



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig1157>

KONTRIBUSI ENERGI *SOFT DRINK* TERHADAP KONSUMSI ENERGI DAN STATUS GIZI SISWA SMP NEGERI 3 SUKAWATI

Kadek Mely Purwanti¹, I Made Purnadhibrata¹, I Putu Suiraka¹

¹ Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar

Email Penulis Korespondensi (^K): melypurwanti05@gmail.com

ABSTRACT

In a community a soft drink has become a daily drink, especially among adolescents and children are now consuming carbonated drinks. These lifestyle changes result in changes in diet that refer to high-calorie diets, especially soft drinks which have an impact on increasing obesity. The general objective of this study was to determine the Soft Drink Energy Contribution to Energy Consumption and Nutritional Status of Students in SMP Negeri 3 Sukawati. This type of research is observational type research with cross sectional approach. The population in this study was 83 students. While the sample of part of the population with criteria, class VII and VIII at SMP Negeri 3 Sukawati who are registered as students and class VII and VIII students in the 2019/2020 academic year who are active in attending lessons at SMP Negeri 3 Sukawati, were present at the time of research and were willing to be a sample by filling out informed consent (a statement is willing to be a sample). Based on the calculation of the sample formula in this study there were 35 people. The results in this study are the contribution to energy consumption by 11.50% while soft drink energy consumption based on nutritional status in the high categories of obesity (42.9%) and over nutrition (22.2%) compared to good nutritional status (0%).

Keywords: Soft Drinks, Teenagers, Obesity

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidak seimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama. Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan anak-anak serta remaja berusia 5-19 tahun telah meningkat secara drastis. Pada tahun 2016 peningkatan terjadi secara bersamaan pada anak laki-laki sebesar 19% dan pada anak perempuan sebesar 18% yang memiliki kelebihan berat badan ⁽¹⁾. Data Riskesdas tahun 2013 memperlihatkan bahwa secara nasional masalah kegemukan masih tinggi yaitu 18,8% pada anak usia 5-12 tahun, dan 10,8% pada usia 13-15 tahun. Berdasarkan Laporan hasil Pemantauan Status Gizi dan Pemantauan Konsumsi Gizi (PSG – PKG) Provinsi Bali 2016 bahwa sebaran prevalensi gemuk pada anak usia sekolah dan remaja di masing – masing kabupaten/kota, kecenderungan mengalami kegemukan paling banyak dijumpai di Kota Denpasar (16%). Prevalensi Bali sebesar 10,5% jika dijadikan sebagai acuan patokan maka terdapat dua wilayah lagi yang prevalensi, kegemukannya masih diatas angka provinsi yaitu Buleleng (12,5%) dan Gianyar (10,8%) ⁽²⁾.

Perubahan gaya hidup yang menjurus ke westernisasi serta pola hidup kurang gerak (*sedentary*) sering ditemukan di kota-kota besar di Indonesia. Perubahan gaya hidup ini mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak,

dan kolesterol tetapi rendah serat, terutama makanan siap saji (*fast food*) serta konsumsi minuman ringan (*soft drink*) yang berdampak meningkatkan obesitas⁽³⁾.

Di dalam suatu masyarakat minuman bersoda sudah menjadi minuman sehari-hari, terutama dikalangan remaja dan anak-anak sekarang sudah mengonsumsi minuman yang berkarbonasi. Minuman ringan (*soft drink*) adalah minuman berkarbonasi yang diberi tambahan berupa perasa dan pemanis seperti gula. Minuman ringan (*soft drink*) terdiri dari *sugar-sweetened soft drink* atau zat pemanis yang berasal dari gula serta *non sugar soft drink* yang berasal dari pemanis buatan⁽⁴⁾. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmadya Saputri (2013) pada anak usia remaja di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta menunjukkan bahwa “ada kecenderungan hubungan antara konsumsi *soft drink* dengan kejadian obesitas”. Hasil ini diperkuat dengan uji statistik dengan Chi Square test menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,024 nilainya lebih kecil dari 0,05⁽⁵⁾. SMP Negeri 3 Sukawati terletak di Batubulan Kangin, Kecamatan Sukawati, Kabupaten Gianyar Provinsi Bali. Letak sekolah yang strategis karena banyaknya kantin dan warung yang menjual *soft drink* di dekat sekolah sehingga memudahkan siswa untuk membeli minuman tersebut.

Tujuan

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui kontribusi energi *soft drink* terhadap konsumsi energi dan status gizi siswa SMP Negeri 3 Sukawati. Sedangkan tujuan khusus pada penelitian ini yaitu menilai status gizi siswa di SMP Negeri 3 Sukawati, menghitung besarnya angka kejadian obesitas siswa di SMP Negeri 3 Sukawati, menghitung kontribusi energi *soft drink* terhadap konsumsi energi siswa di SMP Negeri 3 Sukawati, membandingkan konsumsi energi *soft drink* berdasarkan status gizi siswa di SMP Negeri 3 Sukawati, dan mengukur tingkat pengetahuan *soft drink* siswa di SMP Negeri 3 Sukawati.

METODE

Lokasi penelitian dilakukan di SMP Negeri 3 Sukawati, dilaksanakan pada bulan Januari sampai dengan April 2020. Jenis penelitian *observasional* dengan pendekatan *crosssectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang berada di SMP Negeri 3 Sukawati yang berjumlah 1296 siswa. Sedangkan populasi sasaran yang ditetapkan hanya siswa yang berada di kelas VII dan VIII dimana kelas VII diwakili 1 kelas terpilih yaitu kelas VII E yang berjumlah 42 siswa dan kelas VIII diwakili 1 kelas terpilih yaitu kelas VIII C yang berjumlah 41 siswa dan total populasi sasaran yaitu 83 sampel dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Multistage Random Sampling*. Jenis data yang dikumpulkan meliputi data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang dikumpulkan secara langsung yaitu identitas sampel yang meliputi nama, kelas, jenis kelamin, umur, tempat tanggal lahir, alamat, agama, data antropometri (BB dan TB), data konsumsi *soft drink* dan pengetahuan tentang *soft drink*. Sedangkan data sekunder adalah data yang dikumpulkan secara tidak langsung oleh peneliti dan data diperoleh dari dokumen sekolah kemudian dikumpulkan dengan metode pencatatan. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara langsung menggunakan form identitas sampel dan form *recall* 24 jam. Berat badan diperoleh dengan cara menimbang dengan timbangan injak digital dan tinggi badan diukur dengan menggunakan microtoise. Data identitas yang diolah adalah data jenis kelamin dan umur yang diolah dengan cara dikelompokkan dan dihitung persentasenya. Data status gizi diperoleh dengan mengukur tinggi badan dan menimbang berat badan, setelah itu menghitung IMT/U berdasarkan umur dan jenis kelamin. Konsumsi energi total perhari diperoleh berat matang dari makanan yang kemudian dikonversi ke berat mentah. Konsumsi energi *soft drink* diperoleh dari hasil *recall* yang kemudian dilihat pada label kemasan. Dan kontribusi energi *soft drink* diperoleh dari konsumsi energi *soft drink* dibagi total konsumsi energi dikali 100%. Kontribusi *soft drink* tinggi bila konsumsi > rata-rata + 1 SD, sedang rata-rata $\pm$ 1 SD, dan rendah < rata-rata - 1 SD. Sedangkan pengukuran pengetahuan diolah dengan memberi skor 1 untuk jawaban yang benar dan skor 0 untuk jawaban yang salah. Metode analisis data menggunakan analisis univariat untuk mengetahui distribusi serta persentase dari tiap variabel. Kemudian hasil yang didapatkan dimasukkan dalam tabel frekuensi dan analisis bivariat untuk melihat ada tidaknya hubungan/pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen dalam bentuk tabel silang 3 x 3 yang disertai dengan narasi.

HASIL

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMP Negeri 3 Sukawati merupakan salah satu SMP Negeri yang terletak di Batubulan Kangin, Kecamatan Sukawati, Kabupaten Gianyar. SMP Negeri 3 Sukawati mempunyai Visi Beriman, Cerdas, Sehat, dan Mandiri. Jumlah siswa keseluruhan 1296 terdiri dari jumlah siswa laki-laki sebanyak 658 orang sedangkan jumlah siswa perempuan sebanyak 638 orang dan guru berjumlah 50 orang.

SMP Negeri 3 Sukawati mempunyai fasilitas seperti koperasi sekolah atau kantin sekolah yang menyediakan makanan seperti, nasi bungkus, snack, susu dan aneka minuman lainnya. Jumlah kantin yang tersedia disekolah sebanyak empat kantin. SMP Negeri 3 Sukawati memiliki berbagai prestasi non akademik maupun akademik. Prestasi non akademik yang pernah diraih yaitu dalam bidang olahraga dan bidang seni.

Karakteristik Sampel

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel penelitian yang berjenis kelamin laki-laki 20 sampel (57.2%) dan perempuan 15 sampel (42.8%). Dan siswa mayoritas mempunyai umur 13 tahun berjumlah 21 sampel (60.0%), siswa umur 14 tahun berjumlah 13 sampel (37.2%) dan siswa umur 15 tahun berjumlah 1 sampel (2.8%).

Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi IMT/U

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil penelitian tidak ditemukan status gizi buruk dan gizi kurang, gizi baik berjumlah 19 sampel (54.3%), status gizi lebih 9 sampel (25.7%) dan status gizi obesitas 7 sampel (20.0%). Hasil selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1.
Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi (IMT/U)

Status Gizi	f	(%)
Gizi buruk	0	0
Gizi kurang	0	0
Gizi baik	19	54.3
Gizi lebih	9	25.7
Obesitas	7	20.0
Jumlah	35	100.0

Konsumsi Energi Soft Drink

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa rata- rata konsumsi energi soft drink yaitu 152 kkal dan standar deviasi 68 kkal. Rata- rata tertinggi pada konsumsi energi soft drink yaitu lebih dari 220 kkal dan rata- rata terendah kurang dari 84 kkal. Kategori tinggi bila konsumsi energi soft drink > 220 kkal, sedang bila 220 – 84 kkal dan rendah bila < 84 kkal. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi energi soft drink pada sampel penelitian dengan kategori tinggi berjumlah 5 sampel (14.3%), kategori sedang 20 sampel (57.1%) dan kategori rendah 10 sampel (28.6%). Hasil selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2.
Sebaran Sampel Berdasarkan Konsumsi Energi *Soft Drink*

Kategori	f	(%)
Tinggi	5	14.3
Sedang	20	57.1
Rendah	10	28.6
Jumlah	35	100.0

Kontribusi Energi *Soft Drink*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa rata-rata kontribusi energi soft drink yaitu 11.50% dan standar deviasi 5.07%. Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi energi soft drink pada sampel penelitian dengan kategori tinggi berjumlah 6 sampel (17.1%), kategori sedang 23 sampel (65.8%) dan kategori rendah 6 sampel (17.1%). Hasil selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3.
Sebaran Sampel Berdasarkan Kontribusi Energi *Soft Drink*

Kategori	f	(%)
Tinggi	6	17.1
Sedang	23	65.8
Rendah	6	17.1
Jumlah	35	100.0

Konsumsi Energi Total

Rata-rata konsumsi energi total terhadap AKG tahun 2019 yaitu 60.34%. Kategori tinggi bila konsumsi energi total lebih dari 100%, sedang bila konsumsi energi total 80% - 99%, dan rendah bila konsumsi energi total kurang dari 80%. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ditemukan tingkat konsumsi energi total dalam kategori tinggi, kategori sedang berjumlah 5 sampel (14.3%), dan kategori rendah 30 sampel (85.7%). Hasil selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4.
Sebaran Sampel Berdasarkan Konsumsi Energi Total

Kategori	f	(%)
Sedang	5	14.3
Rendah	30	85.7
Jumlah	35	100.0

Konsumsi Energi *Soft Drink* dan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebaran sampel menurut konsumsi energi soft drink dan status gizi dalam kategori tinggi dengan status gizi obesitas berjumlah 3 sampel (42.9%), status gizi lebih 2 sampel (22.2%), status gizi baik (0%), sedangkan konsumsi energi soft drink dalam kategori sedang dengan status gizi obesitas berjumlah 4 sampel (57.1%), status gizi lebih 4 sampel (44.5%), status gizi baik 12 sampel (63.2%). Dan konsumsi energi soft drink dalam kategori rendah dengan status gizi obesitas (0%), status gizi lebih berjumlah 3 sampel (33.3%), status gizi baik 7 sampel (36.8%). Hasil selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5.
Sebaran Sampel Menurut Konsumsi Energi *Softdrink* dan Status Gizi

Konsumsi Energi <i>Soft Drink</i>	IMT/U							
	Obesitas		Gizi Lebih		Gizi Baik		Jumlah	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Tinggi	3	42.9	2	22.2	0	0	5	14.3
Sedang	4	57.1	4	44.5	12	63.2	20	57.1
Rendah	0	0	3	33.3	7	36.8	10	28.6
Jumlah	7	100.0	9	100.0	19	100.0	35	100.0

Pengetahuan Tentang *Soft Drink*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata - rata skor pengetahuan pada sampel yaitu 74%. Sampel penelitian yang mempunyai pengetahuan dengan kategori kurang berjumlah 8 sampel (22.9%), pengetahuan dengan kategori cukup 14 sampel (40.0%) dan pengetahuan dengan kategori baik 13 sampel (37.1%). Hasil selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6.
Sebaran Sampel Berdasarkan Pengetahuan Tentang *Soft Drink*

Kategori	f	(%)
Kurang	8	22.9
Cukup	14	40.0
Baik	13	37.1
Jumlah	35	100.0

Kesukaan Terhadap *Soft Drink*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kesukaan sampel terhadap soft drink dalam kategori biasa saja berjumlah 23 sampel (65.7%), kategori sangat suka 3 sampel (8.6%), kategori suka 9 sampel (25.7%). Hasil selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7.
Sebaran Sampel Berdasarkan Kesukaan Terhadap *Soft Drink*

Kategori	f	(%)
Biasa Saja	23	65.7
Sangat Suka	3	8.6
Suka	9	25.7
Jumlah	35	100.0

Frekuensi Mengonsumsi *Soft Drink*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi sampel penelitian mengonsumsi soft drink yaitu dalam frekuensi 1-2 x/minggu berjumlah 19 sampel (54.3%), frekuensi 3-4 x/minggu 10 sampel (28.6%), frekuensi 5-6 x/minggu 2 sampel (5.7%) dan frekuensi setiap hari 4 sampel (11.4%). Hasil selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 8.

Tabel 8.
Sebaran Sampel Berdasarkan Frekuensi Mengonsumsi *Soft Drink*

Frekuensi	f	(%)
1-2 x/minggu	19	54.3
3-4 x/minggu	10	28.6
5-6 x/minggu	2	5.7
Setiap Hari	4	11.4
Jumlah	35	100.0

Kebiasaan Mengonsumsi *Soft Drink* Menurut Waktu

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sampel penelitian dalam mengonsumsi soft drink yaitu pada akhir pekan berjumlah 1 sampel (2.9%), pada hari raya/momen tertentu 9 sampel (25.7%), dan tidak tentu 25 sampel (71.4%). Hasil selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 9.

Tabel 9.
Sebaran Sampel Berdasarkan Kebiasaan dalam Mengonsumsi *Soft Drink* Menurut Waktu

Kategori	f	(%)
Akhir Pekan	1	2.9
Hari Raya/Momen Tertentu	9	25.7
Tidak Tentu	25	71.4
Jumlah	35	100.0

Merek *Soft Drink* Yang Dikonsumsi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa merek soft drink yang dikonsumsi oleh sampel penelitian yaitu merek coca – cola berjumlah 10 sampel (28.6%), merek fanta 6 sampel (17.1%), merek pepsi 3 sampel (8.6%) dan merek sprite 16 sampel (45.7%). Hasil selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 10.

Tabel 10.
Sebaran Sampel Berdasarkan Merek *Soft drink* yang di konsumsi

Merek	f	(%)
Coca-cola	10	28.6
Fanta	6	17.1
Pepsi	3	8.6
Sprite	16	45.7
Jumlah	35	100.0

Alasan Dalam Mengonsumsi *Soft Drink*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa yang menjadi alasan sampel penelitian dalam mengonsumsi soft drink yaitu karena efeknya yang menyegarkan berjumlah 13 sampel (37.1%), pengaruh teman sebaya 2 sampel (5.7%), dan rasanya yang enak 20 sampel (57.1%). Hasil selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 11.

Tabel 11.
Sebaran Sampel Berdasarkan Alasan dalam Mengonsumsi *Soft Drink*

Alasan	f	(%)
Efeknya yang menyegarkan	13	37.1
Pengaruh Teman Sebaya	2	5.7
Rasanya yang enak	20	57.1
Jumlah	35	100.0

Kemasan *Soft Drink*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kemasan softdrink yang biasa di konsumsi oleh sampel penelitian yaitu botol kaca berjumlah 1 sampel (2.9%), kemasan botol plastik 30 sampel (85.7%), kemasan kaleng 2 sampel (5.7%), dan kemasan kotak 2 sampel (5.7%). Hasil selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 12.

Tabel 12.
Sebaran Sampel Berdasarkan Kemasan *Soft Drink* yang biasa di konsumsi

Kemasan	f	(%)
Botol Kaca	1	2.9
Botol Plastik	30	85.7
Kaleng	2	5.7
Kemasan Kotak	2	5.7
Jumlah	35	100.0

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 3 Sukawati, dalam penelitian ini didapatkan dari jumlah 35 sampel yang status gizi buruk dan gizi kurang tidak ditemukan, status gizi baik berjumlah 19 sampel (54.3%), status gizi lebih 9 sampel (25.7%), dan status gizi obesitas 7 sampel (20.0%). Status gizi diartikan sebagai keseimbangan pemasukan dan pengeluaran zat gizi yang berasal dari pangan yang dikonsumsi (6). Asupan makanan mempunyai hubungan langsung dengan status gizi. Hubungan asupan makanan dengan status gizi didukung oleh Simatupang (2008), bahwa besarnya asupan lemak, asupan energi dan asupan protein berpengaruh signifikan dengan kejadian obesitas (7).

Hasil penelitian didapatkan rata - rata kontribusi energi soft drink terhadap konsumsi energi total yaitu 11.50%. Dan rata - rata sampel mengonsumsi soft drink sebesar 47 ml. Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi energi minuman soft drink terhadap konsumsi energi total sebesar (11.50%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Piernas (2011) menunjukkan bahwa kontribusi energi dari soft drink menyumbang (18%) dari total konsumsi sehari (8). Konsumsi energi soft drink tinggi dengan konsumsi energi total rendah mempunyai kecenderungan kontribusi yang tinggi sedangkan konsumsi energi soft drink rendah dengan konsumsi energi total rendah mempunyai kecenderungan kontribusi sedang.

Hasil penelitian didapatkan bahwa konsumsi energi soft drink dalam kategori tinggi berstatus gizi obesitas (42.9%) dan gizi lebih (22.2%) dibandingkan dengan status gizi baik (0%), ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmadya Saputri (2013) pada anak usia remaja di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta menunjukkan bahwa “ada kecenderungan hubungan antara konsumsi soft drink dengan kejadian obesitas” Hasil ini diperkuat dengan uji statistik dengan Chi Square test menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,024 nilainya lebih kecil dari 0,05. Hal ini sesuai dengan teori

Vartanian, dkk (2007) yang mengatakan konsumsi soft drink dapat meningkatkan intake energi dan berat badan (9). Selain itu, konsumsi soft drink juga berhubungan dengan intake susu, kalsium, beberapa zat gizi lain yang dapat meningkatkan berbagai macam masalah kesehatan seperti diabetes. Dan kontribusi dalam kategori tinggi berstatus gizi obesitas (42.9%) dan gizi lebih (11.1%) dibandingkan dengan status gizi baik (10.5%), ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sidiq Kurniawan (2015) bahwa sumbangan energi soft drink yang lebih cenderung memiliki status gizi lebih sebesar 50% (10).

Hasil penelitian didapatkan pengetahuan tentang soft drink dalam kategori kurang terbanyak berstatus gizi lebih berjumlah 4 sampel (44.4%) dan status gizi obesitas 3 sampel (42.9%) sedangkan status gizi baik 1 sampel (5.3%). Hal ini menunjukkan bahwa sampel yang berstatus gizi lebih dan obesitas memiliki pengetahuan yang kurang tentang soft drink. Hal ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2010) menyatakan bahwa informasi memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang (11). Dimana tingkat pengetahuan seseorang akan sangat berpengaruh terhadap sikap serta perilaku yang menentukan mudah tidaknya seseorang dalam memahami manfaat dan kandungan gizi dari makanan atau minuman yang akan dikonsumsi. Sumarwan (2011) mengemukakan bahwa pengetahuan konsumen yaitu semua informasi yang dimiliki oleh konsumen mengenai berbagai macam produk dan jasa, serta pengetahuan lainnya yang terkait dengan fungsinya sebagai konsumen (12). Adanya pengetahuan konsumen dapat memengaruhi keputusan pembelian minuman. Semakin rendah seseorang yang mengonsumsi soft drink maka semakin baik status gizinya.

Hasil penelitian didapatkan kesukaan sampel terhadap soft drink menunjukkan bahwa status gizi obesitas berjumlah 5 sampel (71.4%) sedangkan status gizi lebih dan gizi baik berjumlah sama yaitu 2 sampel (22.2%) dan (10.5%). Status gizi obesitas lebih mendominasi kesukaan terhadap minuman ringan (soft drink). Sikap seseorang terhadap makanan atau minuman, suka atau tidak sukanya akan berpengaruh terhadap konsumsinya.

Hasil penelitian didapatkan frekuensi mengonsumsi soft drink setiap hari terbanyak status gizi obesitas berjumlah 2 sebesar (28.6%), status gizi baik dan status gizi lebih memiliki jumlah yang sama masing-masing berjumlah 1 sampel (5.3%) dan (11.1%). Hal ini menggambarkan bahwa semua remaja pernah mengonsumsi soft drink. Hal ini disebabkan karena akses yang mudah untuk mendapatkan minuman ringan tersebut di dukung dengan banyaknya kantin dan warung yang menjual minuman ringan (soft drink) di dekat sekolah sehingga memudahkan siswa untuk membeli minuman tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan di Amerika Serikat yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi soft drink dengan obesitas. Frekuensi konsumsi soft drink yang tinggi berisiko untuk kenaikan berat badan sebesar 1,6 kali (13). Mengingat bahwa minuman ringan (soft drink) menyumbangkan sejumlah energi yang berhubungan terhadap kelebihan asupan energi yang dapat menyebabkan obesitas.

Hasil penelitian didapatkan kebiasaan sampel penelitian dalam mengonsumsi soft drink yaitu pada kebiasaan tidak tentu terbanyak berstatus gizi baik yang berjumlah 13 sampel (68.4%), status gizi lebih 7 sampel (77.8%) dan status gizi obesitas 5 sampel (71.4%). Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan sampel dalam mengonsumsi soft drink dalam waktu tidak tentu ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyowati (2014) menggambarkan bahwa soft drink tidak hanya dikonsumsi pada waktu libur saja, akan tetapi pada sebagian contoh kemungkinan soft drink telah menjadi bagian dari menu harian dan frekuensi konsumsinya cenderung meningkat (14).

Hasil penelitian didapatkan merek soft drink yang dikonsumsi pada sampel yaitu seperti coca-cola, fanta, pepsi dan sprite. Adapun jenis minuman ringan lainnya yang dikonsumsi oleh sampel misalnya seperti the gelas, the kotak, the pucuk dan fruit tea. Namun merek yang paling dominan dikonsumsi pada sampel penelitian yaitu merk sprite. Pada merek sprite terbanyak berstatus gizi baik berjumlah 8 sampel (42.1%), status gizi obesitas 5 sampel (72.4%), dan status gizi lebih 3 sampel (33.3%). Minuman ringan (soft drink) saat ini banyak beredar dipasaran dan dapat dijumpai dimana-mana. Oleh karena itu dengan akses yang mudah didapatkan dan harganya yang terjangkau maka remaja dapat dengan mudah untuk memperoleh minuman tersebut. Berdasarkan penelitian Shi (2010), akses yang mudah dengan adanya mesin penjual minuman berkalori tinggi yang telah ada berhubungan dengan konsumsi minuman bagi para remaja (15). Ketersediaan minuman dalam lingkungan sekitar yang mudah diakses akan mempengaruhi perilaku konsumsi remaja. Mengonsumsi minuman ringan (soft drink) secara rutin dan berlebihan dapat menyebabkan dampak yang buruk terhadap peminumnya. Hal ini sejalan dengan teori Ramdhani (2010) bahwa konsumsi minuman

ringan (soft drink) yang mengandung gula pemanis memiliki hubungan dengan terjadinya peningkatan angka kegemukan (obesitas), kencing manis, gigi berlubang, keropos tulang (osteoporosis), dan rendahnya kadar zat gizi (16).

Hasil penelitian didapatkan bahwa alasan sampel dalam mengonsumsi soft drink karena rasanya yang enak terbanyak berstatus gizi baik berjumlah 12 sampel (63.1%), status gizi obesitas 5 sampel (71.4%) dan status gizi lebih 3 sampel (33.3%). Hal ini menggambarkan bahwa sampel penelitian suka mengonsumsi soft drink karena rasanya yang enak. Hal ini sejalan dengan teori Wahyuningsih (2011) bahwa minuman ringan mengandung kadar gula yang tinggi sehingga membuat kenyamanan serta kebahagiaan setelah meminumnya sehingga membuat seseorang berkeinginan lagi untuk mengonsumsi minuman tersebut (17).

Hasil penelitian didapatkan bahwa kemasan soft drink yang biasa di konsumsi oleh sampel penelitian yaitu dalam kemasan botol plastik. Pada kemasan botol plastik terbanyak berstatus gizi baik berjumlah 18 sampel (94.7%), status gizi lebih 8 sampel (88.9%) sedangkan status gizi obesitas 4 sampel (57.1%). Hal ini disebabkan karena kemasan botol plastik lebih menarik, botol plastik juga memiliki kemasan yang ringan dan mudah ditutup sehingga membuat sampel lebih tertarik untuk membeli minuman ringan (soft drink) dalam kemasan botol plastik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan pada penelitian ini adalah status gizi siswa di SMP Negeri 3 Sukawati tidak ditemukan status gizi buruk dan gizi kurang, status gizi baik 54.3%, status gizi lebih 25.7% dan obesitas 20.0%. Proporsi obesitas pada siswa di SMP Negeri 3 Sukawati sebesar 20.0%. Kontribusi energi minuman soft drink terhadap konsumsi energi sebesar 11.50%. Perbandingan konsumsi energi soft drink berdasarkan status gizi yaitu konsumsi energi soft drink dalam kategori tinggi berstatus gizi obesitas 42.9% dan gizi lebih 22.2% dibandingkan dengan status gizi baik 0%. Terdapat tingkat pengetahuan siswa di SMP Negeri 3 Sukawati tentang soft drink 22.9% masih tergolong rendah. Sehingga bagi siswa remaja yang memiliki status gizi lebih dan obesitas disarankan untuk mengubah gaya hidup misalnya seperti mengonsumsi sayur dan buah-buahan, melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, tetap menjaga pola makan dengan memperhatikan jenis bahan makanan serta lebih memperhatikan label gizi yang terdapat pada makanan atau minuman untuk menarik asupan gizi yang masuk kedalam tubuh. Dan bagi SMP Negeri 3 Sukawati disarankan untuk memberikan edukasi mengenai masalah obesitas pada remaja agar siswa mengetahui bahwa minuman berkalori mempunyai kontribusi terhadap konsumsi energi total serta siswa mampu menerapkan pola makan yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. 2015. Obesity and Overweight, Available at: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>, accessed 19 Desember 2019.
2. Poltekkes Denpasar, Pusat Kajian Gizi Dan Pangan Jurusan Gizi. 2016 . Pemantauan Status Gizi Dan Pemantauan Konsumsi Gizi (PSG-PKG) Provinsi Bali 2016.
3. Hidayati NS, Irawan R, dan Hidayat B. 2006. Obesitas pada anak, Dalam: <http://www.pediatrik.com/>, Diakses tanggal 19 desember 2019
4. Tania, Mery. 2014 . Hubungan Pengetahuan Remaja Dengan Perilaku Konsumsi Minuman Ringan Di SMKN 2 BALEENDAH BANDUNG. Lembaga Penelitian & Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas BSI Bandung
5. Saputri, R. (2013). Hubungan Antara Pengetahuan Soft Drink dan Konsumsi Soft Drink dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Remaja Di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta. Publikasi Karya Ilmiah, 9.
6. Zarei. M, Taib, M. N. M, Zarei, F., Saad, H. A. 2013 . Factors Associated With Body Weight Status of Iranian Postgraduate Students in University of Putra Malaysia. Nurs Midwifery Stud, 97-102.

7. Simatupang, M.R., 2008. Pengaruh Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik dan Keturunan terhadap Kejadian Obesitas pada Siswa Sekolah Dasar Swasta di Kecamatan Medan Baru, <http://repository.usu.ac.id/>, Diakses tanggal 1 Mei 2020.
8. Piernas, C, Barry M P. 2011. Increased portion sizes from energy-dense foods affect total energy intake at eating occasions in US Children and adolescents: patterns and trends by age group and sociodemographic characteristics, 1977–200. *Am J Clin Nutr*, Vol 94; 1324-1330.
9. Vartanian, L.R., Schwartz M.B. dan Brownell, K.D. 2007. Effects of Soft Drink Consumption on Nutrition and Health: A Systematic Review and MetaAnalysis. *American Journal of Public Health*. [Online]. Volume 97 (Nomor 4), 667-675. Tersedia dari: <http://www.ajph.org>. Diakses pada tanggal 1 Mei 2020.
10. Kurniawan, S. 2015. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Dan Konsumsi Soft Drink Dengan Status Gizi Remaja Di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta. *Publikasi Karya Ilmiah*, 10.
11. Notoatmodjo, S. 2012 . *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta
12. Sumarwan U. 2011. *Perilaku Konsumen: Teori dan Penerapannya dalam Pemasaran Edisi Kedua*. Bogor (ID): Ghalia Indonesia.
13. Ludwig DS, Peterson KE, Gortmaker SL. Relation between consumption of sugar sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis. *Lancet* 2001;357(9255):505-8
14. Setyowati, Y. D. (2014). Hubungan Aktivitas Fisik, Konsumsi Fast Food dan Soft Drink Pada Anak Obesitas Di Usia Sekolah Dasar, 36.
15. Shi, lu. 2010. The Association Between The Availability Of Sugar Sweetened Beverage in School Vending Machines and its Consumption Among Adolescents in California: A Propensity Score Matching Approach, *Journal Environment Public Health*, Vol. 2010 hal. 5. Dari <http://search.proquest.com/>. Diakses tanggal 8 Mei 2020
16. Ramdhani, A. 2010. *Women's Health*. Bandung (ID): Leaf Production
17. Wahyuningsih, Merry. 2011. Kenapa Minum Soda Bikin Gemuk, (online) , (<http://www.detikhealth.com/read/20011/03/19/120510/15961231766/kena-pa-minum-soda-bikin-gemuk?highlight>), diakses 19 Desember 2019.