

SKRIPSI

**HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DAN KONSUMSI
MINUMAN BERPEMANIS DENGAN STATUS GIZI
SISWA SMPN 7 TANJUNGPINANG**



Oleh:

**ALLYA YASMIN
11980324400**

UIN SUSKA RIAU

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2023**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SKRIPSI

HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DAN KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DENGAN STATUS GIZI SISWA SMPN 7 TANJUNGPINANG



Oleh:

ALLYA YASMIN
11980324400

**Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2023**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Hubungan *Sedentary Lifestyle* dan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Status Gizi Siswa SMPN 7 Tanjungpinang

Nama : Allya Yasmin

NIM : 11980324400

Program Studi : Gizi

Menyetujui,
Setelah diuji pada Tanggal 12 Juli 2023

Pembimbing I

Yanti Ernalia, Dietisien., M.P.H.
NIP 19850615 201903 2 007

Pembimbing II

drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M.
NIP 19690918 199903 2 002

Mengetahui:

Dekan,
Fakultas Pertanian dan Peternakan



Musyadi Ali, S.Pt., M.Agr., Sc.
NIP 19710706 200701 1 031

Ketua,
Program Studi Gizi






drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M.
NIP 19690918 199903 2 002

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan di depan tim penguji ujian Sarjana Gizi pada Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dan dinyatakan lulus pada Tanggal 12 Juli 2023

No.	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si.	KETUA	
2.	Yanti Ernalina, Dietisien., M.P.H.	SEKRETARIS	
3.	drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M.	ANGGOTA	
4.	Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si.	ANGGOTA	
5.	Sofya Maya, S.Gz., M.Si.	ANGGOTA	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Allya Yasmin
NIM : 11980324400
Tempat/Tgl. Lahir : Tanjungpinang, 11 November 2001
Fakultas : Pertanian dan Peternakan
Prodi : Gizi
Judul Skripsi : Hubungan *Sedentary Lifestyle* dan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Status Gizi Siswa SMPN 7 Tanjungpinang

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Penulisan Skripsi dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu Skripsi saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apabila di kemudian hari terdapat pelanggaran dari penulisan Skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, Juli 2023
Yang membuat pernyataan,



Allya Yasmin
11980324400

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah menganugerahkan rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan *Sedentary Lifestyle* dan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Status Gizi Siswa SMPN 7 Tanjungpinang”. Sholawat dan salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. Semoga kelak kita mendapat syafaatnya.

Syukur Alhamdulillah Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan dengan penuh rasa haru bahagia, penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat selesai tidak terlepas dari bantuan banyak pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Deny Riandi, S.Sos. dan Ibu Desnita, S.Si., terima kasih yang tak terhingga karena telah menjadi orang tua terbaik yang senantiasa menyertakan doa, memberikan segenap dukungan yang bersifat materiil juga moril melalui motivasi, nasihat, juga saran yang membangun bagi penulis hingga terselesainya skripsi ini. Untuk adinda Naufal Arif Budiman, beserta seluruh keluarga besar, terima kasih telah menjadi pemacu semangat bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Hairunnas, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Bapak Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr.Sc., selaku Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Bapak Dr. Irwan Taslapratama, M.Sc., selaku Wakil Dekan I, Bapak Dr. Zulfahmi, S.Hut., M.Si. selaku Wakil Dekan II, dan Bapak Dr. Syukria Ikhsan Zam, M.Si. selaku Wakil Dekan III Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Ibu drg. Nur Pelita Sembiring, MKM., selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
5. Ibu Yanti Ernalia, Dietisien., M.P.H., selaku penasihat akademik yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, motivasi, doa, masukan,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kritik dan saran yang membangun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si., selaku ketua sidang skripsi yang telah memberikan bimbingan, kritik, serta saran yang bermanfaat bagi penulis.

Ibu Yanti Ermalia, Dietisien., M.P.H., selaku dosen pembimbing I serta Ibu drg. Nur Pelita Sembiring, MKM. selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, motivasi, kritik dan saran yang membangun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si. selaku dosen penguji I dan Ibu Sofya Maya, S.Gz., M.Si. selaku dosen penguji II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, kritik, serta saran yang bermanfaat bagi penulis.

Bapak dan ibu dosen beserta segenap staf Civitas Akademika UIN Sultan Syarif Kasim Riau, terutama Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan atas ilmu yang bermanfaat, bimbingan, serta bantuannya kepada penulis selama masa perkuliahan.

10. Ibu Dra. Rahmawati selaku Kepala SMP Negeri 7 Tanjungpinang yang telah memberikan izin penelitian, serta Ibu Noviana Susy, S.Ag. yang telah banyak membantu penulis selama melangsungkan penelitian.

11. Sahabat penulis, Bianca Naluri Firmansyah, Dewi Wulan Sari, Fadhilah Hakim Permata Rany, dan M. Rizkiyan Nor, S.E. yang senantiasa kebersamai di masa susah dan senang, melangitkan doa terbaik, memberikan dukungan serta energi positif yang sangat besar sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini di waktu yang tepat.

Seluruh siswa-siswi kelas VIII.2 dan VIII.8 SMP Negeri 7 Tanjungpinang yang secara sukarela bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk menjadi responden penelitian.

Seluruh rekan seperjuangan yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan dukungan kepada penulis selama masa perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.

RIWAYAT HIDUP



Allya Yasmin dilahirkan di Kota Tanjungpinang pada tanggal 11 November 2001. Lahir dari pasangan Deny Riandi dan Desnita, yang merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Masuk sekolah dasar di SD Negeri 002 Tanjungpinang Timur dan tamat pada tahun 2013.

Pada tahun 2013 melanjutkan pendidikan ke sekolah lanjutan tingkat pertama di SMP Negeri 7 Tanjungpinang dan tamat pada tahun 2016 di SMP Negeri 7 Tanjungpinang. Pada tahun 2016 penulis melanjutkan pendidikan ke SMA Negeri 2 Tanjungpinang dan tamat pada tahun 2019.

Pada tahun 2019 melalui jalur SBMPTN diterima menjadi mahasiswa pada Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Selama masa kuliah, penulis pernah menjadi anggota Himpunan Mahasiswa Program Studi (HMPS) Gizi dan All Research Community (AL-RCY) UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Pada bulan Juli hingga Agustus Tahun 2022 melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Simpang Beringin, Kecamatan Bandar Sei Kijang, Kabupaten Pelalawan, Provinsi Riau.

Bulan September hingga November 2022 melaksanakan Praktik Kerja Lapangan (PKL) Dietetik di RS Syafira Pekanbaru, PKL Gizi Masyarakat di Puskesmas Guban Sari, dan PKL Gizi Institusi di Pesantren Teknologi Riau. Melaksanakan penelitian pada bulan Februari 2023 di SMP Negeri 7 Tanjungpinang.

Pada Tanggal 12 Juli 2023 dinyatakan lulus dan berhak menyandang gelar Sarjana Gizi melalui sidang munaqasah Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kesehatan dan keselamatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan *Sedentary Lifestyle* dan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Status Gizi Siswa SMPN 7 Tanjungpinang”**.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Yanti Ernalina, Dietisien., M.P.H. selaku dosen pembimbing I dan Ibu drg. Nur Pelita Sembiring, MKM. selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi kepada penulis hingga selesainya skripsi ini. Kepada seluruh rekan-rekan yang telah banyak membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, penulis ucapkan terima kasih dan semoga mendapatkan balasan dari Allah SWT untuk kemajuan kita semua dalam menghadapi masa depan nanti.

Penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua, baik untuk masa kini maupun untuk masa yang akan datang.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Pekanbaru, Juli 2023

Penulis

UIN SUSKA RIAU

HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DAN KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DENGAN STATUS GIZI SISWA SMPN 7 TANJUNGPINANG

Allya Yasmin (11980324400)

Di bawah bimbingan Yanti Ernalina dan Nur Pelita Sembiring

INTISARI

Prevalensi *overweight* dan *obesitas* pada sebagian besar remaja di Negara Asia mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Gizi lebih terjadi karena ketidakseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran energi. *Sedentary lifestyle* dan konsumsi minuman berpemanis secara berlebihan dapat memicu kejadian gizi lebih yang akan berlanjut pada masa dewasa disertai berbagai risiko penyakit degeneratif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *sedentary lifestyle* dan konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi remaja. Penelitian ini dilakukan di SMPN 7 Tanjungpinang pada bulan Februari 2023. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional dengan rancangan *cross-sectional*. Pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 89 responden. *Sedentary lifestyle* diukur menggunakan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) dan konsumsi minuman berpemanis diukur menggunakan *Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Status gizi diperoleh melalui IMT/U berdasarkan hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan responden. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square* dengan SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki *sedentary lifestyle* tingkat tinggi (89,89%) dan konsumsi minuman berpemanis dalam kategori lebih (68,50%). Persentase responden dengan status gizi lebih adalah 20,22%. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi lebih ($p=0,018$) dengan nilai *Odds Ratio* 10,43. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan status gizi lebih ($p=0,195$). Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan antara konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi lebih pada remaja.

Kata kunci: gizi lebih, konsumsi minuman berpemanis, *sedentary lifestyle*

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

THE CORRELATION OF SEDENTARY LIFESTYLE AND SUGAR-SWEETENED BEVERAGES DIETARY CONSUMPTION WITH NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS AT SMPN 7 TANJUNGPINANG

Allya Yasmin (11980324400)

Under guidance by Yanti Ernalina and Nur Pelita Sembiring

ABSTRACT

The prevalence of overweight and obesity among adolescents in most Asian countries has increased in recent years. Overnutrition occurs due to an imbalance between energy intake and expenditure. Sedentary lifestyle and excessive consumption of sugar-sweetened beverages can trigger the incidence of overnutrition which will continue in adulthood with various risks of degenerative diseases. This study aimed to determine the correlation between sedentary lifestyle and consumption of sugar-sweetened beverages with adolescent nutritional status. It was conducted at SMPN 7 Tanjungpinang in February 2023. Descriptive correlation with cross-sectional design was applied in this study. The purposive sampling method was used with a total sample size of 89 respondents. Sedentary lifestyle was measured using the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) and sugar-sweetened beverages consumption using the Semi-Quantitative-Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ). Nutritional status was obtained through BMI/age based on measuring the height and weight of respondents. The result showed that the majority of respondents had a high level of sedentary lifestyle (89.89%) and excessive consumption of sugar-sweetened beverages (68.50%). The percentages of respondents with overnutrition was 20.22%. The result of statistical analysis showed that there was a significant correlation of sugar-sweetened beverages with overnutrition ($p=0.018$) with an Odds Ratio value of 10.432. There was no significant correlation of sedentary lifestyle and overnutrition ($p=0.195$). The conclusion is there was a correlation of sugar-sweetened beverages consumption and overnutrition in adolescents.

Keywords: overnutrition, sedentary lifestyle, sugar-sweetened beverages consumption

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	IX
INTISARI	X
ABSTRACT	XI
DAFTAR ISI	XII
DAFTAR TABEL	XIV
DAFTAR GAMBAR	XV
DAFTAR SINGKATAN	XVI
DAFTAR LAMPIRAN	XVII
I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Tujuan	2
1.3. Manfaat	3
1.4. Hipotesis Penelitian	3
II. TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1. Status Gizi	4
2.2. <i>Sedentary Lifestyle</i>	8
2.3. Minuman Berpemanis	13
2.4. Remaja	16
KERANGKA PEMIKIRAN	19
III. METODE PENELITIAN	21
3.1. Waktu dan Tempat	21
3.2. Konsep Operasional	21
3.3. Metode Pengambilan Sampel	22
3.4. Analisis Data	26
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	28
4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	28
4.2. Karakteristik Responden	30
4.3. Status Gizi	31
4.4. <i>Sedentary Lifestyle</i>	34
4.5. Konsumsi Minuman Berpemanis	38
4.6. Hubungan <i>Sedentary Lifestyle</i> dengan Status Gizi	40
4.7. Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Status Gizi	43

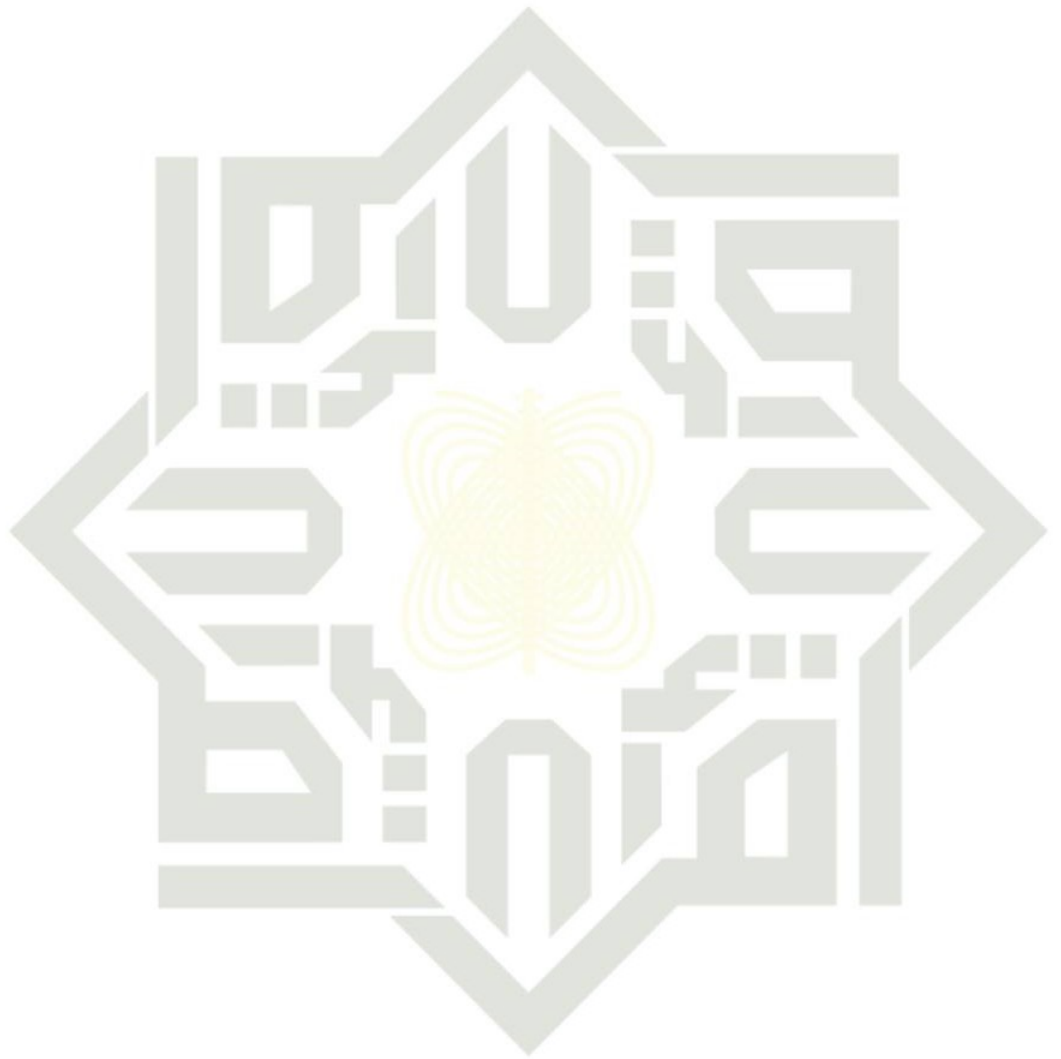
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KESIMPULAN DAN SARAN	47
5.1. Kesimpulan	47
5.2. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	56



UIN SUSKA RIAU

DAFTAR TABEL

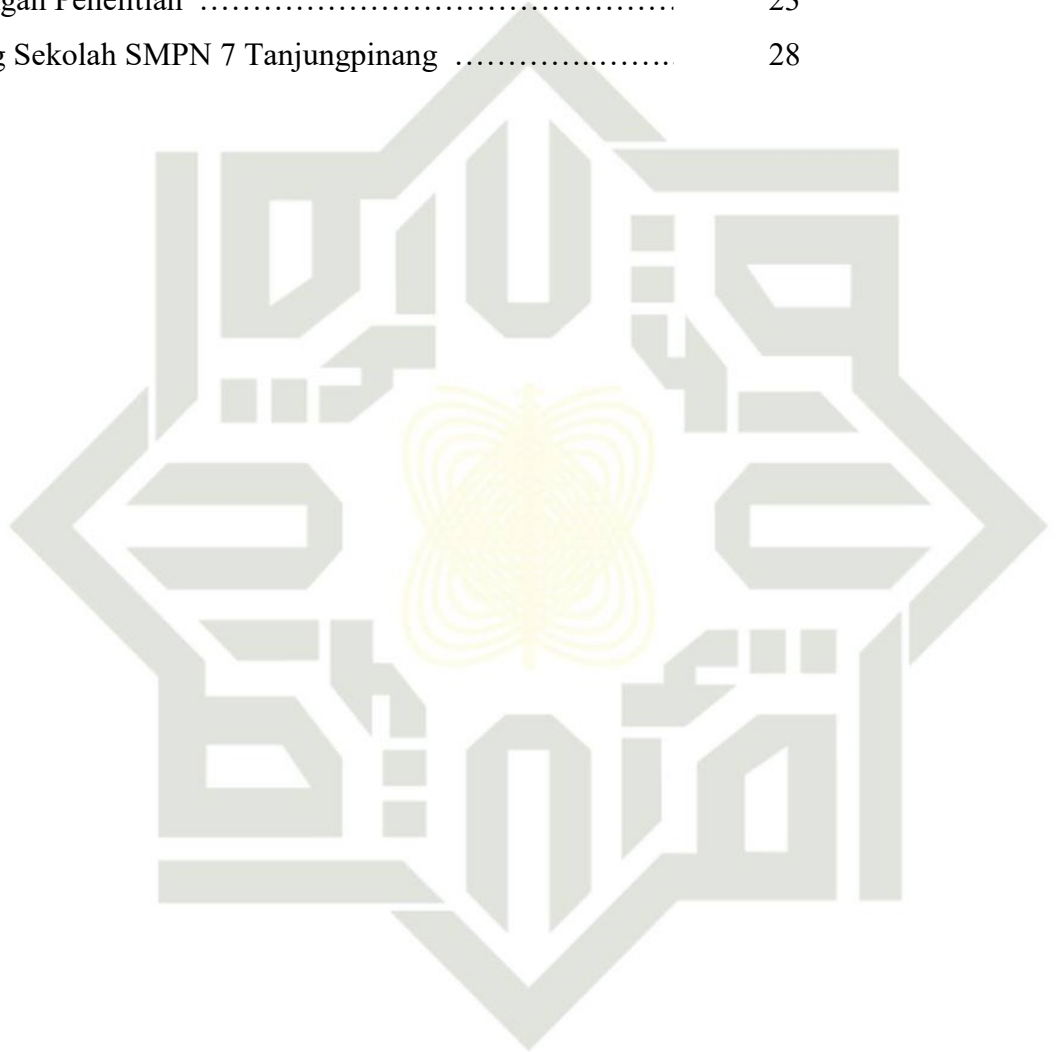
Tabel	Halaman
2.1. Jenis Aktivitas dengan Nilai METs $\leq 1,5$	9
3.1. Konsep Operasional Penelitian	21
3.2. <i>Blue Print Adolescent Sedentary Activity Questionnaire</i>	25
3.3. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	27
4.1. Distribusi Frekuensi Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia Siswa SMPN 7 Tanjungpinang	30
4.2. Distribusi Frekuensi (Mean, SD) Berat Badan, Tinggi Badan, dan <i>Z-Score</i> Responden di SMPN 7 Tanjungpinang	31
4.3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi Responden di SMPN 7 Tanjungpinang	32
4.4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat <i>Sedentary Lifestyle</i> Responden di SMPN 7 Tanjungpinang	34
4.5. Distribusi Sebaran Rata-Rata Durasi <i>Sedentary Lifestyle</i> Responden di SMPN 7 Tanjungpinang Berdasarkan Aktivitas Sedentari	35
4.6. Distribusi Frekuensi (Mean dan SD) Berdasarkan Indikator <i>Sedentary Lifestyle</i>	36
4.7. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Konsumsi Minuman Berpemanis Responden di SMPN 7 Tanjungpinang	38
4.8. Distribusi Frekuensi (Mean dan SD) Berdasarkan Jenis Minuman Berpemanis Yang Dikonsumsi Responden di SMPN 7 Tanjungpinang	40
4.9. Hubungan <i>Sedentary Lifestyle</i> dengan Status Gizi Responden di SMPN 7 Tanjungpinang	41
4.10. Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Status Gizi Responden di SMPN 7 Tanjungpinang	43

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pemikiran	20
2. Rancangan Penelitian	23
3. Gedung Sekolah SMPN 7 Tanjungpinang	28



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR SINGKATAN

ASAO	<i>Adolescent Sedentary Activity Questionnaire</i>
BB	Berat Badan
CDK	<i>Centers for Disease Control</i>
CI	<i>Confidence Interval</i>
DM	Diabetes Melitus
GGL	Gula Garam Lemak
HCFS	<i>High Corn Fructose Syrup</i>
IMT	Indeks Massa Tubuh
ING	Informasi Nilai Gizi
LPL	Lipoprotein Lipase
METS	<i>Metabolic Equivalent Task</i>
OR	<i>Odds Ratio</i>
RISKESDAS	Riset Kesehatan Dasar
RR	<i>Relative Risk</i>
SMP	Sekolah Menengah Pertama
SPSS	<i>Statistical Product and Service Solution</i>
SO-FFQ	<i>Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire</i>
SSBs	<i>Sugar Sweetened Beverages</i>
SSR	<i>Small Screen Recreation</i>
TB	Tinggi Badan
WHO	<i>World Health Organization</i>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lembar Persetujuan Responden	56
2. Lembar Kuesioner	57
3. Kuesioner ASAQ	58
4. Kuesioner SQ-FFQ	60
5. Surat Izin Penelitian.....	63
6. Surat Rekomendasi Penelitian dari Badan Kesatuan Bangsa dan Poltik Kota Tanjungpinang	64
7. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Tanjungpinang	65
8. Surat Layak Etik Penelitian	66
9. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	67
10. Dokumentasi Penelitian	68
11. Hasil Analisis Data	72

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

I. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Sebagian besar negara di Asia mengalami peningkatan prevalensi *overweight* dan obesitas pada remaja dalam beberapa tahun terakhir (Mazidi *et al.*, 2018). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) (2018), prevalensi status gizi lebih di Indonesia pada remaja usia 13-15 tahun berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) yaitu 11,2% gemuk; 4,8% obesitas. Masalah gizi lebih yang terjadi pada remaja usia 13-15 tahun di Kota Tanjungpinang adalah *overweight* 13,59%; obesitas 5,50% (Riskesmas Provinsi Kepri, 2018). Status gizi lebih terjadi karena ketidakseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran energi (Rachmad dkk., 2009). Risiko obesitas pada anak dan remaja dapat terjadi karena peningkatan berat badan juga adiposit perut (Nogueira-de-Almeida *et al.*, 2020; Cuschieri and Grech, 2020) yang diantaranya disebabkan oleh penurunan aktivitas fisik dan peningkatan *sedentary behavior* (Dunton *et al.*, 2020), serta peningkatan *screen time*, asupan makanan cepat saji, stres, dan gangguan tidur (Rajmil *et al.*, 2021).

Sedentary lifestyle adalah gaya hidup yang ditandai dengan berbagai aktivitas dengan penggunaan energi ekpenditur di dalam tubuh yang rendah, $\leq 1,5$ *metabolic equivalent task* (METs) ketika duduk, bersandar, atau berbaring (Remblay *et al.*, 2017). Pengeluaran energi melalui aktivitas sedentari tergolong sedikit, sehingga memicu terjadinya ketidakseimbangan antara energi yang masuk ke dalam tubuh dengan energi yang dikeluarkan tubuh (Prashant and Pillai, 2019). Penelitian Khoiriyah (2019) menunjukkan bahwa semakin tinggi *sedentary lifestyle* maka semakin tinggi pula status gizi remaja. Mayoritas remaja dengan status gizi lebih memiliki tingkat kecukupan energi, karbohidrat, dan aktivitas sedentari lebih tinggi daripada remaja dengan status gizi normal (Pramudita dan Nadhiroh, 2017). Remaja di Brazil menghabiskan banyak waktu untuk melakukan aktivitas sedentari dengan bermain *game* di laptop atau menonton TV yang menyebabkan kecenderungan mengonsumsi makanan yang manis, minum minuman berkarbonasi (*soft drinks*) dalam jumlah besar, serta kurang mengonsumsi buah dan sayur (Christofaro, 2016). Perkembangan teknologi saat ini meningkatkan durasi *screen*

time terutama pada remaja. Aktivitas sedentari berbasis *screen time* lebih dari 2 jam per hari dapat meningkatkan risiko obesitas pada remaja sebesar 2,6 kali (Utami dkk., 2018). Hampir separuh proporsi penduduk Indonesia dengan kelompok umur ≥ 10 tahun menerapkan *sedentary lifestyle* dengan durasi 3 - 5,9 jam sebesar 42,0%. Provinsi Kepulauan Riau memiliki nilai di atas rata-rata nasional dengan proporsi 48,9% (Riskesdas, 2013). *Sedentary lifestyle* berperan dalam terjadinya gizi lebih, beberapa penyakit metabolik seperti diabetes melitus, hipertensi, dan dislipidemia; risiko kanker, serta penyakit muskuloskeletal (Jung *et.al.*, 2020).

Risiko gizi lebih dan obesitas kian meningkat melalui energi yang diperoleh dari *sugar-sweetened beverages* (SSBs) atau minuman berpemanis. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurjayanti, dkk. (2020), sebagian besar (60,6%) siswa SMP memiliki tingkat konsumsi minuman berpemanis kategori lebih (>130 kkal/hari). Penelitian yang dilakukan oleh Parewasi (2021) menyatakan bahwa lebih dari 50% responden memiliki aktivitas sedentari yang tinggi dengan pola konsumsi minuman manis yang buruk. Berdasarkan data Riskesdas Kepri (2018), proporsi kebiasaan konsumsi minuman berpemanis ≥ 1 kali per hari pada penduduk usia ≥ 3 tahun di Provinsi Kepulauan Riau adalah 59,58% dan Kota Tanjungpinang memiliki proporsi yang lebih tinggi, yaitu sebesar 73,08%. Tingginya kandungan kalori pada minuman berpemanis dapat berdampak besar terhadap asupan kalori seseorang setiap harinya. Apabila minuman berpemanis dikonsumsi secara berlebihan akan meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular seperti obesitas, penyakit kardiovaskular, dan diabetes melitus tipe II (Malik *et al.*, 2019; Ahmad and Ahluwalia, 2019). Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan hubungan *sedentary lifestyle* dan konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi siswa SMPN 7 Tanjungpinang.

1.2. Tujuan

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara *sedentary lifestyle* dan konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi siswa SMPN 7 Tanjungpinang.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Manfaat

Manfaat penelitian adalah sebagai informasi ilmiah terkait problematika gizi masyarakat, khususnya status gizi remaja serta sebagai referensi untuk penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara *sedentary lifestyle* dan konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi remaja tingkat SMP.

4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle* dan konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi pada siswa SMPN 7 Panjunpinang.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Status Gizi

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (Almatsier, 2004). Supariasa dkk. (2016) menyatakan bahwa *nutritional status* merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu. Menurut Par'I dkk. (2017), status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk proses metabolisme tubuh. Definisi status gizi menurut Departemen Kesehatan RI (2003) dalam Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI (2021) adalah kondisi tubuh akibat konsumsi makanan atau ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi; adanya keseimbangan antara jumlah asupan (*intake*) zat gizi dan jumlah yang diperlukan (*required*) oleh tubuh untuk melangsungkan fungsi biologis diantaranya pertumbuhan fisik, aktivitas atau produktivitas, perkembangan, pemeliharaan kesehatan, dan lain-lain.

Status gizi seseorang umumnya dipengaruhi oleh faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung adalah faktor yang jika mengalami perubahan secara langsung akan menyebabkan perubahan status gizi, sedangkan faktor tidak langsung merupakan faktor yang memengaruhi faktor langsung dalam mengubah status gizi (Römling, 2011). Terdapat faktor langsung yang memengaruhi status gizi yaitu asupan zat gizi dan penyakit infeksi. Asupan zat gizi adalah penggunaan atau konsumsi makanan dan minuman yang mengandung zat gizi antara lain karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral (Khalid *et al.*, 2014). Peningkatan asupan gizi berupa protein dan karbohidrat dapat menyebabkan peningkatan status gizi (Rachmayani, 2018). Hasil penelitian Sitorus dkk. (2020) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi makanan/minuman manis terhadap status gizi. Sebanyak 11,42% responden sering mengonsumsi makanan dan minuman manis dengan status gizi *overweight*, sedangkan 9,28% lainnya mengalami obesitas. Infeksi dan inflamasi dapat memengaruhi status gizi, terlebih pada indikator berat badan. Saat terjadi infeksi dan inflamasi, sitokin pro inflamasi dilepas dan meningkatkan laju metabolisme sehingga kebutuhan energi akan meningkat. Jika

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
Sistem Informasi Perpustakaan Sarif Kasim Riau

kebutuhan energi tidak diimbangi dengan asupan makanan yang cukup, penurunan berat badan dapat terjadi (Preiser *et al.*, 2014).

Terdapat beberapa faktor yang secara tidak langsung memengaruhi status gizi, seperti aktivitas fisik, usia, gangguan metabolisme, pengetahuan, *body image*, dan ekonomi. Hasil penelitian Kumala dkk. (2019) menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki keterkaitan dengan status gizi. Semakin rendah aktivitas fisik responden, maka semakin besar nilai IMT responden. Aktivitas fisik yang cukup dapat membantu meningkatkan metabolisme tubuh yang menyebabkan pembakaran cadangan energi yang tertimbun dalam tubuh berupa lemak menjadi kalori. Mayoritas orang dengan status gizi lebih jarang melakukan aktivitas fisik atau berolahraga. Hal ini dikarenakan adanya peningkatan rutinitas kegiatan, sehingga waktu luang yang digunakan hanya untuk melakukan aktivitas ringan seperti duduk santai.

Seiring bertambahnya usia, IMT sebagai salah satu indikator status gizi seseorang akan mengalami perubahan. Total massa lemak tubuh dan lemak pada permukaan tubuh turut mengalami perubahan. Terjadi pula penurunan massa otot yang selanjutnya berdampak pada penurunan fungsi dan kekuatan otot. Berdasarkan penelitian Sattar *et al.* (2013), terdapat peningkatan IMT seiring bertambahnya usia, namun akan terjadi penurunan IMT yang dimulai saat usia 60 tahun.

Kondisi yang berhubungan dengan gangguan metabolisme, misalnya hipotiroid dan hipertiroid akan menurunkan atau meningkatkan laju metabolisme. Jika peningkatan atau penurunan metabolisme ini tidak diikuti dengan asupan gizi yang sesuai, maka status gizi seseorang akan mengalami perubahan (Mahan and Raymond, 2017). Pengetahuan gizi mencakup pemahaman dalam memilih bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari dengan baik serta memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan dalam upaya mencapai fungsi normal tubuh. Remaja dengan pengetahuan yang kurang baik memiliki status gizi salah (malnutrisi), yaitu gizi kurang (*underweight*) sebanyak 38,9% dan gizi lebih (*overweight*) sebanyak 30,6% (Hepriandy dan Rochadi, 2021).

Body image merupakan sebuah konsep pribadi individu terkait penampilan fisiknya. Masing-masing orang memiliki penilaian tersendiri terhadap bentuk

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tubuhnya. Misal, seseorang menganggap tubuhnya gemuk padahal kenyataannya kurus dan sebaliknya. Berdasarkan penelitian Amin dkk. (2019), terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi remaja putri. Sebanyak 25,6% responden berstatus gizi normal memiliki *body image* yang positif, sedangkan 9% responden dengan status gizi lebih dan 12,8% responden dengan status gizi obesitas memiliki *body image* negatif tingkat sedang. Status ekonomi seseorang memengaruhi ketersediaan fasilitas yang diperlukan untuk melakukan suatu kegiatan dan selanjutnya memberikan pengaruh terhadap status gizi seseorang (Florence, 2017). Faktor ekonomi merupakan faktor tidak langsung yang paling berpengaruh terhadap kejadian gizi lebih. Semakin tinggi penghasilan orang tua maka semakin besar uang jajan yang diberikan dan peluang pemilihan variasi serta daya beli remaja akan meningkat (Febriani, 2018).

Penilaian status gizi merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menilai status gizi individu atau kelompok masyarakat. Status gizi pada anak diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan. Menurut Supriasa dkk. (2016), penilaian status gizi terbagi atas dua, yakni penilaian status gizi secara langsung dan tidak langsung. Penilaian status gizi secara langsung dapat dilakukan melalui pengukuran antropometri, pemeriksaan klinis, biokimia, dan biofisik. Secara umum, antropometri maknanya ukuran tubuh manusia. Menurut sudut pandang gizi, antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkatan umur dan gizi. Antropometri umumnya digunakan untuk melihat ketidakseimbangan asupan protein dan energi. Ketidakseimbangan tersebut terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh, seperti lemak, otot, dan jumlah air dalam tubuh. Berbagai jenis ukuran tubuh antara lain: berat badan, tinggi badan, lingkar lengan atas, dan tebal lemak bawah kulit. Metode klinis didasarkan pada perubahan-perubahan yang terjadi terkait ketidakcukupan zat gizi. Penilaian status gizi dengan metode klinis dapat dilihat melalui jaringan epitel seperti pada kulit, mata, rambut, dan mukosa oral atau pada organ-organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid. Penggunaan metode klinis umumnya untuk survei klinis secara cepat (*rapid clinical survey*) yang dapat digunakan untuk mengetahui tingkat status gizi seseorang dengan melakukan pemeriksaan fisik melalui tanda (*sign*) dan gejala

(*symptoms*). Penilaian status gizi secara biokimia adalah pemeriksaan spesimen yang diuji secara laboratorium dan dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh. Jaringan tubuh yang digunakan antara lain: darah, urine, tinja, dan beberapa jaringan tubuh seperti hati dan otot. Metode biokimia digunakan sebagai suatu peringatan bahwa kemungkinan akan terjadi keadaan malnutrisi yang lebih parah lagi. Banyak gejala klinis yang kurang spesifik, maka penentuan kimia faal dapat membantu untuk menentukan diagnosis gizi yang spesifik. Penentuan status gizi secara biofisik dilakukan dengan melihat kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dan melihat perubahan struktur jaringan. Umumnya dapat digunakan dalam situasi tertentu seperti pada kejadian rabun senja epidemik (*epidemic of night blindness*). Metode yang dilakukan adalah tes adaptasi gelap.

Supariasa dkk. (2016) menyebutkan bahwa status gizi secara tidak langsung dapat dinilai melalui tiga metode, antara lain survei konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor ekologi. Survei konsumsi makanan adalah metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi. Pengumpulan data konsumsi makanan dapat memberikan gambaran tentang konsumsi berbagai zat gizi pada masyarakat, keluarga, dan individu. Survei ini dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan asupan zat gizi. Pengukuran status gizi melalui statistik vital adalah dengan menganalisis beberapa data statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian akibat penyakit tertentu, dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi. Penggunaannya dipertimbangkan sebagai bagian dari indikator tidak langsung pengukuran status gizi masyarakat. Berdasarkan faktor ekologi, malnutrisi merupakan masalah ekologi sebagai hasil interaksi beberapa faktor fisik, biologis, dan lingkungan budaya. Jumlah makanan yang tersedia sangat bergantung pada keadaan ekologi seperti iklim, tanah, irigasi, dan lain-lain. Pengukuran faktor ekologi dipandang sangat penting untuk mengetahui penyebab malnutrisi di suatu masyarakat sebagai dasar untuk melakukan program intervensi gizi.

Salah satu skala yang digunakan untuk penyaringan status gizi individu adalah Indeks Massa Tubuh (IMT), yaitu dengan cara mengukur berat badan dalam satuan kilogram dibagi tinggi badan individu dalam satuan meter yang dikuadratkan. Besaran IMT secara kasar dapat mengindikasikan tingginya kadar

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

lemak dalam tubuh, sehingga dapat digunakan untuk penapisan kadar lemak dalam tubuh walaupun tidak bisa ditentukan secara pasti karena terdapat beberapa faktor yang memengaruhinya (CDC, 2015). IMT merupakan indeks pengukuran yang sederhana bagi seseorang yang kekurangan berat badan (*underweight*), kelebihan berat badan (*overweight*), dan obesitas. Pengukuran fisik seseorang sangat erat hubungannya dengan status gizi. Saat ini pengukuran antropometri digunakan secara luas dalam penilaian status gizi, terutama jika terjadi ketidakseimbangan antara *intake* energi dan protein yang masuk ke dalam tubuh. Pengukuran antropometri terdiri atas dua dimensi, yaitu pengukuran pertumbuhan dan komposisi tubuh. Komposisi tubuh seseorang mencakup komponen lemak tubuh dan bukan lemak tubuh (Pramudita dan Nadhiroh, 2017).

2.2. *Sedentary Lifestyle*

Secara bahasa, *sedentary lifestyle* memiliki arti yaitu gaya hidup yang ditandai dengan aktivitas sedentari. Leitzmann *et al.* (2017) dalam bukunya menjelaskan *sedentary* berasal dari bahasa Latin “*sedere*: duduk” merupakan aktivitas dengan melibatkan kegiatan menetap dan pengeluaran energi antara 1,0 hingga 1,5 *metabolic equivalent task* (METs), seperti duduk di waktu luang, di perjalanan, dan duduk selama bekerja. Aktivitas lainnya yang termasuk dalam kategori *sedentary* adalah menonton televisi (TV), bermain video *game*, menggunakan komputer, membaca, berbicara melalui telepon, dan duduk saat bepergian menggunakan mobil, motor, bus, kereta api, kapal, dan lainnya. Definisi *sedentary lifestyle* menurut Tremblay *et al.*, (2017) adalah gaya hidup yang ditandai dengan berbagai aktivitas yang memiliki keterkaitan dengan rendahnya penggunaan energi ekpenditur di dalam tubuh, $\leq 1,5$ METs ketika duduk, bersandar, atau berbaring.

Pengeluaran energi melalui aktivitas sedentari tergolong sedikit, sehingga memicu terjadinya ketidakseimbangan antara energi yang masuk ke dalam tubuh dengan energi yang dikeluarkan tubuh. Kondisi yang tidak seimbang ini menyebabkan tubuh akan menyimpan energi dalam bentuk lemak, dan secara perlahan meningkatkan penumpukan lemak dalam tubuh yang dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan (Prashant *and* Pillai, 2019). Ainsworth *et al.* (2011)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengategorikan beberapa aktivitas dengan nilai METs/jam antara 1,0 hingga 1,5 yang dapat dilihat pada Tabel 2.1.

Tabel 2.1. Jenis Aktivitas dengan Nilai METs \leq 1,5

No	Aktivitas	METs/Jam	Kategori
1.	Berbaring, menulis, mengetik	1	Aktivitas sangat ringan
2.	Berdiri	1,2	Aktivitas sangat ringan
3.	Berdoa	1	Aktivitas sangat ringan
4.	Duduk, santai	1	Lain-lain
5.	Duduk, bermain kartu, permainan papan (catur dll)	1	Lain-lain
6.	Duduk, membaca, membaca koran dll	1,3	Lain-lain
7.	Duduk, membuat seni, kerajinan tangan, ringan	1,5	Lain-lain
8.	Duduk, menonton televisi, gadget	1	Aktivitas sangat ringan
9.	Kumpul keluarga, ngobrol, duduk, relaks, makan-makan	1,5	Lain-lain
10.	Makan, duduk	1,5	Merawat Diri
11.	Mengetik, manual atau komputer	1,5	Pekerjaan
12.	Naik mobil/bus	1	Transportasi

Sumber: Ainsworth *et al.* 2011.

Berdasarkan Tabel 2.1. kategori aktivitas sedentari sangat ringan terdiri atas berbaring, menulis, mengetik, berdoa, duduk untuk menonton televisi, dan mengoperasikan *gadget* dengan nilai 1 METs/jam. Duduk untuk makan termasuk dalam kategori merawat diri dengan nilai 1,5 METs/jam. Kegiatan mengetik secara manual atau menggunakan komputer digolongkan sebagai pekerjaan dengan nilai 1,5 METs/jam. Naik mobil, bus, atau transportasi lainnya termasuk dalam kategori transportasi dengan nilai 1 METs/jam. Aktivitas seperti bersantai (1 METs/jam), bermain permainan papan seperti catur dan kartu (1 METs/jam), membaca (1,3 METs/jam), membuat seni kerajinan tangan ringan (1,5 METs/jam), dan duduk untuk mengobrol secara relaks (1,5 METs/jam) dikategorikan sebagai aktivitas lain-lain.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hayati dkk. (2021), diperoleh beberapa faktor yang memengaruhi *sedentary lifestyle* pada remaja, diantaranya pengetahuan, sikap, kegemaran atau hobi, jenis kelamin, fasilitas, transportasi, pendapatan orang tua, serta sosial geografis. Tanpa disadari, orang dengan taraf pengetahuan yang kurang mengenai *sedentary lifestyle* dan indikasinya akan

menyebabkan orang tersebut lebih sering menerapkan *sedentary lifestyle* dalam kesehariannya. Seseorang akan menempatkan dirinya untuk aktif berkegiatan atau melakukan *sedentary lifestyle* bermula dari sikap yang didasari oleh prinsip, pemahaman, serta pengalaman yang dimiliki. Terdapat jenis hobi yang menjadikan seseorang cenderung tidak aktif bergerak sehingga mengakibatkan durasi sedentari lebih lama, seperti misalnya menonton televisi, bermain media sosial, bermain *game online*, atau berbaring. Selama fase transisi dari masa kanak-kanak menuju remaja, baik laki-laki maupun perempuan kerap melakukan aktivitas seperti menggunakan perangkat komputer juga menonton, namun remaja laki-laki pada umumnya lebih banyak menghabiskan waktu untuk menerapkan *sedentary lifestyle* terutama untuk bermain *game*. Laki-laki lebih rentan menjadi pecandu *game* secara genetik. Tidak terdapat perubahan fungsi otak pada perempuan yang kecanduan *game*, sebaliknya hal ini terjadi pada laki-laki, tepatnya di *gyrus frontal superior*. *Gyrus frontal* adalah area lobus yang memegang kendali atas kesadaran dan impuls.

Hayati dkk. (2021) juga menjelaskan bahwa era revolusi 4.0 melalui perkembangan teknologi akan memudahkan pekerjaan manusia, sebagai contoh yaitu transaksi jual beli secara daring yang menyebabkan seseorang menjadi malas gerak (*sedentary lifestyle*). Berbagai kemudahan berbasis teknologi yang kian mutakhir inilah yang turut menjadi penyebab penurunan aktivitas fisik dan peningkatan *sedentary lifestyle* pada remaja. Umumnya, moda transportasi seperti sepeda motor, bus, mobil, kereta, pesawat, dan lainnya hanya digunakan untuk jarak tempuh perjalanan yang cenderung jauh. Kepopuleran moda transportasi saat ini membuat seseorang lebih memilih untuk menggunakannya dalam jarak dekat sekalipun sehingga menyebabkan seseorang tersebut lebih sering menerapkan *sedentary lifestyle*. *Sedentary lifestyle* pada remaja dipengaruhi pula oleh faktor pendapatan orang tua. Semakin tinggi status sosial ekonomi akan menyebabkan mudahnya ketersediaan fasilitas yang memicu peningkatan *sedentary lifestyle*. Sebagai contoh, adanya televisi di rumah bahkan di dalam kamar dapat meningkatkan kecenderungan *sedentary lifestyle*. Pengaruh *sedentary lifestyle* juga diperoleh melalui wilayah tempat tinggal. Fasilitas di daerah pedesaan (rural) berbeda dengan fasilitas yang ada di daerah perkotaan (urban) yang dapat menentukan gaya hidup remaja. Remaja yang tinggal di daerah pedesaan umumnya akan mengisi waktu

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

uang dengan melakukan aktivitas fisik, berbeda dengan remaja di perkotaan yang cenderung menghabiskan waktunya untuk melakukan *sedentary lifestyle*. Keterbatasan area hijau, polusi dan lalu lintas kendaraan, perkembangan teknologi seperti televisi, komputer, dan penggunaan *video game* juga termasuk dalam faktor sosial geografis yang memengaruhi pada remaja.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jung *et al.* (2020) diperoleh beberapa dampak dari *sedentary lifestyle*, seperti gizi lebih, penyakit metabolik, risiko kanker, dan penyakit musculoskeletal. Perilaku sedentari berbasis *screen time* meliputi aktivitas seperti menonton TV, DVD, dan bermain *game* dengan menggunakan gawai berupa komputer, laptop, serta telepon pintar. Remaja dengan durasi *screen time* lebih dari 2 jam berpotensi mengalami obesitas 2,6 kali lebih besar dibandingkan remaja dengan *screen time* yang cukup (≤ 2 jam) (Utami, dkk., 2018). Hasil penelitian Yusfita (2018) menunjukkan bahwa *sedentary lifestyle* menyebabkan kematian dini di dunia. Risiko ini akan lebih besar pada orang yang melakukan aktivitas sedentari lebih dari 5 jam. Penelitian Khoiriyah (2019) menunjukkan bahwa *sedentary lifestyle* dapat meningkatkan kejadian status gizi lebih pada remaja. Semakin tinggi *sedentary lifestyle* maka semakin tinggi pula status gizi pada remaja. Mayoritas remaja dengan status gizi lebih memiliki tingkat kecukupan energi, karbohidrat, dan *sedentary lifestyle* yang lebih tinggi daripada remaja dengan status gizi normal (Pramudita dan Nadhiroh, 2017). Adanya transisi gaya hidup menyebabkan peningkatan *sedentary lifestyle* dan kurangnya aktivitas fisik. Durasi *sedentary lifestyle* berpengaruh signifikan dengan lingkar pinggang. Lingkar pinggang meningkat 3,1 cm dengan peningkatan 10% selama melakukan aktivitas sedentari. Orang dengan status gizi obesitas cenderung kurang bergerak sehingga untuk mengatasi obesitas diperlukan adanya peningkatan durasi aktivitas fisik (Jung *et al.*, 2020).

Fakta bahwa prevalensi diabetes melitus (DM) tipe 2 meningkat seiring bertambahnya waktu duduk telah didokumentasikan secara konsisten dalam berbagai penelitian. Risiko terjadinya DM meningkat seiring meningkatnya waktu istirahat harian. Duduk dalam waktu yang lama memengaruhi kandungan dan aktivitas protein pengangkut glukosa otot. Sebuah penelitian pada hewan mengamati bahwa ketidakaktifan otot yang berkepanjangan mengurangi aktivitas

lipoprotein lipase (LPL), yang mengatur konsentrasi lipid darah dan metabolisme karbohidrat melalui jalur seluler yang berbeda dari respons motorik normal. Perlu verifikasi lanjutan dengan adanya penelitian pada manusia (Jung *et al.*, 2020).

Sedentary lifestyle memengaruhi tekanan darah melalui berbagai mekanisme yang selanjutnya mengubah curah jantung dan resistensi pembuluh darah perifer total. Waktu duduk yang lama mengurangi kebutuhan metabolisme dan aliran darah sistemik sehingga merangsang sistem saraf simpatik, hal ini menurunkan sensitivitas insulin dan fungsi vaskular, meningkatkan stres oksidatif, dan meningkatkan inflamasi tingkat rendah. Jung *et al.* (2020) mengatakan terdapat hubungan langsung antara *sedentary lifestyle* dan risiko hipertensi sebesar 1,48x. Aktivitas sedentari non-interaktif (menonton televisi, tidur) telah dilaporkan lebih meningkatkan risiko hipertensi dibandingkan dengan aktivitas sedentari yang bersifat interaktif (mengemudi, menggunakan komputer). *Sedentary lifestyle* menyebabkan disfungsi metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar trigliserida darah, penurunan kadar kolesterol HDL, dan penurunan sensitivitas insulin. *Sedentary lifestyle* meningkatkan risiko dislipidemia pada pria dan wanita (pria: OR, 1,21; wanita: OR, 1,24) (Jung *et al.*, 2020).

Sedentary lifestyle juga memiliki keterkaitan yang erat dengan prevalensi kanker. Menurut penelitian Biswas *et al.*, (2015) risiko kanker 13% lebih tinggi pada kelompok dengan waktu duduk terlalu lama dibandingkan dengan waktu duduk yang pendek. Penelitian Schmid *and* Leitzmann (2014) melaporkan bahwa waktu duduk meningkatkan risiko kanker secara keseluruhan sebesar 20%. Durasi menonton televisi juga berkorelasi positif dengan kanker usus besar (RR: 1,54) dan kanker endometrium (RR: 1,66). *Sedentary lifestyle* dalam durasi yang lama berkorelasi dengan nyeri lutut kronis. Penerapan *sedentary lifestyle* >10 jam sehari berhubungan dengan kejadian nyeri lutut kronis (OR: 1,28). Orang yang terlibat dalam aktivitas fisik yang lebih besar memiliki lebih sedikit nyeri lutut kronis (OR: 0,78), tetapi wanita dengan waktu menetap >10 jam sangat cenderung mengalami nyeri lutut kronis saat terlibat dalam aktivitas fisik yang lebih besar (OR: 1,19). Rekomendasi untuk mempersingkat waktu duduk menjadi <10 jam dalam sehari menjadi sangat diperlukan (Lee, *et al.*, 2019).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2.3. Minuman Berpemanis

Berdasarkan *Dietary Guidelines for Americans* (2015), minuman berpemanis (*sugar-sweetened beverages*) merupakan cairan yang dikemas dan ditambahkan pemanis sebelum atau setelah pembelian dengan berbagai jenis gula tambahan. Tambahan gula pada minuman berpemanis yakni, gula merah, pemanis berbahan dasar jagung, sirup jagung, dekstrosa, fruktosa, glukosa, *high-fructose corn syrup* (HFCS), madu, laktosa, sirup malt, maltosa, molase, gula pasir, dan sukrosa. Minuman berpemanis juga disebut sebagai minuman manis berkalori. Minuman berpemanis terdiri atas 6 jenis, diantaranya *soft drinks, fruit drinks, sport drinks, energy drinks, flavored milk*, serta *coffee and tea* (CDC, 2010).

Soft drink adalah minuman berkarbonasi yang terdiri atas *regular* dan *diet soft drink*. *Regular soft drink* mengandung pemanis berupa gula alami, sedangkan *diet soft drink* mengandung pemanis buatan dengan nol kalori. Gula merupakan zat gizi utama pada *soft drink*. Rata-rata tingkat energi gula pada *soft drink* dengan volume 300 ml adalah 150 kalori, setara dengan 3 sendok teh gula (Prayitno dan Dieny, 2012). *Fruit drinks* adalah minuman berperisa buah-buahan yang mengandung air, konsentrat buah, asam askorbat, dan gula. Minuman olahraga (*sport drink*), yaitu jenis minuman ringan yang dapat mencegah dehidrasi dan mampu mengembalikan energi yang hilang setelah berolahraga. Satu botol *sport drink* terdiri dari air, gula atau pemanis lainnya, serta zat elektrolit seperti kalium dan natrium. Minuman berenergi bertujuan untuk menambah atau mengembalikan stamina tubuh akibat aktivitas yang berat, dengan kandungan air, pemanis berupa gula sebesar 25 gram/saji, vitamin B6 dan B12, serta senyawa stimulan seperti kafein, taurin, dan karnitin. Minuman susu dengan tambahan rasa (*flavored milk*), yaitu campuran antara bubuk pemanis atau sirup dan susu. Jenis minuman berpemanis lainnya yaitu minuman kopi dan teh dengan tambahan gula atau pemanis lainnya.

Pengetahuan gizi merupakan salah satu pertimbangan seseorang dalam memilih dan mengonsumsi makanan serta minuman. Semakin baik pengetahuan gizi seseorang maka kualitas dan kuantitas pangan yang dikonsumsi akan lebih diperhatikan. Maknanya, semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin mudah proses penyerapan informasi terkait gizi dan kesehatan, yang apabila pengetahuan

mendasar mengenai gizi terbatas maka akan sulit untuk memperhatikan kandungan gizi pada minuman berpemanis dan orang tersebut akan mengabaikan zat gizi yang terkandung di dalamnya. Remaja dengan tingkat pengetahuan gizi yang rendah memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi minuman tanpa memperhatikan komposisi dan saran penyajian minuman tersebut. Hasil penelitian Nurjayanti, dkk (2020) menyatakan terdapat 77,5% dari 100 responden dengan konsumsi minuman berpemanis dalam kategori lebih (>130 kkal/hari) memiliki pengetahuan gizi kurang. Subjek dengan pengetahuan gizi kurang memiliki peluang $1,50\times$ lebih besar untuk mengonsumsi minuman berpemanis dalam kategori lebih. Preferensi makanan menjadi salah satu faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi minuman berpemanis. Preferensi merupakan taraf kesukaan seseorang terhadap suatu makanan yang menjadi pertimbangan dalam mengonsumsi makanan tersebut. Berdasarkan penelitian Masri (2018), preferensi memiliki hubungan yang signifikan terhadap konsumsi minuman berpemanis. Responden yang mengonsumsi minuman berpemanis lebih banyak terdapat pada kelompok responden dengan preferensi suka (91,2%) daripada responden dengan preferensi tidak suka (10,3%).

Berdasarkan penelitian Masri (2018), hampir seluruh responden (96,4%) yang sering mengonsumsi minuman berkalori tinggi terpengaruh oleh iklan dari berbagai media. Responden yang mendapat pengaruh media massa memiliki peluang 2,758 kali untuk mengonsumsi minuman ringan berpemanis dibandingkan dengan responden yang tidak terpengaruh iklan di media massa. Peran paparan media massa terkait konsumsi minuman ringan berpemanis adalah karena iklan produk yang bagus dan menarik. Bagi remaja, pengaruh dari teman lebih kuat dibandingkan dengan keluarga. Remaja yang mempunyai hubungan kurang baik dengan keluarga akan semakin kuat mendapat pengaruh dari teman sekelompoknya mengenai perilaku remaja tersebut serta muncul perasaan ingin diterima oleh teman kelompok membuat remaja mengikuti hal yang sedang tren di kalangan kelompoknya agar dapat diterima dan menjadi bagian dari kelompok tersebut. Hal ini didukung oleh penelitian Masri (2018) yang menyatakan lebih dari separuh responden (55,2%) mengonsumsi minuman berkalori tinggi lebih banyak karena pengaruh teman sebaya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Minuman dan makanan yang lezat biasanya mengandung gula, garam, dan lemak dalam jumlah yang besar. Mengonsumsi minuman serta makanan lezat akan mengaktifkan “sistem *reward*” di otak yang akan memicu pengeluaran hormon dopamin. Hormon dopamin akan memunculkan rasa senang di otak dan mengakibatkan kecanduan terhadap minuman atau makanan tersebut. Hal ini akan meningkatkan motivasi seseorang untuk terus mengonsumsi minuman atau makanan lezat walau tidak sedang merasa lapar, yang berimbas pada kelebihan asupan energi (Johnson, 2010). Minuman berpemanis mengandung kalori dalam jumlah besar yang mengakibatkan *overweight* dan obesitas. Kalori pada minuman berpemanis tidak dikenali oleh mekanisme *appetite* (hasrat untuk mengonsumsi makanan/minuman), sehingga banyak orang yang tetap mengonsumsi minuman berpemanis dalam jumlah besar. Perilaku ini kemudian memicu peningkatan asupan kalori (Stern *et al.*, 2009).

Berdasarkan PMK Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji, asupan gula total lebih dari 50 gram per orang per hari meningkatkan risiko penyakit hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung. Gula yang terkandung di dalam *sugar-sweetened beverage* mengandung kalori dan indeks glikemik yang tinggi, sehingga dapat menyebabkan peningkatan risiko obesitas, karies gigi, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung. Setelah usia mencapai 6 tahun, asupan *sugar-sweetened beverage* berkontribusi terhadap peningkatan indeks massa tubuh (Whitaker *et al.*, 1998; William *et al.*, 1999). Beberapa studi menunjukkan bahwa asupan SSBs dalam jumlah besar dapat meningkatkan risiko kenaikan berat badan dan obesitas (Bhadoria, *et al.*, 2015). Remaja yang mengonsumsi minuman berpemanis 1-5 kali/minggu memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mengalami kelebihan berat badan/obesitas dibandingkan dengan remaja yang mengonsumsi minuman berpemanis kurang dari satu kali/minggu (Fan, *et al.*, 2021).

Selain berdampak pada obesitas, konsumsi minuman berpemanis yang tinggi pada anak-anak dapat menyebabkan peningkatan risiko resistensi insulin, karies gigi, gangguan tidur, dan masalah kesehatan terkait kafein (Bleich, *et al.*, 2015; Sayon-Orea, *et al.*, 2017; Li, *et al.*, 2018). Tingginya kandungan kalori pada

Minuman berpemanis dapat berdampak besar terhadap asupan kalori seseorang setiap harinya. Apabila minuman berpemanis dikonsumsi secara berlebihan akan meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular seperti obesitas, penyakit kardiovaskular, dan diabetes melitus tipe II (Malik *et al.*, 2019; Ahmad and Alhulwalia, 2019). Penelitian yang dilakukan Fowler *et al.*, (2015) membuktikan bahwa konsumsi minuman bersoda memiliki keterkaitan dengan peningkatan ukuran lingkaran pinggang seseorang. Konsumsi gula lebih dari 50 gram (4 sendok makan) per orang per hari akan mengakibatkan peningkatan berat badan, bahkan jika dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama akan meningkatkan kadar gula darah dan berdampak pada terjadinya diabetes melitus tipe 2. Konsumsi gula yang berlebih juga dapat meningkatkan risiko hipertensi, stroke, dan serangan jantung (Ridwan,E, 2014).

2.4. Remaja

Remaja berasal dari kata latin *adolensence* yang bermakna tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensence* mempunyai arti lebih luas yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik (Hurlock, 1992 dalam Ahyani dan Astuti, 2018). *Adolescence* diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional (Santrock, 2003 dalam Ahyani dan Astuti, 2018). Remaja merupakan kelompok peralihan dari anak-anak ke dewasa dan merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan-perubahan yang ada di lingkungan sekitarnya, khususnya pengaruh pada masalah konsumsi makanan (Darmawati dan Arumiyati, 2017). Masa remaja disebut juga masa puber, yaitu masa peralihan antara masa anak-anak dengan masa dewasa. Pertumbuhan masa remaja sangat pesat, baik fisik maupun psikologis. Perkembangan yang pesat pada usia 11-16 tahun pada anak laki-laki dan 10-16 tahun pada anak perempuan dipengaruhi oleh hormon seksual (Par'i, 2017).

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak, remaja adalah penduduk dengan kelompok usia 10-18 tahun. Menurut Kartono (1990) dalam Ahyani dan Astuti (2018) rentang usia pada masa remaja terbagi atas 3 periode. Masa remaja awal berada dalam rentang usia

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sampai 15 tahun. Pada masa ini terdapat perubahan jasmani yang dialami oleh remaja secara pesat seiring perkembangan intelektualnya yang intensif menjadikan minat terhadap dunia luar menjadi sangat besar. Remaja awal enggan dianggap sebagai anak-anak lagi, sering merasakan keraguan, kesunyian, ketidaktabilan, mudah merasa kecewa dan tidak puas. Masa remaja pertengahan berada dalam rentang usia 15 sampai 18 tahun. Pada masa ini, sifat kekanak-kanakan pada remaja masih terlihat seiring timbulnya kesadaran akan kepribadian dan kehidupan diri sendiri. Remaja mulai merenungi pemikiran filosofis dan etis. Berawal dari perasaan yang penuh keraguan pada masa remaja awal maka pada rentang usia ini mulai timbul kemantapan pada diri sendiri. Kepercayaan diri pada remaja menimbulkan kesanggupan untuk melakukan penilaian terhadap tingkah laku yang dilakukannya. Pada masa ini pula remaja menemukan diri sendiri atau jati dirinya. Masa remaja akhir memiliki batasan usia antara 18 sampai 21 tahun. Pada masa ini remaja sudah mantap dan stabil dalam mengenal dirinya dan menginginkan pola hidup yang ditentukan sendiri dengan keberanian. Remaja mulai memahami arah hidup dan tujuan hidupnya. Remaja sudah mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas yang baru ditemukannya.

Pada masa remaja, terjadi tahap *growth spurt* yang merupakan tahap pertumbuhan fisik (TB dan BB) dengan sangat pesat. *Growth spurt* ialah tahap awal dari serangkaian perubahan yang membawa seseorang kepada kematangan fisik dan seksual. Saat ini, remaja mengalami perubahan fisik yang cenderung lebih awal dan lebih cepat berakhir dibanding orang tuanya. Kecenderungan ini disebut *trend secular*. Sebagai contoh, seratus tahun yang lalu, remaja USA dan Eropa Barat mulai menstruasi sekitar usia 15 – 17 tahun, saat ini sekitar 12 – 14 tahun. *Trend secular* terjadi karena adanya peningkatan faktor kesehatan dan gizi, serta kondisi hidup yang lebih baik. Pubertas merupakan periode yang dihadapi pada masa remaja awal yang ditandai dengan terjadinya perubahan pada ciri-ciri seks primer dan sekunder. Ciri-ciri seks primer memungkinkan terjadinya reproduksi. Pada wanita, ciri-ciri ini meliputi munculnya menstruasi pertama (*menarche*), perubahan pada vagina, uterus, tuba falopi, dan ovarium. Ciri pubertas pada pria meliputi perubahan pada penis, skrotum, testis, kelenjar prostat, dan vesikula seminalis yang menyebabkan proses produksi sperma. Ciri-ciri seks sekunder meliputi perubahan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pada payudara, pertumbuhan pubis dan rambut pada bagian tubuh tertentu, tekstur kulit, perkembangan muskular, dan pertumbuhan pada pinggul sehingga menjadi wanita dewasa secara proporsional, serta makin dalamnya suara. Perubahan ini erat kaitannya dengan perubahan hormonal.

Pada masa remaja turut terjadi perkembangan kognitif yang merupakan perubahan aspek kemampuan mental, contohnya belajar, memori, menalar, berpikir, dan bahasa. Seorang remaja termotivasi untuk memahami dunia disebabkan oleh perilaku adaptasi secara biologis mereka. Salah satu bagian perkembangan kognitif masa kanak-kanak yang belum sepenuhnya ditinggalkan oleh remaja adalah kecenderungan cara berpikir egosentrisme yang salah satu bentuknya adalah *personal fable*. *Personal fable* adalah keyakinan remaja bahwa diri mereka unik dan tidak terpengaruh oleh hukum alam. Kepercayaan egosentrik akan mendorong perilaku merusak diri (*self-destructive*) oleh remaja yang berpikir bahwa diri mereka secara magis terlindung dari bahaya. Menurut Erikson (1968) dalam Tharir (2018), remaja tidak membentuk identitas mereka dengan meniru orang lain, melainkan dengan memodifikasi dan mensintesis identifikasi lebih awal ke dalam struktur psikologi baru yang lebih besar.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KERANGKA PEMIKIRAN

Kerangka pemikiran adalah kerangka hubungan antara konsep yang ingin diamati atau diukur melalui penelitian yang akan dilakukan, dengan mengacu pada tinjauan penelitian yang telah dirumuskan, serta didasari oleh kerangka teori yang telah disajikan dalam tinjauan kepustakaan sebelumnya (Rachmat, 2021). Status gizi seseorang dipengaruhi oleh faktor langsung dan tidak langsung. Faktor yang secara langsung memengaruhi status gizi adalah asupan zat gizi dan penyakit infeksi. Faktor yang secara tidak langsung memengaruhi status gizi yaitu aktivitas fisik, usia, gangguan metabolisme, pengetahuan, *body image*, dan ekonomi.

Konsumsi minuman berpemanis termasuk dalam kategori asupan yang mengandung zat gizi berupa karbohidrat, dan secara langsung akan memengaruhi status gizi seseorang. Minuman berpemanis mengandung kalori dalam jumlah besar yang mengakibatkan *overweight* dan obesitas. Kalori pada minuman berpemanis tidak dikenali oleh mekanisme *appetite* (hasrat untuk mengonsumsi makanan/minuman), sehingga banyak orang yang tetap mengonsumsi minuman berpemanis dalam jumlah besar. Perilaku ini kemudian memicu peningkatan asupan kalori (Stern *et al.*, 2009). Batas konsumsi gula per orang per hari adalah sebesar 50 gram (PMK, 2013).

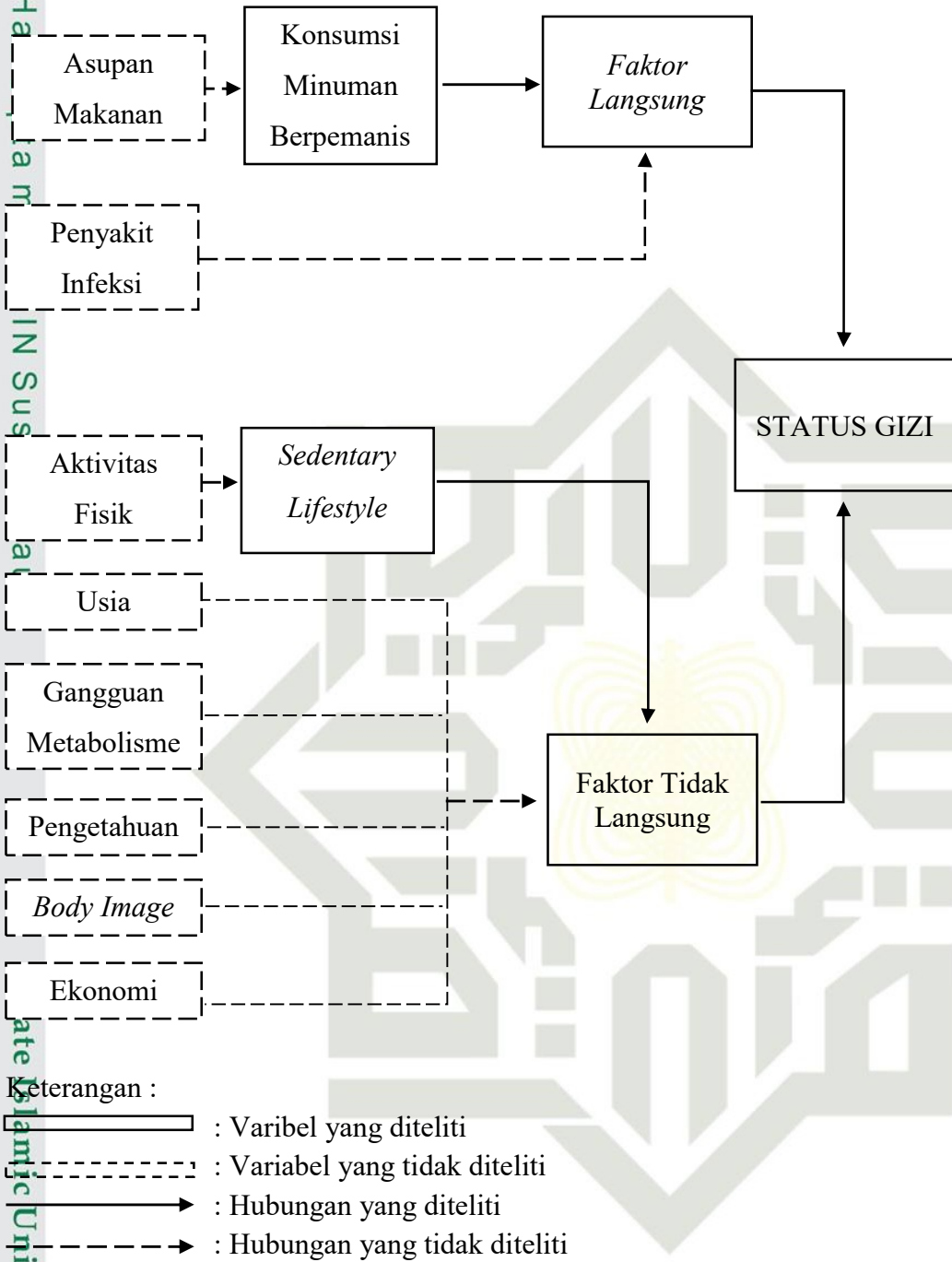
Sedentary lifestyle merupakan salah satu bentuk dari aktivitas fisik yang secara tidak langsung dapat memengaruhi status gizi. Pengeluaran energi melalui aktivitas sedentari tergolong sedikit, sehingga memicu terjadinya ketidakseimbangan antara energi yang masuk ke dalam tubuh dengan energi yang dikeluarkan tubuh. Kondisi yang tidak seimbang ini menyebabkan tubuh akan menyimpan energi dalam bentuk lemak, dan secara perlahan meningkatkan penumpukan lemak dalam tubuh yang dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan (Prashant *and* Pillai, 2019). Kerangka pemikiran dari penelitian berjudul “Hubungan Sedentary Lifestyle dan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Status Gizi Siswa SMPN 7 Tanjungpinang” dapat dilihat pada Gambar 2.1

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Gambar 2.1. Kerangka Pemikiran.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

III. METODE PENELITIAN

3.1. Waktu dan Tempat

Penelitian ini berlangsung pada bulan Februari 2023 di SMPN 7 Tanjungpinang yang beralamat di Jl. Adi Sucipto No.62, Kelurahan Batu IX, Kecamatan Tanjungpinang Timur, Kota Tanjungpinang, Provinsi Kepulauan Riau dan SMPN 7 Tanjungpinang merupakan SMP favorit dengan jumlah siswa terbanyak dibanding SMP bertaraf negeri maupun swasta lainnya di Kota Tanjungpinang, sehingga mampu merepresentasikan populasi remaja tingkat SMP di Kota Tanjungpinang.

3.2. Konsep Operasional

Konsep operasional hubungan *sedentary lifestyle* dan konsumsi minuman berpemanis dalam kemasan dengan status gizi siswa SMPN 7 Tanjungpinang disajikan pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1. Konsep Operasional Penelitian

Variabel Yang Diukur	Definisi	Alat Ukur	Skala	Hasil Pengukuran
Status gizi	Keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (Almatsier, 2004)	1. Timbangan digital merk GEA Medical EF-98 2. <i>microtoise</i> merk OneMed	Ordinal	1. Gizi tidak lebih : a. Gizi buruk : <-3 SD b. Gizi kurang : -3 SD s/d <-2 SD c. Gizi baik : -2 SD s/d +1 SD 2. Gizi lebih: a. <i>Overweight</i> : +1 SD s/d +2 SD b. Obesitas : > +2 SD (PMK No 2 Tahun 2020)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Variabel Yang Diukur	Definisi	Alat Ukur	Skala	Hasil Pengukuran
<i>Sedentary lifestyle</i>	<i>Sedentary</i> berasal dari bahasa Latin <i>sedere</i> : “duduk” merupakan aktivitas dengan melibatkan kegiatan menetap dan pengeluaran energi antara 1,0 - 1,5 <i>metabolic equivalent task</i> (METs) Leitzmann <i>et al.</i> (2017)	Kuesioner <i>Adolescent Sedentary Activity Questionnaire</i> (ASAQ)	Ordinal	1. Rendah (<5 Jam/hari) 2. Tinggi: (≥5 Jam/hari) (Nissa dkk., 2017)
Konsumsi minuman berpemanis	Rata-rata dari jumlah gula pada setiap minuman berpemanis yang dikonsumsi per hari selama sebulan terakhir dalam satuan gram.	Formulir <i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire</i> (SQ-FFQ) minuman berpemanis	Ordinal	1. Cukup: <50 g/hari 2. Lebih: ≥50 g/hari (PMK Nomor 30 Tahun 2013)

3. Metode Pengambilan Sampel

3.3.1. Desain Penelitian

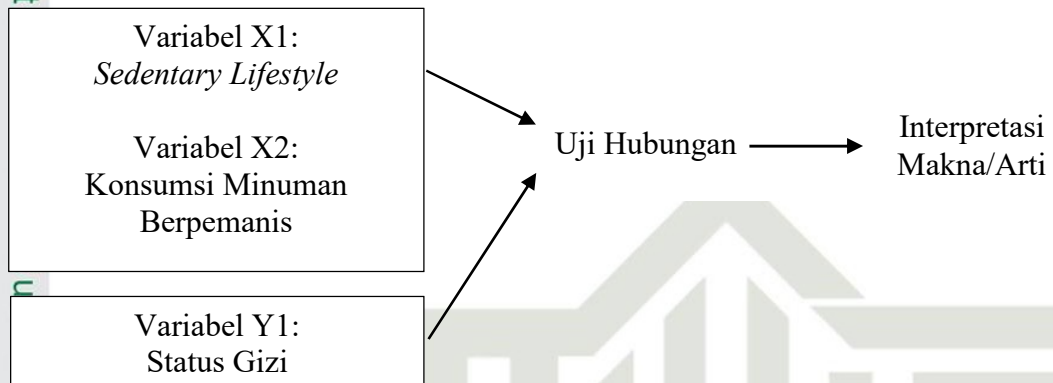
Desain penelitian yang digunakan penulis adalah deskriptif korelasional dengan rancangan *cross sectional*. Menurut Rachmat (2021), penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai suatu keadaan secara objektif. Tujuan dari studi korelasi adalah untuk mendeskripsikan hubungan korelatif antara variabel terikat (status gizi) dengan faktor yang diduga sebagai determinan (*sedentary lifestyle* dan konsumsi minuman berpemanis). Rancangan penelitian potong-lintang (*cross sectional*) merupakan rancangan penelitian yang mempelajari hubungan masalah gizi (status gizi) dan paparan (*sedentary lifestyle* dan konsumsi minuman berpemanis dalam kemasan) dengan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Caranya mengamati status paparan dan masalah gizi secara serentak dari kumpulan individu populasi tunggal pada satu periode.

Rancangan penelitian dapat dilihat pada Gambar 3.1.



Gambar 3.1. Rancangan Penelitian.

3.3.2. Populasi, Sampel, dan Teknik *Sampling*

Jumlah populasi siswa aktif di SMPN 7 Tanjungpinang adalah 1387 orang (Profil SMPN 7 Tanjungpinang, 2023). Jumlah subyek penelitian berdasarkan perhitungan ukuran minimal dengan menggunakan rumus perhitungan Lemeshow *et al.* (1997) dalam Rachmat (2021) adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{Z_{1-a/2}^2 \times p(1-p)N}{d^2(N-1) + (Z_{1-a/2})^2 Pq}$$

$$n = \frac{(1,96^2) \times 0,036(1-0,036) \times 1387}{0,05^2 (1387-1) + (1,96)^2 \times 0,036 \times 0,964}$$

$$n = 53,36 \approx 54$$

Keterangan :

- = jumlah subjek minimal yang diperlukan
- = jumlah populasi (1387)
- $Z_{1-a/2}$ = nilai baku distribusi normal pada a tertentu (1,96)
- = proporsi prevalensi status gizi lebih berkaitan dengan *sedentary lifestyle* tingkat tinggi berdasarkan studi serupa terdahulu di SMP Muhammadiyah 9 Surabaya, Mei 2019 (3,6%)
- = $1-p \rightarrow 0,964$
- = estimasi galat (error) yaitu 5% atau 0,05

Jumlah subjek minimal sebanyak 54 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan berdasarkan pertimbangan peneliti dengan syarat unsur-unsur yang dikehendaki telah tersedia pada anggota sampel yang diteliti dan bersifat

representatif terhadap populasi yang diteliti (Rachmat, 2021). Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 89 responden yang terdiri atas siswa pada dua rombongan belajar kelas VIII. Kriteria inklusi sampel pada penelitian ini antara lain:

1. Merupakan siswa aktif SMPN 7 Tanjungpinang
2. Berusia 13 – 15 tahun
3. Bersedia menjadi responden
4. Dapat diukur tinggi badan dan berat badan secara langsung.

Kriteria eksklusi sampel pada penelitian ini adalah siswa dengan kondisi khusus seperti memiliki cacat fisik atau gangguan kongenital yang mengganggu proses pengukuran tinggi badan seperti kelainan bentuk kaki atau kepala, serta penyakit yang berhubungan dengan gangguan fungsi metabolisme dan hormonal seperti kanker yang berpengaruh pada hasil penimbangan berat badan.

3.3.3. Instrumen Penelitian

Alat ukur dalam penelitian ini adalah kuesioner. Terdapat dua kuesioner dalam penelitian ini yaitu kuesioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) dan *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ).

1. *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ)

Penilaian *sedentary lifestyle* dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) oleh Hardy *et al.* (2007) yang telah dialihbahasakan oleh Pramudita dan Nadhiroh (2017). ASAQ mampu mengidentifikasi 3 dimensi *sedentary lifestyle*, meliputi tipe, durasi, dan frekuensi. ASAQ merupakan pelaporan waktu yang digunakan untuk aktivitas sedentari yang dilakukan selama satu minggu. Sistem pelaporan ASAQ mencakup 11 aktivitas sedentari pada hari Senin hingga Jumat berupa durasi dalam satuan jam dan menit yang dihabiskan untuk melakukan aktivitas sedentari. Pada akhir pekan, yakni hari Sabtu dan Minggu terdapat 12 aktivitas sedentari. Setiap aktivitas sedentari yang termasuk dalam ASAQ terdiri atas beberapa indikator sebagaimana yang tertera pada Tabel 3.2.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.2 *Blue Print Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*

No	Indikator	Distribusi Aktivitas Sedentari	Jumlah
1	<i>Small screen recreation (SSR)</i>	1,2,3	3
2	<i>Education</i>	4,5,7	3
3	<i>Travel</i>	8	1
4	<i>Cultural activities</i>	6,9,11	3
5	<i>Social activities</i>	10,12	2
		Jumlah	12

Sumber : Hardy, *et al.* (2007).

Waktu aktivitas sedentari yang dihitung yaitu sebelum dan sesudah sekolah. Hasil akhirnya menunjukkan durasi harian dalam satuan jam yang dihabiskan seseorang untuk melakukan *sedentary lifestyle*. Kuesioner ASAQ yang sudah diisi secara mandiri oleh responden kemudian dikonversi ke dalam satuan jam per hari per kegiatan yang dilakukan. *Sedentary lifestyle* dikatakan rendah jika aktivitas sedentari dilakukan selama <5 jam per hari dan tinggi jika dilakukan selama ≥ 5 jam per hari (Nissa dkk., 2017).

2. *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)*.

Penilaian dilakukan dengan mendata jumlah gula yang berasal dari konsumsi minuman berpemanis oleh responden selama satu bulan terakhir dalam satuan gram yang kemudian dirata-rata menjadi konsumsi per hari. Data diperoleh secara langsung melalui wawancara menggunakan metode *semi-food frequency questionnaire (SQ-FFQ)*, yaitu metode yang difokuskan pada frekuensi konsumsi makanan responden (dalam hal ini asupan gula pada minuman berpemanis) disertai dengan informasi kuantitatif berupa jumlah makanan yang dikonsumsi setiap porsi makan. Frekuensi konsumsi akan memberikan informasi banyaknya ulangan pada beberapa jenis makanan dalam periode waktu tertentu (Sirajuddin dkk., 2018).

Kandungan gula pada minuman manis dalam kemasan mengacu pada label gizi pada bagian informasi nilai gizi (ING) yang memuat daftar kandungan zat gizi pangan pada label minuman berpemanis dalam kemasan sesuai dengan format yang ditetapkan. Informasi tambahan berupa takaran saji atau porsi yang biasa digunakan untuk setiap jenis makanan juga tercantum dalam ING. Kandungan gula pada minuman non-kemasan diperoleh melalui proses wawancara dengan responden, Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI), dan *website* Fatsecret. Pengkategorian

tingkat konsumsi minuman berpemanis didasarkan pada PMK Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji, yaitu kategori cukup jika responden mengonsumsi <50 g/hari dan kategori lebih jika responden mengonsumsi gula ≥ 50 g/hari.

3.4. Analisis Data

3.4.1. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer meliputi identitas responden (nama, jenis kelamin, tanggal lahir, dan usia), data antropometri (berat badan dan tinggi badan), status gizi (IMT/U), *sedentary lifestyle*, dan konsumsi minuman berpemanis. Data primer diperoleh melalui wawancara terstruktur menggunakan kuesioner dan pengukuran BB serta TB untuk mengetahui status gizi berdasarkan IMT/U. Data sekunder meliputi jenis kelamin, usia, jumlah, dan sebaran siswa di setiap kelas yang diperoleh melalui data profil SMPN 7 Tanjungpinang.

Pengukuran data antropometri dilakukan menggunakan timbangan digital merk GEA Medical EF-981 untuk menimbang berat badan responden dengan ketelitian 0,1 kg serta *microtoise* OneMed dengan ketelitian 0,1 cm yang digunakan untuk mengukur tinggi badan responden. *Sedentary lifestyle* diukur secara mandiri oleh responden melalui kuesioner ASAQ. SQ-FFQ digunakan saat wawancara untuk mendata asupan gula dari minuman berpemanis yang dikonsumsi oleh responden dalam kurun waktu sebulan terakhir. Penentuan status gizi subjek dikategorikan berdasarkan IMT/U untuk anak usia 5-18 tahun berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan (PMK) Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Jenis dan cara pengumpulan data pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 3.3.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Label 3.3. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

No	Variabel	Jenis Data	Cara Pengumpulan Data
1.	<i>Sedentary Lifestyle</i>	Primer	Pengisian kuesioner ASAQ/ <i>data record</i> secara mandiri selama seminggu
	Konsumsi Minuman Berpemanis	Primer	Wawancara dengan SQ-FFQ
	Status Gizi	Primer	Perhitungan IMT/U dengan <i>software</i> WHO AnthroPlus v.1.0.4 dan pengkategorian manual merujuk pada PMK No. 2 Tahun 2020

3.4.2. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan terhadap penelitian deskriptif, dengan menggunakan statistik deskriptif. Hasil perhitungan statistik tersebut merupakan dasar dari perhitungan selanjutnya (Siyoto dan Sodik, 2015). Analisis univariat bertujuan untuk melihat distribusi frekuensi serta persentase dari setiap variabel, meliputi jenis kelamin, umur, data *sedentary lifestyle*, data asupan gula yang diperoleh dari konsumsi minuman berpemanis, dan status gizi responden berdasarkan IMT/U.

3.4.3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan dua variabel. Kedua variabel tersebut merupakan variabel pokok, yaitu variabel pengaruh (independen) dan variabel terpengaruh (dependen) (Siyoto dan Sodik, 2015). Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan antara *sedentary lifestyle* dan konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi remaja berdasarkan IMT/U. Untuk melihat korelasi antara variabel independen dengan variabel dependen, dilakukan uji menggunakan *Chi square test*. Jika syarat uji *Chi square* tidak terpenuhi, maka dilakukan uji alternatif *fisher exact test*. Tingkat kepercayaan dalam penelitian ini yaitu 95% ($\alpha = 0,05$). Jika terdapat hubungan yang signifikan, besar risiko variabel independen dilihat melalui nilai *Odds Ratio* (OR). Seluruh pengukuran dilakukan secara komputerisasi menggunakan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 25.0.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan *sedentary lifestyle* dan konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi siswa SMPN 7 Tanjungpinang dapat disimpulkan bahwa responden dengan status gizi berdasarkan BMI/U dalam kategori gizi tidak lebih berjumlah 71 responden (79,78%) dengan 63 responden memiliki status gizi baik (70,79%), 7 responden memiliki status gizi kurang (7,87%), dan 1 responden memiliki status gizi buruk (1,12%). Terdapat 18 responden (20,22%) dengan status gizi lebih, dengan 15 diantaranya mengalami *overweight* (16,85%) dan 3 responden obesitas (3,37%). Mayoritas responden memiliki tingkat *sedentary lifestyle* tinggi ≥ 5 jam per hari sebanyak 80 responden (89,89%). Konsumsi minuman berpemanis ≥ 50 g per hari dalam kategori lebih berjumlah 61 responden (68,50%). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan status gizi siswa SMPN 7 Tanjungpinang dengan *p-value* sebesar 0,195. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi siswa SMPN 7 Tanjungpinang dengan *p-value* sebesar 0,018. Responden dengan pola konsumsi minuman berpemanis dalam kategori lebih ≥ 50 g gula per hari berisiko 10,432 kali memiliki status gizi lebih.

5.2. Saran

Pihak sekolah dapat berkoordinasi dengan tenaga kesehatan setempat untuk melakukan kegiatan berupa penyuluhan dan pemantauan status gizi remaja guna mencegah terjadinya peningkatan prevalensi malnutrisi terutama gizi lebih. Responden diharapkan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran untuk melakukan aktivitas fisik, membatasi konsumsi minuman berpemanis, meningkatkan pemahaman terkait cara membaca label gizi, serta menerapkan pedoman gizi seimbang dalam mencapai dan mempertahankan status gizi optimal. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang berkaitan dengan kejadian gizi lebih, seperti asupan energi harian dan aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S. dan Ahluwalia, T. S. 2019. The Role of Genetic and Lifestyle Factors in Metabolic Diseases. *Frontiers in Endocrinology*, 10(475): 1-3.
- Ahyani, L. N. dan Astuti, D. 2018. *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Badan Penerbit Universitas Muria Kudus. Kudus.132 hal.
- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Herrmann, S. D., Meckes, N., Bassett, D. R., Tudor-Locke, C., and Leon, A. S. 2011. Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Med Sci Sports Exerc*, 43(8): 1575-1581.
- Almatsier, S. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 335 hal.
- Amin, N., Ovita, A. N., dan Hatmanti, N. M. 2019. Hubungan Body Image dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas VIII SMPN 20 Surabaya. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1): 27-32.
- Amrynia, S. U. dan Prameswari, G. N. 2022. Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1): 112-121.
- Andi Thahir, E. 2018. *Psikologi Perkembangan*. Aura Publishing. Lampung. 254 hal.
- Bhadoria, A.S., Sahoo, K., Sahoo, B., Choudhury, A.K., Sofi, N.Y., and Kumar, C.A. 2015. Childhood Obesity: Causes and Consequences. *J. Fam. Med. Prim. Care*, 4:187-192.
- Biswas, A., Oh, P. I., Faulkner, G. E., Bajaj, R. R., Silver, M. A., Mitchell, M. S., and Alter, D. A. 2015. Sedentary Time and Its Association with Risk For Disease Incidence, Mortality, and Hospitalization In Adults: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Annals Of Internal Medicine*, 162(2): 123-132.
- Bleich, S. N. and Vercammen, K. A. 2018. The Negative Impact of Sugar-Sweetened Beverages On Children's Health: An Update Of The Literature. *BMC Obesity*, 5(1): 1-27.
- CDC. 2010. The CDC Guide to Strategies for Reducing the Consumption of Sugar-Sweetened Beverages. CDC. 41 p.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- CDC. 2015. United States Health, 2015 - With Special Feature on Racial and Ethnic Health Disparities. Health, United States. <https://doi.org/76-641496>
- Christofaro, D. G. D., De Andrade, S. M., Mesas, A. E., Fernandes, R. A., and Farias Junior, J. C. 2016. Higher screen time is associated with overweight, poor dietary habits and physical inactivity in Brazilian adolescents, mainly among girls. *European journal of sport science*, 16(4): 498-506.
- Cuschieri, S., and Grech, S. (2020). COVID-19: A One-Way Ticket To A Global Childhood Obesity Crisis. *Journal of diabetes & metabolic disorders*, 19: 2027-2030.
- Dani, B. F., dan Nurhayati, F. 2019. Hubungan Antara Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 1 Ngimbang Kabupaten Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(02): 357-361.
- Darmawati, I. dan Arumiyati, S. 2017. Pengetahuan Gizi Remaja SMPN 40 Kota Bandung. *Jurnal Kesehatan*, 10(2): 49-57.
- Dunton, G. F., Do, B., and Wang, S. D. 2020. Early Effects of the COVID-19 Pandemic On Physical Activity and Sedentary Behavior in Children Living in the US. *BMC Public Health*, 20(1): 1-13. doi: 10.1186/s12889-020-09429-3
- Faradilla, C. S., Maulina, N., dan Zubir, Z. 2022. Hubungan Perilaku Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja Pasca Pandemi Covid-19 pada Siswa MAN Lhokseumawe. *GALENICAL: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 1(3): 1-10.
- Fatmawati I. 2019. Asupan Gula Sederhana Sebagai Faktor Risiko Obesitas Pada Siswa-Siswi Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(2): 147-154.
- Febriani, R. T. 2018. Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Lebih Remaja di Kota Malang. *Tesis*. Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Pascasarjana Universitas Jember. Jember.
- Florence. A. Grace. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen. *Skripsi*. Institut Teknologi Bandung. Bandung
- Fowler, S. P., Williams, K., and Hazuda, H. P. 2015. Diet Soda Intake is Associated with Long - Term Increases in Waist Circumference in a Biethnic Cohort Of Older Adults: the San Antonio Longitudinal Study of Aging. *Journal of the American Geriatrics Society*, 63(4): 708-715.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Gan, Q., Xu, P., Yang, T., Cao, W., Xu, J., Li, L., and Zhang, Q. 2021. Sugar-Sweetened Beverage Consumption Status and Its Association with Childhood Obesity Among Chinese Children Aged 6–17 Years. *Nutrients*, 13(7): 71-80.
- Guo, S. S., and Chumlea, W. C. 1999. Tracking of Body Mass Index in Children in Relation to Overweight in Adulthood. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 70(1): 145-148.
- Hardy, L. L., Booth, M. L., and Okely, A. D. 2007. The reliability of the adolescent sedentary activity questionnaire (ASAQ). *Preventive medicine*, 45(1): 71-74.
- Hayati, S., Anggraeni, D. E., Irawan, E., Damayanti, A., dan Silviani, D. A. R. 2022. Gambaran Sedentary Lifestyle Pada Remaja di SMA Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(2): 250-265.
- Huda, M., Doda, D. V. D., Posangi, J., dan Surya, W. S. 2023. Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Screen Time, dan Konsumsi Minuman Ringan dengan Status Gizi Pada Pemuda Saat Pandemi Covid-19. *Prepotif : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2): 1943–1949.
- Johnson, P. M., and Kenny, P. J. 2010. Dopamine D2 Receptors in Addiction-Like Reward Dysfunction and Compulsive Eating In Obese Rats. *Nature Neuroscience*, 13(5): 635-641.
- Jung, C. H., Lim, S., Shin, S. M., Nam, G. E., and Koo, B. K. (2020). Proper management of people with obesity during the COVID-19 pandemic. *Journal of Obesity & Metabolic Syndrome*, 29(2): 84.
- Kamaruddin, I., Anwar, F., Kustiyah, L., dan Riyadi, H. 2021. Perilaku Makan dan Aktivitas Sedentari pada Remaja Gizi Lebih di SMP Negeri 4 Kota Samarinda: Study Cross-Sectional. *Jurnal Kesehatan*, 9(3):166-172.
- Kemdikbud. 2023. SMP Negeri 7 Tanjung Pinang - Sekolah Kita. Gambar. <https://sekolah.data.kemdikbud.go.id/index.php/chome/profil/a0e227bd-31f5-e011-bccf-73bbc0ab5f28> . Diakses 10 Januari 2023.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. Laporan Nasional Riskesdas 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. Diakses:10 Desember 2021 (03:28)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 2013 Tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji. Diakses tanggal 20 Desember 2021 (12:40)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. Diakses:9 Desember 2021 (11:40)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Laporan Riskesdas Kepri 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. Diakses:9 Desember 2021 (12:13)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Diakses tanggal 29 Februari 2023 (10:13)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak. Diakses tanggal 29 Desember 2021 (14:55)
- Khalid, M., Khan M.N., Kausar N., Yousaf K., and Khalid S. 2014. Actual Intake Verses Recommended Intake Amongst Female Adolescents. *Eur Sci J*, 10(36): 71-80.
- Khoiriyah, W. 2019. Hubungan Smartphone Addiction dan Sedentary Lifestyle dengan Kejadian Status Gizi Lebih Pada Remaja. *Skripsi*. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Surabaya.
- Kumala, A. M., Margawati, A., dan Rahadiyanti, A. 2019. Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2): 73-80. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i2.23816>
- Lee, S. H., Son, C., Yeo, S., and Ha, I. H. 2019. Cross-sectional Analysis of Self-Reported Sedentary Behaviors and Chronic Knee Pain among South Korean adults over 50 years of age in KNHANES 2013-2015. *BMC Public Health*, 19(1): 1-11.
- Leitzmann, M.F., Jochem,C., and Schmid D. 2017. *Sedentary Behaviour Epidemiology*. Springer International Publishing. Regensburg. 665p.
- Li, W., Wu, M., Yuan, F., and Zhang, H. 2018. Sugary Beverage Consumption Mediates the Relationship Between Late Chronotype, Sleep Duration, and Weight Increase Among Undergraduates: A Cross-Sectional Study. *Environ. Health Prev. Med.*, 23(1): 1-10.
- Mahan L.K and Raymond JL. 2017. *Krause's Food & The Nutrition Care Process 14th ed*. Canada: Elsevier. Mar'at.
- Malik, V. S., Popkin, B. M., Bray, G. A., Després, J. P., Willett, W. C., and Hu, F. B. 2010. Sugar-sweetened beverages and risk of metabolic syndrome and type 2 diabetes: a meta-analysis. *Diabetes care*, 33(11): 2477-2483.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Masri, E. 2018. Faktor Determinan Perilaku Konsumsi Minuman Berkalori Tinggi pada Mahasiswa. *SCIENTIA*, 8(1):53-63.
- Mazidi, M., Banach, M., Kengne, A. P., and Lipid - Blood Pressure Meta-analysis Collaboration Group. 2018. Prevalence of childhood and adolescent overweight and obesity in Asian countries: a systematic review and meta-analysis. *Archives of medical science: AMS*, 14(6): 1185-1203.
- Nissa, C., Mandriyarini, R., dan Sulchan, M. 2017. Sedentary Lifestyle Sebagai Faktor Risiko Kejadian Obesitas pada Remaja SMA Stunted di Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, 6(2): 149 - 155.
- Nogueira-de-Almeida, C. A., Del Ciampo, L. A., Ferraz, I. S., Del Ciampo, I. R., Contini, A. A., and Ued, F. D. V. 2020. COVID-19 and obesity in childhood and adolescence: a clinical review. *Jornal de pediatria*, 96: 546-558.
- Nurjayanti, E, Rahayu, N.S, dan Fitriani, A. 2020. Pengetahuan Gizi, Durasi Tidur, dan Screen Time Berhubungan dengan Tingkat Konsumsi Minuman Berpemanis Pada Siswa SMP Negeri 11 Jakarta. *ARGIPA*, 5(1) : 34-43.
- Par'i, H.M, Wiyono,S, dan Harjatmo, T.P. 2017. *Penilaian Status Gizi*. s. 315 hal.
- Parewasi, S. I. H. M. 2021. Hubungan Aktivitas Sedentari dan Excessive Daytime Sleepiness dengan Pola Makan Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Selama Pandemi COVID-19. *Skripsi*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Makassar.
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., and Oh, Y. H. 2020. Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks. *Korean Journal of Family Medicine*, 41(6): 365–373.
- Pijaryani, I. 2022. Kebiasaan Makan (Eating Habits) dan Sedentary Lifestyle dengan Gizi Lebih pada Remaja pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 21(1): 33-37. <https://doi.org/10.33221/jikes.v21i1.1521>
- Pramudita, S. R., dan Nadhiroh, S. R. 2017. Gambaran Aktivitas Sedentari dan Tingkat Kecukupan Gizi Pada Remaja Gizi Lebih dan Gizi Normal. *Media Gizi Indonesia*, 12(1): 1-6. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i1.80-87>
- Prashant, M and Pillai, R. 2019. Overnutrition: Current Scenario & Combat Strategies. *Indian Journal of Medical Research*, 149(11): 695–705.
- Prayitno, S. O. dan Dieny, F. F. 2012. Perbedaan Konsumsi Cairan dan Status Hidrasi pada Remaja Obesitas dan Non Obesitas. *Journal of Nutrition College*, 1(1): 144-152.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Preiser, J. C., Ichai, C., Orban, J. C., and Groeneveld, A. B. J. 2014. Metabolic Response to the Stress of Critical Illness. *British Journal of Anaesthesia*, 113(6): 945-954.
- Rachmad, dkk. 2009. *Obesitas Permasalahan dan Terapi Praktis*. Sagung Seto. Jakarta. 105 hal.
- Rachmat, M. 2021. *Metodologi Penelitian Gizi & Kesehatan*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta. 445 hal.
- Rachmayani, S. A., Kuswari, M., dan Melani, V. 2018. Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2): 125-130.
- Rajmil, L., Hjern, A., Boran, P., Gunnlaugsson, G., de Camargo, O. K., and Raman, S. 2021. Impact of lockdown and school closure on children's health and well-being during the first wave of COVID-19: a narrative review. *BMJ Paediatrics Open*, 5(1):1-18.
- Ridwan E. 2014. *Studi Diet Total*. Jakarta: Lembaga Penerbitan Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI.
- Römling, C., and Qaim, M. 2011. Direct and Indirect Determinants of Obesity: The Case of Indonesia. In: *Proceedings of the German Development Economics Conference, Berlin, June 2011*: 1-26.
- Saidah, F., Maryanto, S., dan Pontang, G. S. 2017. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMA Institut Indonesia Semarang. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(22): 150-157.
- Sattar, A., Baig, S., Rehman, N. U., and Bashir, M. B. 2013. Factors Affecting BMI: Assessment of the Effect of Sociodemographic Factors on BMI In the Population of Ghulam Mohammad Abad Faisalabad. *The Professional Medical Journal*, 20(06): 956-964.
- Sayon-Orea, C, A Martínez-González, M., Ruiz-Canela, M., and Bes-Rastrollo, M. 2017. Associations between Yogurt Consumption and Weight Gain and Risk of Obesity and Metabolic Syndrome: A Systematic Review. *Adv. Nutr*, 8: 146–154.
- Schmid, D., and Leitzmann, M. F. 2014. Television Viewing and Time Spent Sedentary in Relation to Cancer Risk: A Meta-Analysis. *JNCI: Journal of the National Cancer Institute*. 106(7).
- Sekolah Kita SMPN 7 Tanjungpinang Kemdikbud. 2022. <https://sekolah.data.kemdikbud.go.id/index.php/chome/profil/a0e227bd-31f5-e011-bccf-73bbc0ab5f28> . Diakses pada 12 April 2022 (08:59).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Sirajuddin, Surmita, dan Astuti, T. 2015. *Survei Konsumsi Pangan*. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Jakarta. 380 hal.
- Sitorus, C. E., Mayulu, N., dan Wantania, J. 2020. Hubungan Konsumsi Fast Food, Makanan/Minuman Manis dan Aktifitas Fisik dengan Kadar Gula Darah Dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4): 10-17.
- Siyoto, S. dan Sodiq, M.A. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing. Yogyakarta. 142 hal.
- Stern, Judith, and Alexandra K. 2009. *Obesity*. California: ABC-CLIO.
- Supriasa, I. D., Bakri, B., dan Fajar, I. 2016. *Penilaian Status Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta. 396 hal.
- Tepriandy, S., dan Rochadi, R. K. 2021. Hubungan pengetahuan dan sikap dengan status gizi siswa MAN Medan pada masa pandemi COVID-19. *Tropical Public Health Journal*, 1(1): 43-49.
- Tremblay MS, Aubert S, Barnes JD, Saunders TJ, Carson V, Latimer-Cheung AE, et al. 2017. Sedentary Behavior Research Network (SBRN) Terminology Consensus Project Process and Outcome. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 14(1):75
- U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2021. Dietary Guidelines For Americans 2015-2020. <https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/dietary-guidelines/previous-dietary-guidelines/2015>. Diakses pada 22 Februari 2022 (20:34).
- Ubaidilah, M., dan Nurhayati, F. 2019. Hubungan Antara Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 1 Semen Kabupaten Kediri. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 07(03): 9-12
- Utami, N., Purba, M. B., dan Huriyati, E. 2018. Paparan Screen Time Hubungannya dengan Obesitas pada Remaja SMP di Kota Yogyakarta. *Jurnal Dunia Gizi*, 1(2): 71-78.
- Whitaker RC, Pepe MS, Wright J, Seidel KD, and Dietz WH. Early Adiposity Rebound and the Risk of Adult Obesity. *Pediatrics*. 1998:101(3).
- Williams, S., Davie, G., and Lam, F. 1999. Predicting BMI in Young Adults From Childhood Data Using Two Approaches to Modelling Adiposity Rebound. *International Journal of Obesity*, 23(4): 348-354.

Yusfita, L.Y. 2018. Hubungan Perilaku Sedentari dengan Sindrom Metabolik pada Pekerja. *Skripsi* (FKM) Universitas Airlangga.

Zakaria, Hikmawati H, Rauf S, Salama M. 2015. Gambaran Pola Makan Dan Asupan Zat Gizi Makro Pada Remaja Gemuk di Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar Jurusan Gizi. *Media Gizi Pangan*. 20(2):68-72.



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Responden

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :
Umur :
Alamat :
No. HP :

Menyatakan persetujuan saya untuk menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Allya Yasmin
Judul : Hubungan *Sedentary Lifestyle* dan Kebiasaan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Status Gizi Siswa SMPN 7 Tanjungpinang

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Tanjungpinang, 8 Februari 2023

Responden

(.....)

UIN SUSKA RIAU

Lampiran 2. Lembar Kuesioner

LEMBAR KUESIONER

A. Identitas Responden

Kode Responden : (diisi oleh peneliti)
Nama :
Jenis Kelamin :
Tanggal Lahir :
Usia :
Kelas :
Nomor Hp :

B. Data Antropometri

Berat Badan : kg (diisi oleh peneliti)
Tinggi Badan : cm (diisi oleh peneliti)
Z-score IMT/U : SD (diisi oleh peneliti)

C. Status Gizi

IMT/U :(diisi oleh peneliti)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 3. Kuesioner ASAQ

KUESIONER *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ)

Tuliskan berapa lama waktu yang Anda habiskan setiap hari untuk melakukan aktivitas sebelum dan setelah sekolah. Biarkan kosong jika Anda tidak melakukan aktivitas tersebut. Tulis dalam hitungan jam atau menit.

Aktivitas	Senin		Selasa		Rabu		Kamis		Jumat	
	Jam	Menit	Jam	Menit	Jam	Menit	Jam	Menit	Jam	Menit
Menonton TV										
Menonton video/DVD										
Menggunakan <i>smartphone</i> /komputer/laptop untuk bermain game online, sosial media, dll.										
4 Menggunakan <i>smartphone</i> /komputer/laptop untuk mengerjakan tugas/PR										
5 Mengerjakan tugas/PR (tanpa menggunakan <i>smartphone</i> /komputer/laptop)										
Membaca bacaan yang disukai										
Tambahan pelajaran (les/ tutor)										
Berpergian (naik motor, mobil, bus, kereta)										
Mengerjakan hobi, kerajinan tangan										
Duduk bersantai (mengobrol dengan teman secara langsung/tatap muka atau menggunakan telepon/HP)										
Bermain/ berlatih alat musik										

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pikirkan mengenai kegiatan akhir pekan yang normal, dan tuliskan di bawah berapa lama Anda menghabiskan waktu untuk aktivitas tersebut di akhir pekan.

No.	Aktivitas	Sabtu		Minggu	
		Jam	Menit	Jam	Menit
1	Menonton TV				
2	Menonton video/DVD				
3	Menggunakan <i>smartphone</i> / komputer/laptop untuk bermain game online, sosial media, dll.				
4	Menggunakan <i>smartphone</i> / komputer/laptop untuk mengerjakan tugas/PR				
5	Mengerjakan tugas/PR (tanpa menggunakan <i>smartphone</i> / komputer/laptop)				
6	Membaca bacaan yang disukai				
7	Tambahan pelajaran (les/ tutor)				
8	Berpergian (naik motor, mobil, bus, kereta)				
9	Mengerjakan hobi, kerajinan tangan				
10	Duduk bersantai (mengobrol dengan teman secara langsung/tatap muka atau menggunakan telepon/HP)				
11	Bermain/ berlatih alat musik				
12	Beribadah				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 4 Kuesioner SQ-FFQ

KUESIONER Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)

Nama Responden :

Enumerasi :

Petunjuk pengisian : Isilah kolom di bawah ini sesuai dengan frekuensi konsumsi Anda

Jenis Minuman	Ukuran	Frekuensi				Jumlah yang Dikonsumsi		Rata-rata	Berat Gula	Total Kalori
		x/Hari	x/Minggu	x/Bulan	Tidak pernah	Ukuran	ml	x/Hari	g/Hari	kcal
Soft Drink										
Coca cola	50 ml									
	30 ml									
Coca cola zero	30 ml									
Fanta	50 ml									
	30 ml									
Pepsi	30 ml									
Sprite	50 ml									
	30 ml									
Lainnya, termasuk minuman ringan sendiri, café dll.										
Minuman Berperisa Buah-Buahan										
ABC	50 ml									
	300 ml									
Ale-ale	300 ml									
Buavita	50 ml									
Country Choice	250 ml									
Floridina	360 ml									
Fruit Tea	300 ml									

Jasjus	200 ml																		
Minute mai poppy	20 ml																		
Nutrisari	20 ml																		
Pop Ice	20 ml																		
Lainnya, termasuk minuman rakikan sendiri, cafe dll.																			
<i>Sport Drink</i>																			
Pocari Swea	50 ml																		
Mizone	50 ml																		
Hydro coco	50 ml																		
YOU C-100	40 ml																		
Lemon Water	50 ml																		
Iso plus	50 ml																		
Lainnya, termasuk minuman rakikan sendiri, cafe dll.																			
<i>Minuman Berenergi</i>																			
Extra joss	2 g																		
Hemaviton energy drink	50 ml																		
Lainnya, termasuk minuman rakikan sendiri, cafe dll.																			
<i>Flavored Milk</i>																			
Cimory fresh milk	50 ml																		
Greenfields	50 ml																		
Diamond milk	50 ml																		
Ovaltine coklat malt	50 ml																		
Indomilk	190 ml																		
Ultra milk	200 ml																		

ta miik UIN Suska Riau
 ngungi Undang-Undang
 ngutip sebagian a
 n hanya untuk kepentingan pendidikan,
 n tidak merugikan kepentingan umum
 ngumumkan dan memperbanyak sebagian

State Islamic University of Sultan Sy

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
كلية علوم الزراعة والحيوان
FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE
Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tuah Madani Pekanbaru-Riau 28293 PO Box 1400
Telp. (0761) 562051 Fax. (0761) 262051, 562052 Website : <https://fpp.uin-suska.ac.id>

Nomor : B.2933/F.VIII/PP.00.9/06/2022
Sifat : Penting
Hal : Izin Riset

Pekanbaru, 13 Juni 2022 M
13 Dzulkaidah 1443 H

Kepada Yang Terhormat
Kepala SMPN 7 Tanjung Pinang
di
Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb,

Bersama ini disampaikan kepada Saudara bahwa, mahasiswa yang namanya di bawah ini :

Nama : Allya Yasmin
NIM : 11980324400
Semester : VI (Enam)
Prodi : Gizi
Fakultas : Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Akan melakukan penelitian, dalam rangka penulisan Skripsi Tingkat Sarjana Satu (S.1) pada Fakultas Pertanian dan Perternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul : **"Hubungan Sedentary Lifestyle dan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Status Gizi Siswa SMPN 7 Tanjungpinang"**

Tanjungpinang"

Kepada saudara agar berkenan memberikan Izin serta Rekomendasi untuk melakukan Penelitian Pengambilan data di **SMPN 07 Tanjung Pinang** yang beralamat di **JL. Adi Sucipto, No. 62, Km 10, Kota Tanjung Pinang, Provinsi Kepulauan Riau**. Berkaitan dengan penelitian yang dimaksud.

Demikian surat izin riset ini saya sampaikan. Atas kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Dekan,
Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN
Sultan Syarif Kasim Riau,



Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr. Sc
NIP: 19710706 200701 1 031

Lampiran 6. Surat Rekomendasi Penelitian dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Tanjungpinang



PEMERINTAH KOTA TANJUNGPINANG
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jalan. Daeng Celak Gedung A Lantai 3 dan 4. Senggarang – Tanjungpinang
Telepon.(0771) 314974, Faksimili.(0771) 314974

REKOMENDASI PENELITIAN
Nomor : 071/54/4.5.01/2023

- Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 Tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;
2. Peraturan Daerah Kota Tanjungpinang No 6 Tahun 2020 Tentang Perubahan atas Peraturan Daerah Kota Tanjungpinang No 11 Tahun 2016 tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kota Tanjungpinang.
- Menimbang : Surat dari Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Syarif Kasim Riau Nomor: B.019/F.VIII/P.00.9/01/2023 tanggal 03 Januari 2023.

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Tanjungpinang, memberikan rekomendasi kepada :

- a. Nama / Obyek : **ALLYA YASMIN**
- b. NIM/Jurusan /Perguruan Tinggi / Jenjang : 1198034400/Pertanian dan Peternakan/ UIN Sultan Syarif Kasim Riau/S-1
- c. Untuk : Melakukan penelitian, dengan proposal berjudul : **“HUBUNGAN SELENTARY LIFESTYLE DAN KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DALAM KEMASAN DENGAN STATUS GIZI SISWA SMPN 7 TANJUNGPINANG SELAMA PANDEMI COVID-19”**.
- 1) Lokasi Penelitian:
- Dinas Pendidikan Kota Tanjungpinang;
- SMP Negeri 7 Kota Tanjungpinang.
- 2) Waktu / Lama penelitian : selama 3 (*tiga*) bulan terhitung **30 Januari 2023 s.d.30 April 2023;**
- 3) Sebelum melakukan penelitian, agar melapor kepada pemerintah dan atau instansi setempat;
- 4) Apabila masa berlaku pemberitahuan ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan penelitian belum selesai, perpanjangan masa penelitian harus diajukan kembali kepada instansi yang berwenang;
- 5) Melaporkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebagai masukan bagi pemerintah setempat.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.



Dibuat di : Tanjungpinang
Pada tanggal : 30 Januari 2023

a.n **KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
KOTA TANJUNGPINANG
SEKRETARIS**



DEKI ISKANDAR DINATA, S.STP
Pembina Tk. I /IV.b
NIP.-19790526 199810 1 001

Tembusan :

1. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Penelitian dan Pengembangan Kota Tanjungpinang;
2. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Tanjungpinang;
3. Kepala Dinas Pendidikan Kota Tanjungpinang;
4. Kepala SMP Negeri 7 Kota Tanjungpinang;
5. Yang bersangkutan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Tanjungpinang



**PEMERINTAH KOTA TANJUNGPINANG
DINAS PENDIDIKAN**

Jl. Soekarno Hatta No. 1 Tanjungpinang, Web : disdik.tanjungpinangkota.go.id
Email : disdik@tanjungpinangkota.go.id
Tanjungpinang – Kepulauan Riau - Kode Pos 29113

**TENTANG
SURAT IZIN PENELITIAN**

NOMOR : 071 / 0418 / 5.3.04 / 2023

Dasar : Surat dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Pemerintah Kota Tanjungpinang Nomor : 071/53/4.5.01/2023 Tanggal 26 Januari 2023, dengan ini Kepala Dinas Pendidikan Kota Tanjungpinang

MEMBERIKAN IZIN :

Kepada :
Nama : **ALLYA YASMIN**
NIM : 1198034400
Jurusan : Pertanian dan Peternakan
Perguruan Tinggi : UIN Sultan Syarif Kasim
Jenjang : S1
Untuk : Melakukan Penelitian dengan proposal berjudul :
"HUBUNGAN SEDENTARY LIFESTYLE DAN KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DALAM KEMASAN DENGAN STATUS GIZI SISWA SMPN 7 TANJUNGPINANG PANDEMI COVID-19".

1. Lokasi Penelitian :
 - Dinas Pendidikan Kota Tanjungpinang
 - SMP Negeri 7 Kota Tanjungpinang
2. Waktu / Lama penelitian : selama 3 (tiga) bulan terhitung **30 Januari s.d 30 April 2023.**
3. Sebelum melakukan penelitian, agar melapor kepada Kepala Sekolah yang bersangkutan.
4. Apabila masa berlaku pemberitahuan ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan penelitian belum selesai, perpanjangan masa penelitian harus diajukan kembali kepada Dinas Pendidikan Kota Tanjungpinang
5. Melaporkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebagai masukan bagi Dinas Pendidikan Kota Tanjungpinang.

Demikian Surat izin ini dibuat untuk digunakan seperlunya.

Tanjungpinang 8 Februari 2023
KEPALA DINAS PENDIDIKAN
KOTA TANJUNGPINANG



Dra. Hj. ENDANG SUSILAWATI
Pembina Utama Muda
NIP. 19670720 199303 2 008

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 8. Surat Layak Etik Penelitian



**KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
COLLEGE OF HEALTH PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Jl. Tantama No. 6 Labuh Baru – Pekanbaru, Riau Telp. (0761) 885214 Website : www.payungnegeri.ac.id Email : info@payungnegeri.ac.id

**KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"**

No.043/STIKES PN/KEPK/III/2023

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Allya Yasmin
Principal In Investigator

Nama Institusi : Universitas Islam Negeri Sultan Syarif
Kasim Riau
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"HUBUNGAN SEDENTARY LIFESTYLE DAN KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DENGAN STATUS GIZI
SISWA SMPN 7 TANJUNGPINANG"**

*"CORRELATION BETWEEN SEDENTARY LIFESTYLE AND SUGAR-SWEETENED BEVERAGES DIETARY
CONSUMPTION WITH NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS AT SMPN 7 TANJUNGPINANG"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 28 Maret 2023 sampai dengan tanggal 28 Maret 2024.

This declaration of ethics applies during the period March 28, 2023 until March 28, 2024.



March 28, 2023
Professor and Chairperson,

Dr. Ezalina, Skep, Ns, Mkes



PEMERINTAH KOTA TANJUNGPINANG
DINAS PENDIDIKAN
SMPN 7 TANJUNGPINANG



Jalan Adi Sucipto Nomor 62 Km. 10 Telepon 0771-441727 Tanjungpinang – 29125

Ponsel : smpn7_tanjungpinang@yahoo.co.id Laman : www.smpn7tanjungpinang.sch.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: 421.3/ 098/5.3.2.07/2023

Yang bertanda tangan Kepala SMPN 7 Tanjungpinang, dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : **ALLYA YASMIN**
NIM : 11980324400
Program Studi : Gizi
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S-1)
Universitas : UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Mahasiswa tersebut benar-benar melaksanakan Kegiatan Penelitian di SMPN 7 Tanjungpinang, pada tanggal **30 Januari s.d 30 April 2023** dengan judul **“HUBUNGAN SEDENTARY LIFESTYLE DAN KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DENGAN STATUS GIZI SISWA SMPN 7 TANJUNGPINANG”**.

Demikianlah surat keterangan ini kami buat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Tanjungpinang, 03 Maret 2023

Kepala Sekolah,


Dra. RAHMAWATI
Nip. 19660131 199702 2 003

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian



Pertemuan dengan Ibu Dewi Wiswanti, S.Pd. Wakil Kepala Bagian Kurikulum SMPN 7 Tanjungpinang guna memohon izin pelaksanaan penelitian dan akses data sekunder yaitu profil sekolah



Penyebaran kuesioner kepada responden penelitian



Penjelasan mengenai *informed consent* dan tata cara pengisian kuesioner

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang menquumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Pengisian kuesioner oleh responden



Proses wawancara individual terkait frekuensi konsumsi minuman berpemanis



Penimbangan berat badan responden

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mempublikasikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Pengukuran tinggi badan responden



Penyuluhan terkait pedoman gizi seimbang pada H+7 pasca penelitian sekaligus pengembalian kuesioner oleh responden kepada peneliti



Kegiatan siswa-siswi SMPN 7 Tanjungpinang diluar kegiatan belajar mengajar

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang menquumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Ketersediaan minuman berpemanis di Kantin Sehat SMPN 7 Tanjungpinang



Ketersediaan minuman berpemanis di Kantin Sehat SMPN 7 Tanjungpinang



Ketersediaan minuman berpemanis di Kantin Sehat SMPN 7 Tanjungpinang



Lampiran 11. Hasil Analisis Data

1. Hasil Uji Uniiariat

		Statistics				
		Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Z-Score	Sedentary Lifestyle	Konsumsi Minuman Berpemanis
N	Valid	89	89	89	89	89
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		49.3416	158.0416	-.2020	8.3220	69.5645
Median		47.1000	158.2000	-.2700	7.9600	64.5800
Mode		51.80	155.80 ^a	.63	5.76	14.29 ^a
Std. Deviation		10.87803	6.88182	1.38193	2.99682	34.98707
Variance		118.332	47.360	1.910	8.981	1224.095
Range		58.90	33.60	6.74	12.78	168.73
Minimum		31.20	142.00	-3.46	2.13	14.29
Maximum		90.10	175.60	3.28	14.91	183.02
Sum		4391.40	14065.70	-17.98	740.66	6191.24

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

		Statistics				
		Jenis Kelamin	Usia	Status Gizi	Kategori Sedentary Lifestyle	Kategori Konsumsi Minuman Berpemanis
N	Valid	89	89	89	89	89
	Missing	0	0	0	0	0

		Jenis Kelamin			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Laki-Laki	48	53.9	53.9	53.9
	Perempuan	41	46.1	46.1	100.0
Total		89	100.0	100.0	

		Usia			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	13	25	28.1	28.1	28.1
	14	63	70.8	70.8	98.9
	15	1	1.1	1.1	100.0
Total		89	100.0	100.0	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarangi mempublikasikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarangi mempublikasikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		Status Gizi			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Gizi Lebih	18	20.2	20.2	20.2
	Gizi Lebih	71	79.8	79.8	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

		Kategori Sedentary Lifestyle			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Tinggi	80	89.9	89.9	89.9
	Cukup	9	10.1	10.1	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

		Kategori Konsumsi Minuman Berpemanis			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Cukup	61	68.5	68.5	68.5
	Cukup	28	31.5	31.5	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

2. Hasil Uji Bivariat
a. Sedentary Lifestyle

	Case Processing Summary					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
<i>Sedentary Lifestyle</i> *	89	100.0%	0	0.0%	89	100.0%
Status Gizi						

		<i>Sedentary Lifestyle</i> * Kategori Status Gizi Crosstabulation			
		Kategori Status Gizi			
		Gizi Lebih	Gizi Tidak Lebih	Total	
Kategori SL	Tinggi	Count	18	62	80
		% within Kategori SL	22.5%	77.5%	100.0%
Cukup	Count	0	9	9	
		% within Kategori SL	0.0%	100.0%	100.0%
Total	Count	18	71	89	
		% within Kategori SL	20.2%	79.8%	100.0%



Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	2.538 ^a	1	.111		
Continuity Correction ^b	1.335	1	.248		
Likelihood Ratio	4.317	1	.038		
Fisher's Exact Test				.195	.117
Linear-by-Linear Association	2.510	1	.113		
N of Valid Cases	89				

a. 1 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,82.

b. Computed only for a 2x2 table

b. Konsumsi Minuman Berpemanis

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Konsumsi Minuman Berpemanis * Status Gizi	89	100.0%	0	0.0%	89	100.0%

Konsumsi Minuman Berpemanis * Kategori Status Gizi Crosstabulation

Kategori		Count	Kategori Status Gizi		Total
			Gizi Lebih	Gizi Tidak Lebih	
KMB	Lebih	17	44	61	
	% within Kategori KMB	27.9%	72.1%	100.0%	
	Cukup	1	27	28	
	% within Kategori KMB	3.6%	96.4%	100.0%	
Total	Count	18	71	89	
	% within Kategori KMB	20.2%	79.8%	100.0%	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarangi mempublikasikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	7.022 ^a	1	.008		
Continuity Correction ^b	5.597	1	.018		
Likelihood Ratio	8.806	1	.003		
Fisher's Exact Test				.009	.005
Linear-by-Linear Association	6.943	1	.008		
N of Valid Cases	89				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.66.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Kategori Konsumsi Gula (Cukup / Lebih)	10.432	1.313	82.912
For cohort Status Gizi = Gizi Tidak Lebih	1.337	1.126	1.587
For cohort Status Gizi = Gizi Lebih	.128	.018	.916
N of Valid Cases	89		