

SKRIPSI



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, SIKAP GIZI SEIMBANG
DAN *READINESS TO CHANGE* TERHADAP KONSUMSI
MINUMAN BERPEMANIS PADA REMAJA SMA DI
JAKARTA**

**OLEH
NAIYLA SYAKILLA HANIFA
2205025106**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU – ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2026**

SKRIPSI



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, SIKAP GIZI SEIMBANG
DAN *READINESS TO CHANGE* TERHADAP KONSUMSI
MINUMAN BERPEMANIS PADA REMAJA SMA DI
JAKARTA**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi**

**OLEH
NAIYLA SYAKILLA HANIFA
2205025106**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU – ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2026**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “**Hubungan Pengetahuan Gizi dan *Readiness to Change* terhadap Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja SMA di Jakarta**” merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan dan keyakinan saya bukan plagiat dari karya ilmiah yang telah dipublikasikan sebelumnya atau ditulis orang lain. Semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya tulis dengan benar sesuai dengan panduan dan tatacara yang berlaku. Apabila ternyata dikemudian hari skripsi ini, baik Sebagian maupun keseluruhan merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan perundang – undangan dan aturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka.

Jakarta, 27 Juni 2026



Naiyla Syakilla Hanifa

2205025106

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Naiyla Syakilla Hanifa

NIM : 2205025106

Program Studi : Gizi

Fakultas : Ilmu-Ilmu Kesehatan

Jenis Karya : Skripsi

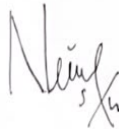
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas skripsi saya yang berjudul

“Hubungan Pengetahuan Gizi dan *Readiness to Change* terhadap Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja SMA di Jakarta”

Beserta perangkat yang ada. Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka bebas menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 30 Juni 2026

Yang menyatakan



Naiyla Syakilla Hanifa

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Naiyla Syakilla
NIM : 2205025106
Program Studi : Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi dan *Readiness to Change* terhadap Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja SMA di Jakarta.

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah diperiksa dan disetujui untuk disidangkan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

Jakarta, 25 Juni 2026

Pembimbing



(Nursyifa Rahma Maulida, S.Gz., M.Gizi)

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Naiyla Syakilla Hanifa
NIM : 2205025106
Program Studi : Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi, Sikap Gizi Seimbang dan *Readiness to Change* terhadap Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja SMA di Jakarta.

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 3 Agustus 2026

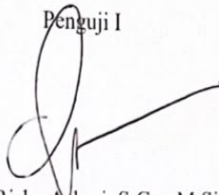
TIM PENGUJI

Pembimbing



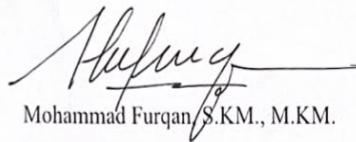
Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi.

Penguji I



Chica Riska Ashari, S.Gz., M.Si.

Penguji II



Mohammad Furqan, S.KM., M.KM.

Ketua Program Studi Gizi



Widya Asih Lestari, S.Gz., M.K.M.

RIWAYAT HIDUP



Naiyla Syakilla Hanifa lahir di Jakarta pada tanggal 6 September 2004. Penulis merupakan anak yang beragama Islam dan berdomisili di Perumahan Metro Parung, Jalan Bougenville IV Blok B4 No. 32, RT 004/RW 007, Desa Waru, Kecamatan Parung, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Penulis memulai pendidikan formal di PAUD Larasati pada tahun 2007, kemudian melanjutkan pendidikan di TK Nurul Ilmi pada tahun 2008–2009. Pendidikan dasar ditempuh di SD Islam Darul Ulum pada tahun 2010–2016, dilanjutkan ke SMP Negeri 1 Parung pada tahun 2016–2019, dan menyelesaikan pendidikan menengah atas di SMA Negeri 1 Ciseeng pada tahun 2022. Pada tahun yang sama, penulis diterima sebagai mahasiswa Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka (UHAMKA). Selama menjalani pendidikan di Program Studi Gizi UHAMKA, penulis telah mengikuti berbagai kegiatan praktik sebagai bagian dari proses pembelajaran, di antaranya Praktik Belajar Lapangan (PBL) Komunitas di Kecamatan Parung Panjang, Kabupaten Bogor, Praktik Belajar Lapangan (PBL) MSPM, serta Praktik Gizi Klinik di RSUD dr. Dradjat Prawiranegara. Berbagai pengalaman tersebut memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan, serta pengalaman dalam bidang gizi masyarakat dan gizi klinik sebagai bekal dalam dunia kerja maupun pengabdian kepada masyarakat.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tiada bagian dalam skripsi ini yang lebih bermakna selain lembar persembahan. Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, karya ini penulis persembahkan kepada :

Kedua orang tua penulis Mama (Endang Sri Wahyuni) dan Papa (Alm. Irsal Asrin). Terima kasih yang tak terhingga atas segala doa, kasih sayang, dukungan, pengorbanan, serta kepercayaan yang telah diberikan dalam setiap langkah perjalanan penulis untuk mewujudkan mimpi. Teristimewa untuk Mama, sosok perempuan hebat yang selalu mengusahakan yang terbaik bagi pendidikan penulis meskipun menjalani peran sebagai seorang *single mother*. Semoga terselesaikannya skripsi ini dapat menjadi salah satu bentuk kebanggaan bagi Mama dan Papa, karena penulis berhasil meraih gelar sarjana sebagaimana yang diharapkan. Penulis berharap Mama senantiasa diberikan kesehatan, umur yang panjang, serta kebahagiaan, sehingga dapat menyaksikan berbagai keberhasilan lain yang akan penulis raih di masa yang akan datang.

Ibu Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi., selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, masukan, serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.

Sahabat penulis, Melati Permata Sari terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, mendengarkan segala keluh kesah penulis selama ini, serta selalu memberikan semangat, motivasi, dan dukungan di setiap keadaan.

Teman-teman seperjuangan penulis, Tahira Yasmin Fadillah Zahra yang selalu menemani, memberikan dukungan, serta membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih juga kepada Adinda Sri Lestari, Syafira Nur Aulia, Nayagita Ramadhani, Salsabila Septiyani, dan Syafana Reva Aulia atas kebersamaan, semangat, bantuan, serta kenangan yang telah diberikan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Pengetahuan Gizi dan *Readiness to Change* terhadap Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja SMA di Jakarta”** dengan baik. Penyusunan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, bimbingan, dan doa sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT, atas segala rahmat, nikmat, karunia, dan pertolongan-Mu yang tiada henti. Dengan izin-Mu, penulis diberikan kekuatan, kesehatan, kesabaran, dan kemudahan dalam menjalani setiap proses hingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk diri saya sendiri, yang telah bertahan, berjuang, melewati berbagai proses, keraguan, kelelahan, dan tantangan hingga sampai pada titik ini.
2. Kedua orang tua saya, yang tidak pernah berhenti memberikan doa, kasih sayang, dukungan, pengorbanan, dan motivasi yang menjadi sumber kekuatan terbesar bagi penulis.
3. Ibu Ony Linda, SKM., M.KM selaku Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.
4. Ibu Widya Asih Sri Lestari, S.Gz., M.K.M selaku Kepala Program Studi Gizi Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.
5. Ibu Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi selaku dosen pembimbing yang telah dengan sabar membimbing, mengarahkan, dan memberikan banyak ilmu kepada penulis selama penyusunan skripsi ini
6. Ibu Debby Endayani Safitri, S.Gz., M.K.M SKM., M.P.H. selaku pembimbing akademik yang selalu membantu dan memberikan dukungan serta motivasi kepada saya.

7. Ibu Helda Khusun, S.T.P., M.SC., PhD beserta tim peneliti, yang telah berkenan memberikan akses dan izin penggunaan data penelitian sebagai data sekunder dalam penyusunan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Gizi Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA yang telah memberikan ilmu pengetahuan, bimbingan, serta pengalaman berharga kepada penulis selama menempuh pendidikan.
9. Sahabat saya Melati Permata Sari yang telah setia menemani, mendengarkan setiap cerita dan keluh kesah saya, serta memberikan dukungan, semangat, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
10. Teman-teman seperjuangan penulis, Tahira Yasmin Fadillah Zahra, Adinda Sri Lestari, Syafira Nur Aulia, Nayagita Ramadhani, Salsabila Septiyani, dan Syafana Reva Aulia, yang telah membersamai penulis selama masa perkuliahan.
11. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan doa, dukungan, bantuan, motivasi, serta kontribusi dalam berbagai bentuk selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan bagi pembaca.

Jakarta, 17 Juni 2026

Naiyla Syakilla Hanifa

**UNIVERSITAS MUHMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU – ILMU KESEHATAN
PROGRAM SARJANA GIZI**

Skripsi, Juni 2026

Naiyla Syakilla Hanifa,

“Hubungan Pengetahuan Gizi dan *Readiness to Change* terhadap Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja SMA di Jakarta”

xvi + 86 halaman, 12 tabel, 2 gambar + 9 lampiran

ABSTRAK

Konsumsi minuman berpemanis pada remaja terus meningkat dan berisiko menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Pengetahuan gizi, sikap gizi seimbang, dan *readiness to change* diduga berhubungan dengan perilaku konsumsi minuman berpemanis. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan pengetahuan gizi, sikap gizi seimbang, dan *readiness to change* terhadap konsumsi minuman berpemanis pada remaja SMA di Jakarta. Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* ini menggunakan data sekunder dari penelitian payungan *Evaluasi Pola dan Kualitas Diet serta Determinan Perilaku Konsumsi pada Remaja di Lingkungan Sekolah*. Sampel berjumlah 98 siswa kelas X dan XI dari enam SMA di Jakarta yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi kategori sedang (52,0%), sikap gizi seimbang kategori positif (81,6%), berada pada tahap *contemplation* dalam *readiness to change* (58,2%), serta memiliki konsumsi minuman berpemanis kategori sering (51,0%). Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi minuman berpemanis ($p=0,026$), sedangkan sikap gizi seimbang ($p=0,773$) dan *readiness to change* ($p=0,585$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Disarankan agar edukasi gizi pada remaja difokuskan pada peningkatan pengetahuan serta didukung strategi perubahan perilaku untuk menurunkan konsumsi minuman berpemanis.

Kata Kunci: konsumsi minuman berpemanis, pengetahuan gizi, *readiness to change*, remaja, sikap gizi seimbang.

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU – ILMU KESEHATAN
PROGRAM SARJANA GIZI**

Skripsi, Juni 2026

Naiyla Syakilla Hanifa,

“The Relationship Between Nutrition Knowledge and Readiness to Change and Sweetened Beverage Consumption among High School Adolescents in Jakarta”.

xvi+ 86 pages, 13 tables, 2 figures + 9 appendices

ABSTRACT

Consumption of sweetened beverages among adolescents continues to increase and poses a risk of various health problems. Nutritional knowledge, balanced nutrition attitudes, and readiness to change are suspected to be associated with sweetened beverage consumption behavior. This study aims to analyze the relationship between nutritional knowledge, balanced nutrition attitudes, and readiness to change with sweetened beverage consumption among high school adolescents in Jakarta. This quantitative study with a cross-sectional design used secondary data from the umbrella study Evaluation of Diet Patterns and Quality and Determinants of Consumption Behavior in Adolescents in the School Environment. The sample consisted of 98 tenth and eleventh grade students from six high schools in Jakarta selected using simple random sampling technique. Data were analyzed univariately and bivariately using the Chi-square test. The results showed that most respondents had moderate nutritional knowledge (52.0%), positive balanced nutrition attitudes (81.6%), were at the contemplation stage in readiness to change (58.2%), and consumed sweetened beverages frequently (51.0%). There was a significant relationship between nutritional knowledge and sweetened beverage consumption ($p=0.026$), while attitudes toward balanced nutrition ($p=0.773$) and readiness to change ($p=0.585$) did not show a significant relationship. It is recommended that nutrition education for adolescents focus on increasing knowledge and be supported by behavior change strategies to reduce sweetened beverage consumption.

Keywords: adolescent, balanced nutritional attitude nutrition knowledge, readiness to change, sugar-sweetened beverages.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
RIWAYAT HIDUP	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Ruang Lingkup	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI.....	7
A. Remaja	7
1. Pengertian Remaja	7
2. Klasifikasi Remaja	7
3. Masalah Gizi pada Remaja.....	9
4. Asupan Gizi Remaja	9
B. Minuman Berpemanis.....	10
1. Pengertian Minuman Berpemanis	10
2. Dampak Mengonsumsi Minuman Berpemanis.....	10
3. Batas Asupan Gula.....	11
4. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Minuman Berpemanis.....	11

C. Pengetahuan Gizi	14
1. Pengertian Pengetahuan Gizi	14
2. Tingkat Pengetahuan.....	15
3. Sumber Pengetahuan.....	16
4. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	17
D. <i>Readiness to Change</i>	18
1. Pengertian <i>Readiness to Change</i>	18
2. Tahapan <i>Readiness to Change</i>	18
3. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Readiness to Change</i>	19
E. Sikap Gizi Seimbang	20
1. Pengertian Sikap.....	20
2. Sikap Gizi Seimbang.....	20
3. Komponen Sikap.....	21
4. Tingkatan Sikap	22
5. Faktor-faktor yang Memengaruhi Sikap	22
F. Kerangka Teori	25
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS.....	26
A. Kerangka Konsep.....	26
B. Definisi Operasional	27
C. Hipotesis Penelitian	30
BAB IV METODE PENELITIAN	31
A. Rancangan Penelitian.....	31
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
D. Pengumpulan data.....	33
E. Pengolahan Data	34
F. Analisis Data.....	36
BAB V HASIL PENELITIAN	38
A. Hasil Penelitian	38
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	38
B. Analisis Univariat	39
1. Karakteristik Responden	39
2. Konsumsi Minuman Berpemanis.....	40

3. Pengetahuan Gizi	42
4. Sikap Gizi Seimbang.....	44
5. <i>Readiness to Change</i>	45
C. Analisis Bivariat.....	47
1. Hubungan Pengetahuan Gizi terhadap Konsumsi Minuman Berpemanis.....	47
2. Hubungan Sikap Gizi Seimbang terhadap Konsumsi Minuman Berpemanis.....	48
3. Hubungan <i>Readiness to Change</i> terhadap Konsumsi Minuman Berpemanis.....	48
BAB VI PEMBAHASAN.....	50
A. Karakteristik Remaja	50
B. Konsumsi Minuman Berpemanis.....	50
C. Pengetahuan Gizi	52
D. Sikap Gizi Seimbang	53
E. <i>Readiness to Change</i>	55
E. Pengetahuan Gizi terhadap Konsumsi Minuman Berpemanis.....	56
F. Sikap Gizi Seimbang terhadap Konsumsi Minuman Berpemanis ..	57
G. <i>Readiness to Change</i> terhadap Konsumsi Minuman Berpemanis..	58
G. Keterbatasan Penelitian	60
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN.....	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan Asupan Gizi	9
Tabel 3.1 Definisi Operasional	27
Tabel 4.1 Perhitungan Sampel	32
Tabel 4.2 Pengolahan Data	34
Tabel 5. 1 Karakteristik Responden	40
Tabel 5. 2 Distribusi Konsumsi Minuman Berpemanis	41
Tabel 5. 3 Distribusi Variabel Konsumsi Minuman Berpemanis	42
Tabel 5. 4 Distribusi Responden yang Menjawab Benar	42
Tabel 5. 5 Distribusi Variabel Pengetahuan Gizi	43
Tabel 5. 6 Tabel Distribusi Jawaban Sikap Gizi Seimbang	44
Tabel 5. 7 Distribusi Sikap Gizi Seimbang	44
Tabel 5. 8 Distribusi Jawaban Readiness to Change	45
Tabel 5. 9 Distribusi Variabel Readiness to Change	46
Tabel 5. 10 Pengetahuan Gizi terhadap Konsumsi Minuman Berpemanis	47
Tabel 5. 11 Sikap Gizi Seimbang terhadap Konsumsi Minuman Berpemanis	48
Tabel 5. 12 Readiness to Change terhadap Konsumsi Minuman Berpemanis	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	25
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Naskah Penjelasan	69
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden	70
Lampiran 3. Kuesioner Karakteristik Responden	71
Lampiran 4. Kuesioner Konsumsi Minuman Berpemanis	72
Lampiran 5. Kuesioner Pengetahuan Gizi	73
Lampiran 6. Kuesioner Readiness to Change	75
Lampiran 7. Kuesioner Sikap Gizi Seimbang.....	77
Lampiran 8. Surat Persetujuan Etik	78
Lampiran 9. Hasil Analisis Uji Statistik Penelitian	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Dalam beberapa tahun terakhir, konsumsi minuman berpemanis (*Sugar-Sweetened Beverages/SSB*) tergolong tinggi di berbagai negara. Data pada tingkat global memperlihatkan bahwa kelompok remaja diketahui termasuk dalam kelompok usia dengan tingkat konsumsi minuman berpemanis yang tinggi, dengan prevalensi mencapai 72%. (Fanda et al., 2020). Fenomena ini diperkuat oleh data *Individual Food Consumption Survey* (FCS), yaitu sekitar 29,7% penduduk Indonesia atau hampir tiga dari sepuluh orang tercatat mengonsumsi gula melebihi batas yang direkomendasikan, kelompok remaja menjadi yang paling tinggi tingkat konsumsinya dibandingkan kelompok usia lainnya (Oktafiani et al., 2025). Menurut data (Kemenkes, 2023) kelompok remaja usia 15–19 tahun menempati proporsi konsumsi yang tinggi, yakni mencapai 45,8%, sehingga menunjukkan bahwa kelompok remaja termasuk kelompok yang memiliki kerentanan yang tinggi untuk menerapkan pola makan yang kurang sehat.

Tren ini mencerminkan peningkatan asupan gula tambahan, khususnya pada kelompok usia muda, yang secara epidemiologis terkait dengan risiko obesitas dan gangguan metabolik pada remaja maupun dewasa muda (Lara-Castor et al., 2024). Menurut (WHO, 2023), tingginya konsumsi minuman berpemanis berperan dalam peningkatan kasus obesitas, diabetes melitus tipe 2 dan masalah kesehatan tidak menular lainnya.

Data Survei Kesehatan Indonesia (Kemenkes, 2023) menunjukkan bahwa obesitas tetap menjadi salah satu masalah Kesehatan gizi yang kerap terjadi pada kelompok remaja di Indonesia. Prevalensi obesitas tercatat sebesar 4,8% pada remaja usia 16–18 tahun. Tingginya konsumsi gula tambahan, termasuk dari minuman berpemanis (SSB), merupakan faktor yang turut berperan dalam terjadinya ketidakseimbangan status gizi, sehingga perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut.

Pengetahuan gizi berperan penting dalam membentuk pola konsumsi seseorang (Asnia et al., 2025), namun berbagai penelitian mengungkapkan bahwa pengetahuan gizi yang memadai tidak selalu diiringi oleh perilaku konsumsi minuman berpemanis yang baik juga. Artinya, meskipun seseorang memahami kandungan atau risiko suatu makanan, hal itu belum tentu memengaruhi kebiasaan konsumsinya (Yulianti & Mardiyah, 2023). Sebuah penelitian di Jember juga memperlihatkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi mengenai minuman kemasan berpemanis dengan frekuensi konsumsi minuman tersebut (Sugihartin & Purnasari, 2024), yang mengindikasikan bahwa variabel pengetahuan saja mungkin tidak cukup untuk menjelaskan perilaku konsumsi yang kompleks pada remaja.

Selain pengetahuan gizi, sikap gizi seimbang juga merupakan faktor yang berperan dalam membentuk perilaku konsumsi seseorang. Sikap merupakan kecenderungan individu untuk memberikan respons positif atau negatif terhadap suatu objek atau perilaku, yang selanjutnya memengaruhi keputusan dalam bertindak. Individu yang memiliki sikap positif terhadap penerapan gizi seimbang cenderung lebih terdorong untuk menerapkan perilaku makan yang sehat, termasuk membatasi konsumsi makanan dan minuman yang tinggi gula. Sikap yang lebih baik berkaitan dengan perilaku gizi seimbang yang lebih baik, sehingga sikap menjadi salah satu faktor penting yang perlu dipertimbangkan dalam upaya perubahan perilaku konsumsi (Ramadhani et al., 2022).

Meskipun demikian, pengetahuan dan sikap yang baik belum tentu diwujudkan dalam perilaku konsumsi yang lebih sehat. Perubahan perilaku juga dipengaruhi oleh kesiapan individu untuk melakukan perubahan (*readiness to change*). Konsep *Readiness to change* atau kesiapan untuk berubah berasal dari teori perubahan perilaku kesehatan, tahapan seperti pra-kontemplasi, kontemplasi, persiapan, aksi, dan pemeliharaan merupakan bagian dari proses perubahan perilaku yang mempengaruhi bagaimana seseorang terhadap tingkat kesiapan dirinya untuk melakukan perubahan Armenakis, Feild dan Harris (2007) dalam (Budiani et al., 2020). Meskipun penting, penelitian yang mengkaji kombinasi pengetahuan gizi dan *readiness*

to change terkait konsumsi minuman berpemanis masih terbatas, khususnya pada remaja di Indonesia.

Konsep *readiness to change* menjadi penting dalam memahami perilaku konsumsi minuman berpemanis karena kesiapan individu tidak selalu sejalan dengan perubahan perilaku aktual. Dalam studi yang dilakukan oleh (Huffman & West, 2007) menemukan bahwa konsumsi minuman berpemanis masih tergolong tinggi meskipun sebagian besar responden telah menyatakan upaya untuk mengurangi asupannya. Studi tersebut juga menegaskan bahwa individu yang berada pada tahap *action* (34,2%) dan *maintenance* (35,1%) tetap mengonsumsi setidaknya satu minuman berpemanis per hari, yang mengindikasikan bahwa perubahan perilaku belum sepenuhnya optimal. Temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kesiapan untuk berubah dan perilaku konsumsi aktual, sehingga faktor lain seperti pengetahuan gizi perlu dikaji lebih lanjut.

Masalah utama dalam studi konsumsi minuman berpemanis (SSB) pada remaja adalah inkonsistensi temuan dan fokus penelitian yang masih sempit, yang umumnya hanya mengaitkan konsumsi dengan variabel seperti status gizi, teman sebaya, atau media massa (Yulianti & Mardiyah, 2023). Selain itu, sebagian besar studi sebelumnya belum banyak meneliti secara menyeluruh bagaimana kombinasi antara hubungan pengetahuan gizi, sikap gizi seimbang, dan *readiness to change* secara bersamaan terhadap konsumsi minuman berpemanis masih terbatas, khususnya pada remaja di Indonesia. Padahal, ketiga faktor tersebut saling berkaitan dalam proses pembentukan perilaku kesehatan, di mana pengetahuan dapat meningkatkan pemahaman, sikap mencerminkan kecenderungan individu dalam menerima perilaku sehat, sedangkan *readiness to change* menunjukkan kesiapan individu untuk menerapkan perubahan perilaku. Oleh karena itu, kajian yang mengintegrasikan ketiga faktor tersebut masih diperlukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai perilaku konsumsi minuman berpemanis pada remaja.

Dari kajian literatur tersebut, terdapat beberapa kesenjangan penting yang perlu diperhatikan, keterbatasan minimnya data lokal yang spesifik untuk

wilayah Jakarta, padahal kota besar sering memiliki pola konsumsi dan faktor lingkungan yang berbeda dibandingkan daerah lain, sehingga pemahaman kontekstual mengenai perilaku konsumsi SSB pada remaja Jakarta masih sangat terbatas.

Penelitian ini bertujuan untuk melengkapi kesenjangan ilmiah dengan mengetahui hubungan pengetahuan gizi, sikap gizi seimbang, dan *readiness to change* terhadap konsumsi minuman berpemanis pada remaja SMA di Jakarta. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman yang lebih lengkap terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan mendorong maupun menghambat perubahan perilaku terkait konsumsi minuman berpemanis. Temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar bukti ilmiah sebagai dasar dalam pengembangan program edukasi gizi dan intervensi perilaku di lingkungan sekolah. Mengingat tingginya prevalensi konsumsi SSB pada remaja, potensi dampak kesehatan jangka panjang, serta keterbatasan penelitian sebelumnya, penelitian ini menjadi sangat relevan. Selain memperkaya literatur ilmiah, studi ini juga diharapkan menyediakan informasi strategis untuk menyusun intervensi gizi yang tepat sasaran, efektif, dan berkelanjutan sebagai langkah pencegahan terhadap obesitas serta penyakit tidak menular pada remaja di Jakarta.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Konsumsi minuman berpemanis pada remaja masih tergolong tinggi. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menggambarkan bahwa remaja pada rentang usia 15–19 tahun memiliki proporsi konsumsi minuman berpemanis sebesar 45,8% (Kemenkes, 2023), sementara hampir 29,7% penduduk Indonesia mengonsumsi gula melebihi batas rekomendasi harian (Oktafiani et al., 2025). Di sisi lain, tingkat pengetahuan gizi remaja masih bervariasi, dengan proporsi pengetahuan gizi yang rendah dilaporkan mencapai 35,2% dengan kategori kurang pada remaja di wilayah perkotaan (Nurjayanti et al., 2020). Selain pengetahuan, sikap gizi seimbang dan kesiapan individu untuk melakukan perubahan perilaku (*readiness to change*) juga diduga berperan dalam memengaruhi perilaku konsumsi minuman berpemanis. Namun, hingga saat ini masih terbatas penelitian yang mengkaji hubungan

pengetahuan gizi, sikap gizi seimbang, dan *readiness to change* terhadap konsumsi minuman berpemanis pada remaja SMA di Jakarta.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pengetahuan gizi, sikap gizi seimbang dan *readiness to change* terhadap konsumsi minuman berpemanis pada remaja SMA di Jakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan gizi remaja SMA di Jakarta.
- b. Mengidentifikasi tingkat *readiness to change* remaja SMA di Jakarta.
- c. Mengukur tingkat konsumsi minuman berpemanis pada remaja SMA di Jakarta.
- d. Mengidentifikasi tingkat sikap gizi seimbang pada remaja SMA di Jakarta.
- e. Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dan konsumsi minuman berpemanis pada remaja SMA di Jakarta.
- f. Menganalisis hubungan antara *readiness to change* dan konsumsi minuman berpemanis pada remaja SMA di Jakarta.
- g. Menganalisis hubungan antara sikap gizi seimbang dan konsumsi minuman berpemanis pada remaja SMA di Jakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan serta memperluas pengetahuan baru bagi peneliti dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi minuman berpemanis pada remaja, khususnya peran pengetahuan gizi, sikap gizi seimbang dan *readiness to change*. Selain itu, penelitian ini dapat mengembangkan keterampilan peneliti dalam merancang, melakukan, dan menganalisis penelitian kuantitatif di bidang gizi dan perilaku kesehatan.

2. Manfaat Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang strategis bagi institusi, khususnya sekolah, dalam penyusunan kegiatan edukasi terkait gizi dan intervensi perilaku yang lebih efektif untuk menurunkan konsumsi minuman berpemanis pada kelompok remaja. Hasil penelitian juga dapat dijadikan sebagai landasan penyusunan kebijakan sekolah terkait kesehatan dan gizi, serta mendukung upaya peningkatan kualitas hidup dan pencegahan risiko obesitas serta penyakit tidak menular di lingkungan sekolah.

3. Manfaat Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan peningkatan pemahaman dan kesadaran responden mengenai pentingnya pengetahuan gizi, sikap gizi seimbang serta kesiapan untuk berubah (*readiness to change*) dalam mengendalikan konsumsi minuman berpemanis. Selain itu, temuan ini dapat digunakan sebagai bahan refleksi bagi responden untuk mengevaluasi pola konsumsi minuman sehari-hari dan mendorong terbentuknya perilaku konsumsi yang lebih sehat.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara pengetahuan gizi dan *readiness to change* dengan tingkat konsumsi minuman berpemanis pada remaja. Subjek penelitian adalah siswa SMA negeri dan swasta di Jakarta kelas X dan XI yang berasal dari beberapa sekolah. Penelitian ini dilakukan karena tingginya konsumsi minuman berpemanis pada remaja serta masih beragamnya tingkat pengetahuan gizi, sikap gizi seimbang dan *readiness to change*. Variabel yang diteliti meliputi pengetahuan gizi, sikap gizi seimbang, *readiness to change*, serta tingkat konsumsi minuman berpemanis. Penelitian ini menggunakan rancangan cross-sectional dan memanfaatkan data sekunder dari penelitian sebelumnya dengan waktu pengumpulan data yaitu Mei – Juni 2025. Data yang dianalisis mencakup karakteristik responden, pengetahuan gizi, sikap gizi seimbang, *readiness to change*, dan pola konsumsi minuman berpemanis.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan periode peralihan dari tahap anak-anak menuju dewasa, yang dimulai ketika seseorang sudah mencapai kematangan seksual dan berakhir ketika telah dianggap usia matang secara hukum (Firdaus & Marsudi, 2021). Remaja merupakan individu yang sedang berada dalam tahap transisi, yang dibagi menjadi remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir. Tahap ini merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh berbagai macam perubahan pada aspek fisik, sosial-emosional, serta kognitif. yang dikenal sebagai masa remaja (Yusuf et al., 2023).

Masa remaja adalah periode ketika seseorang membentuk dan memperbarui identitas dirinya yang telah ada sejak lahir. Pada tahap ini, remaja menghadapi berbagai tantangan karena sedang mengalami beragam perubahan, baik secara fisik, sosial, intelektual, maupun emosional (Saputra & Yuzarion, 2020). Menurut *World Health Organization* remaja merupakan individu yang berusia 10-19 tahun. Sedangkan, menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 mengartikan remaja sebagai penduduk yang berada pada rentang usia 10–18 tahun. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) tahun 2020 memiliki definisi yang berbeda, yakni remaja merupakan penduduk berusia 10-24 tahun dan belum berstatus menikah (Indaman et al., 2025)

2. Klasifikasi Remaja

Menurut (Diananda, 2019) remaja dapat diklasifikasikan menjadi 3 tahapan yaitu :

a. Pra Remaja (11 atau 12-13 atau 14 tahun)

Merupakan tahap perkembangan yang berlangsung dalam waktu relatif singkat, sekitar usia 1 tahun, yaitu pada usia 12–13

hingga 13–14 tahun pada anak laki-laki. Tahapan ini kerap dikenal sebagai fase negatif, karena individu kerap menunjukkan perilaku yang cenderung menentang atau sulit dikendalikan. Pada masa ini, komunikasi dan hubungan interpersonal antara anak dengan orang tua kerap kali menjadi sulit, disertai dengan gangguan keseimbangan fungsi tubuh akibat berbagai perubahan fisik dan hormonal. Perubahan hormon tersebut dapat menimbulkan fluktuasi emosi atau mood yang kurang menentu. Selain itu, remaja mulai menggambarkan kesadaran diri yang lebih mendalam, serta semakin memperhatikan pandangan dan penilaian orang lain terhadap diri mereka.

b. Remaja Awal (13 atau 14 tahun - 17 tahun)

Pada tahap ini, individu mengalami perubahan yang sangat cepat dan mencapai puncak perkembangan. Kondisi tersebut sering disertai dengan ketidakstabilan emosi dan ketidakseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan. Remaja mulai mencari jati diri karena berada pada masa transisi dengan status yang belum sepenuhnya jelas. Hubungan sosialnya juga mulai mengalami pergeseran, di mana ia mulai berperilaku seperti dewasa muda dan merasa cenderung memiliki hak untuk menentukan keputusan sendiri. Pada tahap ini, perkembangan kemandirian serta proses pembentukan identitas diri menjadi karakteristik yang paling menonjol, sementara pola berpikir remaja mengalami peningkatan berpikir yang lebih kritis, abstrak, dan idealistis, serta mereka cenderung memperluas interaksi sosial di luar lingkup keluarga.

c. Remaja Lanjut (17-20 atau 21 tahun)

Pada tahap ini, individu memiliki keinginan kuat untuk memperoleh perhatian dari orang lain dan menonjolkan dirinya, namun melalui pendekatan yang berbeda dibandingkan remaja awal. Ia cenderung bersifat idealis, memiliki ambisi yang tinggi, menunjukkan semangat yang besar, serta tingkat energi yang tinggi. Remaja pada fase ini juga berupaya mempertegas identitas dirinya dan mencapai kemandirian emosional agar tidak lagi bergantung pada

orang lain dalam mengekspresikan perasaan maupun mengambil keputusan.

3. Masalah Gizi pada Remaja

Permasalahan gizi yang tidak jarang dialami oleh remaja adalah masalah beban gizi ganda (*double burden*), yaitu masalah gizi kurang dan juga gizi lebih (Lestari et al., 2022). Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia 2023 prevalensi *severely thinnes* pada anak usia 13–15 tahun yang ditandai dengan kondisi sangat kurus dan berat badan kurang tercatat sebesar 1,9%, *obesse* 4,1% dan pada kelompok usia yang sama, prevalensi *overweight*, yang meliputi berat badan berlebih justru menunjukkan angka yang lebih tinggi, yaitu sekitar 12,1%, Selain itu, pada remaja usia 16–18 tahun, prevalensi *severly thinnes* justru menunjukkan angka yang lebih tinggi yaitu 1,7%, sedangkan *obesse* 3,3% dan *overweight* 8,8%.

4. Asupan Gizi Remaja

Masa remaja adalah kelompok usia yang berisiko terhadap masalah gizi mengingat pada periode ini berlangsung perubahan fisik serta perkembangan yang berlangsung secara cepat. Pada tahap ini, kebutuhan zat gizi meningkat dibandingkan masa kanak-kanak, namun kenyataannya banyak remaja memiliki pola konsumsi yang kurang tepat, sehingga asupan zat gizi yang diperoleh belum disesuaikan dengan kebutuhan fisiologis tubuh (Widnatusifah et al., 2020). Oleh karena itu, untuk menilai apakah asupan zat gizi seseorang telah sesuai dengan kebutuhan tubuhnya, digunakan Angka Kecukupan Gizi (AKG). AKG merupakan jumlah rata-rata zat gizi yang dianjurkan untuk dikonsumsi setiap hari berdasarkan usia, jenis kelamin, berat badan dan tinggi badan.

Tabel 2.1 Kebutuhan Asupan Gizi

Zat Gizi	Perempuan			Laki-laki		
	13-15 Tahun	16-18 Tahun	19-29 Tahun	13-15 Tahun	16-18 Tahun	19-29 Tahun
Energi (kkal)	2050	2100	2250	2400	2650	2650
Protein (g)	65	65	60	70	75	65
Zat Gizi	Perempuan			Laki-laki		
	13-15 Tahun	16-18 Tahun	19-29 Tahun	13-15 Tahun	16-18 Tahun	19-29 Tahun

Lemak (g)	70	70	65	80	85	75
Karbohidrat (g)	13-15 Tahun	16-18 Tahun	19-29 Tahun	13-15 Tahun	16-18 Tahun	19-29 Tahun
Serat (g)	29	29	32	34	37	37
Air (ml)	2100	2150	2350	2100	2300	2500

Sumber : Permenkes, 2019

B. Minuman Berpemanis

1. Pengertian Minuman Berpemanis

Saat ini tersedia jenis minuman yang cukup populer dan banyak digemari oleh remaja, khususnya kalangan pelajar dan mahasiswa, yaitu minuman berpemanis atau *Sugar-Sweetened Beverages (SSB)*. *Sugar-Sweetened Beverages (SSBs)* atau yang biasa disebut minuman berpemanis bergula merupakan jenis minuman yang mengandung tambahan beragam jenis gula, seperti gula pasir, gula merah, sirup jagung, dekstrosa, fruktosa, glukosa, sukrosa, maupun jenis gula tambahan lainnya (Daeli & Nurwahyuni, 2019). Minuman berpemanis menjadi sumber utama gula tambahan dalam pola makan masyarakat. Kelompok minuman ini mencakup minuman ringan berkarbonasi maupun nonkarbonasi, minuman buah, serta minuman energi atau minuman olahraga yang mengandung pemanis berkalori tambahan dan umumnya memiliki kualitas gizi yang rendah (Malik & Hu, 2019).

2. Dampak Mengonsumsi Minuman Berpemanis

Kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman yang kurang sehat turut berperan dalam meningkatkan risiko terjadinya obesitas, termasuk kebiasaan mengonsumsi minuman berpemanis (L. A. Rahmawati & Nurwahyuni, 2022). Hal ini berkaitan dengan kandungan zat gizi dalam minuman berpemanis yang didominasi oleh karbohidrat sederhana yang menjadi salah satu komponen utama yang terdapat dalam minuman berpemanis. Zat ini menjadi sumber energi bagi tubuh karena berfungsi menghasilkan glukosa yang menjadi sumber bahan bakar. Namun, kebiasaan mengonsumsi minuman berpemanis dalam jumlah berlebih dapat memicu peningkatan berat badan. Kelebihan asupan gula dari minuman tersebut akan disimpan oleh hati dalam bentuk glikogen, tetapi karena kapasitas penyimpanan glikogen terbatas, kelebihan gula

selanjutnya akan diubah menjadi lemak tubuh. Proses inilah yang dapat memicu terjadinya berat badan lebih atau obesitas (Hana, 2022).

3. Batas Asupan Gula

Seiring dengan perubahan pola konsumsi masyarakat, asupan gula tambahan cenderung melebihi kebutuhan fisiologis tubuh. Oleh karena itu, *World Health Organization* dalam (Fanda et al., 2020) menetapkan anjuran agar konsumsi gula tambahan dibatasi maksimal 10% dari total energi harian, dan sebaiknya kurang dari 5%, guna menjaga kesehatan secara optimal. Pembatasan asupan gula tambahan ini bertujuan untuk menurunkan risiko berbagai penyakit kronis, seperti obesitas, diabetes melitus tipe 2, penyakit kardiovaskular, serta gangguan metabolik lainnya.

4. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Minuman Berpemanis

Beberapa faktor diketahui berperan dalam membentuk kebiasaan konsumsi minuman berpemanis pada remaja. Konsumsi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu :

a. *Screen Time*

Screen time atau intensitas waktu yang dihabiskan di depan perangkat elektronik (televisi, gawai, dan perangkat digital lainnya) juga dilaporkan berpengaruh terhadap perilaku konsumsi remaja. Penelitian (Nurjayanti et al., 2020) menunjukkan mayoritas subjek (83,2%) dengan tingkat konsumsi minuman berpemanis tinggi (>130 kkal/hari) memiliki durasi *screen time* yang tinggi. Subjek dengan *screen time* tinggi memiliki peluang 38,26 kali lebih besar untuk mengonsumsi minuman berpemanis secara berlebihan. Selain itu, temuan penelitian mengemukakan adanya hubungan yang bermakna antara *screen time* dan tingkat konsumsi minuman berpemanis.

b. Durasi Tidur

Berdasarkan data *US National Health and Nutrition Examination Survey*, individu dengan durasi tidur sekitar 6 jam per malam cenderung memiliki konsumsi minuman berpemanis yang lebih tinggi, yaitu sekitar 11%, dibandingkan secara relatif dengan

individu yang mempunyai durasi tidur yang cukup. Temuan ini selaras dengan penelitian (Nurjayanti et al., 2020) bahwa sebagian besar subjek (66,1%) dengan tingkat konsumsi minuman berpemanis tinggi (>130 kkal) memiliki waktu tidur yang tidak mencukupi (<8,5 jam per hari). Subjek dengan durasi tidur yang sedikit berpeluang 1,57 kali lebih besar untuk dapat mengonsumsi minuman berpemanis dalam jumlah tinggi, durasi tidur subjek yang tergolong kurang juga dipengaruhi oleh tingginya aktivitas *screen time* pada malam hari.

c. Pengetahuan

Rendahnya pengetahuan gizi pada remaja juga menyebabkan mereka cenderung mengonsumsi minuman berpemanis tanpa memperhatikan kandungan serta dampak buruknya bagi Kesehatan (Nurjayanti et al., 2020). Perilaku tersebut menunjukkan jika pengetahuan gizi memiliki kontribusi yang penting dalam menciptakan pola konsumsi remaja. Remaja dengan tingkat pengetahuan gizi yang lebih baik, khususnya terkait minuman berpemanis (SSBs), cenderung lebih selektif dalam memilih minuman dan membatasi konsumsi minuman tidak sehat yang tinggi kalori (Wulandari & Sumarmi, 2023)

d. Paparan Media Massa

Media massa berpengaruh terhadap pembentukan sikap seseorang terhadap pemilihan jenis makanan dan minuman tertentu (Yulinar et al., 2022). Sejalan dengan hal tersebut, penelitian (Yulianti & Mardiyah, 2023) menyatakan sebanyak 66,4% responden dipengaruhi oleh media massa dalam mengonsumsi minuman kemasan berpemanis, sedangkan 33,6% responden tidak menunjukkan adanya pengaruh media massa. Media massa bukan hanya memengaruhi konsumsi minuman berpemanis saja, tetapi juga memengaruhi pengetahuan gizi seseorang. Studi Smith et al. (2018) dalam (Rahmania et al., 2025) menunjukkan bahwa informasi gizi yang dimiliki diperoleh melalui berbagai platform media sosial.

e. Teman Sebaya

Teman sebaya mempunyai peran dalam menetapkan pemilihan jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi (Yulinar et al., 2022). Menurut (Yulianti & Mardiyah, 2023) interaksi sosial remaja dengan teman sebaya berkontribusi terhadap perilaku konsumsi, termasuk konsumsi minuman kemasan berpemanis. Hal ini selaras dengan penelitiannya, di mana sebagian besar responden (65,5%) menunjukkan adanya pengaruh teman sebaya dalam mengonsumsi minuman kemasan berpemanis. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan responden yang sering berkumpul dan berinteraksi dengan teman-temannya, terutama pada saat jam istirahat, sehingga memengaruhi pilihan konsumsi minuman.

f. Akses Minuman Berpemanis

Salah satu penyebab eksternal yang berdampak terhadap perilaku konsumsi minuman berpemanis adalah kemudahan akses terhadap produk tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemudahan akses berhubungan signifikan dengan tingkat konsumsi MBDK, yang ditunjukkan melalui nilai $p\text{-value} < 0,000$. Selain itu, remaja dengan akses mudah memiliki peluang sekitar 2,06 kali lebih tinggi untuk mengonsumsi minuman berpemanis jika dibandingkan dengan yang aksesnya terbatas (Salsabila et al., 2025). Selain itu akses terhadap minuman berpemanis juga mempengaruhi *readiness to change* seseorang, sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa perubahan perilaku menjadi lebih sulit ketika alternatif yang lebih mudah tidak tersedia, responden menyatakan pandangan bahwa penyediaan akses air minum yang mudah seharusnya menjadi bagian dari kebijakan pelarangan minuman berpemanis (Christopher Palmedo & Gordon, 2019)

g. Orang Tua dan Keluarga

Orang tua dan keluarga adalah lingkungan terdekat bagi anak dan remaja, perilaku orang tua sebagai teladan serta ketersediaan minuman berpemanis di rumah berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat konsumsi SSB pada remaja (Ra & Kim, 2025).

Temuan ini sesuai dengan penelitian (Liu et al., 2023) hasil penelitian menunjukkan keterkaitan yang bermakna antara faktor orang tua/keluarga dengan konsumsi minuman berpemanis pada anak dan remaja. Remaja cenderung lebih sering mengonsumsi minuman berpemanis apabila orang tua juga memiliki kebiasaan konsumsi yang sama (*parental modeling*).

h. Uang Saku

Uang saku adalah sejumlah uang yang dialokasikan orang tua kepada anak yang dapat memengaruhi kebiasaan konsumsi. Pada umumnya, semakin banyak uang saku yang didapat, semakin tinggi uang saku yang diperoleh, semakin meningkat pula konsumsi seseorang (Yulianti & Mardiyah, 2023)

i. Budaya

Faktor budaya turut memengaruhi kebiasaan konsumsi minuman berpemanis, menurut (Johansen et al., 2019) menurunnya norma budaya tradisional Hispanik yang bersifat protektif, apabila dikombinasikan dengan tingkat impulsivitas yang tinggi, dapat mendorong individu untuk lebih memilih konsumsi makanan dan minuman dari budaya dominan, termasuk minuman berpemanis.

C. Pengetahuan Gizi

1. Pengertian Pengetahuan Gizi

Pengetahuan menjadi landasan awal yang memengaruhi seseorang dalam bertindak, di mana individu yang mempunyai tingkat pengetahuan yang lebih tinggi memiliki kecenderungan memperlihatkan perilaku yang lebih positif dalam kehidupan sehari-hari (Gannika & Sembiring, 2020). Dalam konteks gizi, pengetahuan gizi merupakan tingkat pemahaman individu tentang zat gizi yang terkandung dalam makanan, fungsi dan manfaatnya bagi tubuh, serta cara memilih, mengolah, dan mengonsumsi makanan yang baik agar kebutuhan gizi dapat terpenuhi dan kesehatan tetap terjaga (Lestari et al., 2022). Pengetahuan gizi berperan sebagai dasar penting yang memengaruhi pola konsumsi seseorang, di mana tingkat

pengetahuan gizi akan menentukan kemampuan individu dalam pemilihan bahan makanan yang tepat, bervariasi, seimbang serta aman untuk dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit (Asnia et al., 2025).

2. Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan menggambarkan seberapa dalam seseorang memahami, menghayati, dan menguasai suatu informasi. Menurut (Notoatmodjo, 2010) tingkatan pengetahuan manusia terdiri atas enam tahapan yaitu:

a. Tahu (*Know*)

Tahapan ini menunjukkan kemampuan seseorang dalam mengingat ulang informasi yang telah diperoleh sebelumnya. Pada fase tersebut, individu dapat mengenali dan mengulang kembali hal-hal yang telah diketahui.

b. Memahami (*Comprehension*)

Merupakan kemampuan seseorang dalam mendeskripsikan objek atau materi yang telah diketahui juga menafsirkan isinya dengan tepat.

c. Aplikasi (*Application*)

Tahap ini menggambarkan kemampuan seseorang dalam menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh untuk memecahkan masalah atau menerapkannya pada situasi yang nyata.

d. Analisis (*Analysis*)

Tahap analisis menunjukkan kemampuan individu untuk menjabarkan suatu materi menjadi poin-poin yang lebih kecil agar dapat memahami struktur dan hubungan antar unsurnya.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Pada tahap ini, individu mampu mengkombinasikan berbagai unsur atau bagian membentuk suatu kesatuan yang baru dan bermakna. Proses ini juga mencakup kemampuan menyusun gagasan atau rumusan baru berdasarkan konsep yang telah ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk mempertimbangkan dan menentukan nilai terhadap suatu hal atau materi. Tahap ini menuntut individu untuk melakukan justifikasi berdasarkan kriteria tertentu guna menentukan nilai, kualitas, atau efektivitas dari sesuatu yang telah dipelajari.

3. Sumber Pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo, 2010), sumber pengetahuan dapat diperoleh dari beberapa hal berikut:

a. Orang yang Memiliki Otoritas

Salah satu cara individu memperoleh pengetahuan adalah dengan mengajukan pertanyaan atau belajar dari individu yang dianggap memiliki otoritas atau pemahaman yang lebih luas dalam bidang tertentu. Pada masa modern, otoritas tersebut biasanya diakui melalui gelar, keahlian, atau publikasi ilmiah seperti buku dan karya penelitian yang diakui secara resmi.

b. Indra

Indra merupakan alat yang dimiliki manusia untuk menyerap dan memproses informasi dari lingkungan sekitarnya. Berdasarkan pandangan filsafat ilmu modern, pengetahuan pada dasarnya bersumber dari pengalaman-pengalaman konkret yang diperoleh melalui pancaindra, seperti indera pengecap, pendengaran, perabaan, penciuman, dan penglihatan.

c. Akal

Dalam beberapa kasus, manusia dapat membangun pengetahuan tanpa melibatkan pengalaman indrawi terlebih dahulu. Hal ini disebabkan oleh kemampuan akal untuk menalar dan memahami suatu hal secara logis. Akal memungkinkan seseorang memperoleh pengetahuan yang bersifat pasti dan rasional.

d. Intuisi

Intuisi merupakan kemampuan memahami secara spontan tanpa melalui proses berpikir yang sadar atau logis. Pengetahuan yang

diperoleh dari intuisi muncul sebagai bentuk kesadaran spontan terhadap informasi atau pengalaman yang dirasakan secara langsung.

4. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo, 2010), ada sejumlah faktor yang dapat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan individu, antara lain:

a. Tingkat Pendidikan

Pendidikan memiliki peran yang penting dalam memperluas pengetahuan seseorang. Dalam proses pendidikan, individu mendapatkan pemahaman yang dapat mendukung perubahan perilaku menuju perilaku yang lebih baik.

b. Informasi

Akses terhadap informasi memengaruhi luasnya wawasan seseorang. Individu yang memperoleh banyak informasi berpotensi memiliki pengetahuan lebih mendalam dibandingkan dengan mereka yang kurang terpapar informasi.

c. Pengalaman

Pengalaman merupakan hasil dari aktivitas atau kegiatan yang pernah dilakukan seseorang. Melalui pengalaman, individu dapat memperoleh pembelajaran secara langsung yang dapat memperkaya pengetahuannya, baik secara formal maupun informal.

d. Budaya

Nilai, kebiasaan, dan norma yang berlaku di lingkungan masyarakat juga memengaruhi cara seseorang berpikir dan memahami sesuatu. Budaya turut membentuk sikap dan kepercayaan yang berhubungan dengan pengetahuan.

e. Sosial Ekonomi

Kondisi sosial ekonomi seseorang, termasuk kemampuan untuk memenuhi kebutuhan hidup, berpengaruh terhadap kesempatan memperoleh pendidikan dan informasi. Semakin tinggi status sosial ekonomi seseorang, semakin besar kemungkinan untuk peluangnya meningkatkan pengetahuan.

D. *Readiness to Change*

1. *Pengertian Readiness to Change*

Readiness to Change dapat diartikan sebagai “keadaan mental atau kognitif yang muncul sebelum seseorang memutuskan untuk menolak atau mendukung suatu upaya perubahan.”(Hustus & Owens, 2018). Sedangkan menurut Armenakis, Feild dan Harris (2007) dalam (Budiani et al., 2020) *Readiness to Change* diartikan sebagai hasil evaluasi seseorang terhadap tingkat kesiapan dirinya untuk melakukan perubahan. Dengan demikian, *readiness to change* merupakan proses internal yang mencerminkan kemampuan dan kesiapan individu dalam menghadapi serta menjalani setiap tahapan perubahan perilaku.

2. *Tahapan Readiness to Change*

Perubahan perilaku seseorang tidak terjadi secara instan, melainkan, melalui tahapan yang berlangsung secara bertahap. Untuk memahami tingkat kesiapan individu dalam melakukan perubahan, digunakan pendekatan *Transtheoretical Model* (TTM). *Transtheoretical Model* (TTM) merupakan suatu pendekatan teoritis yang menjelaskan bahwa proses perubahan perilaku berlangsung (Dadras, 2024). Menurut Prochaska & Velicer 1997 dalam (Rizkitara & Koto, 2024) terdapat 6 tahapan dalam model transtheoretical yaitu :

- a. *Precontemplation*: kondisi di mana individu belum memiliki keinginan atau kesadaran untuk mengubah perilakunya.
- b. *Contemplation*: menggambarkan keadaan ketika seseorang mulai menyadari bahwa perilakunya bermasalah, namun belum berkomitmen untuk melakukan perubahan.
- c. *Preparation*: merupakan fase ketika individu berniat untuk melakukan perubahan dalam waktu dekat dan mulai melakukan langkah-langkah awal.
- d. *Action*: adanya tindakan nyata dalam mengubah perilaku untuk mengatasi masalah yang ada.
- e. *Maintenance*: individu mulai melakukan upaya untuk mempertahankan perubahan perilaku serta mencegah terjadinya

kekambuhan atau kembalinya perilaku lama yang sebelumnya telah ditinggalkan.

- f. *Termination*: merupakan fase di mana individu telah sepenuhnya mengadopsi perilaku sehat secara tetap dan tidak lagi memiliki keinginan kembali ke kebiasaan yang lama.

3. Faktor Yang Mempengaruhi *Readiness to Change*

Readiness to change dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, menurut (Chang et al., 2021) usia, *self-stigma*, depresi, dan efikasi diri menjadi faktor penting yang dalam kesiapan berubah. Sedangkan menurut Rafferty et al. (2013) dalam (Budiani et al., 2020) menjelaskan bahwa terdapat lima dimensi psikologis yang berperan dalam membentuk dan memengaruhi cara pandang seseorang terkait perubahan, yaitu :

- a. *Discrepancy*: yaitu kepercayaan bahwa perubahan memang diperlukan.
- b. *Appropriateness*: yaitu persepsi bahwa bentuk perubahan yang dijalankan merupakan solusi yang sesuai untuk mengatasi permasalahan yang dilalui.
- c. *Efficacy*: yaitu mencerminkan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menerapkan perubahan.
- d. *Personal Valence*: yaitu adanya kepercayaan bahwa perubahan dapat memberikan manfaat atau keuntungan secara personal bagi individu.
- e. *Principal Support*: yaitu menggambarkan anggapan individu terhadap terdapat dukungan serta komitmen dari pihak-pihak terkait dalam melaksanakan serta menyukseskan proses perubahan.
- f. Sikap : *readiness to change* merupakan konstruksi sikap (attitudinal construct) yang terdiri dari dimensi kognitif, afektif, dan intensi. Artinya, sikap individu terhadap perubahan memengaruhi kesiapan untuk berubah (Lenberg et al., 2016).

Dengan mempertimbangkan berbagai dimensi psikologis tersebut, dapat disimpulkan bahwa *readiness to change* dipengaruhi oleh persepsi serta kepercayaan diri individu dalam melakukan perubahan, termasuk kesesuaiannya dengan tuntutan dan kondisi lingkungan yang dihadapi.

E. Sikap Gizi Seimbang

1. Pengertian Sikap

Sikap merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap suatu objek yang belum diwujudkan dalam bentuk tindakan nyata, tetapi menunjukkan kecenderungan individu untuk memberikan penilaian terhadap objek tersebut. Sikap berperan dalam memengaruhi kecenderungan seseorang dalam berperilaku terhadap suatu objek (Silitonga, 2021). Pengetahuan merupakan faktor yang berperan dalam membentuk sikap seseorang. Sikap yang baik akan mendorong individu untuk menerapkan praktik atau perilaku yang baik, sedangkan sikap yang kurang baik dapat menghambat penerapan perilaku tersebut. Oleh karena itu, pembentukan sikap yang positif menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung penerapan gizi seimbang (Selvi et al., 2021).

2. Sikap Gizi Seimbang

Sikap gizi seimbang merupakan kecenderungan individu dalam memberikan penilaian, menerima, atau menolak penerapan prinsip-prinsip gizi seimbang yang meliputi konsumsi makanan beragam sesuai kebutuhan, membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta memantau berat badan secara berkala. Sikap tersebut mencerminkan kesiapan individu dalam menerapkan prinsip-prinsip gizi seimbang sebagai bagian dari perilaku hidup sehat (Selvi et al., 2021)

Menurut (Nuryani, 2019), pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang merupakan komponen yang saling berkaitan dalam pembentukan perilaku gizi. Pengetahuan gizi yang baik akan meningkatkan kemampuan individu dalam memahami informasi mengenai gizi sehingga membentuk sikap yang positif terhadap penerapan gizi seimbang. Sikap yang positif selanjutnya akan mendorong individu untuk menerapkan perilaku gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari, sedangkan sikap yang kurang baik dapat menghambat penerapan perilaku tersebut.

Sejalan dengan hal tersebut (Selvi et al., 2021) menyatakan bahwa pengetahuan dan sikap mengenai gizi seimbang merupakan faktor yang

memengaruhi praktik penerapan gizi seimbang. Individu yang memiliki sikap positif cenderung lebih terdorong untuk menerapkan prinsip-prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini didukung oleh penelitian (Lathifah et al., 2024) yang menunjukkan bahwa sikap positif terhadap empat pilar gizi seimbang berkaitan dengan kecenderungan individu untuk menerapkan perilaku gizi seimbang yang lebih baik sehingga dapat mendukung tercapainya status gizi yang optimal.

3. Komponen Sikap

Berdasarkan teori Cognition–Affect–Conation (CAC), sikap terdiri atas tiga komponen utama, yaitu komponen kognitif (cognition), afektif (affect), dan konatif (conation) (Zeng et al., 2023)

a. Komponen kognitif (cognition)

Komponen kognitif merupakan aspek yang berkaitan dengan pengetahuan, persepsi, pemahaman, dan keyakinan individu terhadap suatu objek. Komponen ini menggambarkan proses individu dalam menerima, mengolah, dan memahami informasi sehingga terbentuk keyakinan atau pandangan terhadap objek tersebut.

b. Komponen afektif (affect)

Komponen afektif merupakan aspek yang berkaitan dengan perasaan, emosi, atau evaluasi individu terhadap suatu objek. Komponen ini mencerminkan respons emosional individu, baik berupa perasaan positif maupun negatif, yang muncul sebagai hasil dari penilaian terhadap objek tersebut.

c. Komponen konatif (conation)

Komponen konatif merupakan aspek yang berkaitan dengan kecenderungan, niat, atau kesiapan individu untuk melakukan suatu tindakan terhadap objek tertentu.

4. Tingkatan Sikap

Menurut (Notoatmodjo, 2014), sikap memiliki beberapa tingkatan yang menunjukkan perkembangan respons individu terhadap suatu objek atau stimulus.

1. Menerima (*Receiving*) : yaitu kesediaan seseorang untuk memperhatikan dan menerima stimulus yang diberikan.
2. Merespons (*Responding*) : yang ditunjukkan melalui kesediaan individu memberikan tanggapan, menjawab pertanyaan, atau melaksanakan tugas sebagai bentuk respons terhadap stimulus.
3. Menghargai (*Valuing*) : merupakan sikap ketika individu tidak hanya menerima suatu nilai, tetapi juga menunjukkan penghargaan dengan bersedia mengajak atau melibatkan orang lain dalam membahas maupun mendukung nilai tersebut.
4. Bertanggung Jawab (*Responsible*) : yaitu kemampuan individu untuk mempertahankan sikap yang telah dipilih serta bersedia menerima segala konsekuensi atau risiko yang timbul dari sikap tersebut.

5. Faktor-faktor yang Memengaruhi Sikap

Menurut (Azwar, 2013), pembentukan sikap seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu sebagai berikut.

1. Pengalaman Pribadi

Pengalaman yang pernah dialami individu terhadap suatu objek dapat membentuk kesan positif maupun negatif. Pengalaman tersebut menjadi dasar dalam menilai suatu objek sehingga memengaruhi sikap yang dimiliki terhadap objek tersebut.

2. Pengaruh Orang lain yang dianggap penting

Sikap seseorang juga dipengaruhi oleh individu yang memiliki peran penting dalam kehidupannya, seperti orang tua, anggota keluarga, guru, teman dekat, pasangan, maupun tokoh masyarakat. Individu cenderung menyesuaikan

sikapnya dengan orang-orang yang dihormati atau dianggap berpengaruh untuk memperoleh penerimaan sosial dan menghindari konflik.

3. Pengaruh Kebudayaan

Budaya yang berkembang dalam lingkungan masyarakat turut membentuk cara pandang, nilai, dan keyakinan seseorang. Oleh karena itu, kebudayaan berperan dalam membentuk sikap individu terhadap berbagai aspek kehidupan.

4. Media Massa

Media massa menjadi salah satu sumber informasi yang dapat memengaruhi pengetahuan, persepsi, serta kepercayaan individu. Informasi yang diterima melalui media cetak, elektronik, maupun media digital dapat berkontribusi dalam pembentukan sikap seseorang.

5. Lembaga Pendidikan dan Lembaga Agama

Lembaga pendidikan dan lembaga agama berperan dalam menanamkan nilai, norma, serta konsep moral kepada individu. Nilai-nilai tersebut menjadi dasar dalam membentuk sistem kepercayaan yang selanjutnya memengaruhi sikap individu terhadap suatu objek atau permasalahan.

6. Faktor Emosional

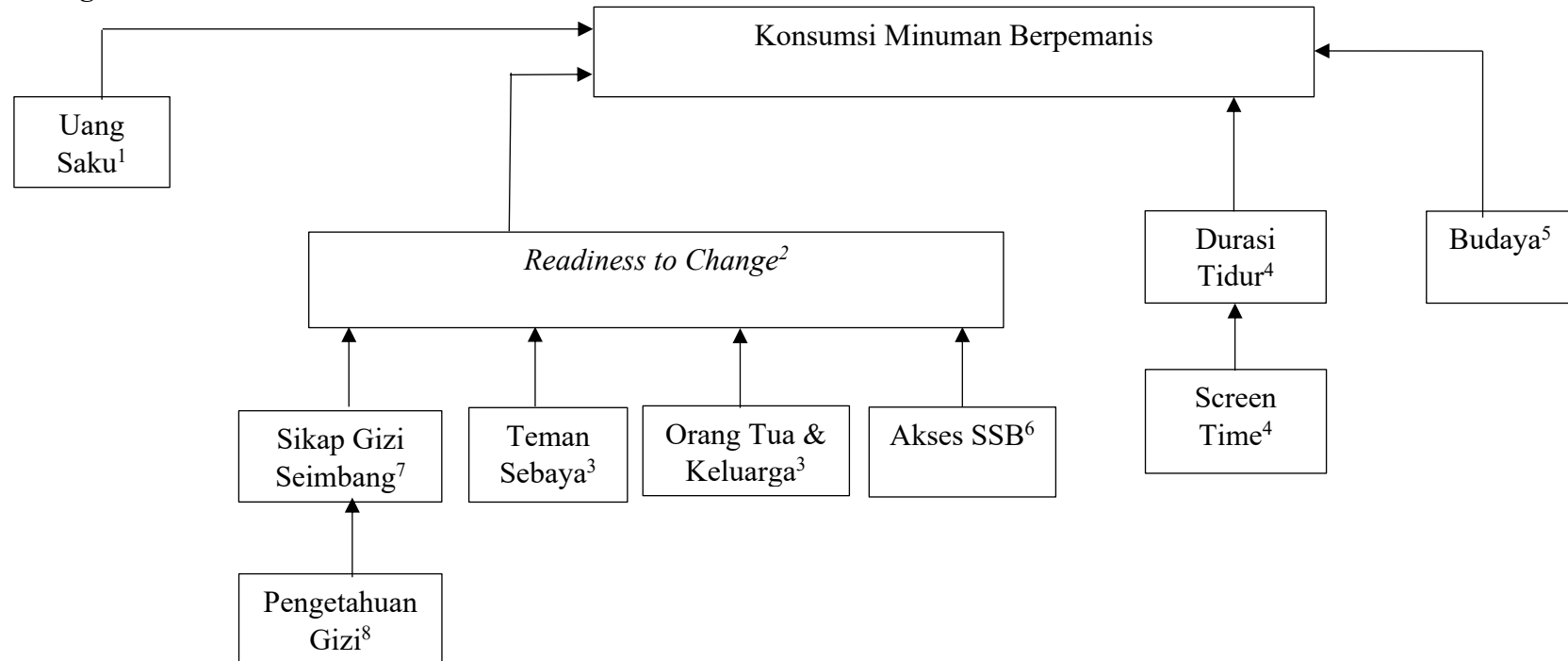
Kondisi emosional seseorang juga dapat memengaruhi pembentukan sikap. Emosi yang muncul sebagai respons terhadap suatu keadaan dapat membentuk cara individu menilai dan menyikapi suatu objek sehingga menghasilkan sikap tertentu.

7. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi melalui panca indera seseorang terhadap suatu objek,

pengetahuan merupakan domain yang sangat penting bagi terbentuknya perilaku atau sikap (Notoatmodjo, 2003).

F. Kerangka Teori



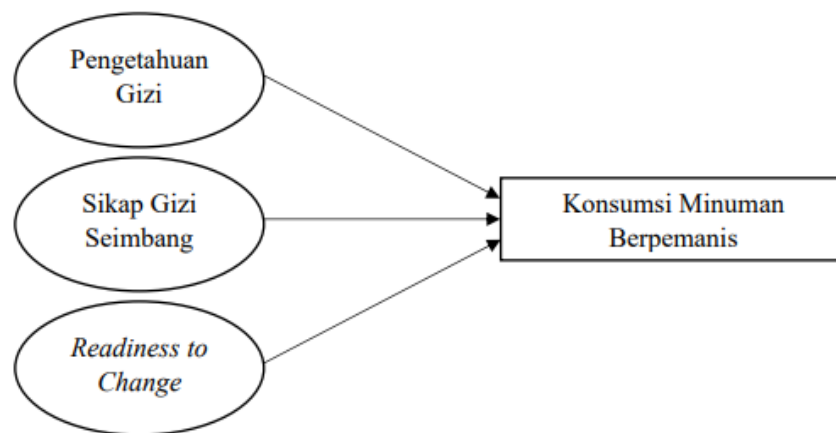
Gambar 2.1 Kerangka Teori

Yulianti & Mardiyah, (2023)¹, Huffman & West, (2007)², Budiani et al., (2020)³ Nurjayanti et al., (2020)⁴, Johansen et al., (2019)⁵, (Christopher Palmedo & Gordon, 2019)⁶, (Lenberg et al., 2016)⁷, (Notoatmodjo, 2003)⁸.

BAB III

KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS

A. Kerangka Konsep



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

Keterangan :

○ = Variabel Independen

□ = Variabel Dependen

B. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
VARIABEL DEPENDEN						
1.	Konsumsi Minuman Berpemanis	Frekuensi asupan berbagai jenis minuman yang mengandung gula tambahan yang dikonsumsi oleh responden selama rentang waktu 1 bulan terakhir, diukur berdasarkan jumlah frekuensi konsumsi per hari menggunakan kuesioner SQ-FFQ.	Kuesioner <i>Semi Quantitative Food Frequency</i> Questionnaire (SQ-FFQ)	Wawancara menggunakan kuisisioner <i>Semi Quantitative Food Frequency</i> Questionnaire (SQ-FFQ)	0 = Sering : $\geq 1x/hari$ 1 = Jarang : $< 1x/hari$ (Hardiansyah & Supariasa, 2017)	Ordinal
VARIABEL INDEPENDEN						
2.	Pengetahuan Gizi	Tingkat pemahaman responden mengenai konsep dasar gizi yang berhubungan dengan konsumsi	Kuisisioner	Responden mengisi kuisisioner dengan 11 pertanyaan benar dan salah	Kategori Univariat : 0 = Kurang (Skor $<60\%$) 1 = Sedang (Skor $60-80\%$) 2 = Baik (Skor $>80\%$) Kategori Bivariat : 0 = Kurang (Skor $<80\%$)	Ordinal

No.	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
		minuman berpemanis, batas gula harian dan porasi makan sehari terhadap kesehatan. Pengetahuan gizi diukur berdasarkan kemampuan responden menjawab pertanyaan kuesioner pengetahuan gizi dengan benar.			1 = Baik (Skor >80%) (Khomsan, 2021)	
3.	<i>Readiness to Change</i>	Tingkat kesiapan psikologis dan motivasi responden untuk mengubah perilaku konsumsi minuman berpemanis, yang mencerminkan tahap perubahan perilaku Variabel ini diukur berdasarkan	Kuesioner	Responden mengisi kuesioner dengan 12 pertanyaan yang berisi sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, sangat setuju.	Kategori Univariat : 0 = <i>Precontemplation</i> (Skor <8) 1 = <i>Contemplation</i> (Skor 8-11) 2 = <i>Action</i> (Skor >11) Kategori Bivariat : 0 = <i>Contemplation</i> (Skor <8) 1 = <i>Action</i> (Skor >8) (Urica, 2019)	Ordinal

No.	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
		respons responden terhadap pernyataan dalam kuesioner <i>Readiness to Change.</i>				
4.	Sikap Gizi Seimbang	Sikap responden terhadap penerapan prinsip gizi seimbang, termasuk pemilihan makan dan minuman sesuai pedoman gizi seimbang, yang diukur dengan tingkat persetujuan terhadap pernyataan	Kuisisioner	Responden mengisi kuisisioner dengan 5 pertanyaan yang berisi sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, sangat setuju.	Kategori Univariat : 0 = Sikap Negatif (Skor <60%) 1 = Sikap Netral (Skor 60-80%) 2 = Sikap Positif (Skor >80%) Kategori Bivariat 0 = Sikap Negatif (Skor <80%) 1 = Sikap Positif (Skor >80%) Bloom's Cut Off Point (Swarjana, 2022)	Ordinal

C. Hipotesis Penelitian

1. Hipotesis Alternatif (H_a)
 - a. Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi minuman berpemanis pada remaja.
 - b. Terdapat hubungan antara *readiness to change* dengan konsumsi minuman berpemanis pada remaja.
 - c. Terdapat Hubungan antara sikap gizi seimbang dengan konsumsi minuman berpemanis pada remaja

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan data sekunder yang berasal dari penelitian payungan berjudul "*Evaluasi Pola dan Kualitas Diet serta Determinan Perilaku Konsumsi pada Remaja di Lingkungan Sekolah*" yang dilaksanakan oleh tim peneliti Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA. Pada penelitian ini, peneliti memanfaatkan sebagian data dari penelitian payungan yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu variabel pengetahuan gizi, sikap gizi seimbang, *readiness to change*, konsumsi minuman berpemanis, serta karakteristik responden.

Penggunaan data sekunder dipilih karena data telah dikumpulkan menggunakan instrumen yang terstandar, melalui prosedur pengumpulan data yang sistematis, serta telah memperoleh persetujuan etik, sehingga data yang digunakan memiliki kualitas yang baik dan sesuai untuk dianalisis dalam penelitian ini. Meskipun menggunakan data yang sama dengan penelitian payungan, penelitian ini memiliki fokus analisis yang berbeda, yaitu menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi, sikap gizi seimbang, dan *readiness to change* terhadap konsumsi minuman berpemanis pada remaja SMA di Jakarta.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di beberapa sekolah menengah atas negeri dan swasta yang bertempat di wilayah Jakarta, yaitu SMAN 26 Jakarta, SMAN 29 Jakarta, SMAN 12 Jakarta, SMAN 36 Jakarta, SMAN 71 Jakarta dan SMAM 3 Jakarta. Pengambilan data penelitian ini mulai dilakukan pada bulan Mei – Juni 2025.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh remaja SMA. Populasi tersebut mencakup siswa kelas X dan XI dengan rentang usia 16-

18 tahun, yang berasal dari beberapa sekolah menengah atas negeri dan swasta, yaitu SMAN 26 Jakarta, SMAN 29 Jakarta, SMAN 12 Jakarta, SMAN 36 Jakarta, SMAN 71 Jakarta dan SMAM 3 Jakarta. Total populasi 420 siswa (70 siswa disetiap sekolah).

2. Sampel

Untuk menghitung jumlah sampel, menggunakan rumus perhitungan lemeshow untuk uji beda 2 proporsi :

$$n = \frac{\left\{ Z_{1-\alpha/2} \sqrt{2P(1-P)} + Z_{1-\beta} \sqrt{P_1(1-P_1) + P_2(1-P_2)} \right\}^2}{(P_1 - P_2)}$$

Keterangan :

- n = Jumlah sampel minimal yang diperlukan
- $Z_{1-\alpha/2}$ = Nilai distribusi normal baku (tabel Z) pada $\alpha = 5\%$ CL = 95%
- $Z_{1-\beta}$ = Nilai distribusi normal baku (tabel Z) pada $\beta = 80\%$
- P_1 = Perkiraan proporsi pada populasi 1
- P_2 = Perkiraan proporsi pada populasi 2
- P = Proporsi rata – rata $(P_1 + P_2)/2$

Tabel 4.1 Perhitungan Sampel

Variabel Independen	Variabel Dependen	P1	P2	n	Sumber
Pengetahuan Gizi	Konsumsi Minuman Berpemanis	0,775	0,514	49	(Nurjayanti et al., 2020)
Sikap	Konsumsi Minuman Berpemanis	0,18	0,60	18	(Azzahra et al., 2025)
<i>Readiness to Change</i>	Konsumsi Minuman Berpemanis	0,693	0,30	22	(Huffman & West, 2007)

Berdasarkan Tabel 4.1 hasil perhitungan sampel tersebut menggunakan kalkulator *online* dengan rumus uji beda 2 proporsi pada *website select statistical services*, didapatkan hasil minimal sampel penelitian terbesar adalah 49 sampel, maka total sampel dikali 2, menjadi 98 sampel. Jadi total sampel yang ada dalam penelitian ini adalah 98 sampel. Teknik pemilihan responden di setiap sekolah dilakukan menggunakan *Probability sampling* berupa *Simple random sampling*.

D. Pengumpulan data

1. Jenis Data

Penelitian ini memakai data yang berasal dari data sekunder yang didapatkan dari penelitian sebelumnya yang berjudul “*Evaluasi Pola dan Kualitas Diet serta Determinan Perilaku Konsumsi pada Remaja di Lingkungan Sekolah*”. Data sekunder yang digunakan berupa data kuantitatif yang telah dikumpulkan melalui pengisian kuesioner oleh responden.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan bagian dari instrumen penelitian sebelumnya yang berjudul “*Evaluasi Pola dan Kualitas Diet serta Determinan Perilaku Konsumsi pada Remaja di Lingkungan Sekolah*”. Mengingat penelitian ini menggunakan data sekunder, tidak seluruh kuesioner maupun butir pertanyaan pada instrumen penelitian induk digunakan dalam analisis.

Penelitian induk menggunakan sembilan jenis kuesioner antara lain karakteristik responden, persepsi ketersediaan, preferensi, peran orang tua dan pengaruh teman sebaya, pengetahuan gizi dan kesehatan, sikap gizi seimbang dan sarapan, *readiness to change*, motif pemilihan makanan, data asupan recall 24 jam, sq-ffq, aktivitas sedentary dan daya konsentrasi. Namun pada penelitian ini hanya dipilih empat kuesioner yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu kuesioner pengetahuan gizi, kuesioner sikap gizi seimbang, kuesioner *readiness to change*, dan kuesioner konsumsi minuman berpemanis (SQ-FFQ). Pemilihan instrumen

dilakukan berdasarkan kesesuaian variabel penelitian, relevansi dengan tujuan penelitian, serta keterwakilan indikator yang diukur. Pada variabel pengetahuan gizi digunakan 11 dari 20 item pada instrumen asli, yaitu item C.06, C.09, C.10, C.12, C.13, C.15, C.16, C.17, C.18, C.19, dan C.20. Pada variabel sikap gizi seimbang digunakan 5 dari 18 item pada instrumen asli, yaitu item D.01, D.02, D.03, D.04, dan D.05. Selanjutnya, pada variabel *readiness to change* digunakan 12 dari 15 item pada instrumen asli, yaitu item E.01, E.02, E.03, E.04, E.05, E.06, E.09, E.10, E.11, E.13, E.14, dan E.15. Sementara itu, pada Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) hanya digunakan item yang mengukur konsumsi minuman berpemanis.

E. Pengolahan Data

Tabel 4.2 Pengolahan Data

Pengolahan Data	
Pengetahuan Gizi	0. Kurang (Skor <80%) 1. Baik (Skor >80%) Cara menghitung skor pengetahuan : 1. Jawaban benar diberi poin 1, salah diberi poin 0 2. Totalkan jumlah jawaban benar, dibagi jumlah soal dan dikali 100.
<i>Readiness to Change</i>	0. Contemplation (Skor <8) 1. Action (Skor >8) Cara menghitung skor <i>Readiness to Change</i> : 1. Setiap pernyataan pada kuesioner <i>readiness to change</i> diukur menggunakan skala Likert 5 poin: (STS) = 1, (TS) = 2, (N) = 3, (S) = 4, (SS) = 5 2. Item kuesioner dikelompokkan ke dalam empat tahap perubahan perilaku berdasarkan <i>Transtheoretical Model</i> (URICA), yaitu: • <i>Precontemplation</i> (PC) Item: E.01, E.02, E.03 • <i>Contemplation</i> (C) Item: E.04, E.05, E.06

Pengolahan Data	
	• <i>Action (A)</i> Item: E.09, E.10, E.11, • <i>Maintenance (M)</i> Item: E.13, E.14, E.15
	3. Jumlahkan item dari setiap subskala dibagi dengan 3 (Jumlah soal) untuk mendapatkan nilai rata-rata untuk setiap subskala.
	4. Total score : $(C + A + M) - PC$
	5. Tentukan sesuai kategori 0 = <i>Contemplation : Precontemplation dan Action</i> 1 = <i>Action : Action</i>
Konsumsi Minuman Berpemanis	0. Jarang : $< 1x/hari$ 1. Sering : $\geq 1x/hari$
	Cara menghitung skor konsumsi minuman berpemanis : 1. Konversi frekuensi konsumsi menjadi per hari 2. Hitung jumlah frekuensi SQ-FFQ 3. Kemudian tentukan skor sesuai kategori.
Sikap Gizi Seimbang	0. Sikap Negatif (Skor $< 80\%$) 1. Sikap Positif (Skor $> 80\%$)
	Cara menghitung skor sikap gizi seimbang: 1. Setiap pernyataan pada kuesioner diukur menggunakan skala Likert 5 poin: (STS) = 1, (TS) = 2, (N) = 3, (S) = 4, (SS) = 5 2. Jumlahkan seluruh skor 3. Hitung persentase skor : Totalkan jumlah skor, dibagi skor maximum dan dikali 100.

1. *Entry Data*

Entry data adalah rangkaian tahapan memindahkan atau menginput data yang sudah diperoleh ke dalam sistem computer perangkat lunak excel yang selanjutnya diinput ke dalam IBM SPSS Statistics 25.

2. *Coding Data*

Coding yaitu, salah satu tahapan dalam pengolahan data yang diperoleh untuk mengganti jawaban responden ke dalam bentuk kode tertentu yang memiliki makna dan tujuan yang jelas. Proses ini dikerjakan untuk mengelompokkan data serta mempermudah proses analisis dan

interpretasi data. Pada tahap coding, data yang semula berbentuk kategori atau huruf diubah menjadi bentuk angka atau bilangan sehingga dapat diolah secara statistic (Fitria et al., 2021).

3. *Cleaning Data*

Cleaning data adalah tahapan peninjauan ulang terhadap data yang sudah diinput untuk menjamin agar tidak terdapat kesalahan sebelum data dianalisis. Peneliti memeriksa kembali data yang telah dimasukkan guna menjamin bahwa seluruh informasi telah terbebas dari segala kesalahan dalam proses pengkodean maupun interpretasi kode. Setelah proses *cleaning* dilakukan data siap untuk dianalisis.

F. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan proporsi karakteristik responden serta masing-masing variabel. Yang dianalisis secara univariat dalam penelitian ini meliputi karakteristik responden (usia, jenis kelamin, kelas, dan sekolah), tingkat pengetahuan gizi, tingkat sikap gizi seimbang, tingkat *readiness to change*, serta tingkat konsumsi minuman berpemanis pada remaja SMA di Jakarta.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antar variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini. Variabel independen meliputi pengetahuan gizi, sikap gizi seimbang dan *readiness to change*, sedangkan variabel dependen adalah tingkat konsumsi minuman berpemanis pada remaja SMA di Jakarta. Analisis bivariat diawali dengan membandingkan proporsi konsumsi minuman berpemanis berdasarkan kategori pengetahuan gizi, sikap gizi seimbang dan *readiness to change*. Selanjutnya, uji statistik yang digunakan adalah uji *chi-square*, uji statistik dilakukan pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Apabila diperoleh nilai *p-value* $< 0,05$, dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen. Sebaliknya, jika nilai *p-value* $\geq 0,05$, maka dapat

disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kedua variabel tersebut. Hasil analisis bivariat disajikan dalam bentuk tabel silang (*cross tabulation*).

BAB V

HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada enam sekolah menengah atas yang berada di wilayah Daerah Khusus Jakarta, yaitu SMAN 12 Jakarta, SMAN 26 Jakarta, SMAN 29 Jakarta, SMAN 36 Jakarta, SMAN 71 Jakarta, dan SMAM 3 Jakarta. Sekolah-sekolah tersebut dipilih karena memiliki karakteristik responden yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu remaja usia sekolah menengah atas. Sekolah-sekolah yang menjadi lokasi penelitian ini tersebar di dua wilayah administratif, yaitu Jakarta Selatan dan Jakarta Timur. Keenam sekolah tersebut berada di lingkungan perkotaan yang padat aktivitas dan memiliki eksposur serta aksesibilitas tinggi terhadap berbagai jenis pangan dan minuman.

Di wilayah Jakarta Selatan, SMAN 26 Jakarta terletak di Jl. Tebet Barat IV, Kec. Tebet, yang berada di kawasan permukiman dan komersial cukup padat di pusat Jakarta Selatan. SMAN 29 Jakarta berlokasi di Jl. Kramat No. 6, Kebayoran Lama Utara, Kec. Kebayoran Lama, area yang dekat dengan pusat mobilitas warga dan dikelilingi berbagai sarana publik serta sentra aktivitas ekonomi. SMAM 3 Jakarta (SMA Muhammadiyah 3) terletak di Jl. Limau Buntu, Kramat Pela, Kec. Kebayoran Baru, kawasan yang dikenal sebagai lingkungan pendidikan dan permukiman strategis dengan banyak fasilitas kuliner komersial di sekitarnya.

Di wilayah Jakarta Timur, SMAN 12 Jakarta berlokasi di Jl. Pertanian, Klender, Kec. Duren Sawit, berada di kawasan permukiman padat penduduk yang dinamis dan berpotongan dengan area niaga di Jakarta Timur. SMAN 36 Jakarta terletak di Jl. Perhubungan, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, kawasan Rawamangun yang dikenal sebagai area permukiman mapan dengan beragam pilihan pusat jajanan serta tempat makan. SMAN 71 Jakarta berada di Jl. Kavling TNI AL, Kec. Duren Sawit,

lokasi yang berada di lingkungan perumahan dengan tata ruang relatif teratur dan dekat dengan akses jalan raya yang dipenuhi tempat usaha kuliner.

Letak geografis sekolah ini strategis di kawasan perkotaan menjadikan lingkungan sekolah juga berperan kuat dalam membentuk perilaku kesehatan. Hal ini mengakibatkan paparan langsung terhadap berbagai pedagang makanan dan minuman manis contohnya kue cubit, lekker, es teh, minuman kopi, dan susu dengan gula, yang secara signifikan dapat memengaruhi kebiasaan serta perilaku konsumsi pangan pada remaja.

Sekolah yang menjadi lokasi penelitian berada di wilayah DKI Jakarta dan memiliki kantin sekolah maupun akses yang mudah terhadap berbagai penjual makanan dan minuman di sekitar lingkungan sekolah. Kemudahan akses tersebut memungkinkan siswa memperoleh minuman berpemanis baik di dalam maupun di luar sekolah sehingga berpotensi memengaruhi frekuensi konsumsi minuman berpemanis pada remaja.

B. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Pada penelitian ini diperoleh sebanyak 98 responden remaja SMA di Jakarta yang menjadi sampel penelitian. Data yang didapatkan kemudian dianalisis untuk menggambarkan karakteristik responden serta variabel penelitian yang diteliti. Adapun karakteristik responden dalam penelitian ini, yaitu jenis kelamin, usia, nama sekolah, dan kelas. Variabel-variabel karakteristik tersebut digunakan untuk memberikan gambaran yang umum tentang distribusi responden serta untuk melihat keragaman subjek penelitian. Pengambilan data penelitian dilakukan dalam rentang waktu tanggal 14 Mei - 30 Juni 2025. Hasil karakteristik responden tersebut disajikan pada Tabel 5.1 berikut.

Tabel 5. 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	42	42,9
Perempuan	56	57,1
Umur		
15	1	1,0
16	29	29,6
17	62	63,3
18	5	5,1
19	1	1,0
Nama Sekolah		
SMAN 26 Jakarta	12	12,2
SMAN 29 Jakarta	17	17,3
SMAN 12 Jakarta	23	23,5
SMAN 36 Jakarta	14	14,3
SMAN 71 Jakarta	19	19,4
SMAM 3 Jakarta	13	13,3
Kelas		
10	30	30,6
11	68	69,4
Jumlah	98	100

Sumber : Data Sekunder (2025)

Berdasarkan Tabel 5.1 dapat diketahui bahwa pada karakteristik jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan yaitu 56 responden (57,1%), sedangkan laki-laki 42 responden (42,9%). Pada karakteristik umur, mayoritas responden berusia 17 tahun yaitu 62 responden (63,3%). Sementara itu, responden dengan usia lainnya memiliki jumlah yang lebih sedikit. Temuan ini memperlihatkan bahwa mayoritas responden tergolong pada tahap remaja akhir. Berdasarkan karakteristik nama sekolah, mayoritas responden berasal dari SMAN 12 Jakarta yaitu sebanyak 23 responden (23,5%). Pada karakteristik tingkat kelas, mayoritas responden berada di kelas XI yaitu sebanyak 68 responden (69,4%). Dominasi responden kelas XI menunjukkan bahwa sebagian besar sampel berada pada kelompok usia pertengahan hingga akhir masa remaja.

2. Konsumsi Minuman Berpemanis

Konsumsi minuman berpemanis diukur menggunakan kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)* yang berisi

beberapa macam jenis minuman berpemanis yang dikonsumsi oleh responden selama 1 bulan terakhir. Distribusi frekuensi konsumsi masing-masing jenis minuman berpemanis pada remaja SMA di Jakarta dapat dilihat pada Tabel 5.2 berikut.

Tabel 5. 2 Distribusi Konsumsi Minuman Berpemanis

Jenis Minuman Berpemanis	n	%
Bubble tea	16	16,3
Minuman kopi	58	59,2
Es teh	58	59,2
Teh pucuk	34	34,7
Teh kotak	22	22,4
Frestea	15	15,3
Tea jus	18	18,4
Pop ice	14	14,3
Nutrisari	16	16,3
Milo	37	37,8
Ovaltine	12	12,21
Hilo	13	13,3
Cimory yogurt	29	29,6
Cimory fresh milk	15	15,3
Susu ultramilk	67	68,4
Minuman Lainnya	13	13,3

Berdasarkan Tabel 5.2 diketahui bahwa jenis minuman berpemanis yang paling umum dikonsumsi oleh responden adalah susu ultramilk, yaitu sebanyak 67 responden (68,4%). Selain itu, minuman kopi dan es teh juga merupakan jenis minuman yang paling sering dikonsumsi, masing-masing oleh 58 responden (59,2%). Sedangkan, jenis minuman berpemanis dengan konsumsi paling rendah oleh responden adalah ovaltine, yaitu sebanyak 12 responden (12,2%). Berdasarkan frekuensi konsumsi berbagai jenis minuman berpemanis tersebut, tingkat konsumsi minuman berpemanis responden kemudian dikategorikan menjadi dua kelompok, yaitu kategori jarang (<1 kali/hari) dan kategori sering (≥ 1 kali/hari). Distribusi kategori tingkat konsumsi minuman berpemanis responden disajikan pada Tabel 5.3 berikut.

Tabel 5. 3 Distribusi Variabel Konsumsi Minuman Berpemanis

Variabel	Median (Min-Max)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Konsumsi Minuman Berpemanis			
	1.06 (0.08 -		
Jarang	4.58)	48	49,0
Sering		50	51,0
Total		98	100,0

Sumber : Data Sekunder (2025)

Berdasarkan Tabel 5.3 diketahui bahwa dari 98 responden, mayoritas sering mengonsumsi minuman berpemanis (51,0%). Dengan skor konsumsi minuman berpemanis minimum yaitu 0,08x/hari dan maximum 4,58x/hari. Hasil ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah remaja dalam penelitian memiliki pola konsumsi minuman berpemanis dengan tingkat frekuensi yang cukup tinggi. Hal tersebut mengindikasikan bahwa minuman berpemanis merupakan bagian dari pola konsumsi sehari-hari remaja.

3. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi didapatkan dengan cara pengisian kuisioner pengetahuan gizi yang diberikan kepada subjek penelitian dengan 11 pertanyaan yang berisi pernyataan negatif dan pernyataan positif. Distribusi responden yang menjawab benar setiap pertanyaan pengetahuan gizi pada remaja SMA di Jakarta dapat dilihat pada tabel 5.4 dibawah ini.

Tabel 5. 4 Distribusi Responden yang Menjawab Benar

Pernyataan	Yang Menjawab Benar	
	n	%
Pernyataan Salah	7	7,1
Pernyataan Benar	92	93,9
Pernyataan Benar	89	90,8
Pernyataan Salah	68	69,4
Pernyataan Benar	75	76,5
Pernyataan Salah	69	70,4
Pernyataan Salah	88	89,8

Pernyataan	Yang Menjawab Benar	
	n	%
Pernyataan Benar	79	80,6
Pernyataan Benar	84	85,7
Pernyataan Salah	28	28,6
Pernyataan Salah	52	53,1

Berdasarkan tabel 5.4 diatas menunjukkan bahwa item pernyataan yang paling banyak dijawab benar adalah item dengan pernyataan benar yaitu sebanyak 92 responden (93,9%) yang menjawab benar. Sementara itu item yang paling sedikit dijawab benar adalah pernyataan salah yaitu sebanyak 7 responden (7,1%) yang menjawab benar.

Berdasarkan 11 pertanyaan diatas maka dapat dikategorikan mengenai pengetahuan gizi responden menjadi tiga kelompok, yaitu kategori kurang dengan skor (<60%), kategori sedang dengan skor (60–80%), serta kategori baik dengan skor (>80%). Distribusi kategori pengetahuan gizi tersebut disajikan pada Tabel 5.5 berikut.

Tabel 5. 5 Distribusi Variabel Pengetahuan Gizi

Variabel	Median (Min-Max)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pengetahuan Gizi			
Kurang	72.72 (27.27 - 90.91)	22	22,4
Sedang		51	52,0
Baik		25	25,5
Total		98	100,0

Sumber : Data Sekunder (2025)

Berdasarkan Tabel 5.5 diatas dapat dilihat bahwa tingkat pengetahuan gizi responden sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu 51 responden (52,0%). Sementara itu, responden yang mempunyai pengetahuan gizi kategori baik berjumlah 25 responden (25,5%) dan kategori kurang berjumlah 22 responden (22,4%). Dengan skor minimum 27,27% dan skor maximum 90,91%. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian

remaja telah mempunyai pengetahuan yang dasar tentang gizi, namun pemahaman tersebut belum optimal.

4. Sikap Gizi Seimbang

Sikap gizi seimbang didapatkan melalui pengisian kuesioner yang dibagikan kepada responden dan terdiri atas 5 pernyataan dengan 5 jawaban. Distribusi responden berdasarkan jawaban pada setiap pernyataan sikap gizi seimbang pada remaja SMA di Jakarta dapat dilihat pada Tabel 5.6 berikut.

Tabel 5. 6 Tabel Distribusi Jawaban Sikap Gizi Seimbang

Pernyataan	STS		TS		N		S		SS	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Sikap Positif	2	2,0	2	2,0	8	8,2	14	14,3	72	73,5
Sikap Positif	3	3,1	2	2,0	21	21,4	36	36,7	36	36,7
Sikap Positif	2	2,0	1	1,0	7	7,1	25	25,5	63	64,3
Sikap Positif	1	1,0	2	2,0	16	16,3	24	24,5	55	56,1
Sikap Positif	2	2,0	2	2,0	12	12,2	28	28,6	54	55,1

Berdasarkan Tabel 5.6 diketahui pernyataan dengan persentase jawaban sangat setuju tertinggi adalah pernyataan sikap yang positif yaitu 73,5%. Berdasarkan jawaban responden pada 5 pernyataan tersebut, tingkat sikap gizi seimbang kemudian dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu negatif (skor <60%), netral (skor 60-80%), positif (>80%). Distribusi tingkat gizi seimbang pada remaja SMA di Jakarta disajikan pada Tabel 5.7 berikut.

Tabel 5. 7 Distribusi Sikap Gizi Seimbang

Variabel	Median (Min-Max)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sikap Gizi Seimbang			
Negatif	88.00 (20.00- 100.00)	4	4,1
Netral		14	14,3
Positif		80	81,6
Total		98	100,0

Sumber : Data Sekunder (2025)

Berdasarkan table 5.7 dapat diketahui bahwa tingkat sikap gizi seimbang Sebagian responden berada pada sikap yang positif yaitu sebanyak 80 responden (81,6%). Selanjutnya 14 responden (14,3%) berada pada sikap netral dan 4 responden (4,1%). Dengan skor minimum 20.00% dan skor maximum 100.00%. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memiliki sikap yang positif terhadap penerapan prinsip gizi seimbang, seperti mendukung pemilihan makanan dan minuman yang lebih sehat serta pentingnya membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang.

5. *Readiness to Change*

Readiness to change didapatkan melalui pengisian kuesioner yang dibagikan kepada responden dan terdiri atas 12 pernyataan dengan 5 jawaban. Distribusi responden berdasarkan jawaban pada setiap pernyataan *readiness to change* pada remaja SMA di Jakarta dapat dilihat pada Tabel 5.8 berikut.

Tabel 5. 8 Distribusi Jawaban Readiness to Change

Tahap	STS		TS		N		S		SS	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Precontemplation	21	21,4	33	33,7	20	20,4	19	19,4	5	5,1
Precontemplation	48	49,0	34	34,7	6	6,1	7	7,1	3	3,1
Precontemplation	34	34,7	32	32,7	16	16,3	9	9,2	7	7,1
Contemplation	2	2,0	14	14,3	21	21,4	41	41,8	20	20,4
Contemplation	1	1,0	11	11,2	27	27,6	35	35,7	24	24,5
Contemplation	2	2,0	4	4,1	13	13,3	39	39,8	40	40,8
Action	0	0	6	6,1	19	19,4	31	31,6	42	42,9
Action	1	1,0	10	10,2	26	26,5	28	28,6	33	33,7
Action	1	1,0	10	10,2	29	29,6	34	34,7	24	24,5
Maintenance	1	1,0	18	18,4	42	42,9	20	20,4	17	17,3
Maintenance	0	0	15	15,3	51	52,0	18	18,4	14	14,3
Maintenance	0	0	10	10,2	20	20,4	41	41,8	27	27,6

Berdasarkan Tabel 5.8 diketahui pernyataan pada tahap *precontemplation*, mayoritas responden memberikan jawaban sangat tidak setuju yaitu sebesar 49,0%, hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian

besar responden tidak berada pada tahap *precontemplation* atau belum memiliki kecenderungan untuk menolak perubahan perilaku. Sementara itu, pernyataan dengan tahap *contemplation* mayoritas responden memberikan jawaban setuju yaitu 40,8%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah mulai menyadari pentingnya mengurangi konsumsi minuman berpemanis dan mulai mempertimbangkan untuk melakukan perubahan perilaku.

Pada tahap *action* mayoritas responden menjawab sangat setuju yaitu 42,9%, hasil tersebut mengindikasikan bahwa sebagian responden telah mulai menerapkan perubahan perilaku. Sementara itu pernyataan pada tahap *maintenance* mayoritas responden menjawab netral yaitu 52,0%, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum menunjukkan kecenderungan yang jelas dalam mempertahankan perubahan perilaku secara. Berdasarkan jawaban responden pada 12 pernyataan tersebut, tingkat *readiness to change* kemudian dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu *precontemplation* (skor <8), *contemplation* (skor 8–11), dan *action* (skor ≥ 11). Distribusi tingkat *readiness to change* pada remaja SMA di Jakarta disajikan pada Tabel 5.9 berikut.

Tabel 5. 9 Distribusi Variabel Readiness to Change

Variabel	Median (Min-Max)	Frekuensi (%)	Persentase (%)
Readiness to Change			
Precontemplation	9.00 (2.7 -	24	24,5
Contemplation	13.7)	57	58,2
Action		17	17,3
Total		98	100

Sumber : Data Sekunder (2025)

Berdasarkan tabel 5.9 dapat diketahui bahwa tingkat *readiness to change*, sebagian besar responden berada pada tahap *contemplation* yaitu sebanyak 57 responden (58,2%). Selanjutnya, 24 responden (24,5%) berada pada tahap *precontemplation* dan 17 responden (17,3%) yang berada pada tahap *action*. Dengan skor minimum 2,7 dan skor maximum 13,7. Data ini menunjukkan mayoritas responden telah berada pada tahap melakukan

perubahan perilaku terkait konsumsi minuman berpemanis. Pada tahap *contemplation*, individu telah menunjukkan adanya kesadaran terhadap risiko kesehatan yang berkaitan dengan konsumsi minuman berpemanis. Meskipun telah muncul keinginan untuk mengurangi konsumsi, mereka belum mengambil langkah nyata karena masih mempertimbangkan kesiapan diri serta konsekuensi yang mungkin timbul dari perubahan perilaku tersebut.

C. Analisis Bivariat

1. Hubungan Pengetahuan Gizi terhadap Konsumsi Minuman Berpemanis

Pada analisis bivariat ini, dilakukan untuk menguji hubungan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi minuman berpemanis pada responden. dengan menggunakan uji *chi-square*, uji statistik dilakukan pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

Tabel 5. 10 Pengetahuan Gizi terhadap Konsumsi Minuman Berpemanis

Pengetahuan Gizi	Konsumsi Minuman Berpemanis				PR (95% CI)	<i>p- value</i>
	Sering		Jarang			
	n	%	n	%		
Kurang	44	59,5	30	40,5	2,9 (1,1-7,1)	0,026
Baik	8	33,3	16	66,7		

*Uji *Chi-Square* (Pearson *Chi-Square*)

Berdasarkan Tabel 5.10 diatas dapat dilihat bahwa proporsi responden yang memiliki konsumsi minuman berpemanis sering lebih banyak pada kelompok yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang (59,5%) dibandingkan dengan yang memiliki pengetahuan gizi yang baik (33,3%). Dapat dilihat dari hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* = 0,026 < 0,05 yang artinya ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi minuman berpemanis pada remaja SMA di Jakarta. Dengan nilai PR 2,9 yang berarti responden yang memiliki pengetahuan gizi kurang berisiko 2,9 kali lebih besar untuk memiliki konsumsi minuman berpemanis sering, dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan gizi baik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat

pengetahuan gizi berperan dalam perilaku konsumsi minuman berpemanis pada remaja.

2. Hubungan Sikap Gizi Seimbang terhadap Konsumsi Minuman Berpemanis

Pada analisis bivariat ini, dilakukan untuk menguji hubungan antara sikap gizi seimbang dengan konsumsi minuman berpemanis pada responden dengan menggunakan uji *chi-square*, uji statistik dilakukan pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

Tabel 5. 11 Sikap Gizi Seimbang terhadap Konsumsi Minuman Berpemanis

Sikap Gizi Seimbang	Konsumsi Minuman Berpemanis				PR (95% CI)	p-value
	Sering		Jarang			
	n	%	n	%		
Negatif	9	50,0	9	50,0	1,0 (0,6-1,8)	0,773
Positif	43	53.8	37	46.2		

Berdasarkan Tabel 5.11 diatas dapat dilihat bahwa proporsi responden yang memiliki konsumsi minuman berpemanis sering lebih banyak pada kelompok yang memiliki sikap yang positif (53,8%) dibandingkan dengan yang memiliki sikap negative (50,0%). Dapat dilihat dari hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,773 > 0,05$ yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara sikap gizi seimbang dengan konsumsi minuman berpemanis pada remaja SMA di Jakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sikap gizi seimbang dalam perilaku konsumsi minuman berpemanis pada remaja.

3. Hubungan *Readiness to Change* terhadap Konsumsi Minuman Berpemanis

Pada analisis bivariat ini, dilakukan uji hubungan antara *readiness to change* dengan konsumsi minuman berpemanis pada responden.dengan menggunakan uji *chi-square*, uji statistik dilakukan pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

Tabel 5. 12 Hubungan Readiness to Change terhadap Konsumsi Minuman Berpemanis

Readiness to Change	Konsumsi Minuman Berpemanis				PR (95% CI)	p-value
	Sering		Jarang			
	n	%	n	%		
Contemplation	44	54,3	37	45,7	0,8 (0,5-1,4)	0,585
Action	8	47,1	9	52,9		

*Uji Chi-Square (Pearson Chi-Square)

Berdasarkan Tabel 5.4 diatas dapat diketahui bahwa proporsi responden yang memiliki tingkat konsumsi minuman berpemanis sering lebih banyak ditemukan pada kelompok yang berada pada tahap *contemplation* (54,3%) dibandingkan dengan responden yang memiliki konsumsi minuman berpemanis jarang (45,7%). Namun, hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* sebesar $0,585 > 0,05$, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *readiness to change* dengan konsumsi minuman berpemanis pada remaja SMA di Jakarta.

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa tingkat kesiapan individu untuk melakukan perubahan perilaku belum tentu sejalan dengan perilaku konsumsi minuman berpemanis yang dilakukan saat ini. Meskipun sebagian responden telah memiliki kesadaran dan niat untuk mengurangi konsumsi minuman berpemanis, kesiapan tersebut belum tentu diwujudkan dalam perubahan perilaku yang nyata.

BAB VI

PEMBAHASAN

A. Karakteristik Remaja

Karakteristik responden menunjukkan bahwa proporsi remaja perempuan lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas partisipan dalam penelitian ini berasal dari kelompok perempuan. Berdasarkan usia, mayoritas responden berumur 17 tahun yang termasuk dalam kategori remaja akhir. Pada fase remaja, individu cenderung memiliki hasrat yang kuat untuk menentukan keputusan secara mandiri. Periode ini juga ditandai dengan perkembangan identitas diri serta peningkatan kemampuan berpikir yang lebih logis, abstrak, dan kritis dibandingkan tahap sebelumnya (Diananda, 2019). Berdasarkan asal sekolah, mayoritas responden berasal dari SMAN 12 Jakarta.

B. Konsumsi Minuman Berpemanis

Minuman berpemanis merupakan segala jenis minuman yang ditambahkan pemanis dalam bentuk gula, baik yang berasal dari gula alami maupun gula tambahan. Jenis pemanis tersebut dapat berupa gula merah, sirup jagung, dekstrosa, fruktosa, glukosa, madu, molase, laktosa, sirup jagung dengan fruktosa tinggi, maltose dan gula mentah, maupun sukrosa. Minuman berpemanis memiliki berbagai variasi, di antaranya minuman bersoda, minuman berbasis buah, minuman olahraga, minuman energi, air minum dengan tambahan pemanis, serta minuman kopi dan teh yang diberi tambahan gula (Emiliana & Setiarini, 2024). *World Health Organization* menyarankan agar konsumsi gula tambahan tidak melebihi 10% dari total energi harian bahkan idealnya kurang dari 5%, guna menjaga kesehatan secara optimal.

Pada penelitian ini ditemukan, sebagian besar remaja memiliki konsumsi minuman berpemanis sering $>1x/hari$ yaitu sebesar (53,1%). Hal tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar responden mempunyai tingkat konsumsi minuman berpemanis sering. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian (S. L. Sari et al., 2021) diperoleh hasil bahwa sebagian besar

responden memiliki tingkat konsumsi minuman berpemanis yang tergolong dalam kategori tinggi (55,1%) dan kategori rendah sebanyak (44,9%). Temuan tersebut juga didukung oleh penelitian (Nurjayanti et al., 2020) bahwa sebagian responden (60,6%) memiliki tingkat konsumsi minuman berpemanis yang lebih. Temuan tersebut menunjukkan bahwa konsumsi minuman berpemanis pada remaja masih tergolong tinggi dan menjadi pola konsumsi yang umum terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

Jenis minuman berpemanis yang paling tinggi tingkat konsumsinya oleh responden dalam penelitian ini adalah susu ultra, minuman kopi dan es teh. Hasil ini mendukung penelitian pada remaja di Malaysia yang menemukan tingginya konsumsi minuman susu berperisa dapat ditimbulkan oleh kurangnya pemahaman remaja terhadap jenis minuman tersebut. Banyak remaja menganggap bahwa susu berperisa merupakan minuman yang sehat dan baik untuk dikonsumsi. Namun, kenyataannya, minuman susu berperisa mengandung banyak gula tambahan yang tinggi, dengan rata-rata sekitar 28 gram (S. L. Sari et al., 2021). Ketiga jenis minuman tersebut juga cenderung mudah ditemukan, memiliki harga yang relatif terjangkau, serta tersedia di berbagai tempat seperti kantin sekolah, minimarket, maupun pedagang sekitar lingkungan sekolah, sehingga memudahkan akses bagi remaja untuk mengonsumsinya secara rutin.

Konsumsi minuman berpemanis yang tinggi bisa dipengaruhi oleh beragam faktor, di antaranya tingkat pengetahuan gizi dan *readiness to change*. Pengetahuan gizi yang kurang dapat menyebabkan remaja tidak sepenuhnya memahami kandungan gula dalam minuman serta dampak jangka panjang dari konsumsi gula berlebih. Sementara itu, tingkat kesiapan untuk berubah (*readiness to change*) juga berperan dalam menentukan sejauh mana individu mampu mengubah perilaku konsumsi menjadi lebih sehat. Kebiasaan mengonsumsi minuman manis secara berlebihan dalam jangka panjang dapat berpotensi meningkatkan risiko kelebihan berat badan dan obesitas, serta beragam masalah kesehatan lainnya (Hana, 2022).

C. Pengetahuan Gizi

Tingkat pengetahuan gizi seseorang memiliki peran krusial dalam membentuk pola asupan makanan harian. Hal ini disebabkan karena pemahaman yang komprehensif mengenai konsep nutrisi dan pangan esensial dapat menjadi landasan individu dalam mengambil keputusan yang berdampak pada status kesehatan mereka (Aulia, 2021). Pengetahuan gizi yang rendah pada remaja menjadi faktor pemicu utama munculnya kebiasaan konsumsi minuman yang tidak sehat dan salah. Sebaliknya, pengetahuan gizi yang baik akan memengaruhi sikap serta perilaku remaja. Oleh karena itu, pemahaman remaja mengenai minuman berpemanis juga mampu menentukan kebiasaan mereka dalam memilih dan mengonsumsi jenis minuman tersebut (Yulianti & Mardiyah, 2023).

Analisis univariat didapatkan hasil bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan gizi yang sedang (52,0%). Hal tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas responden telah memiliki pemahaman yang dasar terkait gizi, tetapi masih belum mencapai tingkat yang optimal. Hasil ini sejalan dengan penelitian (A. N. Rahmawati et al., 2023) yang dilakukan pada 93 siswa, di mana mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup yaitu sebanyak 59 responden (63,4%).

Individu yang memiliki tingkat pengetahuan cukup umumnya telah mengetahui suatu informasi, namun belum mampu menjelaskan, menguraikan, atau memahami informasi tersebut secara lebih mendalam. Salah satu faktor yang berpotensi menyebabkan seseorang memiliki tingkat pengetahuan yang cukup adalah keterbatasan dalam memperoleh informasi maupun kurangnya sumber informasi yang memadai. Informasi dapat diperoleh dari berbagai media, termasuk media massa yang merupakan salah satu sumber utama pengetahuan bagi masyarakat. Kualitas dan kuantitas informasi yang diterima seseorang akan memengaruhi tingkat pengetahuannya. Apabila informasi yang diperoleh terbatas atau kurang tepat, maka pengetahuan yang dimiliki juga cenderung kurang optimal. Hal ini sejalan dengan pendapat Notoatmodjo yang menyampaikan bahwa informasi merupakan salah satu faktor eksternal yang

dapat memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang (A. N. Rahmawati et al., 2023).

Pengukuran pengetahuan gizi pada penelitian ini menggunakan sebagian item dari instrumen penelitian induk yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Dari 20 butir pertanyaan pada instrumen asli, sebanyak 11 butir digunakan untuk mengukur variabel pengetahuan gizi. Item yang digunakan mencakup pengetahuan terkait prinsip gizi secara umum, sedangkan pertanyaan yang secara khusus membahas konsumsi minuman berpemanis dan kandungan gula pada minuman masih terbatas. Oleh karena itu, pengukuran pengetahuan pada penelitian ini lebih menggambarkan pengetahuan gizi secara umum pada remaja.

D. Sikap Gizi Seimbang

Sikap terhadap gizi seimbang dapat dipahami sebagai suatu bentuk penilaian, kecenderungan, maupun respons individu terhadap penerapan prinsip-prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Sikap ini mencerminkan sejauh mana seseorang merespons secara positif atau negatif terhadap upaya menjaga pola makan yang sesuai dengan anjuran gizi seimbang, termasuk di dalamnya adalah upaya membatasi konsumsi minuman berpemanis sebagai salah satu bentuk perilaku konsumsi yang perlu dikendalikan (Azzahra et al., 2025). Dengan kata lain, sikap gizi seimbang tidak hanya sebatas pengetahuan atau pemahaman kognitif semata, melainkan juga melibatkan aspek penilaian dan kecenderungan bertindak seseorang dalam menerapkan pola hidup sehat sehari-hari.

Sikap gizi seimbang pada penelitian ini dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu kategori sikap positif, netral dan sikap negatif. Kategori sikap positif menggambarkan kondisi ketika individu telah memiliki penilaian, kesadaran, serta pandangan yang tepat mengenai pentingnya menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari, termasuk kesadaran akan pentingnya membatasi konsumsi minuman berpemanis sebagai upaya pencegahan risiko kesehatan seperti obesitas dan penyakit tidak menular lainnya. Sebaliknya, kategori sikap negatif menggambarkan kondisi ketika individu belum sepenuhnya memiliki penilaian atau kesadaran yang memadai

terhadap pentingnya penerapan prinsip gizi seimbang tersebut, sehingga cenderung kurang memperhatikan dampak dari pola konsumsi yang kurang sehat, termasuk konsumsi minuman berpemanis secara berlebihan.

Berdasarkan hasil analisis univariat yang telah dilakukan, diketahui bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada kategori sikap positif yaitu (81,6%). Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden telah memiliki pemahaman serta penilaian yang cukup baik terkait pentingnya penerapan gizi seimbang dalam mendukung status kesehatan mereka, khususnya dalam hal pembatasan konsumsi minuman berpemanis. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Azzahra et al., 2025) ditemukan sebanyak 65,1% responden memiliki sikap baik, sementara itu sebanyak 34,9% responden memiliki sikap yang kurang baik. Meskipun demikian, perlu dicermati bahwa tingginya proporsi responden dengan sikap positif tidak serta merta menjamin bahwa perilaku konsumsi mereka juga akan sejalan dengan sikap yang dimiliki, mengingat sikap hanyalah salah satu dari sekian banyak faktor yang turut memengaruhi perilaku aktual seseorang.

Sikap merupakan respons yang terbentuk setelah individu menerima dan memahami suatu informasi. Oleh karena itu, pengetahuan berperan sebagai salah satu dasar dalam pembentukan sikap. Pada penelitian ini, meskipun mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan gizi kategori sedang, sebagian besar responden menunjukkan sikap gizi seimbang yang positif (81,6%). Temuan tersebut menunjukkan bahwa sikap tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi juga oleh faktor lain seperti pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, media massa, kebudayaan, dan lembaga pendidikan (Azwar, 2013).

Pengukuran sikap pada penelitian ini juga menggunakan 5 dari 18 butir kuesioner sikap gizi seimbang dari penelitian induk. Dari kelima butir tersebut, hanya satu butir yang secara spesifik berkaitan dengan konsumsi minuman berpemanis, sedangkan butir lainnya mengukur sikap terhadap penerapan gizi seimbang secara umum. Dengan demikian, hasil pengukuran lebih menggambarkan sikap gizi seimbang responden secara umum, sehingga

hubungan antara sikap dan konsumsi minuman berpemanis mungkin belum menggambarkan secara optimal.

E. *Readiness to Change*

Readiness to change merupakan proses yang mencerminkan kesiapan individu untuk melakukan perubahan perilaku melalui beberapa tahapan yang berbeda (Budiani et al., 2020). Dalam penelitian ini, *readiness to change* dikelompokkan ke dalam tiga tahap, yaitu *precontemplation*, *contemplation*, dan *action*. Tahap *precontemplation* menggambarkan kondisi ketika individu belum menyadari perlunya perubahan atau belum memiliki niat untuk mengubah perilakunya. Tahap *contemplation* menunjukkan bahwa individu telah menyadari adanya perilaku yang perlu diperbaiki dan mulai mempertimbangkan untuk melakukan perubahan, meskipun belum diwujudkan dalam tindakan nyata. Adapun tahap *action* merupakan tahap ketika individu telah mulai melakukan perubahan perilaku secara aktif dan berupaya mempertahankan perilaku tersebut (Rizkitara & Koto, 2024).

Berdasarkan analisis univariat, kebanyakan responden berada pada tahap *contemplation* (58,2%). Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian responden telah memiliki kesadaran mengenai perlunya mengurangi atau mengubah perilaku konsumsi minuman berpemanis, namun belum mengambil langkah konkret untuk mewujudkan perubahan tersebut. Menurut *Transtheoretical Model* yang dikembangkan oleh Prochaska dan DiClemente, individu pada tahap *contemplation* umumnya telah memahami keuntungan dari perubahan perilaku serta risiko yang mungkin timbul apabila perilaku tersebut tetap dipertahankan. Meskipun demikian, individu pada tahap ini masih sering mengalami keraguan atau hambatan yang menyebabkan perubahan perilaku belum dapat dilakukan secara optimal (Rizkitara & Koto, 2024).

Tingginya proporsi responden pada tahap *contemplation* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan perilaku konsumsi minuman berpemanis pada remaja. Faktor sosial seperti peran orang tua, keluarga, dan teman sebaya juga berkontribusi dalam membentuk kebiasaan konsumsi remaja. Di samping itu, faktor lingkungan seperti kemudahan memperoleh minuman berpemanis, ketersediaan produk di sekitar tempat

tinggal atau sekolah, serta paparan iklan dan promosi produk pangan turut memengaruhi perilaku konsumsi minuman berpemanis pada remaja (Wang et al., 2022).

E. Pengetahuan Gizi terhadap Konsumsi Minuman Berpemanis

Konsumsi minuman berpemanis pada remaja dipengaruhi oleh sejumlah faktor, salah satunya pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi dapat diartikan sebagai komponen kognitif yang mencerminkan pemahaman seseorang terhadap ilmu gizi dan berbagai jenis zat gizi, termasuk interaksi zat gizi tersebut terhadap status gizi. Pengetahuan ini juga berkaitan dengan pembentukan sikap serta perilaku dalam pemilihan makanan yang kemudian dapat memengaruhi keadaan gizi seseorang. Tingkat pengetahuan gizi remaja yang lebih tinggi berkaitan dengan semakin baik status gizinya (Maslakhah & Prameswari, 2022). Pengetahuan gizi yang baik dapat memberikan kontribusi terhadap pola konsumsi makanan yang lebih sehat. Pengetahuan gizi berperan dalam proses pemilihan serta penyediaan makanan dan minuman, termasuk dalam menentukan produk kemasan yang mengandung pemanis tambahan. Apabila pengetahuan mengenai *sugar sweetened beverages* (SSB) meningkat, maka individu cenderung lebih berhati-hati dalam mengonsumsi minuman tersebut serta lebih selektif dalam menentukan pilihan jenis minuman yang dikonsumsi sehari-hari (D. Sari et al., 2024).

Berdasarkan hasil analisis bivariat ditemukan bahwa sebagian besar responden yang memiliki pengetahuan gizi kurang cenderung memiliki konsumsi minuman berpemanis yang sering. Pada hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi minuman berpemanis pada remaja SMA di Jakarta dengan nilai *p-value* 0,026 atau $<0,05$. Dengan nilai PR 2,9 yang berarti responden yang memiliki pengetahuan gizi kurang berisiko 2,9 kali lebih besar untuk memiliki konsumsi minuman berpemanis sering, dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan gizi baik. Temuan ini dikuatkan dengan temuan (Nurjayanti et al., 2020) pada siswa SMP Negeri 11 Jakarta, diketahui bahwa sebagian besar subjek (77,5%) dengan tingkat konsumsi minuman berpemanis yang lebih (>130 kkal/hari) memiliki pengetahuan gizi yang kurang. Penelitian

(Wulandari & Sumarmi, 2023) juga mengatakan bahwa tingkat pengetahuan memiliki keterkaitan yang kuat dengan konsumsi *sugar sweetened beverages*. Selain itu penelitian (Park et al., 2023) menemukan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan rendah mengenai dampak kesehatan konsumsi minuman berpemanis cenderung mengonsumsi minuman berpemanis lebih sering dibandingkan remaja yang memiliki pengetahuan lebih baik.

Rendahnya pengetahuan gizi pada remaja dapat dipicu oleh keterbatasan pemahaman terhadap informasi gizi yang diterima, termasuk informasi yang disampaikan melalui iklan produk makanan dan minuman yang sering kali kurang mudah dipahami serta cenderung bersifat persuasif. Selain itu, paparan iklan dari berbagai media digital yang mudah diakses remaja juga dapat memengaruhi persepsi mereka terhadap suatu produk, tanpa disertai pemahaman yang tepat mengenai kandungan gizinya. Di sisi lain, rendahnya muatan materi terkait gizi dalam pembelajaran di sekolah turut menjadi salah satu faktor yang turut memiliki kontribusi terhadap kurangnya pengetahuan gizi pada remaja (Nurjayanti et al., 2020).

F. Sikap Gizi Seimbang terhadap Konsumsi Minuman Berpemanis

Sikap merupakan bentuk penilaian atau kecenderungan tingkah laku seseorang terhadap suatu objek sebagai bentuk penyesuaian diri terhadap kondisi sosial, yang juga dapat berupa reaksi yang terorganisir terhadap rangsangan sosial yang diterima (Azzahra et al., 2025). Secara umum, sikap dibentuk oleh tiga komponen yang saling terkait, yakni komponen kognitif, afektif, dan konatif, yang bersama-sama membentuk respons individu terhadap suatu objek, termasuk dalam hal konsumsi minuman berpemanis. Komponen afektif menggambarkan aspek perasaan dan emosi seseorang, yaitu rasa suka atau tidak suka terhadap objek sikap tersebut, sementara komponen konatif menunjukkan kesiapan atau kecenderungan seseorang untuk bertindak sesuai dengan sikap yang dimilikinya (Zeng et al., 2023), tidak semua penelitian menemukan bahwa sikap yang positif terhadap gizi seimbang secara otomatis diikuti oleh perilaku konsumsi yang sesuai. Hal ini dikarenakan sikap hanya merupakan salah satu dari sekian banyak faktor yang membentuk perilaku, sementara faktor lain seperti ketersediaan produk, harga, pengaruh lingkungan

sosial, serta kebiasaan turut berperan dalam menentukan keputusan konsumsi seseorang.

Berdasarkan hasil analisis bivariat dalam penelitian ini, ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap gizi seimbang dengan konsumsi minuman berpemanis pada remaja SMA di Jakarta, dengan nilai *p-value* 0,773 atau $>0,05$. Hasil ini sejalan dengan temuan (Ayensu et al., 2026) pada 393 siswa sekolah menengah atas di Cape Coast, Ghana, yang menemukan bahwa meskipun lebih dari separuh responden (52,9%) memiliki sikap positif terhadap konsumsi *sugar-sweetened beverages* (SSB), tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara sikap tersebut dengan tingkat konsumsi SSB berdasarkan uji chi-square ($p>0,05$). Temuan ini diperkuat pula melalui analisis regresi logistik dalam penelitian tersebut, di mana sikap positif terhadap pembatasan konsumsi SSB tidak terbukti menjadi prediktor konsumsi yang lebih rendah, bahkan setelah dikontrol dengan variabel usia, jenis kelamin, pendidikan orang tua, status gizi, dan pengetahuan gizi (AOR=1,05; 95% CI: 0,72–1,55; $p=0,79$). Hal ini menegaskan bahwa sikap positif maupun negatif terhadap gizi seimbang tidak selalu menjadi faktor penentu utama dalam perilaku konsumsi minuman berpemanis pada remaja SMA.

Ketidaksesuaian antara sikap dan perilaku aktual ini dikenal sebagai *attitude-behavior gap*, yaitu kesenjangan antara apa yang diyakini atau dinilai baik oleh seseorang dengan apa yang sesungguhnya dilakukan. (Ayensu et al., 2026) menjelaskan bahwa minuman berpemanis kerap dipersepsikan sebagai minuman sosial atau minuman pergaulan di kalangan remaja, sehingga keputusan untuk mengonsumsinya lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial dan kebiasaan dibandingkan sikap individu terhadap gizi seimbang semata. Selain itu, faktor ketersediaan, kemudahan akses, harga yang terjangkau, serta daya tarik rasa dari minuman berpemanis turut menjadi faktor pendorong konsumsi yang lebih kuat dibandingkan sikap yang dimiliki remaja.

G. *Readiness to Change* terhadap Konsumsi Minuman Berpemanis

Kesiapan individu untuk mengubah perilaku (*readiness to change*) dalam kerangka *Transtheoretical Model* (TTM) menggambarkan proses

perubahan perilaku yang berlangsung secara bertahap, mulai dari *precontemplation*, *contemplation*, *preparation*, *action*, hingga *maintenance* Prochaska & Velicer 1997 dalam (Rizkitara & Koto, 2024). Konsep ini menjelaskan bahwa individu yang berada pada tahap lebih lanjut umumnya telah memiliki kesadaran dan niat yang lebih kuat untuk melakukan perubahan perilaku kesehatan. Pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden yang berada pada tahap *contemplation* sebagian besar menunjukkan konsumsi minuman berpemanis yang sering yaitu sebanyak 44 responden (54,3%).

Hasil uji statistik menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *readiness to change* dengan konsumsi minuman berpemanis pada remaja SMA di Jakarta dengan nilai *p-value* 0,585 atau $> 0,05$. Temuan ini memperlihatkan bahwa walaupun secara teoritis individu yang berada pada tahap kesiapan yang lebih tinggi mempunyai niat yang lebih besar untuk mengubah perilaku, kesiapan tersebut belum tentu diikuti oleh perubahan perilaku konsumsi yang nyata.

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Huffman & West, 2007). yang menemukan bahwa mahasiswa yang berada pada tahap *action* dan *maintenance* memiliki konsumsi minuman berpemanis yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa pada tahap *precontemplation* dan *contemplation*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tahap kesiapan perubahan perilaku, semakin rendah konsumsi minuman berpemanis yang dilaporkan responden. Perbedaan hasil temuan dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden yang berbeda. Penelitian Huffman dan West dilakukan pada mahasiswa, sedangkan penelitian ini dilakukan pada remaja SMA yang masih berada pada masa perkembangan dan cenderung lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti teman sebaya.

Selain itu, berdasarkan penelusuran literatur yang dilakukan peneliti, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara *readiness to change* dan konsumsi minuman berpemanis pada remaja masih terbatas, khususnya di Indonesia. Sebagian besar penelitian *readiness to change* lebih banyak diterapkan pada perilaku kesehatan lain seperti aktivitas fisik, pengendalian

berat badan, berhenti merokok, maupun pola makan sehat. Keterbatasan penelitian sejenis sehingga hasil penelitian ini belum bisa dibandingkan secara luas dengan penelitian terdahulu yang menggunakan variabel dan populasi yang sama.

Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kesiapan untuk berubah belum tentu diikuti oleh perubahan perilaku konsumsi minuman berpemanis. Kondisi tersebut dapat terjadi karena perilaku konsumsi minuman berpemanis pada remaja tidak semata-mata dipengaruhi faktor individu, tetapi juga oleh faktor interpersonal, lingkungan, dan sosial. Penelitian (Wang et al., 2022) menemukan bahwa preferensi rasa, faktor ekonomi individu, ketersediaan minuman berpemanis di rumah dan sekolah, teman sebaya, saudara, serta orang tua, serta paparan iklan makanan dan minuman merupakan faktor yang berpengaruh terhadap konsumsi minuman berpemanis pada remaja.

G. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menafsirkan hasil penelitian. Penelitian ini menggunakan data sekunder yang berasal dari penelitian sebelumnya, sehingga peneliti tidak berpartisipasi langsung dalam proses pengumpulan data. Kondisi tersebut menyebabkan peneliti memiliki keterbatasan dalam mengendalikan kualitas data, termasuk dalam proses pengukuran dan pengisian kuesioner oleh responden.

Disamping itu, penelitian ini hanya menggunakan sebagian item dari instrumen penelitian sebelumnya yang disesuaikan dengan tujuan dan variabel penelitian. Tidak seluruh item pada instrumen asli dianalisis karena peneliti melakukan seleksi item berdasarkan kesesuaian dengan judul penelitian. Oleh karena itu, terdapat kemungkinan bahwa informasi lain yang berpotensi memberikan gambaran yang lebih komprehensif terkait faktor-faktor yang memengaruhi konsumsi minuman berpemanis tidak dapat dianalisis dalam penelitian ini.

Keterbatasan selanjutnya, penelitian ini juga menggunakan desain *cross-sectional* sehingga hubungan yang ditemukan antara variabel independen dan variabel dependen hanya menggambarkan hubungan pada satu waktu

pengamatan dan tidak mampu menunjukkan hubungan sebab-akibat. Desain penelitian ini juga tidak memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan perilaku responden dari waktu ke waktu, khususnya terkait perubahan konsumsi minuman berpemanis dan *readiness to change*. Dengan demikian, hasil penelitian ini hanya dapat menggambarkan hubungan antarvariabel pada saat penelitian dilakukan.

Keterbatasan pada pengukuran konsumsi minuman berpemanis menggunakan kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) yang bergantung pada kemampuan responden dalam mengidentifikasi berbagai jenis dan frekuensi konsumsi minuman selama periode tertentu, sehingga tidak menutup kemungkinan terjadinya *recall bias*, karena responden mungkin mengalami kesulitan dalam mengingat secara tepat jenis dan frekuensi minuman yang dikonsumsi. Selain itu, terdapat kemungkinan terjadinya *under-reporting* maupun *over-reporting* akibat ketidaktepatan responden dalam melaporkan kebiasaan konsumsinya.

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Melalui penelitian terkait Hubungan Pengetahuan Gizi dan *Readiness to Change* terhadap Konsumsi Minuman Berpemanis Remaja SMA di Jakarta, maka dapat disimpulkan :

1. Karakteristik responden:
 - a. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (57,1%).
 - b. Sebagian besar responden berusia 17 tahun (63,3%).
 - c. Sebagian besar responden berasal dari sekolah SMAN 12 Jakarta (23,5%)
 - d. Sebagian besar responden berada di kelas XI (69,4%)
2. Berdasarkan hasil analisis univariat, sebagian besar remaja SMA di Jakarta memiliki tingkat pengetahuan gizi kategori sedang sebesar (52,0%).
3. Berdasarkan hasil analisis univariat, sebagian besar remaja SMA di Jakarta memiliki sikap gizi seimbang kategori sikap positif sebesar (81,6%).
4. Berdasarkan hasil analisis univariat, sebagian besar remaja SMA di Jakarta berada pada tahap *contemplation* dalam *readiness to change* sebesar (58,2%).
5. Berdasarkan hasil analisis univariat, sebagian besar remaja SMA di Jakarta memiliki konsumsi minuman berpemanis dalam kategori sering sebesar (51,0%).
6. Berdasarkan hasil analisis bivariat, hasil uji statistik hubungan antar variabel konsumsi minuman berpemanis
 - a. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi minuman berpemanis pada remaja SMA di Jakarta ($p=0,026$).
 - b. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap gizi seimbang dengan konsumsi minuman berpemanis pada remaja SMA di Jakarta ($p=0,773$).

- c. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *readiness to change* dengan konsumsi minuman berpemanis pada remaja SMA di Jakarta ($p=0,585$).

B. Saran

1. Bagi Responden/Remaja

Bagi responden, diharapkan dapat memperkaya pengetahuan gizi, khususnya terkait kandungan gula dan dampak konsumsi minuman berpemanis terhadap kesehatan. Selain itu, responden diharapkan dapat melakukan perilaku konsumsi yang lebih sehat dengan mengurangi minuman berpemanis dan menggantinya dengan pilihan yang lebih sehat seperti air putih, serta membiasakan membaca informasi nilai gizi pada kemasan sebelum membeli minuman.

2. Bagi Sekolah

Bagi sekolah, diharapkan dapat meningkatkan edukasi gizi kepada siswa, khususnya mengenai dampak konsumsi minuman berpemanis terhadap kesehatan melalui kegiatan penyuluhan, seminar, maupun integrasi materi gizi dalam kegiatan pembelajaran. Selain itu, sekolah diharapkan dapat menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung perilaku konsumsi sehat dengan menyediakan pilihan minuman yang lebih sehat di kantin sekolah serta membatasi penjualan minuman berpemanis di lingkungan sekolah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian mendatang disarankan menerapkan desain longitudinal untuk agar dapat mengidentifikasi hubungan sebab-akibat antara pengetahuan gizi, *readiness to change*, dan konsumsi minuman berpemanis. Selain itu, penelitian mendatang dapat memasukkan variabel lain yang kemungkinan berpengaruh terhadap konsumsi minuman berpemanis, seperti pengaruh teman sebaya, uang saku, lingkungan keluarga, ketersediaan minuman berpemanis, dan paparan media sosial sehingga menghasilkan gambaran yang lebih menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnia, W. O. S. N., Effendy, D. S., & Ruwiah. (2025). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMP Negeri 5 Kendari Tahun 2024. *Jurnal Medika Nusantara*, 3(1), 86–93. <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/Medika/article/view/1657>
- Aulia, N. R. (2021). *Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja*. 02(02), 31–35.
- Ayensu, J., Okrah, F., Wiafe, M. A., Amoako, M., Dzorgbe, E., & Mensah, S. (2026). Knowledge, Attitude And Practices towards Sugar-Sweetened Beverages amongst Adolescents in Senior High Schools in the Cape Coast Metropolis, Ghana. *Integrated Health Research Journal*, 3(1), 57–66.
- Azwar, S. (2013). *Sikap Manusia : Teori dan Pengukurannya*. Pustaka Belajar.
- Azzahra, M., Adyas, A., & Kustiani, A. (2025). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan konsumsi sugar sweetened beverages (SsBs) pada remaja. *JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 5(5), 657–664. <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i5.1363>
- Budiani, M. S., Mulyana, O. P., & Puspitadewi, N. W. S. (2020). Peran Kepercayaan Diri dan Kemampuan Multitasking terhadap Readiness to Change pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 10(2), 150. <https://doi.org/10.26740/jptt.v10n2.p150-162>
- Chang, C., Wang, T. J., Chen, M. J., Liang, S. Y., Wu, S. F., & Bai, M. J. (2021). Factors influencing readiness to change in patients with alcoholic liver disease: A cross-sectional study. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 28(3), 344–355. <https://doi.org/10.1111/jpm.12677>
- Christopher Palmedo, P., & Gordon, L. M. (2019). How to be SSB-free: Assessing the attitudes and readiness for a sugar sweetened beverage-free healthcare center in the Bronx, NY. *PLoS ONE*, 14(5), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0215127>
- Dadras, O. (2024). Predictor of smoking cessation among school-going adolescents in Indonesia: a secondary analysis based on the transtheoretical model of behavioral change. *Frontiers in Psychiatry*, 15(March), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1374731>
- Daeli, W. A. C., & Nurwahyuni, A. (2019). Determinan Sosial Ekonomi Konsumsi Minuman Berpemanis di Indonesia: Analisis Data Susenas 2017. *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, 4(1). <https://doi.org/10.7454/eki.v4i1.3066>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Emiliana, N., & Setiarini, A. (2024). Hubungan konsumsi minuman berpemanis dengan kejadian obesitas pada anak dan remaja : A systematic literature review. 18(4), 509–517.
- Fanda, R. B., Salim, A., Muhartini, T., Utomo, K. P., Dewi, S. L., & Samra, C. A.

- (2020). Mengatasi Tingginya Konsumsi Minuman Berpemanis di Indonesia. *Pkmk*. <https://www.who.>
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 15–24. <https://doi.org/10.32923/stu.v6i1.1980>
- Fitria, Rahma, N., & Arumsari, I. (2021). *Manajemen Data Untuk Survei Gizi*.
- Gannika, L., & Sembiring, E. E. (2020). Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Pencegahan Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) pada Masyarakat Sulawesi Utara. *NERS: Jurnal Keperawatan*, 16(2), 83–89. <http://ners.fkep.unand.ac.id/index.php/ners/article/view/377>
- Hana, A. N. H. (2022). Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Kemasan Dan Berpemanis Terhadap Berat Badan Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 141–149. <https://doi.org/10.35913/jk.v9i2.232>
- Hardiansyah, & Supariasa, D. N. (2017). *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*.
- Huffman, L., & West, D. S. (2007). Readiness to change sugar sweetened beverage intake among college students. *Eating Behaviors*, 8(1), 10–14. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2006.04.005>
- Hustus, C. L., & Owens, J. S. (2018). Assessing Readiness for Change Among School Professionals and Its Relationship with Adoption and Reported Implementation of Mental Health Initiatives. *Child and Youth Care Forum*, 47(6), 829–844. <https://doi.org/10.1007/s10566-018-9463-0>
- Indaman, P., Andoko, & Trismiyanah, E. (2025). Abstrak: Transisi perkembangan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang dikenal sebagai masa remaja ditandai oleh berbagai fenomena perkembangan. Pada tahap ini, remaja tidak berdaya menghadapi berbagai masalah yang dapat memengaruhi pembentukan karakter. *Malahayati Nursing Journal*, 7(1), 209–221.
- Johansen, C. M., Reynolds, K. D., Xie, B., Unger, J. B., & Ames, S. L. (2019). Acculturation and Sugar-Sweetened Beverage Consumption among Hispanic Adolescents: The Moderating effect of Impulsivity. *Physiology & Behavior*, 3. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.12.026>.
- Kemenkes. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023 Dalam Angka*.
- Khomsan, A. (2021). *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*.
- Lara-Castor, L., Micha, R., Cudhea, F., Miller, V., Shi, P., Zhang, J., Sharib, J. R., Erndt-Marino, J., Cash, S. B., Barquera, S., Mozaffarian, D., Trichopoulou, A., Bas, M., Ali, J. H., El-Kour, T., Krishnan, A., Misra, P., Hwalla, N., Janakiram, C., ... Hakeem, R. (2024). Intake of sugar sweetened beverages among children and adolescents in 185 countries between 1990 and 2018: population based study. *Bmj*, 1–13. <https://doi.org/10.1136/bmj-2024-079234>
- Lathifah, Darmin, Alkhair, Salsabiila, Firmansyah, M., Lestari, E. P., Zennith, Oktaviani, D., Kuswanti, N., & Harija, A. (2024). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Tentang 4 Pilar Gizi Seimbang Dengan Status Gizi*. 7(6), 724–733.
- Lenberg, P., Wallgren, L. G., & Feldt, R. (2016). *Software Engineers' Attitudes*

Towards Organizational Change - an Industrial Case Study. 1–31.

- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI TERHADAP STATUS GIZI REMAJA Relationship of Nutritional Knowledge to Nutritional Status Teenage. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(1), 65–69. <http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/jsm>
- Liu, X. T., Xiong, J. Y., Xu, Y. J., Zhao, L., Libuda, L., & Cheng, G. (2023). Prospective association of family members' sugar-sweetened beverages intake with children's sugar-sweetened beverages consumption in China. *European Journal of Nutrition*, 62(1), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s00394-022-02971-3>
- Malik, V. S., & Hu, F. B. (2019). Sugar- Sweetened Beverages and Cardiometabolic. *Nutrients*, 11(1840), 1–17. www.mdpi.com/journal/nutrients
- Maslakhah, N., & Prameswari, G. (2022). Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, dan Kebiasaan Olahraga dengan Status Gizi Lebih Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 52–59.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. nuha medika.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurjayanti, E., Rahayu, N. S., & Fitriani, A. (2020). Nutritional knowledge, sleep duration, and screen time are related to consumption of sugar-sweetened beverage on students of Junior High School 11 Jakarta. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 5(1), 34–43. <https://doi.org/10.22236/argipa.v5i1.3878>
- Nuryani. (2019). Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 3(2), 37–46.
- Oktafiani, L. D. A., Astuti, N. F. W., & Ningtyias, F. W. (2025). Consumption patterns of Sugar Sweetened Beverages (SSB) and its relationship with the risk of excess sugar intake among adolescents. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 10(3), 584. <https://doi.org/10.30867/action.v10i3.2287>
- Park, S., Lee, S. H., Merlo, C., & Blanck, H. M. (2023). *Associations between Knowledge of Health Risks and Sugar-Sweetened Beverage Intake among US Adolescents*. 1–10.
- Ra, J. S., & Kim, S. H. (2025). Socioecological factors influencing sugar-sweetened beverage consumption among adolescents in South Korea: a cross-sectional study. *Child Health Nursing Research*, 31(1), 28–39. <https://doi.org/10.4094/chnr.2024.041>
- Rahmania, S., Puspitasari, D. I., & Rakhma, L. L. (2025). Hubungan Paparan Media Sosial dan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Membaca Label Gizi pada Pengguna Media Sosial di Indonesia The Relationship Between Social Media Exposure and Nutrition Knowledge. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 9(1), 185–195.

- Rahmawati, A. N., Setiadi, D. K., & Sukaesih, N. S. (2023). *HUBUNGAN PENGETAHUAN KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DENGAN STATUS GIZI REMAJA*. Global Health Science Group. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1713>
- Rahmawati, L. A., & Nurwahyuni, A. (2022). *FAKTOR-FAKTOR KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DI INDONESIA : ANALISIS DATA SUSENAS TAHUN 2019* Fakultas Kesehatan Masyarakat , Universitas Indonesia Email : latifah.alifiana@gmail.com *Faktor-Faktor Konsumsi Minuman Berpemanis di Indonesia : Analisis Data Susen*.
- Ramadhani, Y., Salam, A., Jafar, N., & Indriasari, R. (2022). *HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP DENGAN PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA MAHASISWA SELAMA PANDEMI COVID-19 THE CORRELATION OF KNOWLEDGE AND ATTITUDE WITH BALANCED NUTRITION BEHAVIOR IN STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC*. 11(1), 1–9.
- Rizkitara, D. R., & Koto, F. R. (2024). *GAMBARAN TRANSTHEORITICAL MODEL PADA MAHASISWA PASCA APENDIKTOMI (SETELAH OPERASI USUS BUNTU)*. 4, 1337–1345.
- Salsabila, A. I., Shofa, S., Kartika, D. Y., Rahim, F. K., & Amalia, I. S. (2025). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi minuman berpemanis dalam kemasan pada siswa. *Journal of Public Health Innovation*, 5(2), 233–241. <https://doi.org/10.34305/jphi.v5i2.1503>
- Saputra, A., & Yuzarion. (2020). Pembentukan Konsep Diri Remaja Melalui Penanaman Nilai-Nilai Keislaman. *Jurnal Al-Hikmah*, 18(2), 151–156. <https://doi.org/10.35719/alhikmah.v18i2.31>
- Sari, D., Chandra, F., & Jeki, A. G. (2024). *Hubungan Pengetahuan Gizi, Status Sosial Ekonomi Keluarga, Konsumsi Sugar Sweetened Beverages dengan Status Gizi Lebih pada Remaja di SMPN 9 Kota Jambi*. 3, 297–304.
- Sari, S. L., Utari, D. M., Sudiarti, T., Gizi, P. S., Masyarakat, F. K., & Indonesia, U. (2021). *Konsumsi minuman berpemanis kemasan pada remaja Sugar-sweetened beverages consumptions among adolescents*. 05(01), 91–100.
- Selvi, Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. (2021). Pengetahuan, Sikap dan Praktik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama tentang Gizi Seimbang. *Journal of Public Health*, 2(1), 7–13.
- Silitonga, I. R. (2021). *Profil Remaja Putri dengan Kejadian Anemia Teenage Girl Profile of Anemia*. 3(3), 184–192.
- Sugihartin, R. H., & Purnasari, G. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kemampuan Membaca Informasi Nilai Gizi dengan Frekuensi Konsumsi Minuman Kemasan Berpemanis I . *PENDAHULUAN Sugar-Sweetened Packaged Beverages yang dikenal juga sebagai minuman berpemanis merupakan jenis minuman yang mengandung*. *Harena, Jurnal Gizi*, 5(3), 142–148.
- Swarjana, I. K. (2022). *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stress*,

Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan.

- Urica. (2019). (Questionnaire URICA) Stages of change profiles in outpatient alcoholism treatment. *Journal of Substance Abuse*, 2, 217–235. <http://habitslab.umbc.edu/files/2014/07/URICAdrug.pdf>
- Wang, C., Chen, D., Chan, C., Yeh, Y., & Chen, H. (2022). ‘ I Knew I Should Stop , but I Couldn ’ t Control Myself ’ : a qualitative study to explore the factors influencing adolescents ’ consumption of sugar-sweetened beverages and sugary snacks from a socio-ecological perspective. *Public Health Nutrition*, 25(9), 2465–2474. <https://doi.org/10.1017/S1368980022001185>
- Widnatusifah, E., Battung, S., Bahar, B., Jafar, N., & Amalia, M. (2020). Gambaran Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Pengungsian Petobo Kota Palu. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1), 17–29. <https://doi.org/10.30597/jgmi.v9i1.10155>
- Wulandari, D., & Sumarmi, S. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Konsumsi Sugar Sweetened Beverages pada Remaja Putri Gizi Lebih di SMA Negeri 2 Nganjuk. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(3), 3087. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i3.4140>
- Yulianti, R. D., & Mardiyah, S. (2023). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI MINUMAN KEMASAN BERPEMANIS PADA REMAJA. *Jurnal Sains Kesehatan*, 30. <https://doi.org/https://doi.org/10.37638/jsk.30.3.90-99>
- Yulinar, L., Dwiyan, P., & Winarta, I. M. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Minuman Ringan Berkarbonasi pada Siswa di SMP Trisoko Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*, 10(21), 36–41. <http://journal.thamrin.ac.id/index.php/jigk/article/download/1592/1345>
- Yusuf, A., Zahra, S., & Sunan Ampel Surabaya Abstract, U. (2023). Peranan Teori Belajar Psikoanalisa Dalam Pembentukan Karakter Remaja. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Oktober, 2023(19), 769–778. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8418234>.
- Zeng, S., Lin, X., & Zhou, L. (2023). Factors affecting consumer attitudes towards using digital media platforms on health knowledge communication: Findings of cognition–affect–conation pattern. *Frontiers in Psychology*, 14(January). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1008427>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Naskah Penjelasan

EVALUASI POLA DAN KUALITAS DIET DAN DETERMINAN PERILAKU KONSUMSI PADA REMAJA DI LINGKUNGAN SEKOLAH NASKAH PENJELASAN PENELITIAN

Assalaamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Selamat Pagi/Siang/Sore, kami bagian dari Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA sedang melakukan penelitian yang berjudul **“Evaluasi Pola dan Kualitas Diet serta Determinan Perilaku Konsumsi pada Remaja di Lingkungan Sekolah”**. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan rekomendasi berbasis bukti untuk peningkatan kualitas sarapan pada remaja. Dalam penelitian ini kami ingin meminta kesediaan siswa untuk meluangkan waktunya dalam melakukan pengisian kuesioner terkait pola dan kualitas sarapan, determinan perilaku makan, aktivitas fisik, dan daya konsentrasi. Proses pengisian kuesioner akan dilakukan sebanyak 1 kali dan berlangsung selama 20 – 30 menit. Kami juga akan meminta data asupan makan dari siswa melalui wawancara terkait makanan, melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui status gizi pada siswa yang dilakukan pada hari yang sama. Semua informasi yang berkaitan dengan identitas subjek penelitian akan dirahasiakan dan hanya akan diketahui untuk kepentingan penelitian. Selain itu, kontribusi Saudara/i dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tidak ada paksaan. Jika terdapat hal yang belum jelas sehubungan dengan penelitian ini, Saudara/i dapat menghubungi para peneliti: **Helda Khusun (08128586856) atau Alkanisa Rahma (0895359720042)**

Wassalaamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai hal yang berkaitan dengan penelitian dengan judul **“Evaluasi Pola dan Kualitas Diet serta Determinan Perilaku Konsumsi pada Remaja di Lingkungan Sekolah”** yang dilaksanakan oleh peneliti, maka saya:

Nama :

Alamat :

No. HP :

Menyatakan SETUJU / TIDAK SETUJU (**coret salah satu*) untuk menjadi responden dalam penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun. Kompensasi yang akan diberikan kepada saya sebagai responden penelitian ini yaitu souvenir berupa barang. Bila selama ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Jakarta, 2025

Saksi

Responden

(.....)

(.....)

Lampiran 3. Kuesioner Karakteristik Responden

Karakteristik Responden

No.	Data	Pilihan Jawaban	Jawaban	Kode
A.01	Nama Lengkap			A.01_Nama
A.02	Jenis Kelamin	1. Laki-laki 2. Perempuan		A.02_JK
A.03	Tanggal Lahir	(dd/mm/yyyy)		A.03_Lahir
A.04	Umur (Tahun)	 tahun		A.04_Usia
A.05	Nama sekolah	01. SMAN 26 Jakarta 02. SMAN 29 Jakarta 03. SMAN 12 Jakarta 04. SMAN 36 Jakarta 05. SMAN 71 Jakarta 06. SMAM 3 Jakarta		A.05_Sek
A.06	Kelas	1. 10 2. 11		A.06_Sek

Lampiran 4. Kuesioner Konsumsi Minuman Berpemanis

Kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency* (SQ-FFQ)

No.	Bahan Makanan	TK	Frekuensi			URT	Gr
			Hr	Mgg	Bln		
Minuman Berpemanis							
1.	Bubble tea (merk, rasa)						
2.	Minuman kopi (merk)						
3.	Es teh (merk)						
4.	Teh pucuk						
5.	Teh kotak						
6.	Freshtea						
7.	Tea jus (rasa)						
8.	Pop ice (rasa)						
9.	Nutrisasi (rasa)						
10.	Milo						
11.	Ovaltine						
12.	Hilo (rasa)						
13.	Cimory yogurt (rasa)						
14.	Cimory fresh milk (rasa)						
15.	Susu ultramilk (rasa)						
16.	Lainnya :						

Lampiran 5. Kuesioner Pengetahuan Gizi

Kuesioner Pengetahuan Gizi dan Kesehatan

Pengetahuan				
No.	Pernyataan	Benar (1)	Salah (2)	Kode
Baca pernyataan berikut, berikan tanda ceklis (✓) pada kolom jawaban Benar, bila menurut anda pernyataan tersebut benar dan pada kolom jawaban Salah bila menurut responden pernyataan tersebut salah				
C.06	Pedoman gizi seimbang orang Indonesia adalah 4 sehat 5 sempurna			C.06_P6
C.09	Remaja juga perlu memantau berat badan yang ideal, bukan hanya orang dewasa			C.09_P9
C.10	Sayuran berwarna hijau dan buah berwarna cerah mengandung banyak vitamin dan mineral yang penting untuk tubuh			C.10_P10
C.12	Nasi dan ayam goreng untuk makan siang sudah memenuhi seluruh kebutuhan gizi remaja			C.12_P12
C.13	Batas konsumsi gula dalam sehari adalah 50 gram (setara dengan kurang/lebih 4 sendok makan)			C.13_P13
C.15	Konsumsi sayur setiap hari sudah cukup tanpa harus mempertimbangkan porsinya			C.14_P14
C.16	Minuman berpemanis dalam kemasan atau yang dijual di penjual makanan boleh dikonsumsi setiap hari asal tidak makan nasi terlalu banyak			C.16_P16
C.17	Konsumsi minuman berpemanis yang berlebihan dan asupan sayur dan buah yang rendah dapat berakibat pada obesitas			C.17_P17

Pengetahuan				
No.	Pernyataan	Benar (1)	Salah (2)	Kode
C.18	Pepaya mengandung vitamin A dan C untuk menjaga kesehatan			C.18_P18
C.19	Kandungan zat gizi dalam hati ayam sama dengan ikan sebagai zat pembangun.			C.19_P19
C.20	Dalam pedoman makan, diatur bahwa porsi sayur sama dengan banyaknya porsi nasi/sumber karbohidrat			C.20_P20

Lampiran 6. Kuesioner Readiness to Change

Kuesioner *Readiness to Change*

No.	Pernyataan	STS (1)	TS (2)	N (3)	S (4)	SS (5)	Kode
Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom jawaban berdasarkan pilihan jawaban responden							
Keterangan Pilihan Jawaban : STS = Sangat Tidak Setuju TS = Tidak Setuju N = Netral S = Setuju SS = Sangat Setuju							
E.01	Saya tidak merasa perlu mengubah pola makan saya saat ini						E.01_RC
E.02	Makan makanan sehat tidak terlalu penting bagi saya						E.02_RC
E.03	Saya tidak berniat untuk mulai makan lebih sehat dalam waktu dekat						E.03_RC
E.04	Saya mulai menyadari bahwa pola makan saya kurang sehat						E.04_RC
E.05	Saya ingin mulai makan lebih sehat dalam waktu dekat, tapi belum tahu mulai dari mana						E.05_RC
E.06	Saya mulai memikirkan untuk mengurangi jajanan dan minuman manis						E.06_RC
E.09	Saya sudah mulai mengurangi konsumsi jajanan dan minuman manis untuk lebih sehat						E.09_RC
E.10	Saya sudah rutin mengupayakan menu lengkap dalam piring makan berisi nasi, lauk, dan sayur selama 1 bulan terakhir						E.10_RC
E.11	Saya sudah rutin menghindari jajanan tinggi gula, garam, atau lemak						E.11_RC
E.13	Saya sudah menjaga pola makan sehat selama lebih dari 1 bulan						E.13_RC

No.	Pernyataan	STS (1)	TS (2)	N (3)	S (4)	SS (5)	Kode
E.14	Saya tetap memilih makanan sehat meskipun teman-teman mengajak jajan						E.14_RC
E.15	Saya yakin bisa memilih makanan yang lebih sehat meskipun itu sulit						E.15_RC

Lampiran 7. Kuesioner Sikap Gizi Seimbang

Kuesioner Sikap Gizi Seimbang

No.	Pernyataan	STS (1)	TS (2)	N (3)	S (4)	SS (5)	Kode
Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom jawaban berdasarkan pilihan jawaban responden							
Keterangan Pilihan Jawaban : STS = Sangat Tidak Setuju TS = Tidak Setuju N = Netral S = Setuju SS = Sangat Setuju							
E.01	Saya percaya makanan seimbang harus mencakup karbohidrat, protein, sayur, dan buah dalam satu piring						D.01_S1
E.02	Saya berusaha memilih makanan yang bervariasi setiap hari						D.02_S2
E.03	Saya berusaha mengonsumsi buah atau sayur karena saya percaya itu penting						D.03_S3
E.04	Saya bersedia mengurangi konsumsi minuman manis demi kesehatan tubuh saya						D.04_S4
E.05	Saya merasa penting untuk membatasi makanan yang digoreng atau tinggi lemak						D.05_S5

Lampiran 8. Surat Persetujuan Etik

	Komite Etik Penelitian Kesehatan (Non Kedokteran) Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Kodefikasi Kelembagaan KEPK: 0184233175 Email: kepk@uhamka.ac.id	POB-KE.B/008/01.0 Berlaku mulai: 21 Oktober 2024 FL/B.06-008/01.0
---	--	---

SURAT PERSETUJUAN ETIK

PERSETUJUAN ETIK

ETHICAL APPROVAL

No : KEPK-NK/02/04/2026/03493

Bismillaahirrohmaanirrohiim

Assalamu'alaikum warohmatullohi wabarokatuh

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan (Non Kedokteran) Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPK-UHAMKA), setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian oleh reviewer yang bersertifikat, memutuskan protokol penelitian yang berjudul :

"HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN *READINESS TO CHANGE* TERHADAP KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS PADA REMAJA SMA DI JAKARTA"

Atas nama

Peneliti Utama : Naiyla Syakilla Hanifa
Dosen Pembimbing : Nursyifa Rahma Maulida, S.Gz., M.Gizi
Program Studi : S1 Gizi
Institusi : Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

dapat disetujui pelaksanaannya dan **Lolos Kaji Etik (*Ethical Approval*)**. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol.

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan kepada KEPK-UHAMKA dalam bentuk soft copy ke email kepk@uhamka.ac.id. Jika terdapat perubahan protokol dan/atau perpanjangan penelitian harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).

Wassalamu'alaikum warohmatullohi wabarokatuh

Jakarta, 27 April 2026

Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan
(Non Kedokteran) UHAMKA



(Dr. Apt. Hadi Sunaryo, M.Si)

Lampiran 9. Hasil Analisis Uji Statistik Penelitian

A. Hasil Analisis Karakteristik Responden

Jenis Kelamin Responden					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	42	42.9	42.9	42.9
	Perempuan	56	57.1	57.1	100.0
	Total	98	100.0	100.0	

Umur (Tahun) Responden					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	1	1.0	1.0	1.0
	16	29	29.6	29.6	30.6
	17	62	63.3	63.3	93.9
	18	5	5.1	5.1	99.0
	19	1	1.0	1.0	100.0
	Total	98	100.0	100.0	

Nama Sekolah					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMAN 26 Jakarta	12	12.2	12.2	12.2
	SMAN 29 Jakarta	17	17.3	17.3	29.6
	SMAN 12 Jakarta	23	23.5	23.5	53.1
	SMAN 36 Jakarta	14	14.3	14.3	67.3
	SMAN 71 Jakarta	19	19.4	19.4	86.7
	SMAM 3 Jakarta	13	13.3	13.3	100.0
	Total	98	100.0	100.0	

Kelas					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	30	30.6	30.6	30.6
	11	68	69.4	69.4	100.0
	Total	98	100.0	100.0	

B. Hasil Analisis Univariat

Descriptives				
			Statistic	Std. Error
Total_SQFFQ	Mean		1.3521	.11188
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.1301	
		Upper Bound	1.5742	
	5% Trimmed Mean		1.2710	
	Median		1.0650	
	Variance		1.227	
	Std. Deviation		1.10759	
	Minimum		.08	
	Maximum		4.58	
	Range		4.50	
	Interquartile Range		1.57	
	Skewness		.954	.244
	Kurtosis		.167	.483
Skor Akhir Pengetahuan	Mean		67.8108	1.38405
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	65.0638	
		Upper Bound	70.5577	
	5% Trimmed Mean		68.4704	
	Median		72.7273	
	Variance		187.728	
	Std. Deviation		13.70140	
	Minimum		27.27	
	Maximum		90.91	
	Range		63.64	
	Interquartile Range		11.36	
	Skewness		-.769	.244
	Kurtosis		.215	.483
Skor_Akhir_Sikap	Mean		86.8571	1.35449
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	84.1689	
		Upper Bound	89.5454	
	5% Trimmed Mean		88.4354	
	Median		88.0000	
	Variance		179.794	

	Std. Deviation		13.40872	
	Minimum		20.00	
	Maximum		100.00	
	Range		80.00	
	Interquartile Range		16.00	
	Skewness		-2.073	.244
	Kurtosis		6.567	.483
Total Readiness to Change	Mean		9.044	.2150
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	8.618	
		Upper Bound	9.471	
	5% Trimmed Mean		9.124	
	Median		9.000	
	Variance		4.528	
	Std. Deviation		2.1280	
	Minimum		2.7	
	Maximum		13.7	
	Range		11.0	
	Interquartile Range		2.2	
	Skewness		-.347	.244
	Kurtosis		.710	.483

Kategori Minuman Berpemanis					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jarang	46	46.9	46.9	46.9
	Sering	52	53.1	53.1	100.0
	Total	98	100.0	100.0	

Kategori Pengetahuan Gizi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	23	23.5	23.5	23.5
	Sedang	51	52.0	52.0	75.5
	Baik	24	24.5	24.5	100.0
	Total	98	100.0	100.0	

Kategori Readiness to Change					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Precontemplation	24	24.5	24.5	24.5
	Contemplation	57	58.2	58.2	82.7
	Action	17	17.3	17.3	100.0
	Total	98	100.0	100.0	

Kategori Sikap Gizi Seimbang					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Negatif	4	4.1	4.1	4.1
	Netral	14	14.3	14.3	18.4
	Positif	80	81.6	81.6	100.0
	Total	98	100.0	100.0	

C. Hasil Analisis Bivariat Pengetahuan Gizi terhadap Konsumsi Minuman Berpemanis

Kategori Pengetahuan Gizi * Kategori Minuman Berpemanis					
			Kategori Minuman Berpemanis		Total
			Sering	Jarang	
Kategori Pengetahuan Gizi	Kurang	Count	44	30	74
		Expected Count	39.3	34.7	74.0
		% within Kategori Pengetahuan Gizi	59.5%	40.5%	100.0%
		% within Kategori Minuman Berpemanis	84.6%	65.2%	75.5%
	Baik	Count	8	16	24
		Expected Count	12.7	11.3	24.0
		% within Kategori Pengetahuan Gizi	33.3%	66.7%	100.0%
		% within Kategori Minuman Berpemanis	15.4%	34.8%	24.5%
Total		Count	52	46	98
		Expected Count	52.0	46.0	98.0
		% within Kategori Pengetahuan Gizi	53.1%	46.9%	100.0%

	% within Kategori Minuman Berpemanis	100.0%	100.0%	100.0%
--	--------------------------------------	--------	--------	--------

Chi-Square Tests					
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	4.967 ^a	1	.026		
Continuity Correction ^b	3.973	1	.046		
Likelihood Ratio	5.015	1	.025		
Fisher's Exact Test				.034	.023
Linear-by-Linear Association	4.916	1	.027		
N of Valid Cases	98				
a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 11.27.					
b. Computed only for a 2x2 table					

Risk Estimate			
	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Kategori Pengetahuan Gizi (Kurang / Baik)	2.933	1.115	7.717
For cohort Kategori Minuman Berpemanis = Sering	1.784	.983	3.238
For cohort Kategori Minuman Berpemanis = Jarang	.608	.410	.903
N of Valid Cases	98		

D. Hasil Analisis Bivariat Sikap Gizi Seimbang terhadap Konsumsi Minuman Berpemanis

Kategori Sikap Gizi Seimbang * Kategori Minuman Berpemanis Crosstabulation					
			Kategori Minuman Berpemanis		Total
			Sering	Jarang	
Kategori Sikap Gizi Seimbang	Negatif	Count	9	9	18
		Expected Count	9.6	8.4	18.0
		% within Kategori Sikap Gizi Seimbang	50.0%	50.0%	100.0%
		% within Kategori Minuman Berpemanis	17.3%	19.6%	18.4%
	Positif	Count	43	37	80

		Expected Count	42.4	37.6	80.0
		% within Kategori Sikap Gizi Seimbang	53.8%	46.3%	100.0%
		% within Kategori Minuman Berpemanis	82.7%	80.4%	81.6%
Total		Count	52	46	98
		Expected Count	52.0	46.0	98.0
		% within Kategori Sikap Gizi Seimbang	53.1%	46.9%	100.0%
		% within Kategori Minuman Berpemanis	100.0%	100.0%	100.0%

Chi-Square Tests					
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.083 ^a	1	.773		
Continuity Correction ^b	.001	1	.979		
Likelihood Ratio	.083	1	.773		
Fisher's Exact Test				.799	.488
Linear-by-Linear Association	.082	1	.774		
N of Valid Cases	98				
a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 8.45.					
b. Computed only for a 2x2 table					

Risk Estimate			
	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Kategori Sikap Bivariat (Negatif / Positif)	.860	.309	2.394
For cohort Kategori Minuman Berpemanis = Sering	.930	.562	1.541
For cohort Kategori Minuman Berpemanis = Jarang	1.081	.643	1.816
N of Valid Cases	98		

E. Hasil Analisis Bivariat *Readiness to Change* terhadap Konsumsi Minuman Berpemanis

Kategori Readiness to Change * Kategori Minuman Berpemanis Crosstabulation					
			Kategori Minuman Berpemanis		Total
			Sering	Jarang	
Kategori Readiness to Change	Contemplation	Count	44	37	81
		Expected Count	43.0	38.0	81.0
		% within Kategori Readiness to Change	54.3%	45.7%	100.0%
		% within Kategori Minuman Berpemanis	84.6%	80.4%	82.7%
	Action	Count	8	9	17
		Expected Count	9.0	8.0	17.0
		% within Kategori Readiness to Change	47.1%	52.9%	100.0%
		% within Kategori Minuman Berpemanis	15.4%	19.6%	17.3%
Total		Count	52	46	98
		Expected Count	52.0	46.0	98.0
		% within Kategori Readiness to Change	53.1%	46.9%	100.0%
		% within Kategori Minuman Berpemanis	100.0%	100.0%	100.0%

Chi-Square Tests					
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.298 ^a	1	.585		
Continuity Correction ^b	.077	1	.781		
Likelihood Ratio	.297	1	.586		
Fisher's Exact Test				.605	.390
Linear-by-Linear Association	.294	1	.587		
N of Valid Cases	98				
a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7.98.					
b. Computed only for a 2x2 table					

Risk Estimate			
	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Kategori Readiness to Change (Contemplation / Action)	1.338	.469	3.815
For cohort Kategori Minuman Berpemanis = Sering	1.154	.671	1.985
For cohort Kategori Minuman Berpemanis = Jarang	.863	.520	1.433
N of Valid Cases	98		