

HUBUNGAN PENGETAHUAN KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMP 1 MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Intan Uzy Hanifah¹, Farida Nur Isnaeni², Nur Lathifah Mardiyati^{3*}

Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta^{1,2,3}

*Corresponding Author : nlm233@ums.ac.id

ABSTRAK

Masa remaja merupakan tahap penting dalam perkembangan manusia yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial, yang berpengaruh besar terhadap status gizi. Status gizi remaja memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan dan produktivitas di masa dewasa. Di Indonesia, data Riskesdas 2022 menunjukkan adanya beban ganda masalah gizi pada remaja, yakni kekurangan dan kelebihan gizi. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang minuman berpemanis dengan status gizi pada remaja di SMP 1 Muhammadiyah Surakarta. Metode yang digunakan ialah desain observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII usia 12–15 tahun dengan teknik pengambilan sampel secara simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner terkait pengetahuan minuman berpemanis dan pengukuran status gizi menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut umur. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswa memiliki pengetahuan baik tentang minuman berpemanis (59,8%) dan status gizi baik (74,13%). Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan status gizi ($p = 0,018$; $r = -0,239$), di mana siswa berpengetahuan baik cenderung memiliki status gizi baik (74,13%). Tingginya prevalensi gizi tidak normal pada siswa SMP 1 Muhammadiyah Surakarta menunjukkan pentingnya edukasi gizi, terutama terkait konsumsi minuman berpemanis. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang minuman manis dengan status gizi remaja di sekolah tersebut.

Kata kunci : minuman berpemanis, pengetahuan gizi, status gizi

ABSTRACT

Teenage stage is a critical stage in human development marked by physical, psychological, and social changes that significantly affect nutritional status. Adolescent nutritional status has long-term impacts on health and productivity in adulthood. In Indonesia, the 2022 Riskesdas data shows a double burden of nutritional problems among adolescents, both undernutrition and overnutrition. This study aims to examine the relationship between knowledge of sugar-sweetened beverages and nutritional status among adolescents at SMP 1 Muhammadiyah Surakarta. The method used is an observational design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 7th-grade students aged 12–15 years, selected through simple random sampling. Data collection was conducted using a questionnaire on knowledge of sugar-sweetened beverages and measurements of nutritional status using Body Mass Index (BMI) for age. The results showed that most students had good knowledge of sugar-sweetened beverages (59,8%) and good nutritional status (74,13%). There was significant relationship between knowledge and nutritional status ($p = 0.018$; $r = -0,239$), where students with good knowledge tended to have good nutritional status (74,13%). The high prevalence of abnormal nutrition among students at SMP 1 Muhammadiyah Surakarta highlights the importance of nutrition education, especially concerning the consumption of sugar-sweetened beverages. Further research is needed to determine whether a significant relationship exists between knowledge of sweetened beverages and the nutritional status of adolescents at the school.

Keywords : nutritional status, sweetened beverages, nutritional knowledge

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi penting dalam kehidupan manusia yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan pesat, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), remaja didefinisikan sebagai individu yang berusia 10 hingga 19 tahun. Pada masa ini, remaja mengalami perubahan hormonal yang berdampak pada kebutuhan gizi, komposisi tubuh, serta pola konsumsi makanan dan minuman. Perubahan-perubahan tersebut menjadikan remaja sebagai kelompok yang sangat rentan terhadap masalah gizi, baik berupa kekurangan maupun kelebihan gizi (Arisman, 2022). Status gizi yang baik pada masa remaja sangat penting karena akan menentukan kualitas kesehatan dan produktivitas individu di masa dewasa. Kekurangan gizi dapat menghambat pertumbuhan fisik, menurunkan daya tahan tubuh, serta berdampak negatif pada perkembangan kognitif. Sementara itu, kelebihan gizi dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dan penyakit jantung (Hardinsyah & Supariasa, 2023).

Data dari Riskesdas 2022 menunjukkan bahwa 8,7% remaja usia 13–15 tahun mengalami gizi kurang, sedangkan 17,3% mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Kondisi ini mengindikasikan adanya beban ganda masalah gizi pada remaja di Indonesia yang memerlukan perhatian lebih serius dari berbagai pihak (Kemenkes, 2022). Salah satu penyebab utama ketidakseimbangan status gizi pada remaja adalah pola konsumsi yang kurang sehat, termasuk tingginya konsumsi minuman berpemanis. Survei Konsumsi Makanan Indonesia (SKMI) tahun 2021 mencatat bahwa sebanyak 67,8% remaja mengonsumsi minuman berpemanis setiap hari, dengan rata-rata asupan gula tambahan mencapai 57 gram per hari, melebihi rekomendasi WHO yang hanya 50 gram. Konsumsi minuman berpemanis yang tinggi tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan berat badan dan obesitas, tetapi juga dapat menyebabkan karies gigi dan gangguan metabolisme seperti resistensi insulin (Lemeshow et al., 2021).

Sayangnya, masih banyak remaja yang belum memahami dampak kesehatan dari konsumsi minuman berpemanis secara berlebihan. Pengetahuan gizi yang rendah seringkali menjadi faktor yang mendasari pola konsumsi tidak sehat. Penelitian Nugraha et al. (2023) di Jakarta menunjukkan bahwa hanya 42% remaja yang memiliki pemahaman baik terkait kandungan gizi dan risiko kesehatan dari minuman berpemanis. Selain itu, Sitorus et al. (2020) juga menemukan adanya hubungan positif antara konsumsi makanan dan minuman manis dengan status gizi ($p = 0,000$; $R = 0,141$). Pengetahuan gizi memiliki peran krusial dalam membentuk perilaku makan yang sehat. Menurut teori Perubahan Perilaku Kesehatan (Glanz et al., 2020), pengetahuan merupakan salah satu determinan penting dalam memengaruhi perilaku kesehatan. Individu dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung mampu membuat keputusan konsumsi yang lebih sehat (Worsley, 2019). Studi-studi sebelumnya juga menyimpulkan bahwa pengetahuan gizi berkorelasi erat dengan pola konsumsi dan status gizi remaja (Jayanti, 2017; Hepti, 2019; Rika, 2020; Sutrio, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMP 1 Muhammadiyah Surakarta, ditemukan bahwa 17,4% siswa mengalami gizi kurang, 47,8% gizi baik, 13% gizi lebih, dan 21,7% obesitas. Temuan ini menunjukkan pentingnya dilakukan kajian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap status gizi, khususnya pengetahuan tentang konsumsi minuman berpemanis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan tentang minuman berpemanis dengan status gizi pada remaja di SMP 1 Muhammadiyah Surakarta.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain observasional *cross sectional*, di mana pengumpulan data dilakukan dalam satu waktu untuk mengetahui hubungan antara variabel pengetahuan tentang minuman manis dengan status gizi pada remaja. Lokasi penelitian berada di SMP Muhammadiyah 1 Surakarta, dengan pelaksanaan selama sepuluh bulan, terhitung dari Juli 2024 hingga Mei 2025. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada

pertimbangan strategis, kemudahan akses, adanya kerja sama dengan pihak sekolah, serta kemampuan sekolah dalam merepresentasikan populasi remaja usia sekolah. Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII yang berusia antara 12 hingga 15 tahun. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *simple random sampling*, yang memberikan peluang yang sama kepada seluruh anggota populasi untuk dipilih sebagai sampel. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin dari total populasi sebanyak 120 siswa, diperoleh jumlah sampel sebanyak 92 siswa. Setelah mempertimbangkan kemungkinan dropout sebesar 5%, maka jumlah sampel akhir yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 97 siswa. Kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup siswa berusia 12–15 tahun yang bersedia mengikuti penelitian, mengisi formulir persetujuan (*informed consent*), serta mendapatkan izin tertulis dari orang tua. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi siswa yang keluar dari sekolah, pindah kelas, atau tidak mengisi kuesioner secara lengkap.

Variabel dalam penelitian terdiri dari variabel independen, yaitu pengetahuan tentang minuman manis yang diukur melalui kuesioner, serta variabel dependen berupa status gizi yang ditentukan melalui penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT). Pengetahuan konsumsi minuman berpemanis dikategorikan berdasarkan skor rata-rata yaitu 88,14 kategori pengetahuan dibagi menjadi 2 yaitu baik (>nilai rata rata) dan tidak baik (< nilai rata rata). Data dianalisis secara kuantitatif dengan bantuan perangkat lunak statistik. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nomor 951/KEPK-FIK/III/2025.

HASIL

Gambaran umum karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VII yang berusia 12 sampai 15 tahun yang berjumlah 97 responden yang meliputi umur, jenis kelamin, status gizi, uang saku dan pengetahuan terdapat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Umum Subjek

| Karakteristik | N | (%) |
|-----------------------|----|------|
| Umur | | |
| 12 tahun | 22 | 22.7 |
| 13 tahun | 72 | 74.2 |
| 14 tahun | 3 | 3.1 |
| Jenis Kelamin | | |
| laki- laki | 40 | 41.2 |
| perempuan | 57 | 58.8 |
| Status Gizi | | |
| Gizi kurang | 1 | 1.0 |
| Gizi baik | 61 | 62.9 |
| Gizi lebih | 20 | 20.6 |
| Obesitas | 15 | 15.5 |
| Uang Saku/Hari | | |
| 10.000 | 35 | 36,1 |
| 12.000 | 3 | 3 |
| 15.000 | 32 | 33 |
| 20.000 | 18 | 18,6 |
| 25.000 | 6 | 6,2 |
| 30.000 | 1 | 1 |
| 50.000 | 2 | 2,1 |
| Pengetahuan | | |
| Tidak baik | 39 | 40,2 |
| Baik | 58 | 59,8 |

Berdasarkan tabel 1, diketahui sebagian besar umur subjek adalah 13 tahun sebanyak 74,2%. Sebanyak 62,9% responden dengan status gizi baik dan sebanyak 20,6% responden dengan status gizi lebih, sebagian besar subjek mempunyai tingkat pengetahuan tentang minuman berpemanis dengan kategori baik 59,8% dan kategori tidak baik sebesar 40,2%.

Tabel 2. Distribusi Jawaban Pertanyaan Responden Berdasarkan Indikator Pertanyaan

| No | Indikator | Item Soal | Jumlah jawaban Benar | Persentase menjawab benar (%) | Jumlah jawaban salah | Persentase menjawab salah (%) |
|----|------------------------------|-----------|----------------------|-------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1 | Definisi Minuman Berpemanis | 1 | 81 | 84 | 16 | 16 |
| | | 5 | 75 | 77 | 22 | 23 |
| | | 8 | 95 | 98 | 2 | 2 |
| | | 10 | 91 | 94 | 6 | 6,2 |
| | | 11 | 83 | 86 | 14 | 14 |
| 2 | Kandungan Minuman berpemanis | 9 | 89 | 92 | 8 | 8 |
| | | 12 | 89 | 92 | 8 | 8,2 |
| 3 | Konsumsi Minuman Berpemanis | 2 | 91 | 94 | 6 | 6 |
| | | 14 | 91 | 94 | 6 | 6,2 |
| | | 15 | 93 | 96 | 4 | 4,1 |
| | | 16 | 76 | 78 | 21 | 22 |
| | | 18 | 91 | 94 | 6 | 6,2 |
| | | 19 | 91 | 94 | 6 | 6,2 |
| | | 20 | 94 | 97 | 3 | 3,1 |
| | | 21 | 66 | 68 | 31 | 32 |
| 4 | Dampak | 3 | 79 | 81 | 18 | 19 |
| | | 4 | 70 | 72 | 27 | 28 |
| | | 6 | 86 | 89 | 11 | 11 |
| | | 7 | 81 | 84 | 16 | 16 |
| | | 13 | 94 | 97 | 3 | 3,1 |
| | | 17 | 84 | 87 | 13 | 13 |
| | | 22 | 91 | 94 | 6 | 6,2 |

Berdasarkan tabel 2, diketahui terdapat 4 indikator, persentase menjawab salah disetiap indikator memiliki persentase terbanyak, diantaranya yaitu indikator dampak pada soal nomer 4 yaitu "Mengkonsumsi minuman berpemanis mempengaruhi kepadatan tulang" sebanyak 28% responden menjawab salah. Soal nomer 5 terdapat pada indikator definisi minuman berpemanis yaitu "Sukrosa adalah bahan pemanis yang terdapat dalam minuman ringan" sebanyak 23% responden menjawab salah. Hal ini menunjukkan bahwa responden belum mengetahui terkait kandungan sukrosa pada minuman berpemanis. Soal nomer 16 terdapat pada indikator konsumsi minuman berpemanis yaitu "Anak dengan berat badan kurus sebaiknya mengkonsumsi minuman berpemanis lebih banyak dari anak yang gemuk" sebanyak 22% responden menjawab salah. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum mengetahui dampak jangka panjang mengonsumsi minuman berpemanis. Soal nomer 21 terdapat pada indikator konsumsi minuman berpemanis yaitu "Minuman manis sangat baik diminum setelah berolahraga sebagai pengganti energi" sebanyak 32% responden menjawab salah. Hal ini menunjukkan sebagian besar responden belum mengetahui terkait manfaat dari minuman manis yang merupakan sumber energi.

Pada penelitian ini diketahui bahwa terdapat hubungan tingkat pengetahuan tentang minuman berpemanis dengan status gizi responden, hasil analisis pada tabel 3.

Hubungan Tingkat Pengetahuan Subjek Tentang Minuman Berpemanis**Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan dan Status Gizi**

| Pengetahuan | Status Gizi | | | | |
|-------------|----------------------|--------------------|---------------------|-------------------|----------------|
| | Gizi kurang n (%) | Gizi baik n (%) | Gizi lebih n (%) | Obesitas n (%) | Total n (%) |
| Tidak baik | 1 (2,56%) | 18 (46,15%) | 11 (28,2%) | 9 (23,07%) | 39 (100%) |
| Baik | 0 (0%) | 43 (74,13%) | 9 (15,51%) | 6 (10,34%) | 58 (100%) |

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan subjek dengan pengetahuan baik pada anak dengan status gizi baik persentasenya sebesar 74,13% lebih besar dibandingkan dengan subjek kategori gizi kurang, lebih dan obesitas. Subjek dengan pengetahuan kategori tidak baik pada status gizi baik presentasenya 46,15% lebih besar dibandingkan dengan pada subjek dengan kategori gizi kurang (2,56%), gizi lebih (28,2%) dan obesitas (23,07%). Tabel diatas menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik berpengaruh terhadap status gizi, subjek dengan pengetahuan yang baik sebagian besar memiliki status gizi yang baik.

Tabel 4. Hubungan Tingkat Pengetahuan Subjek Tentang Minuman Berpemanis

| Variabel | Minimal | Maksimal | Median | SD | r | p-value |
|-------------|---------|----------|--------|-------|--------|---------|
| Pengetahuan | 59 | 100 | 88,14 | 10,06 | -0,239 | 0,018 |
| Status gizi | -2,14 | 3,11 | 0,48 | 1,329 | | |

Tabel 4 menunjukkan hasil analisis Rank Spearman diperoleh nilai $p = 0,018$ ($p < 0,05$) sehingga disimpulkan terdapat hubungan antara pengetahuan tentang minuman berpemanis dengan status gizi pada siswa di SMP Muhammadiyah 1 Surakarta.

PEMBAHASAN

Hasil analisis univariat dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden (59,8%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai minuman berpemanis dan 40,2% memiliki pengetahuan tidak baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah memiliki pengetahuan yang cukup memadai mengenai minuman berpemanis, baik dari segi definisi, kandungan, pola konsumsi, maupun dampaknya terhadap kesehatan. Pengetahuan tersebut didapatkan melalui berbagai sumber seperti sekolah, orang tua, media sosial, dan internet, sebagaimana dikemukakan oleh Notoatmodjo (2018) bahwa informasi merupakan salah satu faktor eksternal yang sangat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang.

Meskipun demikian, masih terdapat beberapa item pertanyaan dalam kuesioner yang dijawab salah oleh sejumlah responden. Misalnya, pada item nomor 4 yang terdapat pada indikator dampak yaitu mengenai pengaruh minuman berpemanis terhadap kepadatan tulang, 28% responden menjawab salah. Hal ini mengindikasikan masih adanya kekurangan pengetahuan terkait dampak konsumsi gula terhadap kesehatan tulang. Gula tambahan dapat mengganggu metabolisme tulang dengan menurunkan penyerapan kalsium, sehingga berpotensi menyebabkan osteoporosis (Rahmadhani et al., 2024). Selain itu, Item nomor 5 pada indikator definisi minuman berpemanis sebanyak 23% responden tidak mengetahui bahwa sukrosa adalah bahan pemanis utama dalam minuman ringan, padahal pemahaman ini penting karena sukrosa berperan dalam peningkatan kadar gula darah dan akumulasi lemak tubuh (Hana, 2022). Kesalahan juga terlihat pada indikator konsumsi minuman berpemanis soal nomor 16 dan 21, yang masing-masing dijawab salah oleh 22% dan 32% responden. Soal tersebut berkaitan dengan pemahaman tentang konsumsi minuman berpemanis bagi anak kurus dan peran minuman manis setelah olahraga. Padahal, minuman berpemanis bukan solusi tepat

untuk menambah berat badan secara sehat, dan minuman dengan kandungan glukosa dapat bermanfaat sebagai pengganti energi pascaaktivitas fisik (TANUWIJAYA et al., 2017). Banyaknya subjek yang mempunyai pengetahuan kategori cukup dapat dipengaruhi oleh sumber informasi yang diterima. Menurut Wawan dan Dewi (2011), menjelaskan salah satu faktor pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh informasi yang diterima. Informasi yang diperoleh dari berbagai sumber dapat mempengaruhi level pengetahuan seseorang. Semakin rajin seseorang mencari informasi, maka pengetahuan yang diperoleh semakin luas (LISNAWATI & LESTARI, 2015).

Informasi tentang makanan berpemanis dapat bersumber dari guru di sekolah, orang tua ataupun media seperti buku pelajaran, mengakses handphone. Informasi tentang minuman berpemanis ini menjadi sumber wawasan yang baik sehingga subjek dapat menjawab kuesioner yang diajukan peneliti. Informasi akan memberikan pengaruh terhadap pengetahuan seseorang. Jika seseorang mendapatkan informasi yang kurang baik maka pengetahuannya juga akan kurang (RAHMAWATI et al., 2023). Hal ini didukung oleh (NOTOATMODJO, 2018) bahwa informasi merupakan salah satu faktor luar yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Faktor lain yang dapat menambah pengetahuan siswa memilih minuman dan jajanan adalah tayangan pada media televisi ataupun media online yang dapat diakses dari handphone. Minuman jajanan yang sering masuk iklan itulah yang diketahui siswa baik untuk dikonsumsi. Minuman yang sering ditayangkan di media massa lebih populer di kalangan siswa-siswi dan membuat siswa tertarik meskipun minuman tersebut tidak sehat. Daya tarik iklan (advertising appeal) mengacu pada pendekatan yang digunakan untuk menarik perhatian konsumen dan mempengaruhi perasaan mereka terhadap suatu produk (DEVI et al., 2021). Sejalan dengan penelitian (DEVI et al., 2021) menunjukkan bahwa daya tarik iklan berpengaruh positif dan signifikan terhadap minat beli konsumen.

Tabel distribusi status gizi berdasarkan pengetahuan juga memperkuat temuan tersebut, di mana dari 58 siswa yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 74,13% memiliki status gizi baik. Namun, terdapat pula siswa yang obesitas (13,3%) meskipun berpengetahuan baik, yang bisa disebabkan oleh faktor lain seperti lingkungan, kebiasaan makan keluarga, atau pengaruh media dan iklan. Sebagaimana dikemukakan oleh DEVI et al. (2021), daya tarik iklan memiliki pengaruh signifikan terhadap keputusan konsumsi anak-anak. Menurut SULISTYONINGSIH (2011) Siswa usia sekolah di daerah perkotaan berisiko mengalami masalah gizi lebih karena ada keterkaitan dalam hal pola makan. Pola makan merupakan karakteristik kegiatan yang berulang kali dalam memenuhi kebutuhan akan makan termasuk macam dan jumlah bahan makanan dan minuman yang dimakan setiap hari serta cara memilih makanan. Siswa pada usia diatas 11 tahun sudah dapat berpikir secara rasional seperti orang dewasa sehingga sudah dapat membedakan dan menilai jenis makanan jajanan yang akan dibeli dan dikonsumsi (CRAIN, 2009).

Siswa-siswi usia 11-12 tahun mulai banyak berhubungan dengan orang-orang diluar keluarganya dan berkenalan dengan suasana dan dalam hidupnya. Perilaku jajan teman-teman di sekolah menyebabkan siswasiswa sering menyimpang dari kebiasaan makan yang sudah diberikan oleh keluarga mereka (MOEHJI, 2013). Remaja golongan usia 13-18 tahun terjadi pertumbuhan yang sangat cepat sehingga kebutuhan gizi untuk pertumbuhan dan aktivitas meningkat, golongan umur ini umumnya mempunyai nafsu makan baik (TAMARA & FEBRIANTIKA, 2023). Remaja rentan mengalami masalah gizi karena merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik fisiologis dan psikososial. Disamping itu kelompok ini berada pada fase pertumbuhan yang pesat (*Growth Spurt*) sehingga dibutuhkan zat gizi yang relative lebih besar (KISNAWATY et al., 2023). Disamping itu, diketahui subjek perempuan lebih banyak dari pada subjek laki-laki sebesar 58,8%. Kebutuhan nutrisi untuk siswa di masa pertumbuhan, praremaja, dan remaja, berbeda karena secara kejiwaan dan hormonal juga mengalami perbedaan. Demikian juga menyangkut jenis kelamin, siswa putri dan siswa

putramembutuhkan nutrisi dan energi berbeda, disesuaikan dengan aktivitasnya. Secara fisik siswa laki-laki lebih kuat daripada siswa perempuan, oleh karena itu laki-laki dalam bermain lebih banyak yang memerlukan motorik kasar seperti: main bola, sehingga kebutuhan kalori juga akan semakin meningkat (Kisnawaty et al., 2023).

Serta sebagian besar subjek memiliki status gizi baik dengan presentase 62,9%. Status gizi remaja umumnya dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan (Cahyaning et al., 2019). Status gizi yang baik merupakan salah satu penentu kualitas sumber daya manusia (SDM). SDM yang berkualitas dicirikan dengan fisik yang tangguh, mental yang kuat, kesehatan yang prima dan menguasai ilmu pengetahuan serta teknologi. Beberapa indikator yang mengukur tinggi rendahnya kualitas SDM adalah tingkat ekonomi, kesehatan dan pendidikan (Andiani et al., 2022). Status gizi individu tergantung dari asupan gizi dan kebutuhannya. Jika asupan gizi nya seimbang maka akan menghasilkan status gizi ang baik (Bhavya & Somashekhar, 2023). Sedangkan jika asupan gizi nya tidak seimbang maka akan menghasilkan status gizi yang buruk (Wulandari & Mardisentosa, 2021).

Dalam analisis bivariat menggunakan uji Rank Spearman, diperoleh nilai $p = 0,018$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan tentang minuman berpemanis dengan status gizi siswa. Artinya, tingkat pengetahuan yang baik cenderung berkaitan dengan status gizi yang lebih baik, meskipun pengaruhnya tidak kuat. Hal ini sejalan dengan penelitian Roring et al. (2020) dan Oktanasari et al. (2022), yang menyatakan bahwa pengetahuan gizi berhubungan dengan status gizi karena mempengaruhi pola konsumsi dan kebiasaan makan individu. Pengetahuan didapatkan dari proses mencari tahu. Tahu (know) merupakan kemampuan mengingat dengan cara memanggil memori yang telah ada sebelumnya. Dan tahap tahu (know) digolongkan menjadi pengetahuan baik, cukup dan kurang (Harleni, 2018). Menurut (Notoatmodjo, 2018). pengalaman dan penelitian seseorang didasari oleh pengetahuan dan itu merupakan Tindakan dominan yang sangat penting yang didasari oleh pengetahuan atau kognitif. Pengetahuan didapatkan dari proses mencari tahu. Tahu (know) merupakan kemampuan mengingat dengan cara memanggil memori yang telah ada sebelumnya. Dan tahap tahu (know) digolongkan menjadi pengetahuan baik, cukup dan kurang (Harleni, 2018).

Perilaku siswa memilih makanan pada dasarnya merupakan bentuk penerapan kebiasaan makan. Kebiasaan makan merupakan sebagai cara-cara individu atau kelompok masyarakat dalam memilih, mengkonsumsi dan menggunakan makanan yang tersedia, yang didasarkan pada latar belakang sosial budaya tempat mereka hidup. Siswa usia sekolah mempunyai kebiasaan makan makanan jajanan. Kebiasaan jajan cenderung menjadi bagian budaya dalam suatu keluarga. pengetahuan gizi manusia memiliki efek mendalam dalam menilai atau berpikir tentang nutrisi yang baik dan buruk untuk nutrisi yang mempromosikan kesehatan dan nutrisi yang merugikan (Susanto, 2013). Maka dari itu, meskipun tingkat pengetahuan siswa tentang minuman berpemanis tergolong baik, edukasi tetap perlu ditingkatkan terutama pada aspek dampak kesehatan jangka panjang dan pemahaman kandungan minuman, serta pentingnya penerapan pengetahuan tersebut dalam kebiasaan konsumsi sehari-hari.

KESIMPULAN

Sebagian besar tingkat pengetahuan siswa tentang minuman berpemanis siswa di SMP Muhammadiyah 1 Surakarta dalam kategori baik dengan presentase 59,8%, namun 40,2% siswa memiliki pengetahuan yang tidak baik. Sebagian besar status gizi pada siswa di SMP Muhammadiyah 1 Surakarta dalam kategori baik dengan presentase 62,9%. Berdasarkan hasil analisis terdapat hubungan antara pengetahuan tentang minuman berpemanis dengan status gizi dengan $p = 0,018$ dan koefisien korelasi $-0,239$. subjek dengan pengetahuan yang baik sebagian

besar memiliki status gizi yang baik (74,13%). Pengetahuan gizi manusia memiliki efek mendalam dalam menilai atau berpikir tentang nutrisi yang baik dan buruk untuk nutrisi yang mempromosikan kesehatan dan nutrisi yang merugikan sehingga berdampak pada status gizi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah mendukung dalam penyelesain penelitian ini, khususnya kepada para responden, dosen pembimbing, dan rekan-rekan yang telah memberikan bantuan dan masukan berharga. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman. (2022). Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta: EGC.
- Bhavya, P., & Somashekar, S. (2023). *Pregnant Women's Health Study Supports Nanjangudu Taluk's Anganwadi Scheme for Maternal Well-Being*. *International Journal of Social Health*, 2(5), 284–294. <https://doi.org/10.58860/ijsh.v2i5.47>
- Cahyaning, R. C. D., Supriyadi, & Kurniawan, A. (2019). Hubungan Pola Konsumsi , Aktivitas Fisik dan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang Tahun 2019. *Sport Science and Health*, 1(1), 22–27. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/download/9984/4488>
- Crain, C. A. (2010). *An assessment of obesity and hyperphagia in individuals with Smith-Magenis syndrome*. *Sciences-New York*, 118.
- Devi, N., Studi, P., Fakultas, M., Universitas, E., Barat, S., Iklan, D. T., & Beli, M. (2021). Iklan Terhadap Minat Beli Konsumen. 3(1), 117–122.
- Dewi, P. M. S. (2011). Hubungan pengetahuan dan sikap penderita TB Paru dengan kepatuhan minum obat anti tuberkulosis di puskesmas lidah kulon Surabaya (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2020). *Health Behavior: Theory, Research, and Practice (5th ed.)*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Hana, A. N. H. (2022). Pengaruh Kebiasaan Mengkonsumsi Minuman Kemasan Dan Berpemanis Terhadap Berat Badan Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 141–149. <https://doi.org/10.35913/jk.v9i2.232>
- Hardinsyah, & Supariasa, I. D. N. (2023). Ilmu Gizi: Teori dan Aplikasi (Edisi 3). Jakarta: EGC.
- Harleni. (2018). Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Obesitas Di Sma N 1 Iv Koto Agam Sumatera Barat Tahun 2017. Prosiding Seminar Kesehatan Perintis E, 1(1), 2622–2256.
- Hepti Mulyati, Ahmil, L. M. (2019) ‘Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri’, 2.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2022. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lemeshow, A. R., Rimm, E. B., Hasin, D. S., Gearhardt, A. N., Flint, A. J., Field, A. E., & Genkinger, J. M. (2018). *Food and beverage consumption and food addiction among women in the Nurses' Health Studies*. *Appetite*, 121, 186–197. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.10.038>
- Lisnawati, L., & Lestari, N. S. (2015). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku seksual remaja di cirebon. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 3(1), 1-8.
- Moehji, S. (2013). ilmu gizi. Jakarta. Papas Sinar Sinant
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi penelitian kesehatan.

- Oktanasari, W., Yohana, B., Ayuningtyas, O., Seimbang, N., & Tubuh, I. M. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Indeks Masa Tubuh pada Siswi Kelas XII di SMK YPE Kroya. *Jurnal Bina Cipta Husada*, 18(2), 116–130.
- Rahmadhani, E. P., Febriani, W., Komala, R., Indraswari, S. H., Kedokteran, F., Lampung, U., Masyarakat, F. K., Jember, U., Rahmadhani, E. P., Febriani, W., Komala, R., & Indraswari, S. H. (2024). Pemanis Buatan : Ancaman Gizi dan Tumbuh Kembang Balita *Artificial Sweeteners : Threat to Toddler 's Nutrition and Growth*. 8, 132–136.
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 110. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29442>
- Sutrio. (2017). Hubungan Asupan Energi, Pengetahuan Gizi, dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 11(1), 23–33. <http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/download/122/67>
- Tamara, C. V., & Febriantika, F. (2023). Pengetahuan, Sikap, Zat Pengawet, Pewarna Berbahaya Terhadap Tindakan Siswa dalam Pemilihan Jajanan di SMP. *Jurnal Health Sains*, 4(4), 148–159. <https://doi.org/10.46799/jhs.v4i4.883>
- Tanuwijaya, R. R., Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2017). Pengaruh pemberian air gula merah terhadap kebugaran jasmani. *Jurnal Gizi*, 6(2), 12–19.
- Worsley, A. (2022). *Nutrition knowledge and food consumption: can nutrition knowledge change food behaviour? Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 11 Suppl 3, S579–S585. <https://doi.org/10.1046/j.1440-6047.11.supp3.7.x>
- Wulandari, S., Mardisentosa, B., & Yatsi Tangerang, S. (2021). Pengaruh Pengetahuan Gizi Perilaku Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Remaja Putri Di Sma Babussalam Kota Tangerang Tahun 2020 *The Effect of Nutritional Knowledge of Eating Behavior And Physical Activity on The Nutritional Status of Adolescent*. *Nusantara Hasana Journal*, 1(3), Page.