



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig4225>

**HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI *SOFT DRINK* DAN
SCREEN TIME DENGAN STATUS *OVERWEIGHT***

I Gusti Made Ari Kartinia Dewi^{1 K}, I Made Suarjana¹, Ni Made Dewantari¹

¹Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar
email Penulis Korespondensi (^K): arikartinia@gmail.com

ABSTRACT

Overweight is a condition characterized by excessive body fat due to an imbalance between energy intake and expenditure, influenced by genetic, environmental factors, and low physical activity. This fat accumulation increases the risk of non-communicable diseases such as hypertension, stroke, and cancer. Among adolescents, lifestyle factors like frequent soft drink consumption and high screen time contribute to the rising prevalence of overweight. This study aimed to examine the association between the frequency of soft drink consumption and screen time with overweight status among students at SMP Negeri 1 Abiansemal. The study used an observational design with a cross-sectional approach and involved 89 respondents. Data were collected through anthropometric measurements, interviews using the SQ-FFQ, and a screen time questionnaire. The results showed that 37% of students were classified as overweight, while 62.3% were not. Chi-square analysis revealed a significant association between soft drink consumption frequency and overweight status ($p = 0.028$), but no significant association was found between screen time and overweight status ($p = 0.382$). Based on these findings, it is recommended that the school provide education on limiting soft drink consumption and screen time as a preventive measure against overweight among adolescents.

Keywords: Frequency of consumption, Soft drink, Screen time, Overweight

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Permasalahan gizi pada saat ini tidak hanya mencakup masalah gizi kurang namun juga masalah gizi ganda atau *Double Burden Malnutrition* (DBM), bahkan *Triple Burden Malnutrition* (TBM). Salah satu permasalahan gizi yang dimaksud yaitu *Overweight*. *Overweight* merupakan suatu kondisi total lemak tubuh yang berlebih atau tidak normal ⁽¹⁾. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 dan 2018, prevalensi *overweight* di Indonesia pada remaja usia 13-15 tahun meningkat dari 10,8% menjadi 16 % ⁽²⁾. Provinsi Bali termasuk daerah dengan prevalensi *overweight* dan *obesitas* yang cukup tinggi yaitu 23,6 % pada usia 6-12 tahun, 21,8% pada usia 12-15 tahun dan 17,5% pada usia 16-18 tahun. Sementara itu, data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa di kabupaten Badung pada tahun 2018, terdapat 26,63 % anak umur 5-12 tahun yang mengalami *overweight* dan *obesitas* ⁽³⁾.

Status gizi individu dipengaruhi oleh asupan makanan dan tingkat aktivitas fisik yang dilakukan. Pada saat ini konsumsi *soft drink* sudah dipasarkan secara luas dan menjadi gaya hidup (*life style*). Kandungan gula yang tinggi dalam *soft drink* menyebabkan resiko kenaikan berat badan 1,4 kali lebih tinggi dibandingkan remaja dengan frekuensi konsumsi *soft drink* yang rendah ⁽⁴⁾. Di Indonesia rutinitas mengonsumsi minuman bersoda sebanyak satu kali sehari sebesar 18,52 %, dengan persentase siswa laki laki lebih tinggi yaitu (19,4 %) dan perempuan (17,67%) ⁽⁵⁾. Selain itu, penggunaan gawai dalam kehidupan sehari-hari berkaitan erat dengan istilah *screen time*. Di Indonesia 60% siswa tercatat menggunakan media elektronik lebih dari 2 jam setiap harinya ⁽⁶⁾.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan melalui wawancara terhadap 10 siswa secara acak, diperoleh hasil yaitu 50 % siswa mengonsumsi *soft drink* lebih dari 4 kali dalam seminggu dan 90% siswa memiliki *screen time* yang lebih dari 2 jam dalam sehari. Berdasarkan hasil tersebut, maka dilakukan penelitian terkait Hubungan Frekuensi Konsumsi *Soft Drink* dan *Screen Time* dengan Status *Overweight* pada Siswa di SMP Negeri 1 Abiansemal.

Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan frekuensi konsumsi *soft drink* dan *screen time* dengan status *overweight* pada siswa di SMP Negeri 1 Abiansemal. Tujuan khusus penelitian, yaitu mengidentifikasi status *overweight*, menilai frekuensi konsumsi *soft drink*, menilai *screen time*, menganalisis hubungan frekuensi konsumsi *soft drink* dengan status *overweight* serta menganalisis hubungan *screen time* dengan status *overweight* pada siswa di SMP Negeri 1 Abiansemal

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Abiansemal, Kecamatan Abiansemal, Kabupaten Badung pada tanggal 10 Desember 2024. Penelitian ini menggunakan metode observasional dengan rancangan *cross-sectional*. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa di SMP Negeri 1 Abiansemal dengan target populasi yaitu siswa kelas VII dan VIII dengan total populasi yaitu 719 siswa. Pada penelitian ini sampel terdiri dari 89 orang yang diambil dengan teknik simple random sampling. Data antropometri diperoleh dengan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan, data frekuensi konsumsi soft drink diperoleh dengan wawancara menggunakan formulir SQ-FFQ dan data screen time diperoleh dengan wawancara menggunakan kuesioner. Hasil data dianalisis dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*.

HASIL

Karakteristik Sampel Penelitian

Sampel penelitian ini berjumlah 89 orang. Sebagian besar sampel 56,1 % berada pada rentang umur 13-14 tahun. Mayoritas sampel berjenis kelamin perempuan dengan persentase sebesar 51,7%. Kelompok siswa dari kelas VIII E merupakan kelompok terbanyak dalam sampel, yakni sebesar 38,2 %. Rincian data dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1
Distribusi Sampel Berdasarkan Karakteristik

Karakteristik Sampel		f	%
Umur (tahun)	11 – 12	39	43, 8
	13 – 14	50	56, 1
	Jumlah	89	100, 0
Jenis Kelamin	Perempuan	46	51, 7
	Laki-laki	43	48, 3
	Jumlah	89	100, 0
Kelas	VII G	28	31, 5
	VII I	27	30, 3
	VIII E	34	38, 2
	Jumlah	89	100, 0

Hasil Pengamatan Terhadap Subyek Penelitian Berdasarkan Variabel

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan Z- Score IMT/U, diperoleh nilai Z-Score IMT/U terendah sebesar -2,04 SD dan nilai tertinggi sebesar 6,42 SD, dengan nilai rata-rata sebesar 0,73 SD. Sementara itu, hasil SQ-FFQ menunjukkan bahwa frekuensi terendah adalah 0 (tidak mengkonsumsi *soft drink*), sedangkan frekuensi tertinggi yaitu 18 kali dalam seminggu, dengan rata-rata konsumsi yaitu 6 kali dalam seminggu. Adapun durasi *screen time* terendah sampel yaitu 1 jam/hari dan yang tertinggi mencapai 14 jam/hari, dengan nilai rata-rata *screen time* sebesar 6 jam / hari. Sebaran sampel berdasarkan variabel penelitian dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2
Sebaran Sampel Berdasarkan Variabel Penelitian

No	Karakteristik	Katagori	Jumlah	
			f	%
1	Status <i>Overweight</i>	Tidak <i>Overweight</i>	56	62, 9
		<i>Overweight</i>	33	37, 1
		Jumlah	89	100, 0
2	Frekuensi <i>Soft Drink</i>	Jarang	38	42,7
		Sering	51	57,3
		Jumlah	89	100,0
3	<i>Screen Time</i>	Ideal	44	49,4
		Berlebih	45	50,6
		Jumlah	89	100,0

Berdasarkan tabel 2, sebanyak 37,1 % sampel tergolong *overweight* dan 62,9 % tergolong tidak *overweight*. Sementara itu, didapatkan hasil lebih banyak sampel yang memiliki frekuensi konsumsi *soft drink* sering yaitu 57,3 % sedangkan yang memiliki frekuensi konsumsi *soft drink* jarang yaitu 42,7 %.

Adapun sebanyak 50,6% sampel tergolong memiliki kategori *screen time* berlebih dan 49,4% sampel memiliki kategori *screen time* ideal.

Sebaran Status *overweight* berdasarkan frekuensi konsumsi *soft drink*

Dari 89 sampel yang diambil dalam penelitian ini, didapatkan hasil bahwa, pada sampel yang tergolong tidak *overweight*, 27 % sampel memiliki frekuensi konsumsi *soft drink* yang sering, sedangkan pada sampel yang tergolong *overweight* 72,7 % tergolong memiliki frekuensi konsumsi *soft drink* yang sering. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3
Sebaran Status *Overweight* Berdasarkan Frekuensi Konsumsi *Soft Drink*

Frekuensi <i>Soft Drink</i>	Tidak <i>Overweight</i>		<i>Overweight</i>		Total		p- value
	n	%	n	%	n	%	
Jarang	29	51,8	9	27,3	38	42,7	0,028
Sering	27	48,2	24	72,7	51	57,3	
Total	56	100	33	100	89	100	

Berdasarkan uji statistik menggunakan uji korelasi *Chi-square* menunjukkan hasil nilai p-value 0,028 ($P < 0,05$), yang artinya terdapat hubungan bermakna antara frekuensi konsumsi *soft drink* dengan status *overweight*.

Sebaran status *overweight* berdasarkan *screen time*

Dari 89 sampel yang diambil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa, pada sampel yang tergolong tidak *overweight*, 46,4 % sampel memiliki *screen time* berlebih sedangkan pada sampel yang tergolong *overweight* 57,6 % yang memiliki *screen time* berlebih. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4
Sebaran Status *Overweight* Berdasarkan *Screen Time*

<i>Screen Time</i>	Tidak <i>Overweight</i>		<i>Overweight</i>		Total		p- value
	n	%	n	%	n	%	
Ideal	30	53,6	14	42,4	44	49,4	0,382
Berlebih	26	46,4	19	57,6	45	50,6	
Total	56	100	33	100	89	100	

Berdasarkan uji statistik menggunakan uji korelasi *Chi-square* menunjukkan hasil nilai p-value 0,382 ($P > 0,05$), yang artinya tidak terdapat hubungan bermakna antara frekuensi konsumsi *soft drink* dengan status *overweight*.

Sebaran status *overweight* menurut frekuensi konsumsi *soft drink* berdasarkan *screen time*.

Sebaran sampel dengan *screen time* berlebih yang tergolong *overweight* 36,4 % memiliki frekuensi konsumsi *soft drink* yang sering, sedangkan pada sampel *screen time* berlebih yang tergolong tidak *overweight* 14,3 % memiliki frekuensi konsumsi *soft drink* yang sering. Pada sampel dengan *screen time* ideal yang tergolong *overweight* 36,4% memiliki frekuensi konsumsi *soft drink* yang sering, sedangkan

pada sampel dengan screen time ideal yang tergolong tidak *overweight* 33,9% memiliki frekuensi konsumsi *soft drink* yang sering. Hal ini dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5
Sebaran Status *Overweight* Menurut Frekuensi Konsumsi *Soft Drink*
Berdasarkan Screen Time Sampel

Screen Time			<i>Overweight</i>		Tidak		Total		P- Value
			n	%	n	%	n	%	
Berlebih	Frekuensi <i>Soft Drink</i>	Jarang	7	21,2	18	32,1	25	28	0,031
		Sering	12	36,4	8	14,3	20	22,5	
	Total		19	57,6	26	46,4	45	50,5	
Ideal	Frekuensi <i>Soft Drink</i>	Jarang	2	6,1	11	19,6	13	14,6	0,121
		Sering	12	36,4	19	33,9	31	34,8	
	Total		14	42,5	30	53,5	44	49,4	
Total	Frekuensi <i>Soft Drink</i>	Jarang	9	27,3	29	51,8	38	42,7	0,020
		Sering	24	72,7	27	48,2	51	57,3	
	Total		33	100	56	100	89	100	

Berdasarkan uji statistic menggunakan uji korelasi *Chi-square*, pada sampel yang memiliki *screen time* berlebih menunjukkan hasil p-value 0,031 yang menandakan terdapat hubungan yang bermakna antara *screen time* berlebih dengan *overweight* sedangkan pada *screen time* ideal didapatkan hasil p-value 0,121 yang menandakan tidak terdapat hubungan *screen time* ideal dengan status *overweight*.

PEMBAHASAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), *overweight* merupakan kondisi akumulasi lemak tubuh berlebih akibat ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi yang dapat mengganggu kesehatan. *Overweight* dapat ditandai dengan penumpukan lemak pada bagian tubuh tertentu seperti perut, pinggang, dan lengan ⁽¹⁾. Berdasarkan hasil penelitian di SMP Negeri 1 Abiansemal, dari 89 siswa yang diteliti secara acak, 37% tergolong *overweight* dan 62,3% tidak *overweight*. Persentase ini lebih tinggi dibandingkan data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 yang mencatat prevalensi *overweight* dan obesitas di Provinsi Bali yaitu 26,7 % pada usia 5-12 tahun, 20 % pada usia 13-15 tahun 13,2 %.

Sampel yang mengalami *overweight* paling banyak berada pada rentang usia 11–12 tahun (51,5%) dan lebih banyak terjadi pada siswa perempuan (54,5%). Kondisi *overweight* dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan, termasuk pola makan yang tidak sehat dan rendahnya aktivitas fisik ⁽⁷⁾. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi konsumsi *soft drink* adalah 6 kali per minggu, dengan volume konsumsi rata-rata 1,6 liter per minggu atau 229 ml per hari. Jenis *soft drink* yang paling banyak dikonsumsi adalah teh kemasan dan minuman rasa buah.

Dari 89 sampel, 72,7% siswa yang *overweight* memiliki frekuensi konsumsi *soft drink* yang tergolong sering, sedangkan pada siswa yang tidak *overweight* hanya 27%. Analisis statistik menggunakan

uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi *soft drink* dengan status *overweight* ($p = 0,028$). Hasil ini didukung oleh penelitian Liwanto & Santoso (2021) yang menunjukkan hubungan bermakna antara asupan gula dalam minuman bersoda dengan obesitas ($p = 0,001$), serta penelitian Sinta Maulidiyana (2024) yang juga menunjukkan hubungan signifikan antara konsumsi *sugar sweetened beverages* dengan status gizi ($p = 0,028$).

Kandungan gula dalam *soft drink* yang tinggi menyebabkan asupan energi berlebih. Minuman berpemanis ukuran 300–500 ml di Indonesia mengandung gula sekitar 37–54 gram, melebihi batas harian maksimal yang direkomendasikan, yaitu 50 gram atau 4 sendok makan. Gula dalam bentuk cair juga cenderung tidak menimbulkan rasa kenyang serta kurangnya kompensasi yang tidak lengkap dalam asupan energi ⁽¹⁰⁾.

Rata-rata *screen time* siswa sebesar 6 jam per hari, dengan 50,6% siswa tergolong *memiliki screen time* berlebih. Namun, hasil uji *chi-square* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *screen time* dengan status *overweight* ($p = 0,382$). Hasil ini sejalan dengan penelitian Westi Tandi Lele et al. (2023) dan Sari et al. (2023) yang juga menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara *screen time* dan status gizi. Namun, pada analisis lanjutan menggunakan tabel tiga dimensi, ditemukan bahwa *screen time* berlebih memiliki hubungan bermakna dengan status *overweight* ($p = 0,031$), sedangkan *screen time* ideal tidak menunjukkan hubungan signifikan ($p = 0,121$).

Screen time yang tinggi pada siswa didominasi oleh penggunaan gadget, baik untuk keperluan pembelajaran maupun hiburan. Penggunaan perangkat digital seperti laptop, tablet, dan ponsel telah menjadi bagian dari aktivitas belajar sehari-hari, namun juga membuka peluang peningkatan *screen time* karena akses terhadap game, video, dan media sosial. Tidak adanya hubungan langsung antara *screen time* dan *overweight* dapat disebabkan oleh kompensasi energi yang masih terjadi dalam jangka pendek, serta dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur (3)

Dengan demikian, meskipun tidak secara langsung berhubungan, *screen time* yang tinggi tetap dapat meningkatkan risiko *overweight* jika tidak diimbangi dengan gaya hidup sehat. *Screen time* yang berlebihan berkontribusi pada gaya hidup sedentari yang dapat mengganggu keseimbangan energi dan menyebabkan peningkatan berat badan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa di SMP Negeri 1 Abiansemal sebanyak 37,1% siswa tergolong *overweight* dan 62,9% tidak *overweight*. Sebanyak 57,3% siswa memiliki frekuensi konsumsi *soft drink* yang tergolong sering, sedangkan 42,7% tergolong jarang. Adapun 50,6% siswa memiliki *screen time* berlebih dan 49,4% memiliki *screen time* ideal. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi *soft drink* dengan status *overweight*, namun tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *screen time* dengan status *overweight* pada siswa.

Sebagai upaya pencegahan *overweight* pada remaja, disarankan agar institusi terkait seperti pihak sekolah, puskesmas, dan perguruan tinggi kesehatan, dapat berkontribusi melalui kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan tentang pembatasan konsumsi *soft drink* dan pentingnya aktivitas fisik. Orang tua juga diharapkan lebih memperhatikan pola makan anak serta membatasi konsumsi minuman tinggi gula. Para siswa diharapkan dapat mengurangi konsumsi minuman manis dan mengelola waktu *screen time* secara bijak. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan terkait faktor-faktor lain yang berpotensi mempengaruhi *overweight* dengan pendekatan dan metode penelitian yang berbeda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak I Made Suarjana, SKM., M.Kes sebagai pembimbing utama dan Ibu Ni Made Dewantari, SKM., M.FOr sebagai pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam proses pembuatan penelitian ini. Ibu Dr. Ni Komang Wiardani, SST.,M.Kes dan Bapak Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes, selaku tim penguji skripsi yang telah memberikan masukan untuk penyempurnaan skripsi ini. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar, Ketua Jurusan Gizi, Ketua Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan, serta dosen dan staff Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah mendukung dan memberikan kesempatan dalam menyelesaikan penelitian ini. Kepala sekolah, staf pengajar dan siswa di SMP Negeri 1 Abiansemal yang telah membantu dan meluangkan waktu untuk penyelesaian skripsi ini. Keluarga yang selalu memberikan doa dan dukungan, serta seluruh pihak yang turut serta memberikan motivasi dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. (2015). Pedoman Umum Pengendalian Obesitas. In *Gastronomia ecuatoriana y turismo local*. (Vol. 1).
2. UNICEF. (2019). Analisis Lengkap Kelebihan Berat Badan & Obesitas di Indonesia. In *01 Desember 2022*
3. Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. In *Kemenkes RI* (Vol. 53, Issue 9).
4. Faisal, E., & Anayanti, R. (2021). Faktor Risiko Konsumsi Soft Drink dengan Kejadian Kegemukan pada Remaja di SMK Kristen Bala Keselamatan Palu. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, *15*(1), 25–30
5. Priyoherianto, A., P, F. A., Suci, P. R., & Puspita, N. A. (2024). *Hubungan Konsumsi Minuman Bersoda Dengan Timbulnya Gastritis Pada Remaja Di Dusun Selatan Desa Lemper Kecamatan Pademawu Kabupaten Pamekasan*. *2*(1).
6. Yulianti, I., Prameswari, V. E., & Prihartini, S. D. (2022). Pengaruh Screen Time, Ergonomic Position dan Jarak Pandang dengan Media Pembelajaran Daring Terhadap Ketajaman Penglihatan Anak The influence of Screen Time, Ergonomic Position and Visibility with Online Learning Media on Children’s Visual Acuity. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *8*(1), 159–165.
7. Rahayu, E. F., & Rizqi, E. R. (2024). Hubungan Konsumsi Minuman Manis dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, *1*(4), 201–211.
8. Liwanto, G., & Santoso, A. H. (2021). Hubungan Asupan Gula Dalam Minuman Bersoda Dengan Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, *1*(1), 1.
9. Maulidiyana, S., & Puspowati, S. D. (2024). Hubungan Konsumsi Sugar Sweetened Beverages dengan Status Gizi Pada Remaja SMP Negeri 1 Surakarta. *Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–13

10. Emiliana, N., & Setiarini, A. (2024). Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Kejadian Obesitas pada Anak dan Remaja: A Systematic Literature Review. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(4), 509–517.
11. Lele, W. T., Kapantow, N. H., & Sanggelorang, Y. (2023). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Screen Time dengan Status Gizi Putri di SMA Negeri 4 Manado. *Indonesian Journal of Public Health and Preventive Medicine*, 2(2).
12. Sari, Y. F., Wahyuningsih, S., & Nofiantika, F. (2023). Durasi Penggunaan Screen Time Tidak Berkaitan Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Ngempalk, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Universitas Respati Yogyakarta*, 5(2), 156–162.
13. Andriani, F. W. (2021). Gaya Hidup Sedentari, Screen Time, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja SMAN 1 Bojonegoro. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 1(1), 14–22.