30 students from the Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Surakarta class of 2019 showed that the percentage of students who had overweight nutritional status was 16.2%.

Objective : This study aims to determine the relationship between consumption of sugary drinks and the incidence of overweight in FIK UMS students class of 2019.

Methodology : This type of research is observational analytic with cross sectional design. Sampling was carried out using a random sampling technique in the form of proportional random sampling. The research sample is 55 respondents. Data on consumption of sweet drinks was carried out by filling out the FFQ form regarding the consumption of sweet drinks in the past month. Nutritional status data was carried out by measuring body weight and height directly and then calculated using the BMI measurement method, namely $\text{weight(kg)}/\text{TB}^2(\text{m})$. Statistical analysis using the Rank Spearman test.

Result : Most of the consumption of sweet drinks was in the often category (52.7%), and most of the nutritional status was in the category of not being overweight (83.6%). The Spearman Rank test results showed a value of $p = 0.473$ with a value of $r = 0.200$.

Conclusion : There is no relationship between the consumption of sweet drinks and the incidence of overweight in students of the Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Surakarta.

Keywords : Consumption of Sweet Drinks, Student, Overweight

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah dibuat untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali tertulis dalam naskah dan disebutkan di daftar pustaka. Apabila terbukti terdapat ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka saya akan mempertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 20 Desember 2022

Peneliti



Diyān Yulia Maulinda

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi Minuman Manis Terhadap Kejadian
Overweight pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Nama Mahasiswa : Diyan Yulia Maulinda

NIM : J310180170

Telah disetujui untuk diuji dalam ujian skripsi oleh Tim Penguji Skripsi Program
Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Surakarta, 10 Januari 2023

Menyetujui,

Pembimbing




Eni Purwani, S.St., M.Si.
NIK/NIDN: 1487/0624038802

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta




Pramudya Kumia, STP., M.Agr
NIK/NIDN : 959/06-1901-7801

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul:
Hubungan Konsumsi Minuman Manis Terhadap Kejadian Overweight pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Oleh:
DIYAN YULIA MAULINDA
J310180170


Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Jenjang S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal :

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

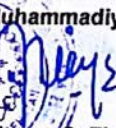
Penguji :

1. **Eni Purwani, S.Si., M.Si** (Ketua Dewan Penguji) 
2. **Muwakhidah, S.KM., M.Kes** (Anggota 1 Dewan Penguji) 
3. **Farida Nur Isnaeni, S.Gz., M.Sc.** (Anggota 2 Dewan Penguji) 

Mengetahui,
Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan


Pramudya Kurnia, STP., M.Agr
NIK/NIDN: 959/06-1901-7801

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta


Dwi Budi Rahayu, S. Fis., Ftr., M.Kes.
NIK/NIDN: 750/0620117301

MOTTO

“Bahwa seseorang tidak akan memperoleh selain apa yang telah diusahakan. Dan usahanya akan kelihatan nantinya”

- Q.S. An – Najm ayat 39 – 40 -

“We shouldn't let negativity break us down. We shouldn't let negativity become the main vibe that we have now”

- Mark Lee -

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan segala nikmat, rahmat, dan hidayah-Nya yang tak terhingga kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Konsumsi Minuman Manis Terhadap Kejadian *Overweight* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta” dengan baik. Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan nikmat, rahmat, dan hidayah-Nya yang berlimpah kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
2. Bapak, ibu, adik, dan segenap keluarga yang selalu memberikan dukungan, do'a, semangat, motivasi, perhatian, kasih sayang, dan dukungan moril serta materi kepada penulis.
3. Ibu Eni Purwani, S.Si., M.Si., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak bimbingan, saran, nasehat, waktu, dan berbagai arahan serta masukan kepada peneliti selama penyusunan skripsi ini.
4. Teman – teman, sahabat, dan seluruh pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
5. Diri saya sendiri, yang telah berjuang dan bertahan sampai saat ini.

RIWAYAT HIDUP

Nama : Diyan Yulia Maulinda
Tempat, Tanggal Lahir : Kudus, 09 Juli 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Desa Cendono RT 03/RW 04, Kecamatan Dawe,
Kabupaten Kudus, Provinsi Jawa Tengah
Riwayat Pendidikan :

1. Tahun 2006 – 2012 : SDIT AI – Islam Kudus
2. Tahun 2012 – 2015 : SMPN 1 Kudus
3. Tahun 2015 – 2018 : SMAN 1 Kudus

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur kehadirat Allah SWT, dengan segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Konsumsi Minuman Manis Terhadap Kejadian *Overweight* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta”. Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis menemui beberapa kendala dan hambatan, namun berkat bantuan, bimbingan dan arahan, serta tidak lupa motivasi dan semangat dari berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikannya dengan baik. Perkenankanlah penulis menyampaikan terima kasih dengan setulus hati kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dr. Umi Budi Rahayu, S. Fis., Ftr., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Bapak Pramudya Kurniawan, STP., M.Agr., selaku Kepala Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Eni Purwani, S.Si., M.Si., selaku dosen pembimbing skripsi, yang telah membimbing penulis dan memberikan masukan dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi.
5. Penguji yang telah memberikan masukan dan saran kepada penulis

dalam penyusunan skripsi.

6. Orang tua tercinta yang telah mendukung penulis secara moril dan materiil serta kasih sayang tulus sehingga penulis dapat bertahan untuk menyelesaikan skripsi ini
7. Teman – teman tersayang yang bersedia menjadi tempat berkeluh kesah penulis serta memberikan masukan dan bantuan selama pengerjaan skripsi
8. Seluruh dosen maupun staf dan pihak terkait yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi

Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membaca. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa di dalam laporan ini terdapat kekurangan - kekurangan dan jauh dari apa yang diharapkan. Kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang sangat diharapkan oleh penulis. Terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, 31 Maret 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACK	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Masalah Penelitian	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Tinjauan Teoritis	11
<u>1.</u> Mahasiswa <u>....</u>	11
<u>2.</u> Minuman Manis	12
<u>3.</u> Sugar Sweetened Beverage (SSB).....	17
<u>4.</u> Faktor Konsumsi Minuman Manis.....	18
5. Pengukuran Frekuensi Konsumsi Minuman Manis	22
<u>6.</u> Overweight <u>....</u>	24
<u>7.</u> Pengukuran Status Gizi	30

8. Hubungan Konsumsi Minuman Manis dengan Kejadian Overweight	32
9. Internalisasi Nilai Keislaman dalam Bidang Gizi	33
B. Kerangka Teori.....	35
C. Kerangka Konsep.....	35
D. Hipotesis	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	337
B. Kode Etik Penelitian	37
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	37
D. Populasi dan Sampel.....	38
E. Variabel Penelitian.....	43
F. Definisi Operasional	43
G. Prosedur Penelitian	44
H. Pengolahan Data.....	49
I. Analisis Data	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	55
B. Karakteristik Responden	56
C. Hasil Penelitian.....	71
D. Internalisasi Nilai Keislaman.....	87
E. Keterbatasan Penelitian	89
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	90
A. Kesimpulan.....	90
B. Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA	93
LAMPIRAN	101

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rata – rata Kebutuhan Gizi yang Dianjurkan pada Dewasa Awal	12
Tabel 2. Klasifikasi IMT menurut Depkes RI	32
Tabel 3. Waktu Penelitian	37
Tabel 4. Jumlah Populasi dan Sampel Penelitian	42
Tabel 5. Definisi Operasional	43
Tabel 6. Skor pada Form <i>Food Frequency Questionnaire</i>	47
Tabel 7. <i>Coding</i> Konsumsi Minuman Manis	51
Tabel 8. <i>Coding</i> Status Gizi	51
Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan Program Studi.....	56
Tabel 10. Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	57
Tabel 11. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	58
Tabel 12. Distribusi Responden Berdasarkan Uang Saku.....	59
Tabel 13. Distribusi Responden Berdasarkan Cara Menempuh Jarak ke Kampus.....	60
Tabel 14. Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Melakukan Olahraga.....	61
Tabel 15. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Olahraga yang Sering Dilakukan.....	63
Tabel 16. Distribusi Responden Berdasarkan Pertanyaan 1 pada Formulir FFQ.....	64
Tabel 17. Distribusi Responden Berdasarkan Pertanyaan 2 pada Formulir FFQ.....	64
Tabel 18. Distribusi Responden Berdasarkan Pertanyaan 3 pada Formulir FFQ.....	65
Tabel 19. Distribusi Responden Berdasarkan Pertanyaan 4 pada Formulir FFQ.....	66
Tabel 20. Distribusi Responden Berdasarkan Pertanyaan 5 pada Formulir FFQ.....	67
Tabel 21. Distribusi Responden Berdasarkan Pertanyaan 6 pada Formulir FFQ.....	68
Tabel 22. Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Minuman Manis.....	69
Tabel 23. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi.....	70

Tabel 24. Uji Normalitas.....	72
Tabel 25. Hubungan Konsumsi Minuman Manis dengan Kejadian Overweight.....	73
Tabel 26. Distribusi Minuman Manis yang Paling Sering dan Banyak Dikonsumsi..	74

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori	35
Gambar 2. Kerangka Konsep	35
Gambar 3. Diagram Penelitian.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian.....	101
Lampiran 2. Lembar Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden (<i>Informed Consent</i>)	102
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian	103
Lampiran 4. Kode Etik Penelitian.....	112
Lampiran 5. Master Data.....	113
Lampiran 6. Hasil Uji SPSS.....	123
Lampiran 7. Dokumentasi.....	130