

**SKRIPSI**



**Uhamka**  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, ZAT GIZI MAKRO,  
MINUMAN BERKALORI DAN PENGETAHUAN GIZI  
DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI KELURAHAN  
SUKABAkti KABUPATEN TANGERANG**

**DISUSUN OLEH :**

**WILDA SITI YULYANI**

**1605025108**

**PROGRAM STUDI GIZI**

**FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA**

**2020**

**SKRIPSI**



**Uhamka**  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, ZAT GIZI MAKRO,  
MINUMAN BERKALORI DAN PENGETAHUAN GIZI  
DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI KELURAHAN  
SUKABAKTI KABUPATEN TANGERANG**

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

**DISUSUN OLEH :  
WILDA SITI YULYANI  
1605025108**

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA**

**2020**

#### PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

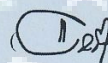
Nama : Wilda Siti Yulyani  
NIM : 1605025108  
Program Studi : Ilmu Gizi  
Judul Proposal Skripsi : Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro,  
Minuman Berkalori dan Pengetahuan Gizi dengan  
Status Gizi Remaja Di Kelurahan Sukabakti  
Kabupaten Tangerang

Proposal 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, 23 Juli 2020

**TIM PEMBIMBING**

Pembimbing I : Debby Endayani Safitri, S.Gz., M.KM.




### PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

Nama : Wilda Siti Yulyani  
NIM : 1605025108  
Program Studi : Ilmu Gizi  
Judul Proposal Skripsi : Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Minuman Berkalori dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Di Kelurahan Sukabakti Kabupaten Tangerang

Proposal 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, 11 Juli 2020

**TIM PEMBIMBING**

Pembimbing II : Yuli Dwi Setyowati, S.Gz., M.Si. 

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

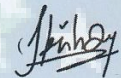
Nama : Wilda Siti Yulyani  
NIM : 1605025108  
Program Studi : Ilmu Gizi  
Judul Proposal Skripsi : Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Minuman Berkalori dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Di Kelurahan Sukabakti Kabupaten Tangerang

Proposal 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, 8 Juli 2020

**TIM PENGUJI**

Penguji I : Izna Nurdiyanty Muhdar, S.Gz., M.Si.



### PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

Nama : Wilda Siti Yulyani  
NIM : 1605025108  
Program Studi : Ilmu Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Minuman Berkalori dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Di Kelurahan Sukabakti Kabupaten Tangerang

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, 2 Febuari 2021

**TIM PEMBIMBING**

Pembimbing I : Debby Endayani Safitri, S.Gz., M.KM. 

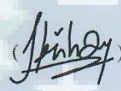
### PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Wilda Siti Yulyani  
NIM : 1605025108  
Program Studi : Ilmu Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Minuman Berkalori dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Di Kelurahan Sukabakti Kabupaten Tangerang

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, 31 Desember 2020

#### TIM PENGUJI

Penguji I : Izna Nurdianty Muhdar, S.Gz., M.Si. 

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Wilda Siti Yulyani  
NIM : 1605025108  
Program Studi : Ilmu Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Minuman Berkalori dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Di Kelurahan Sukabakti Kabupaten Tangerang

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, 6 Desember 2020

**TIM PENGUJI**

Penguji I : Nur Setiawati Rahayu, M.KM.

( *Nur Setiawati Rahayu* )



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

Skripsi, Oktober 2020

Wilda Siti Yulyani,

**“Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Minuman Berkalori dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja di Kelurahan Sukabakti Kabupaten Tangerang.”**

**xvii + 85 halaman, 17 tabel, 2 gambar + 5 lampiran**

**ABSTRAK**

Gizi lebih merupakan salah satu masalah gizi yang sangat dirisaukan para remaja belakangan ini, dimana remaja lebih mementingkan bentuk tubuh yang ideal. Asupan dan pengeluaran energi yang tidak seimbang dan pengetahuan gizi yang kurang menjadi faktor penyebab terjadinya gizi lebih. Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui hubungan antara asupan energi, zat gizi makro, minuman berkalori dan pengetahuan gizi pada status gizi remaja usia 15-18 tahun di Kampung Sukabakti Kelurahan Sukabakti Kabupaten Tangerang. Penarikan sampel menggunakan teknik *Propotional Random Sampling* sebanyak 97 sampel. Variable yang diteliti adalah asupan energi, zat gizi makro, minuman berkalori dan pengetahuan gizi pada status gizi remaja. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Cross-Sectional* dan uji analisis yang digunakan adalah *Chi-Square*. Hasil uji Statistik didapatkan ( $P > 0,05$ ) tidak adanya hubungan asupan energy, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat dan tidak adanya hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi.

***Kata kunci : Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Pengetahuan Gizi, Minuman Berkalori, Remaja, Status Gizi.***

**UNIVERSITY MUHAMADIYAH PROF. DR. HAMKA FACULTY OF  
HEALTH SCIENCE NUTRITIONAL PROGRAM**

*Thesis, October 2020*

*Wilda Siti Yulyani*

***“The Relationship Between Energy Intake, Macro Nutrition, Calorie Drink Consumption and Nutrition Knowledge Against Adolescent Nutrition Status At Sukabakti Village Tangerang Districts.”***

***xvii + 85 page, 17 tables, 2 pictures + 5 attachment***

**ABSTRAC**

*Nutrition is more of a nutritional problem that is very concerned about teenagers lately, where adolescents are more concerned with the ideal body shape. Unbalanced energy intake and expenditure and insufficient nutritional knowledge are factors that cause overnutrition. The purpose of this study was to determine the relationship between energy intake, macro nutrition, calorie drinks and nutritional knowledge on the nutritional status of adolescents aged 15-18 years in Sukabakti Village, Sukabakti Village, Tangerang Regency. Withdrawal of samples using proportional random sampling technique as many as 97 samples. The variables that will be studied are energy intake, macro nutrition, calorie drinks and nutritional knowledge on the nutritional status of adolescents. This type of research is a quantitative study with a cross-sectional design and the analytical test used is the Chi-Square. Statistical test results obtained ( $P > 0.05$ ) there was no relationship between energy intake, protein intake, fat intake, carbohydrate intake and no relationship between nutritional knowledge and nutritional status.*

***Keywords: Adolescents, Calorie Drink, Energy Intake, Macro Nutrition, Nutritional Status, Nutrition Recognition.***

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR</b> .....	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN TIM PEMBIMBING</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>PENGESAHAN TIM PENGUJI</b> .....	Error! Bookmark not defined.i
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>vii</b>
<b>PERSETUJUAN TIM PEMBIMBING</b> .....	Error! Bookmark not defined.x
<b>PERSETUJUAN TIM PENGUJI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS</b> .....	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xvii</b>
<b>ABSTRAC</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xxxii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xxiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xxiii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang</b> .....	<b>1</b>
<b>B. Tujuan Penelitian</b> .....	<b>3</b>
<b>C. Manfaat Penelitian</b> .....	<b>4</b>
<b>D. Ruang Lingkup</b> .....	<b>4</b>
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN TEORI</b> .....	<b>6</b>
<b>A. Remaja</b> .....	<b>6</b>
<b>B. Status Gizi Remaja</b> .....	<b>7</b>
1. Definisi Status Gizi .....	<b>7</b>
2. Pengukuran Status Gizi Remaja.....	<b>7</b>

3. Indikator Status Gizi .....	9
4. Masalah Gizi pada Remaja .....	11
5. Faktor Penyebab Masalah Gizi pada Remaja .....	15
<b>C. Asupan Energi &amp; Zat Gizi Makro .....</b>	<b>19</b>
1. Asupan Energi.....	19
2. Zat Gizi Makro.....	21
<b>D. Minuman Berkalori.....</b>	<b>25</b>
1. Jenis Minuman Berkalori.....	29
2. Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Minuman Berkalori.....	34
<b>E. Pengetahuan Gizi.....</b>	<b>35</b>
1. Definisi Pengetahuan .....	35
2. Indikator Pengetahuan .....	36
3. Definisi Gizi.....	36
4. Pengetahuan Gizi .....	37
<b>F. Kerangka Teori.....</b>	<b>38</b>
<b>BAB III KRANGKA KONSEP, DEFINISI ORASIONAL, DAN HIPOTESIS .....</b>	<b>39</b>
<b>A. Kerangka Konsep .....</b>	<b>39</b>
<b>B. Definisi Oprasional .....</b>	<b>40</b>
<b>C. Hipotesis .....</b>	<b>43</b>
<b>BAB IV 51</b>	
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>51</b>
<b>A. Rancangan Penelitian.....</b>	<b>51</b>
<b>B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....</b>	<b>51</b>
<b>C. Penentuan Populasi dan Sampel atau Penentuan Informan .....</b>	<b>51</b>
1. Populasi.....	51
2. Sampel.....	51
3. Kriteria Inklusi dan Ekslusi .....	52
4. Teknis Pengambilan Sempel.....	52
5. Teknis Lokasi Wawancara.....	53
<b>D. Pengumpulan Data .....</b>	<b>53</b>
1. Data Primer .....	53

2. Data Skunder.....	53
<b>E. Instrumen penelitian .....</b>	<b>53</b>
<b>F. Uji Validitas dan Realibitas .....</b>	<b>54</b>
<b>G. Metode Pengambilan Data.....</b>	<b>54</b>
<b>H. Teknik Pengolahan Data.....</b>	<b>55</b>
1. Pemeriksaan Data ( <i>Editing</i> ).....	55
2. Pengkodean ( <i>Coding</i> ).....	56
3. Memasukan Data ( <i>Entry</i> ).....	56
4. Pembersihan Data ( <i>Cleaning</i> ).....	56
<b>I. Analisis Data .....</b>	<b>58</b>
1. Analisis Data Univariat.....	58
2. Analisis Data Bivariat.....	58
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>60</b>
<b>A. Gambaran Umum Kampung Sukabakti .....</b>	<b>60</b>
1. Luas Wilayah .....	60
2. Batas Wilayah.....	60
3. Jarak Pusat Pemerintahan .....	60
4. Dusun.....	60
5. Kondisi Demografis .....	60
6. Sarana dan Prasarana .....	60
<b>B. Data Analisis Remaja .....</b>	<b>61</b>
1. Hasil Pendataan Remaja .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Analisis Univariat .....	61
3. Analisis Bivariat.....	67
<b>BAB VI PEMBAHASAN .....</b>	<b>73</b>
<b>A. Pembahasan .....</b>	<b>73</b>
<b>B. Keterbatasan Penelitian .....</b>	<b>79</b>
<b>BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>81</b>
<b>A. Kesimpulan.....</b>	<b>81</b>
<b>B. Saran.....</b>	<b>82</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>83</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>88</b>

## DAFTAR TABEL

Nomer Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Katagori Status Gizi Anak (5-18 tahun) .....	10
Tabel 2.2 Angka Kecukupan Energi Remaja Berdasarkan kelompok Jenis Kelamin dan Usia .....	21
Tabel 2.3 Katagori Minuman Menurut BPOM .....	27
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Kuisisioner Pengetahuan Gizi .....	54
Tabel 4.2 <i>Coding</i> .....	546
Tabel 5.1 Distribusi Jenis kelamin Responden .....	61
Tabel 5.2 Distribusi Umur Responden .....	61
Tabel 5.3 Distribusi Uang Saku Responden .....	62
Tabel 5.4 Distribusi Status Gizi Berdasarkan IMT/U .....	62
Tabel 5.5 Distribusi Asupan Energi .....	63
Tabel 5.6 Distribusi Asupan Protein .....	63
Tabel 5.7 Distribusi Asupan Lemak .....	64
Tabel 5.8 Distribusi Asupan Karbohidrat .....	64
Tabel 5.9 Distribusi Asupan Minuman Berkalori .....	65
Tabel 5.10 Distribusi Minuman Berkalori Responden yang Sering Dikonsumsi ..	65
Tabel 5.11 Distribusi Pengetahuan Gizi .....	67
Tabel 5.12 Analisis Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi Remaja di Kelurahan Subakti Kabupaten Tangerang .....	68
Tabel 5.13 Analisis Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi Remaja .....	68
Tabel 5.14 Analisis Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi Remaja .....	69
Tabel 5.15 Analisis Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi Remaja di Kelurahan Subakti Kabupaten Tangerang .....	70
Tabel 5.16 Analisis Hubungan Minuman Berkalori dengan Status Gizi .....	71
Tabel 5.17 Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja di Kelurahan Subakti Kabupaten Tangerang .....	72

## DAFTAR GAMBAR

Nomer Gambar	Halaman
<b>Tabel 2.1 Katagori Status Gizi Anak (5-18 tahun) .....</b>	<b>10</b>
<b>Tabel 2.2 Angka Kecukupan Energi Remaja Berdasarkan kelompok Jenis Kelamin dan Usia .....</b>	<b>21</b>
<b>Tabel 2.3 Katagori Minuman Menurut BPOM .....</b>	<b>27</b>
<b>Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Kuisisioner Pengetahuan Gizi .....</b>	<b>54</b>



## DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

<b>Tabel 2.1 Katagori Status Gizi Anak (5-18 tahun) .....</b>	<b>10</b>
<b>Tabel 2.2 Angka Kecukupan Energi Remaja Berdasarkan kelompok Jenis Kelamin dan Usia .....</b>	<b>21</b>
<b>Tabel 2.3 Katagori Minuman Menurut BPOM .....</b>	<b>27</b>
<b>Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Kuisiner Pengetahuan Gizi .....</b>	<b>54</b>





## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Gizi lebih merupakan salah satu masalah gizi yang sangat dirisaukan para remaja belakangan ini, karena mayoritas remaja menginginkan bentuk tubuh ideal. Asupan dan pengeluaran energi yang tidak seimbang adalah salah satu penyebab terjadinya satus gizi lebih. Beberapa faktor pendorong terjadinya gizi lebih antara lain genetik, jenis kelamin, usia, lingkungan, prilaku, pemilihan makanan yang tidak sehat, konsumsi makanan tinggi kalori, aktivitas fisik yang rendah, tingkat pengetahuan, pendidikan orangtua dan pendapatan keluarga (Hamaideh, S et al., 2010).

Gizi lebih merupakan masalah gizi yang setiap tahunnya semakin meningkat, termasuk juga yang terjadi pada remaja di kota-kota besar dan sekolah dari golongan siswa menengah ke atas. Dampak dari gizi lebih pada kesehatan remaja yaitu, terjadinya gangguan pernafasan, kegemukan saat dewasa dan memicu penyakit *degeneratif* (seperti jantung koroner, diabetes dan stroke). Selain itu, akan mengganggu masalah psikologi seperti memicu terjadinya depresi. (Nugraheni et al., 2018).

Hasil riset data Kementerian Nasional, menunjukkan status gizi remaja pada usia 12-18 tahun yang mengalami gizi lebih sebanyak 19,1% dan obesitas 31%, sedangkan status gizi lebih pada tingkat provinsi di Banten 20,9% dan obesitas 30%. Pesentase ini menunjukkan bahwa status gizi remaja di provinsi Banten masih di atas rata-rata persentase status gizi nasional, yang berarti bahwa masih banyak remja dengan status gizi lebih (Kemenkes RI, 2018).

Remaja sering mengalami ketidakseimbangan asupan dengan energi yang dikeluarkan, mengakibatkan masalah kelebihan gizi. Kebutuhan zat gizi makro dan mikro penting untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja (Arisman, 2010). Zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak) adalah zat gizi yang menghasilkan energi dan kalori, selain itu juga dibutuhkan untuk pertumbuhan, metabolisme dan kebutuhan lainnya (Santoso et al., 2019). Asupan energi dan zat gizi makro yang melebihi ( $\geq 110\%$  dari

AKG/Kebutuhan) adalah salah satu faktor penyebab langsung terjadinya gizi lebih (Kemenkes RI, 2014).

Selain zat gizi makro, kebutuhan air juga sangat penting bagi kesehatan, yaitu untuk membantu fungsi kognitif dalam tubuh. Dalam pesan gizi seimbang, manusia dapat memenuhi kebutuhan zat gizi dengan mengkonsumsi aneka ragam pangan dan minuman (Soraya, 2014). Ketidaktahuan dalam pemilihan minuman ini yang dapat berdampak buruk pada kesehatan dan akan berakibat kelebihan energi.

Selain asupan energi yang didapat dari makanan, minuman berkalori juga dapat menyumbang energi yang besar dalam asupan yang akan mengakibatkan bertambahnya berat badan dan obesitas. Minuman berkalori adalah minuman dengan penyumbang tinggi energi yang signifikan dibandingkan minuman lainnya, di Amerika golongan usia yang mengkonsumsi minuman berkalori banyak terdapat pada usia remaja (Barquera et al., 2016). Dalam dekade terakhir ini meningkatnya konsumsi minuman berkalori di seluruh dunia lebih dari 40% dari tahun 1990 hingga 2016 (Chazelas et al., 2019). Di Indonesia, di beberapa daerah yaitu DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Timur, dan Sulawesi Selatan, kontribusi konsumsi minuman berkalori terhadap asupan energi pada remaja sebesar 21,2% (Febriyani et al., 2012) jika dibandingkan dengan persentase negara-negara lain Indonesia termasuk memiliki persentase kontribusi minuman berkalori yang tinggi, sama seperti negara Meksiko yaitu 20,1% kontribusinya terhadap minuman berkalori (Barquera et al., 2016).

Pengetahuan gizi juga salah satu penyebab masalah gizi terjadi karena memegang peran yang sangat penting dalam memilih makanan dan minuman yang akan dimakan (Labban, 2015). Pengetahuan adalah hasil dari informasi yang diamati, dimengerti dan diingat. Mendapatkan informasi bisa didapatkan dari berbagai sumber, seperti percakapan sehari-hari, pengalaman hidup, majalah, surat kabar, mendengarkan radio dan menonton TV (Notoatmodjo, 2013). Seorang remaja akan memiliki gizi yang baik jika dalam pemilihan makanan dan minumannya baik dalam hal jumlah dan jenis hal ini karena adanya pengetahuan gizi yang baik (Labban, 2015).

Studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 25 remaja menunjukkan sebanyak 10 remaja yang mengalami gizi lebih, 4 remaja mengalami gizi kurang dan sisanya mengalami status gizi yang baik. Dari data tersebut bahwa remaja dengan gizi lebih memiliki persentase lebih besar dari pada siswa dengan gizi kurang. Selain itu, letak Kampung Sukabakti Kelurahan Sukabakti Kecamatan Curug Kabupaten Tangerang Banten yang strategis untuk dilakukan penelitian terkait konsumsi minuman berkalori, karena letak kelurahan dekat dengan pusat pembelanjaan, dan di daerah tersebut banyak sekali toko-toko atau cafe yang menjual berbagai minuman berkalori.

Berdasarkan latar belakang di atas, gizi lebih pada remaja semakin meningkat. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara asupan energi & zat gizi makro, konsumsi minuman berkalori dan pengetahuan gizi pada remaja di Kampung Sukabakti Kelurahan Sukabakti Kecamatan Curug Kabupaten Tangerang Banten. Secara umum penelitian mengenai status gizi pada remaja di Indonesia sudah cukup banyak dilakukan, namun status gizi yang dihubungkan dengan asupan energi & zat gizi makro, konsumsi minuman berkalori dan pengetahuan gizi pada remaja di Kampung Sukabakti Kelurahan Sukabakti Kecamatan Curug Kabupaten Tangerang Banten belum pernah dilakukan penelitian terkait status gizi.

## **B. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara asupan energi, zat gizi makro, minuman berkalori dan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja di Kelurahan Sukabakti Kabupaten Tangerang.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi gambaran status gizi pada remaja di Kelurahan Sukabakti Kabupaten Tangerang.
- b. Mengidentifikasi gambaran asupan energi dan zat gizi makro pada remaja di Kelurahan Sukabakti Kabupaten Tangerang.
- c. Mengidentifikasi gambaran konsumsi minuman berkalori pada remaja di Kelurahan Sukabakti Kabupaten Tangerang.

- d. Mengidentifikasi gambaran pengetahuan tentang gizi khususnya pengetahuan terkait minuman berkalori pada remaja di Kelurahan Sukabakti Kabupaten Tangerang.
- e. Menganalisis hubungan asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada remaja di Kelurahan Sukabakti Kabupaten Tangerang.
- f. Menganalisis hubungan konsumsi minuman berkalori terkait konsumsi terhadap asupan dan frekuensi dengan status gizi pada remaja di Kelurahan Sukabakti Kabupaten Tangerang.
- g. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja di Kelurahan Sukabakti Kabupaten Tangerang.

### **C. Manfaat Penelitian**

#### **1. Bagi Pembaca**

Memberikan informasi kepada pembaca mengenai asupan energi & zat gizi makro, minuman berkalori dan pengetahuan gizi yang mempengaruhi terjadinya masalah status gizi pada remaja. Selain itu juga, dapat dijadikan sebagai referensi dalam melakukan penelitian.

#### **2. Bagi Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka**

Menambah referensi untuk perpustakaan dan menjadi tambahan masukan dalam upaya pengembangan dan penerapan ilmu kesehatan mengenai hubungan asupan energi, zat gizi makro, minuman berkalori dan pengetahuan gizi pada remaja.

#### **3. Bagi Peneliti**

Penelitian ini dapat digunakan peneliti sebagai sarana untuk mengaplikasikan ilmu yang peneliti telah dapatkan dari mataperkuliahan untuk dapat menganalisis suatu permasalahan.

### **D. Ruang Lingkup**

Penelitian ini berjudul “Hubungan Antara Asupan Energi, Zat Gizi, Minuman Berkalori dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja di Kelurahan Sukabakti Kabupaten Tangerang”. Penelitian ini dilakukan Juni sampai dengan September 2020. Objek dari penelitian ini adalah remaja di Kampung Sukabakti Kelurahan Sukabakti Kabupaten Tangerang. Penelitian

ini dilakukan karena meningkatnya masalah gizi lebih dan konsumsi minuman berkalori pada remaja. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan analisis data yang digunakan adalah *chi-square*. Kemudian dilakukan uji statistik untuk melihat pengaruh antara variabel *independent* dan *dependent*.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adiningsih, S. (2010). *Waspadai Gizi Balita Anda*. Gramedia.
- Adriani, M., & Wijatmadi, B. (2016). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Kencana.
- Alex. (2010). *HEALTH SECRET OF PEPINO*. Gramedia.
- Almatsier, S. (2016). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT SUN.
- Andry, H. (2006). *Trapi Gizi dan Diet Rumah Sakit* (E. Monica (Ed.); II). Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Are, R. (2010). *1001 Teh dari Asal Usu, Tradisi, Khasiat, Hingga Racikan Teh* (Semartini (Ed.)). CV Andi.
- Arianto, CK, Y. (2017). *56 Makanan Ajaib dan Manfaatnya untuk Kesehatan dan Kecantikan*. Deepublish Publisher.
- Ariavita. (2005). *Perfect Bride*. Octopus Publishing Grup.
- Arisman, M, D. (2012). Ilmu Gizi: Gizi dalam Daur Kehidupan. In *vol.2*. EGC.
- Atika, W., Punuh, M. I., & Kapantow, Nova, H. (2015). HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI PADA PELAJAR DI SMP NEGERI 13 KOTA MANADO. *PHARMACON*, 4(4).  
<https://doi.org/10.35799/pha.4.2015.10235>
- Atma, Y. (2018). *Prinsip Analisis Komponen Pangan: Makro & Mikro Nutrien*. Deepublish Publisher.
- Barquera, S., Lucia, H., Maria, L., Juan, E., Shu, W., Juan, A., & Barry, M. (2016). Energy intake from beverages is creasing among Mexican adolescents and adults. *Nutrition*, 138, 2454–2461.
- Behman, Keligman, & Nelson, A. (2000). *Ilmu Kesehatan Remaja*. Buku Kedokteran EGC.
- Bonowati, L. (2014). *Ilmu Gizi Dasar*. Deepublish Publisher.
- Budiman, & Riyanto. (2013). *Kapeta Selekt Kuesoner: Penegtahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Salemba Medika.
- Bungin, B, M. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. PT Pajar Interpratama Mandiri.
- Butanan, R. (2004). *Bhaja Govindam Nyanyian Kebijakan Sang Mahaguru*. Gramedia.
- Cempaka, A. R. (2014). Indonesian Journal of Human Nutrition. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 1(1), 14–22. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2016.003.Suplemen.5>
- Chazelas, E., Bernard, S., Elisa, D., Emmanuelle, K., Chantal, J., Deschamps, Nathalie, D., Pilar, G., Serge, H., Paule, L., Mélanie, D., & Mathilde, T. (2019). Sugary Drink Consumption and Risk of Cancer: Results from NutriNet-Santé Prospective Cohort.

*Intended for Healthcare Professionals*, 12, 366–308.

Delianorv. (2006). *Ilmu Ekonomi*. Erlangga.

Dwi Cahyaningtyas, M. (2018). *HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI MINUMAN BERKALORI DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA DI SMA NEGERI 5 SURAKARTA*.

Febriyani, N. M. P. S., Hardinsyah, ., & Briawan, D. (2012). Minuman Berkalori Dan Kontribusinya Terhadap Total Asupan Energi Remaja Dan Dewasa. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 7(1), 36. <https://doi.org/10.25182/jgp.2012.7.1.36-43>

Fellisle, B. (2014). Liquid Calories, Sugar, and Body Weight. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 85(3), 651–661.

Hamaideh, S, H., Al-Khateeb, R, Y., & Al-Rawashdeh, A, B. (2010). Overweight and Obesity and Their Correlates Among Jordanian Adolescent. *Journal of Nursing Scholarship 2004*, 42(4), 387–394.

Hardiyanta, S, P. (2016). *Disiplin Tubuh Bengkel Hidup Moderen*. LKiS Printing Cemerlang. [http://www.bulog.co.id/dokumen/pp/PP\\_17\\_2015\\_KPG.pdf](http://www.bulog.co.id/dokumen/pp/PP_17_2015_KPG.pdf)

Herviza, P. W., Tasnim, Sulfiand, Hasnidar, Puspita, R., Hastuti, P., Apriza, Sianturi, E. P., Rifai, A., & Halu, T. V. (2020). *Gizi dan Kesehatan* (J. Simamata (Ed.)). Yayasan Kita Menulis.

Imamul, A., & Gina, H. (2007). *Membuka Cakrawala Ekonomi*. PT Setia Puma Inves.

Iqbal, M., & Puspaningtyas, E, D. (2018). *Penilaian Status Gizi ABCD*. Salemba Medika.

Irdiana, W., & Nindya, T. S. (2017). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Siswi SMAN 3 Surabaya. *Amerta Nutrition*, 1(3), 227. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i3.6249>

Jansala, S., & Jansala, R. (2019). *Vegan Thai Kitchen: 75 Easy and Delicious Plant-Based Recipes with Bold Flavors*. Thai Publisher.

Kemenkes RI. (2014). *Pedoman Pelayanan Gizi di Puskesmas*. Kementerian Kesehatan RI.

Kemenkes RI. (2018). Buku saku pemantauan status gizi. *Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017*, 7–11.

Kementrian Kesehatan. (2010). Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. In *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak* (p. 40). <http://gizi.depkes.go.id/wp-content/uploads/2012/07/buku-sk-antropometri-2010.pdf>

Labban, L. (2015). Penilaian Pengetahuan Gizi Mahasiswa Universitas Suriah. *Journal Of Nutrition And Food*, 42, 71–77. <http://www.jscisociety.com/article.asp?issn=0974-5009;year=2015;volume=42;issue=2;spage=71;epage=77;aulast=Labban%0Ahttps://academic.oup.com/ajcn/article/85/3/651/4633139%0Ahttps://www.bmj.com/content/366/bmj.12408.%0A>

Marsden, K, K. (2005). *The Complete Book of Food Combinning: A New, Easy to Use Guide to the Most Diet Ever*. Platkus.

- Merryana, A., & Wirjatmadi, B. (2012). *Peran Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Prenadamedia Grup.
- Notoatmodjo, S. (2013). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *University Research Colloquium Universitas Muhammadiyah Magelang*, 421–426.
- Nugraheni, H., Indarjo, S., & Suhat. (2018). *Buku Ajar Promosi Kesehatan Berbasis Sekolah*. CV Budi Utama.
- Nurbadriyah, D. (2019). *Anemia Defisiensi Besi*. Bangkit Publisher.
- Olivia, F. (2012). *Khasiat Bombastis Kopi*. Garmedia.
- Paramitha, L. (2015). *Hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan asupan energi, asupan lemak dengan kejadian obesitas pada remaja sekolah menengah pertama*.
- Parinduri, M. S., & Safitri, D. E. (2018). Asupan Karbohidrat Dan Protein Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Di Syafana Islamic School Primary, Tangerang Selatan Tahun 2017. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 3(1), 48–58. <https://doi.org/10.22236/argipa.v3i1.2447>
- Planck, N. (2007). *Real Food*. PT Bentang Pustaka.
- Prastisti, W, D., & Yuwono, S. (2018). *Pisikologi Eksperimen: Konsep, Teori dan Aplikasi*. Muhammadiyah University Press.
- Prihaningtyas, A, R. (2018). *Anak Obesitas Dampak pada Kesehatan dan Perkembangan*. Gramedia.
- Purnamasari, U, D. (2018). *Panduan Gizi dan Kesehatan Anak Sekolah*. Andi Offset.
- Rahmawati, T. (2017). HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA GIZI SEMESTER 3 STIKES PKU MUHAMMADIYAH SURAKARTA. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 14(2), 49. <https://doi.org/10.26576/profesi.148>
- Rini, B. (2010). *A-Z Multivitamin untuk Anak & Remaja*. C.V ANDI OFFSET.
- Riskesdas. (2013). *Pervalensi Anemia di Indonesia*. Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Sabriah, Asiyah, N. (2015). *Cara Ampuh Menurunkan Kolesterol Dalam Sekejap: 50 tips dan trik*. Garmedia.
- Santoso, U., Gardjito, M., & Harmayani, E. (2019). *Makanan Tradisional Indonesia*. Gajah Mada University Press.
- Setyawati, V, A, V., & Hartini, E. (2018). *Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. Deepublish Publisher. <https://www.who.int/topics/obesity/en/>
- Shantrock, J. (2003). *Adolescence*. The University of Taxts at Dallas.



- Soetardjo S., & S. M. (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan* (S. Almatsier (Ed.)). <https://books.google.co.id/books?id=B0dODwAAQBAJ&pg=PA106&dq=cara+menghitung+z+score+imt/u&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwilhab1jcTnAhUYb30KHeVkJQ6AEIKTAA#v=onepage&q=cara+menghitung+z+score+imt%2Fu&f=false>
- Soetardjo, S., & Soekarti, M. (2011). *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Gramedia.
- Soraya, N. (2014). *Infused Water: Minuman Alami Bervitamin & Super Sehat*. Salemba Medika.
- Sufren, & Natanael, Y. (2013). *Mahir Menggunakan SPSS secara Otodidak*. PT Elex Media Komputindo.
- Suhaemi, A. (2019). *Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Deepublish Publisher.
- Suhana. (2017). *DIET KESEIMBANGAN: Rahasia menurunkan berat badan tanpa Obat* (1st ed.). Growing Publisher.
- Sukandarrumidi. (2018). *Geologi Medis Penghantar Pemanfaatan Sumberdaya Geologi dalam Usaha Menuju Hidup Sehat*. Gajah Mada University Press.
- Sumanto Agus. (2009). *Tetap Langsing & Sehat dengan Terapi Diet* (Putra Dwi Tinto (Ed.)). PT Argo Media Pustaka.
- Sutrio. (2017). Status gizi siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 11(1), 1–4. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/download/122/67>
- Umar, H. (2005). *Evaluasi Kinerja Perusahaan*. Garmedia.
- Vartanian, L. R., Schwartz, M. B., & Brownell, K. D. (2007). Effects of Soft Drink Consumption on Nutrition and Health: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Public Health*, 97(4): 667(Soft Drink). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1829363/>
- Wardhani, R, P, S. (2018). *Gizi Dasar Plus 30 Resep Masakan Lezat dan Praktis unruk Pemula*. Diandra Kreatif.
- Wawan. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Manusia*. Nuamedika.
- WHO. (2019). *Obesity: Health Topics*.
- WHO [World Health Organization]. (2003). *Populations with high sugar consumption are at increased risk of chronic disease, South African researchers report*. <https://www.who.int/bulletin/releases/2003/PR0803/en/>
- Wijayanti, N. (2017). *Fisiologi Manusia dan Metabolisme Zat Gizi*. Universitas Brawijaya Press.
- Wirakusumah, P, E. (2010). *Sehat Cara Alqur'an & Hadis*. PT Mizan Pablika.
- Wirjatmadi, B. & Adriani, M. (2012). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*.