

Hubungan Konsumsi Minuman Kemasan dengan Kejadian *Overweight* pada Siswa/i SMKN 1 Kota Jambi

Mey Artha Arupia Karolin^{1*}, Arnati Wulansari², Siti Fati Hatussaadah³

^{1,2,3}Program Studi S1 Ilmu Gizi, Universitas Baiturrahim

Jalan Prof. DR. Moh. Yamin No. 30, Lb. Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi : meyharta565@gmail.com

Abstract

Overweight is a nutritional problem in adolescence. Overweight is the result of a person's interaction with their environment, which over time shapes inappropriate habits or behaviours. One of these is excessive consumption of packaged beverages. Beverages that are packaged are those that have simple sugars added during the manufacturing process, which increases the energy content but has a low content of other nutrients. The purpose of this study was to determine the relationship between the consumption of packaged beverages and the incidence of overweight among students of SMKN 1 Jambi City. This study is a quantitative study using cross-sectional method. This research was conducted from March to May 2024. The population in this study were 1224 students of SMKN 1 Jambi City with a sample size of 88 people. This research instrument used the SQ-FFQ questionnaire and anthropometric measurements of nutritional status with the IMT/U Z-score indicator. Sampling in this study was done using simple random sampling technique. Data analysis was univariate and bivariate using the Spearman rank correlation test. The results showed that 56.8% of the respondents were frequent consumers of packaged beverages and 37.5% of the respondents were overweight. The results of the Spearman rank correlation test between the consumption of packaged beverages and the incidence of overweight showed a P value of 0.001. There is an association between the consumption of packaged beverages and the incidence of overweight.

Keywords: adolescents, overweight, packaged beverage consumption.

Abstrak

*Overweight merupakan masalah gizi di usia remaja. Terjadinya overweight merupakan hasil interaksi seseorang dengan lingkungannya yang membentuk kebiasaan atau perilaku yang kurang tepat dalam waktu lama. Salah satunya adalah sering mengonsumsi minuman kemasan secara berlebihan. Minuman kemasan merupakan minuman yang menambahkan gula sederhana pada saat proses produksi yang memicu bertambahnya kandungan energi, tetapi memiliki sedikit kandungan zat gizi lain. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan konsumsi minuman kemasan dengan kejadian overweight pada siswa/i SMKN 1 Kota Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *cross sectional*. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Maret - Mei 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/i SMKN 1 Kota Jambi yang berjumlah 1224 orang dengan jumlah sampel 88 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner SQ-FFQ dan pengukuran antropometri Status Gizi dengan indikator Z-score IMT/U. Sampel pada penelitian ini diambil dengan teknik *simple random sampling*. Analisis data yang dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi *rank spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 56,8% responden sering mengonsumsi minuman kemasan dan sebanyak 37,5% responden mengalami *overweight*. Hasil uji korelasi *rank spearman* antara konsumsi minuman kemasan dengan kejadian *overweight* menunjukkan nilai P-value 0,001. Terdapat hubungan antara konsumsi minuman kemasan dengan kejadian *overweight*.*

Kata kunci: konsumsi minuman kemasan, *overweight*, remaja.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan salah satu kelompok yang paling beresiko mengalami kegemukan dalam usia 10-18 tahun. Seseorang mengalami *overweight* saat remaja, mereka lebih beresiko mengalami obesitas pada usia dewasa daripada remaja dengan berat badan normal, dan dapat menimbulkan penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, penyakit kanker, penyakit kardiovaskuler, disfungsi hormonal, gangguan muskuloskeletal, kesulitan bernafas, risiko anestesi, dan efek psikologis (Sakinah *et al.*, 2022). *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa kelebihan berat badan telah menjadi global epidemik dan hingga sekarang telah menjadi sebuah ancaman bagi seluruh masyarakat dan berkembang dengan cepat di beberapa negara (WHO, 2020).

Terjadinya *overweight* merupakan hasil interaksi seseorang dengan lingkungannya yang membentuk kebiasaan atau perilaku yang kurang tepat dalam waktu lama. Faktor lingkungan seperti tidak seimbangnya asupan energi dengan energi yang dikeluarkan. Tingginya asupan energi disebabkan oleh banyaknya mengonsumsi makanan sumber energi dan tinggi lemak serta sering konsumsi minuman berkalori, sementara energi yang dikeluarkan rendah disebabkan kurangnya aktifitas fisik. Seseorang yang mengalami *overweight* dapat mengurangi kualitas hidup, seperti stroke, artritis (radang sendi), batu empedu, dan kesulitan bernafas. Seringnya konsumsi minuman kemasan dapat berisiko terjadinya kelebihan berat badan pada remaja (Sakinah *et al.*, 2022).

Minuman kemasan merupakan minuman yang dikemas dengan beraneka macam kemasan yang langsung bisa diminum atau harus diolah terlebih dahulu. Dalam minuman kemasan mengandung bahan tambahan pangan salah satunya yaitu pewarna yang dapat memperbaiki atau menambah daya tarik suatu makanan (Pangestika & Khasanah, 2022). Bahan Tambahan Pangan (BTP) adalah bahan kimia sintetis atau alami yang terkandung dalam minuman kemasan yang berfungsi untuk mempertahankan kesegaran dan cita rasa (Cahyadi, 2023). Di kalangan remaja minuman yang paling sering dikonsumsi adalah minuman kemasan.

Menurut Cahyaningtyas (2018) menyatakan bahwa 70,3% remaja mengonsumsi minuman kemasan dalam kategori tinggi (5 – 6 kali per minggu atau > 1 kali per hari), sedangkan 29,7% mengonsumsi minuman kemasan dalam kategori sedang (2-4 kali per minggu). Hampir sebagian responden yang status gizinya lebih (*overweight* 37,8% dan obesitas 15,6%) memiliki kebiasaan konsumsi minuman kemasan dalam kategori tinggi (5-6 kali per minggu atau > 1 kali per hari).

Penelitian yang dilakukan Sakinah & Muhdar (2022) menyebutkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi minuman kemasan dengan kejadian gizi lebih pada remaja dengan nilai *p-value* 0,011. Penelitian yang dilakukan (Lay & Santoso, 2022) menyebutkan terdapat hubungan bermakna antara pola konsumsi minuman bergula terhadap kejadian obesitas ($p < 0,002$). Hasil ini menunjukkan bahwa konsumsi minuman bergula dalam jumlah berlebih merupakan risiko terjadinya obesitas. Penelitian yang dilakukan (Iqbal & Ngizan, 2023) menyebutkan tidak terdapat hubungan gaya hidup *nongkrong* dan aktivitas *sedentary* dengan status gizi pada mahasiswa. Namun, terdapat hubungan yang signifikan konsumsi minuman manis dengan status gizi pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan (Al-bari & Saputri, 2020) menyebutkan sebanyak 97% responden pernah mengonsumsi minuman ringan, sedangkan 59% responden mengonsumsinya dengan frekuensi sedang. Sebanyak 69% responden memilih konsumsi teh kemasan dan konsumsi minuman ringan banyak terjadi ketika berkumpul bersama teman sebesar 52%. Penelitian yang dilakukan (Irfan & Ayu, 2022) menyebutkan terdapat hubungan pola konsumsi minuman bergula dengan kejadian obesitas pada mahasiswa FK UISU dengan nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$).

Di Indonesia prevalensi *overweight* secara nasional pada usia remaja (16-18 Tahun) pada tahun 2018 yaitu sebesar 9,5% *overweight* dan 4% obesitas. *Overweight* banyak terjadi pada remaja putri dibandingkan dengan remaja laki-laki, yaitu masing-masing 15,9% (11,4% *overweight* dan 4,5% obesitas), dan 11,3% (7,7% *overweight* dan 3,6% obesitas) (Risikesdas, 2018).

Prevalensi *overweight* Provinsi Jambi berdasarkan umur (16-18) tahun (7,8% *overweight* dan 2,7% obesitas), terutama di kota jambi sebanyak 9,35% *overweight* dan 4,25% obesitas. Berdasarkan data Risikesdas Provinsi Jambi Tahun 2018, di antara 11 Kabupaten, terdapat 3 Kabupaten yang memiliki prevalensi remaja obesitas tertinggi, yaitu Tebo, Bungo, dan Kota Jambi (Risikesdas 2018).

Prevalensi kejadian *overweight* pada remaja usia 13 – 15 tahun di kota Jambi mengalami peningkatan yang dapat dilihat dari data tahun 2013 dan 2018 dimana pada tahun 2013 prevalensi remaja *overweight* sebesar 8,3% dan 2,5% remaja obesitas. Kemudian pada tahun 2018 prevalensi remaja *overweight* di kota Jambi sebesar 10,5% remaja *overweight* dan 3,8% remaja obesitas (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Jambi Tahun 2022 dari 20 Puskesmas diperoleh data *overweight* pada remaja usia 15-18 tahun tertinggi yaitu Puskesmas Simpang IV Sipin yaitu 138 orang (32,8%), Paal X 97 orang (23%) dan Putri Ayu 64 orang (15,2%).

Berdasarkan rekomendasi dari pihak Puskesmas Simpang IV Sipin bahwa Sekolah Menengah Atas yang berada di wilayah kerja Puskesmas Simpang IV Sipin yang menjadi lokasi penelitian yaitu SMKN 1 Kota Jambi. SMKN 1 merupakan salah satu sekolah menengah atas dengan jumlah siswa terbanyak, maka dari itu saya memilih melakukan penelitian di SMKN 1 Kota Jambi. Data yang diperoleh dari SMKN 1 diketahui bahwa jumlah siswa-siswi SMKN 1 Kota Jambi sebanyak 1743 orang yang terdiri dari 843 laki-laki dan 899 perempuan.

Berdasarkan survei awal yang telah dilaksanakan pada tanggal 16 Maret 2024 pada 10 siswa/I SMKN 1 Kota Jambi, dilakukan dengan pembagian lembar kuesioner mengenai konsumsi minuman kemasan. Didapatkanlah hasil bahwa dari 10 siswa/I terdapat 6 orang yang mengalami status gizi *overweight*, 1 orang mengalami status gizi obesitas dan 3 orang dengan status gizi normal. Pada kuesioner *SQ-FFQ* sebagian besar mereka suka mengonsumsi minuman kemasan. Dari hasil observasi juga terdapat banyaknya penjual minuman kemasan di sekitar lingkungan sekolah sehingga memudahkan para siswa/I mengonsumsi minuman yang tidak sehat yang kemungkinan dapat memicu terjadinya *overweight*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode cross sectional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi minuman kemasan, dengan kejadian *overweight* pada siswa/I SMKN 1 Kota Jambi. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Maret - Mei tahun 2024. Populasi dalam penelitian adalah siswa/I kelas X dan XI SMKN 1 Kota Jambi yang berjumlah 1.224 orang dengan jumlah sampel 88 siswa/I SMKN 1 Kota Jambi. Pengumpulan data penelitian dengan membagikan kuesioner konsumsi minuman kemasan yang diukur menggunakan Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (*SQ-FFQ*). Sampel pada penelitian ini diambil dengan Teknik Simple Random Sampling. Analisis data yang dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan Uji Korelasi Rank Spearman dengan nilai p-value <0,05.

HASIL

Karakteristik Responden

Subjek penelitian ini adalah siswa SMKN 1 Kota Jambi dengan jumlah sampel sebanyak 88 siswa. Pengambilan data penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2024. Data mengenai karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, kelas dan uang saku disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Siswa/i SMKN 1 Kota Jambi

		N	Persen (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	28	31,8
	Perempuan	60	68,2
Kelas	X	44	50
	XI	44	50
Uang Saku/ hari	< Rp 15.000	28	31,8
	≥ Rp 15.000	60	68,2
Total		88	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa karakteristik responden sesuai jenis kelamin, kelas dan uang saku menunjukkan berdasarkan jenis kelamin mayoritas responden sebagian besar siswa/i berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 60 responden (68,2%), dan 28 responden (31,8%) berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan kelas antara X dan XI pada penelitian ini seimbang yaitu 44 siswa dan berdasarkan uang saku responden rata-rata paling banyak berkisar Rp 15.000 hingga lebih per hari.

Gambaran Konsumsi Minuman Kemasan pada Siswa/i SMKN 1 Kota Jambi

Tabel 2. Distribusi Gambaran Konsumsi Minuman Kemasan

Frekuensi	Jumlah	Persen (%)
Jarang	38	43,2
Sering	50	56,8
Total	88	100

Pada Tabel 2 diketahui bahwa distribusi gambaran konsumsi minuman kemasan di atas menunjukkan sebanyak 38 (43,2) responden dalam kategori jarang mengonsumsi minuman kemasan dan sebanyak 50 (56,8%) responden dalam kategori sering mengonsumsi minuman kemasan.

Gambaran Kejadian *Overweight* Pada Siswa/i SMKN 1 Kota Jambi

Tabel 3. Distribusi Gambaran Kejadian *Overweight*

Status Gizi	Jumlah	Persen (%)
Tidak <i>Overweight</i>	55	62,5
<i>Overweight</i>	33	37,5
Total	88	100

Pada Tabel 3 distribusi gambaran kejadian *overweight* menunjukkan sebanyak 33 (37,5) responden mengalami status gizi *overweight* berdasarkan perhitungan *z-score* IMT/U.

Tabel 4. Frekuensi Konsumsi Minuman Kemasan

Merk Minuman Kemasan	Rata-rata Skor Frekuensi
Fanta	18,69
Sprite	13,35
Teh Gelas	10,23

Berdasarkan Tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa frekuensi konsumsi minuman kemasan yang paling banyak dikonsumsi adalah merk fanta dengan rata-rata konsumsi 1 kali/hari. Hasil wawancara menunjukkan bahwa rata-rata siswa yang mengonsumsinya cenderung menyukai rasa dari efek soda dari minuman tersebut dan rasa manis dari minuman cukup membuat tertarik untuk mengkonsumsinya serta kemudahan akses dalam mendapatkan minuman kemasan tersebut, karena minuman kemasan dapat dibeli di warung, minimarket ataupun supermarket.

Salah satu juga penyebab seringnya responden mengonsumsi minuman tersebut dikarenakan pada penelitian ini dilakukan setelah suasana lebaran sehingga rata-rata dari mereka mengonsumsinya lebih dari 1 kali/hari.

Hubungan Konsumsi Minuman Kemasan Dengan Kejadian *Overweight* pada Siswa/i SMKN 1 Kota jambi

Tabel 5. Distribusi Hubungan Konsumsi Minuman Kemasan Dengan Kejadian *Overweight*

Konsumsi Minuman Kemasan	Status Gizi				Total	%	P-Value	R-Square
	Tidak <i>Overweight</i>		<i>Overweight</i>					
	n	%	n	%				
Jarang	31	81,6	7	18,4	38	100	0,001	0,344
Sering	24	48	26	52	50	100		
Jumlah	55	62,5	33	37,5	88	100		

Berdasarkan Tabel 5 pada penelitian ini ditemukan kelompok dalam kategori baik mengonsumsi minuman kemasan sebesar 81,6% tidak mengalami *overweight*, sedangkan pada kelompok yang kurang baik dalam mengonsumsi minuman kemasan sebesar 52% mengalami *overweight*. Hasil uji statistik menggunakan metode uji Korelasi *Rank Spearman*, diketahui nilai signifikansi atau *p-value* sebesar 0,001, karena $p\text{-value } 0,001 < 0,05$, maka artinya ada hubungan antara frekuensi konsumsi minuman kemasan dengan kejadian *overweight*. Angka koefisien korelasi sebesar 0,344, artinya tingkat kekuatan hubungan cukup antara variabel frekuensi konsumsi minuman kemasan dengan kejadian *overweight*.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar siswa/i berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 60 responden (68,2%), dan 28 responden (31,8%) berjenis kelamin laki-laki. Menurut Sari (2020) menyatakan, bahwa jenis kelamin juga dapat menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi bagi seseorang karena pertumbuhan dan perkembangan individu sangat berbeda antara laki-laki dan perempuan, disebabkan anak laki-laki memiliki aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak perempuan.

Pada karakteristik berdasarkan uang saku responden rata - rata paling banyak berkisar Rp 15.000 hingga lebih per hari. Besar uang saku dapat mempengaruhi siswa dalam pemilihan makanan, dimana uang saku merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengeluaran konsumsi siswa termasuk dalam membeli makanan yang akan dikonsumsinya (Kurniawan & Widyaningsih, 2017). Jumlah uang saku yang didapatkan dalam sehari dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang.

Tingginya uang saku yang diperoleh dalam sehari dapat menimbulkan perubahan perilaku dalam mengonsumsi makanan. Terbatasnya uang saku seseorang membuat pilihan makan yang dikonsumsi juga semakin terbatas (Dhaneswara, 2017). Anak dengan gizi berlebih cenderung mempunyai uang saku yang lebih besar daripada anak yang memiliki gizi normal. Semakin tinggi uang saku yang diberikan kepada anak maka semakin besar peluang mereka untuk membeli suatu makanan. Seorang anak dengan uang saku yang besar akan meningkatkan resiko kejadian status gizi *overweight*. Uang saku yang besar akan memberikan kebebasan anak dalam memilih dan mengonsumsi makanan ringan maupun minuman di sekolah, meskipun tujuan orang tua memberi uang saku dengan jumlah yang besar adalah supaya anak sebagiannya untuk ditabung. Namun, pada kenyataannya uang saku yang diberikan banyak digunakan untuk jajan (Sartika *et al.*, 2022).

Gambaran Konsumsi Minuman Kemasan pada Siswa/I SMKN 1 Kota Jambi

Tabel 2 menunjukkan sebanyak 50 (56,8%) responden dalam kategori sering mengonsumsi minuman kemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sakinah & Muhdar (2022), hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebesar 62.7% responden memiliki perilaku mengonsumsi minuman kemasan dengan kategori sering dan sebesar 34.8% responden memiliki perilaku mengonsumsi minuman kemasan dengan kategori jarang. Sering mengonsumsi minuman kemasan dapat meningkatkan resiko *overweight* pada remaja.

Minuman kemasan bila hanya konsumsi satu kali saja mungkin tidak akan masalah, tetapi bila sering meminumnya maka akan menjadi ketagihan yang akhirnya akan berdampak buruk bagi yang meminumnya. Minuman kemasan hanya mempunyai kandungan energi dan gula yang tinggi. Tidak banyak terdapat kandungan zat gizi lain atau mineral didalamnya, melainkan hanya gula dan kafein (Sakinah & Muhdar, 2022).

Gambaran Kejadian *Overweight* Pada Siswa/I SMKN 1 Kota Jambi

Berdasarkan tabel 3 distribusi gambaran kejadian *overweight* menunjukkan sebanyak 33 (37,5) responden mengalami status gizi *overweight* berdasarkan perhitungan *z-score* IMT/U. Diduga responden yang mengalami *overweight* terlalu banyak dalam mengonsumsi minuman kemasan yang mana konsumsi gula sederhana yang berlebih merupakan faktor resiko terjadinya *overweight*.

Overweight dapat juga disebabkan oleh faktor genetik, jenis kelamin dan lingkungan. Dari sudut pandang genetik, itu di sebabkan oleh faktor genetik dalam keluarga. Jika faktor jenis kelamin terdapat perbedaan antara Perempuan dan laki-laki, yang mana perempuan lebih berisiko mengalami *overweight* karena adanya peran hormon estrogen dalam metabolisme lipid dan karbohidrat. Estrogen mengatur distribusi lemak tubuh dengan berinteraksi dengan leptin sehingga terjadi pengendapan lemak subkutan (lemak di bawah kulit) dan akhirnya meningkatkan jumlah simpanan lemak di jaringan subkutan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jeki *et al.*, (2023) terdapat 64 (80%) responden dalam kategori *overweight* dimana dalam kategori ini sebanyak 37 orang responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak dari pada laki – laki yaitu sebanyak 27 orang yang artinya perempuan lebih banyak mengalami kejadian *overweight* dari pada laki-

laki. Sedangkan jika dari faktor lingkungan biasanya di sebabkan cara mengkonsumsi makanan dan minuman, aktivitas fisik, pengaruh media, dan lingkungan sosial.

Hubungan Konsumsi Minuman Kemasan Dengan Kejadian *Overweight* pada Siswa/I SMKN 1 Kota Jambi

Berdasarkan tabel 5 pada penelitian ini ditemukan kelompok dalam kategori baik mengonsumsi minuman kemasan sebesar 81,6% tidak mengalami *overweight*, sedangkan pada kelompok yang kurang baik dalam mengonsumsi minuman kemasan sebesar 52% mengalami *overweight*. Hasil uji statistik menggunakan metode uji Korelasi *Rank Spearman*, diketahui nilai signifikansi atau *p-value* sebesar 0,001, karena *p-value* $0,001 < 0,05$, maka artinya ada hubungan antara frekuensi konsumsi minuman kemasan dengan kejadian *overweight*. Angka koefisien korelasi sebesar 0,344, artinya tingkat kekuatan hubungan cukup antara variabel frekuensi konsumsi minuman kemasan dengan kejadian *overweight*. Angka koefisien korelasi pada hasil diatas, bernilai positif yaitu 0,344, sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah (jenis hubungan searah), dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin sering dalam mengonsumsi minuman kemasan maka dapat mempengaruhi terjadinya *overweight* pada seseorang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ferinawati & Mayanti (2018) yang dilakukan pada remaja SMAN 1 Kecamatan Kota Juang yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan meminum minuman kemasan dengan kejadian *overweight*. Didukung dengan penelitian lain yang dilakukan pada mahasiswa usia 19-29 tahun Kabupaten Jember. Penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan konsumsi minuman manis dengan status gizi pada mahasiswa (Ngizan & Iqbal, 2023). Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Hardiansyah et al., (2017) dimana tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi minuman kemasan dengan kejadian *overweight*.

Faktor lain yang menyebabkan *overweight* adalah aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan kurangnya pembakaran energi di dalam tubuh, sehingga kelebihan energi akan disimpan dalam bentuk lemak dalam tubuh. Penyimpanan yang berlebihan akan mengakibatkan *overweight* hingga dapat mengalami obesitas.

Adanya hubungan antara variabel konsumsi minuman kemasan dan variabel kejadian *overweight* dalam penelitian ini, disebabkan responden terlalu banyak mengonsumsi minuman kemasan dan juga karakteristik responden pada penelitian ini mayoritas perempuan, dimana perempuan cenderung melakukan aktivitas fisik rendah sehingga energi yang masuk tidak seimbang dengan energi yang dikeluarkan dibandingkan dengan aktivitas fisik pada laki-laki lebih tinggi sehingga energi yang dikeluarkan pun lebih banyak. Selain itu, uang saku juga termasuk salah satu faktor perubahan perilaku seseorang dalam pemilihan makanan maupun minuman yang mana semakin tinggi uang saku yang diberikan makan semakin besar peluang mereka untuk membeli suatu makanan atau minuman . Pada penelitian ini mayoritas uang saku responden berkisar \geq Rp 15.000 rupiah.

Menurut asumsi penelitian, siswa/i yang rata-rata dalam kategori kurang baik mengonsumsi minuman kemasan dengan status gizi *overweight* bisa disebabkan karena uang saku mereka lebih besar dan cenderung tidak memperhatikan asupan energi yang terkandung dalam minuman kemasan tersebut saat membelinya, dan rasa manis serta warnanya cukup membuat tertarik untuk dikonsumsi, dan juga ini karena minuman kemasan mudah ditemui disekitar lingkungan sekolah yaitu di kantin, warung ataupun minimarket. Sedangkan siswa yang konsumsi minuman kemasan dalam kategori baik dengan status gizi normal cenderung tidak terlalu tertarik dengan minuman kemasan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pada penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa sebagian responden suka mengonsumsi minuman kemasan yaitu dalam kategori sering sebesar 56,8%. Rata-rata responden yang mengonsumsi minuman kemasan mengalami kejadian overweight yaitu sebesar 37,5%. Oleh karena itu terdapat hubungan yang cukup signifikan antara kebiasaan konsumsi minuman kemasan dengan kejadian overweight. Dengan nilai korelasi rank spearman sebesar 0,344 menunjukkan korelasi positif dimana semakin tinggi frekuensi konsumsi minuman kemasan maka dapat menimbulkan kejadian overweight.

SARAN

Bagi Pihak Sekolah SMKN 1 Kota Jambi diharapkan bagi pihak sekolah untuk bekerja sama dengan Dinas Kesehatan berupa memberikan edukasi kepada para guru sehingga guru dapat memberikan arahan kepada siswa/i mengenai kesehatan dengan mengadakan penyuluhan, seminar, atau penyebaran leaflet khususnya mengenai minuman - minuman kemasan yang banyak dijual disekitar sekolah agar para siswa memiliki kesadaran untuk memilih minuman yang baik dan sehat. Selain itu juga, diharapkan bagi pihak sekolah untuk memantau secara rutin status gizi siswa/i melalui Unit Kesehatan Sekolah (UKS).

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih Kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi dan kepada Program Studi S1 Ilmu Gizi terutama kepada dosen pembimbing atas bimbingan, kritik, saran serta arahan yang telah diberikan kepada penulis hingga mampu menyelesaikan penelitian ini. Kemudian terima kasih juga kepada Kepala Sekolah dan staff Tata Usaha SMKN 1 Kota Jambi yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian dan membantu melancarkan serta memudahkan dalam proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-bari, A., & Saputri, R. K. (2020). Gambaran Pola Konsumsi Minuman Ringan Pada Mahasiswa Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. *Jurnal Penjas Dan Farmasi*, 3, 1–7. <https://journal.unugiri.ac.id/index.php/JAPRI/article/view/145>
- Cahyadi, I. W. (2023). *Analisis & aspek kesehatan bahan tambahan pangan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Cahyaningtyas, M. D. (2018). Hubungan Frekuensi Konsumsi Minuman Berkalori dengan Status Gizi pada Siswa Di SMA Negeri 5 Surakarta, Skripsi.
- Dhaneswara, D. P. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Niat Makan Sayur Dan Buah Pada Mahasiswa Asrama Universitas Airlangga. *Jurnal PROMKES*, 65 4(1), 34.
- Ferinawati F, Mayanti S. Pengaruh Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen. *J Healthc Technol Med*. 2018;4(2):241.
- Hardiansyah A, Yuniarto AE, Laksitoresmi DR, Tanziha I. Konsumsi Minuman Manis dan Kegemukan pada Mahasiswa. *J Gizi Univ Muhammadiyah Semarang*. 2017;6(2):20–6.
- Iqbal, M., & Ngizan, F. N. (2023). Hubungan Gaya Hidup “Nongkrong”, Aktivitas Sedentary, dan Konsumsi Minuman Manis dengan Status Gizi pada Mahasiswa. *JURNAL NUTRISIA*, 25(1), 1–11. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v25i1.315>

- Irfan, M., & Ayu, M. S. (2022). Hubungan Pola Konsumsi Minuman Bergula Terhadap Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Uisu Tahun 2022. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 11(1), 31–36. <https://doi.org/10.30743/jkin.v11i1.370>
- Jeki, G. A., Aprilia, W., & Ariesta, I. (2023). Determinan Kejadian Kegemukan Pada Remaja Kota Jambi. *Jurnal Informatika Medis (J-Informed)*, 2(1), 73-85. <https://doi.org/10.52060/im.v1i2.1603>
- Kurniawan, M. wahid wahyu, & Widyaningsih, T. D. (2017). The relation of food consumption pattern and individual budget of students majoring in businnes management with students majoring in Agricultural Product Technology of Brawijaya University. *Jurnal Pangan Dan Agroindustri*, 5(1), 1–12.
- Lay, L. T., & Santoso, A. H. (2022). Pola konsumsi minuman bergula terhadap obesitas. *Tarumanagara Medical Journal*, 4(2), 264–270. <https://doi.org/10.24912/tmj.v4i2.18176>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 1–100.
- Sakinah, I. and Muhdar, I.N (2022) Konsumsi Minuman dan Makanan Kemasan serta Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja Di Jakarta. 14(01), pp.8-14.
- Sari, R. (2020). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja Usia 12-15 tahun di Indonesian Tahun 2007 (Analisis Data Sekunder Riskesdas Tahun 2007). *Skripsi*. Universitas Indonesia.
- Sartika, W., Herlina, S., Qomariah, S., & Juwita, S. (2022). Pengaruh Uang Saku Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Healthcare Technology anda Medicine*.
- World Health Organization* (2020). *Obesity and overweight*. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> Diakses Mei 2023