

HUBUNGAN KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DENGAN STATUS ANTROPOMETRI DAN TINGKAT KECUKUPAN ZAT GIZI MIKRO PADA REMAJA PUTRI (STUDI DI SMA ISLAM HIDAYATULLAH KOTA SEMARANG)

CITRA AULIA CAHYANINGRUM – 25010115130335

(2019 - Skripsi)

Minuman berpemanis adalah minuman dengan penambahan gula dan berkontribusi pada total asupan energi, tetapi memiliki sedikit kandungan zat gizi lain. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan konsumsi minuman berpemanis dengan status antropometri dan tingkat kecukupan gizi mikro. Sebanyak 110 remaja putri berusia 16 – 18 tahun dipilih secara acak menggunakan metode *cluster random sampling*. Data diperoleh melalui wawancara menggunakan kuisisioner terstruktur, lembar *FFQ* dan *recall* konsumsi gizi untuk pengambilan data konsumsi minuman berpemanis dan energi sehari, *recall* aktivitas fisik dan pengukuran antropometri menggunakan timbangan digital, *microtoise*, *metline* dan *BIA*) dalam satu waktu (*cross sectional*). Penelitian ini dilakukan di SMA Islam Hidayatullah pada bulan Juli 2019. Pengolahan dan pelaporan dilakukan pada bulan Desember 2019. Hubungan antar variabel dianalisis menggunakan uji korelasi pearson dan regresi linear berganda. Hasil uji menunjukkan bahwa rerata energi minuman berpemanis sebesar 20,28% terhadap total asupan energi. Ada hubungan positif persentase energi minuman berpemanis dengan skor Z IMT/U ($r=0,752$; $p = 0,001$), lingk pinggang ($r=0,628$; $p=0,0010$, RLPP ($r=0,492$; $p=0,001$), persen lemak tubuh ($r=0,563$; $p = 0,001$). Ada hubungan negatif persentase energi minuman berpemanis dengan TKBesi ($r=-0,208$; $p=0,029$, TKSeng ($r=-0,229$; $p=0,016$), TKVit C ($r=-0,246$; $p= 0,01$), TKKalsium ($r=-0,255$; $p=-0,018$) dan tidak ada hubungan antara persentase energi minuman berpemanis dengan TKVit A ($r=-0,080$; $p=0,405$). Persentase energi minuman berpemanis menjadi variabel yang paling signifikan terhadap status antropometri dan tingkat kecukupan gizi mikro. Asupan minuman berpemanis menjadi faktor resiko obesitas. Semakin tinggi asupan minuman berpemanis maka tingkat kecukupan gizi mikro meliputi besi, seng, vitamin C dan kalsium semakin rendah

Kata Kunci: minuman berpemanis, status antropometri, tingkat kecukupan zat gizi mikro