

KARYA TULIS ILMIAH

**STUDI JENIS, FREKUENSI, TOTAL ENERGI KONSUMSI
MINUMAN BERKALORI DAN STATUS GIZI PADA SISWA
SMA NEGERI 3 KOTA CIREBON**



**NADIA ALYA FAWZIYA
NIM. P2.06.31.2.23.079**

**PROGRAM STUDI D III GIZI CIREBON
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**STUDI JENIS, FREKUENSI, TOTAL ENERGI KONSUMSI
MINUMAN BERKALORI DAN STATUS GIZI PADA SISWA
SMA NEGERI 3 KOTA CIREBON**



**NADIA ALYA FAWZIYA
NIM. P2.06.31.2.23.079**

**PROGRAM STUDI D III GIZI CIREBON
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas rahmat dan hidayah-Nya penulis mampu menyusun Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Studi Jenis, Frekuensi, Total Energi Konsumsi Minuman Berkalori dan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 3 Kota Cirebon”.

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini diajukan sebagai syarat untuk melaksanakan tugas akhir. Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis mendapatkan bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah STW yang telah melimpahkan petunjuk dan rahmatnya-Nya.
2. Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep
3. Ketua Jurusan Program Studi Gizi Bapak Sumarto, STP, MP
4. Ketua Program Studi DIII Gizi Cirebon Ibu Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si
5. Bapak Priyo Sulistiyono, SKM,MKM. Selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran memberikan dorongan, perhatian, bimbingan, pengarahan, serta saran dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini mulai dari awal hingga akhir.
6. Bapak Jongga Adiyaksa, SKM,M.Biomed. Selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran memberikan dorongan, perhatian, bimbingan, pengarahan, serta saran dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini mulai dari awal hingga akhir.
7. Bapak Sumarto, MP. Dewan penguji 1 yang telah memberikan saran dalam penyusunan karya tulis ilmiah.
8. Bapak Samuel, SKM,M.Gizi. Dewan penguji 2 yang telah memberikan saran dalam penyusunan karya tulis ilmiah.
9. Dosen dan staff Program Studi D III Gizi Cirebon yang telah memberikan dukungan dan bantuannya.
10. Kepada mama dan papa yang telah membantu menyelesaikan penelitian, mengolah data selama penyusunan karya tulis ilmiah.

11. Pihak SMA Negeri 3 Kota Cirebon yang telah memberikan izin penelitian
12. Sahabat dan orang terdekat saya yaitu Mas A, Aulia Nursabilla, dan Azzahra Mutia N yang selalu memberikan dukungan saat menyelesaikan karya tulis ilmiah.
13. Rekan-rekan mahasiswa, khususnya dari Program Studi Diploma III Gizi Cirebon, atas segala dukungan, motivasi, dan kerja samanya selama proses perkuliahan hingga penyusunan karya tulis ilmiah ini.
14. Tidak lupa mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Chimy, Lisa, Dinda, Koni, Hotti, Hotto, Ochi, Gemoy, Ponpon, MBG dan Api yaitu anabul kesayangan penulis yang selalu menjadi teman setia dan sumber kebahagiaan dalam setiap hari. Kehadiranmu memberikan semangat untuk penulis setiap hari nya.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan karya tulis ilmiah ini.

Cirebon, 18 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRACT	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Teori	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Konsep Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Jenis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
D. Variabel dan Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
G. Jalannya Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Klasifikasi status gizi anak usia 5 – 18 tahun berdasarkan IMT/U	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. Penilaian frekuensi konsumsi minuman berkalori	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. Jumlah Siswa per Kelas XII di SMA Negeri 3 Kota Cirebon ...	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. Jumlah Sampel per Kelas XII di SMA Negeri 3 Kota Cirebon.	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5. Definisi Oprasional	Error! Bookmark not defined.
Tabel 6. Jumlah Siswa Kelas 12 di SMA Negeri 3 Cirebon	Error! Bookmark not defined.
Tabel 7. Karakteristik Responden Siswa Kelas XII SMAN 3 Kota Cirebon Tahun 2025	Error! Bookmark not defined.
Tabel 8. Jenis Minuman Berkalori yang Dikonsumsi Siswa Kelas XII SMAN 3 Kota Cirebon Tahun 2025	Error! Bookmark not defined.
Tabel 9. Frekuensi Konsumsi Minuman Berkalori pada Siswa Kelas XII SMAN 3 Kota Cirebon Tahun 2025	Error! Bookmark not defined.
Tabel 10. Total Energi Konsumsi Minuman Berkalori pada Siswa Kelas XII SMAN 3 Kota Cirebon Tahun 2025	Error! Bookmark not defined.
Tabel 11. Status Gizi Siswa Kelas XII SMAN 3 Kota Cirebon Tahun 2025	Error! Bookmark not defined.
Tabel 12. Proporsi Frekuensi Konsumsi Minuman Berkalori Berdasarkan Status Gizi pada Siswa Kelas XII SMAN 3 Kota Cirebon Tahun 2025	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka teori.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. Kerangka konsep.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Naskah Penjelasan Peneitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Lembar Persetujuan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Lembar Penilaian Status Gizi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Lembar Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) Minum Berkalori.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Pengolahan dan Analisis Data	Error! Bookmark not defined.

Study of Types, Frequency, Total Energy of Caloric Beverage Consumption and Nutritional Status among Students of SMA Negeri 3 Cirebon City

Nadia alya Fawziya¹, Priyo Sulistiyono²

ABSTRACT

Caloric beverage consumption among adolescents continues to rise and has become one of the major risk factors for overweight and obesity. This study aimed to determine the types, frequency, total energy of caloric beverage consumption, and nutritional status among 12th grade students of SMA Negeri 3 Cirebon City, using a descriptive cross-sectional design with a sample of 80 students selected through systematic random sampling from a total population of 396 students. Data on caloric beverage consumption were collected through interviews using the Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), while nutritional status was assessed using the Body Mass Index-for-Age (BMI/A) indicator based on body weight and height measurements, then analyzed using univariate and bivariate analysis with SPSS and WHO Anthro Plus. The results showed that the majority of respondents were female (58.8%) and aged 17 years (72.5%), with the most frequently consumed caloric beverages being Teh Pucuk (75%), fruit ice drink (70%), Teh Kotak (68.8%), sweet tea (67.5%), and Frestea (66.3%). A total of 71.3% of respondents were classified in the frequent consumption category, with total energy from caloric beverages per week ranging from 63.8 to 2,572.5 kcal. The maximum value was classified as excessive. Nutritional status results showed that 45% of respondents were obese, and there was a tendency that respondents with obese status (63.2%) had a frequent caloric beverage consumption frequency.

Keywords: *Caloric beverages, consumption frequency, nutritional status, obesity, high school adolescents*

1. *Student of D-III Nutrition Study Program Cirebon, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya*
2. *Lecturer of D-III Nutrition Study Program Cirebon, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya*

Study of Types, Frequency, Total Energy of Caloric Beverage Consumption and Nutritional Status among Students of SMA Negeri 3 Cirebon City

Nadia alya Fawziya¹, Priyo Sulistiyono²

ABSTRAK

Konsumsi minuman berkalori di kalangan remaja terus meningkat dan menjadi salah satu faktor risiko terjadinya kelebihan berat badan serta obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis, frekuensi, total energi konsumsi minuman berkalori, dan status gizi pada siswa kelas XII SMA Negeri 3 Kota Cirebon, menggunakan desain deskriptif cross sectional dengan jumlah sampel 80 siswa yang dipilih melalui metode systematic random sampling dari total populasi 396 siswa. Data konsumsi minuman berkalori dikumpulkan melalui wawancara menggunakan formulir Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), sedangkan status gizi diukur menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) berdasarkan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan SPSS dan WHO Anthro Plus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (58,8%) dan berumur 17 tahun (72,5%), dengan minuman berkalori yang paling banyak dikonsumsi adalah Teh Pucuk (75%), es buah (70%), Teh Kotak (68,8%), teh manis (67,5%), dan Frestea (66,3%). Sebanyak 71,3% responden termasuk dalam kategori frekuensi konsumsi sering, dengan Total energi dari minuman berkalori per minggu berkisar antara 63,8 hingga 2.572,5 kkal. Angka maksimal tersebut tergolong berlebih. Status gizi responden menunjukkan 45% mengalami obesitas, dan terdapat kecenderungan bahwa responden dengan status obesitas (63,2%) memiliki frekuensi konsumsi minuman berkalori dalam kategori sering.

Kata Kunci: Minuman berkalori, frekuensi konsumsi, status gizi, obesitas, remaja SMA

1. Mahasiswa Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

2. Dosen Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya