



Hubungan Tingkat Pengetahuan Label Gizi dan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Status Gizi Pada Remaja di SMPN 9 Denpasar

Putu Manik Mas Mahayu¹, I Putu Suraoka², Ni Putu Agustini³

^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia

Received : 16 Juni 2026, Revised : 3 Juli 2026, Published : 14 Juli 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Putu Manik Mas Mahayu

E-mail: manikmasmahayu@gmail.com

Abstrak

Label gizi merupakan suatu informasi kandungan zat gizi dalam kemasan pangan, label ini sangat penting dicermati oleh remaja didalam memilih dan mengonsumsi makanan dan minuman karena berpengaruh pada status gizi. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan label gizi dan konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi remaja di SMPN 9 Denpasar. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Proportional random sampling dengan besar sampel 78 siswa. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan label gizi dengan konsumsi gula yang memiliki nilai ($r = 0,100$) dan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan label gizi dengan frekuensi konsumsi minuman berpemanis dengan nilai ($r = -0,327$), sedangkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan label gizi dengan konsumsi jenis minuman berpemanis ($r = -0,070$). Berdasarkan hasil analisis menunjukan adanya hubungan antara konsumsi jenis minuman berpemanis dengan status gizi remaja yang memiliki nilai ($r = 0,381$) dan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi gula dengan status gizi remaja yang memiliki nilai ($r = 0,843$), dan pada frekuensi konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai ($r = 0,465$). Pada hubungan tingkat pengetahuan label gizi dengan status gizi remaja terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai ($r = -0,245$).

Kata Kunci - minuman berpemanis, pengetahuan label gizi, remaja, status gizi

Abstract

Nutrition labels provide information regarding the nutrient content of packaged foods and play an important role in helping adolescents make informed food and beverage choices, as these choices may influence their nutritional status. This study aimed to examine the relationship between nutrition label knowledge and the consumption of sugar-sweetened beverages with the nutritional status of adolescents at SMPN 9 Denpasar. A proportional random sampling technique was employed, resulting in a total sample of 78 students. The findings indicated a significant relationship between nutrition label knowledge and sugar intake ($r = 0.100$), as well as between nutrition label knowledge and the frequency of sugar-sweetened beverage consumption ($r = -0.327$). However, no significant relationship was found between nutrition label knowledge and the types of sugar-sweetened beverages consumed ($r = -0.070$). Furthermore, the analysis revealed a significant relationship between the types of sugar-sweetened beverages consumed and adolescents' nutritional status ($r = 0.381$), between sugar intake and nutritional status ($r = 0.843$), and between the frequency of sugar-sweetened beverage consumption and nutritional status ($r = 0.465$). In addition, nutrition label knowledge was significantly associated with adolescents' nutritional status ($r = -0.245$).

Keywords - sugar-sweetened beverages, nutrition label knowledge, adolescents, nutritional status

How To Cite : Mahayu, P. M. M., Suiraoka, I. P., & Agustini, N. P. (2026). Hubungan Tingkat Pengetahuan Label Gizi dan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Status Gizi Pada Remaja di SMPN 9 Denpasar. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 3(2), 327 - 338. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v3i2.917>

Copyright ©2026 Putu Manik Mas Mahayu, I Putu Suiraoka, Ni Putu Agustini

PENDAHULUAN

Prevalensi status gizi remaja di Kota Denpasar adalah 72,01% normal, 12,90% kelebihan berat badan, 7,55% obesitas, 6,22% kekurangan berat badan, dan 1,32% kekurangan berat badan parah, menurut data Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 di Provinsi Bali. Sementara itu, 78,3% remaja di Indonesia memiliki status gizi normal, 9,5% kelebihan berat badan, 4,0% obesitas, 6,7% kurus, serta 1,4% sangat kurus. Baik kelebihan berat badan maupun obesitas, yang didefinisikan sebagai penambahan berat badan yang berlebihan, diklasifikasikan sebagai kelebihan berat badan (Nasar et al., 2020). Prevalensi kelebihan berat badan telah meningkat menjadi 40% secara global selama 40 tahun terakhir, menurut Laporan Gizi Global 2020 (Renata Micha, 2020).

Remaja yang tidak terbiasa membaca label nutrisi pada kemasan berisiko mengalami kelebihan berat badan. Label nutrisi adalah keterangan yang merinci kandungan gizi dalam setiap porsi suatu produk makanan atau minuman (BPOM Republik Indonesia, 2021). Menurut studi Badan Perlindungan Konsumen Nasional (BPKN) tahun 2007 yang dikutip pada (Sinaga dan Simanungkalit, 2019), hanya 6,7% Konsumen Indonesia yang menjadikan label makanan sebagai pertimbangan utama sebelum membeli produk. Meskipun 20,6% pembeli melihat nama produk, 36,5% Dalam keputusan pembelian, masyarakat Indonesia lebih memprioritaskan label halal, serta 34,9% hanya memperhatikan tanggal kedaluwarsa produk makanan kemasan. Namun, hanya 7,9% pembeli melihat komposisi makanan dan informasi gizi pada kemasan makanan olahan, menurut penelitian yang dilakukan pada tahun yang berbeda. Saat ini dapat dikatakan bahwa masyarakat Indonesia sebagian besar masih belum menyadari informasi gizi pada label makanan olahan (Sinaga dan Simanungkalit, 2019).

Penyebab utama kenaikan berat badan berlebihan, yang berujung pada kelebihan berat badan serta obesitas, ialah kebiasaan makan buruk yang ditandai pada asupan tinggi lemak tidak sehat, gula, serta garam, serta kurangnya aktivitas fisik, selain pentingnya membaca label nutrisi sebelum mengonsumsi makanan kemasan, (*United Nations Children's Fund*, 2022). Gula sederhana atau pemanis buatan ditambahkan ke dalam minuman selama proses produksi untuk menghasilkan *Sweet Sweetened Beverages* (SSBs), yang bisa tinggi kalori namun rendah nutrisi lainnya. Kementerian Kesehatan merekomendasikan konsumsi 50 gram, atau empat sendok makan, gula/hari. Menurut data Riskesdas 2018, masyarakat Indonesia yang memiliki konsumsi minuman manis diatas satu kali sehari (61,27%), satu hingga enam kali seminggu (30,22%), dan kurang dari tiga kali sebulan (8,51%). Rata-rata konsumsi minuman manis di kalangan individu berusia 40 hingga 65 tahun sekitar 62,56%. Tingkat konsumsi minuman manis di Provinsi Bali sekitar 42,9% untuk lebih dari sekali sehari, 35,69% untuk satu hingga enam kali seminggu, dan 21,42% untuk tiga kali sebulan.

Dari hasil pengamatan langsung penulis ke sekolah terkait, kebanyakan minuman yang dijual di kantin SMPN 9 Denpasar merupakan minuman kemasan berpemanis buatan. Terlebih lagi, air mineral tidak terlalu diminati di kantin sekolah tersebut dan penjualan tertinggi masih pada minuman kemasan berpemanis dalam bentuk cup maupun kemasan botol. Adapun beberapa merk minuman - minuman kemasan berpemanis yang dijual di kantin SMPN 9 Denpasar yaitu minuman berperisa buah (Floridina), teh kemasan (Teh Kotak, Teh Botol, Fruitea), minuman kemasan berkarbonasi (Nipis Madu, Tebs), minuman berisotonik (Mizone), minuman kemasan susu (Milku, Indomilk). Dari penjajakan tersebut, penulis menemukan bahwa dari total 3 angkatan dengan 29 kelas paling tidak dalam tiap kelas perangkatan dari SMPN 9 Denpasar, terdapat setidaknya 1 orang siswa dengan kondisi berat badan berlebih atau gemuk.

Menurut keterangan dari Ibu N (Pengelola kantin di SMPN 9 Denpasar) bahwa di kantin tersebut, dijual minuman manis berkemasan yang dapat dengan mudah dijumpai di supermarket. Penjualan tertinggi pada kategori minuman berada pada teh kemasan, minuman berperisa buah, dan minuman kemasan susu. Dengan adanya situasi seperti ini, penulis mengaitkan kebiasaan konsumsi minuman berpemanis ini dengan tingkat pengetahuan peserta didik terhadap label gizi pada kemasan minuman yang dibeli sehingga melakukan evaluasi terhadap hal ini dapat menjadi tolak ukur penulis dalam pemberian edukasi mengenai pentingnya membaca label gizi.

TINJAUAN PUSTAKA

Penjelasan dalam produk makanan kemasan mencantumkan nilai gizi produk sesuai dengan standar yang dibiasakan dikenal sebagai label gizi. Label gizi dalam produk makanan kemasan diwajibkan di Indonesia (BPOM, 2021). Pelabelan gizi pada produk makanan atau minuman kemasan dimaksudkan untuk memberikan informasi dari nutrisi yang terkandung dalam makanan tersebut (FDA, 2020). Bagi orang dengan gangguan medis tertentu yang memerlukan pengelolaan pola makan, pengetahuan gizi sangat penting dari sudut pandang kesehatan. Misalnya, adanya label gizi memungkinkan orang yang kelebihan berat badan atau bahkan obesitas untuk memperhatikan serta mempertimbangkan kandungan gizi dari makanan yang akan mereka konsumsi, terutama kandungan energinya (BPOM RI, 2021).

Beberapa remaja mengatakan bahwa mereka tidak terlalu memperhatikan label makanan karena tidak punya cukup waktu untuk membacanya. Pandangan mereka mengenai penggunaan label makanan juga dipengaruhi oleh desain label yang kurang jelas, tidak adanya label dalam jenis makanan, kurangnya penekanan dalam aspek kesehatan, serta kurangnya pemahaman tentang cara memanfaatkan label makanan (Isnati & Kurnia, 2024). Memahami label gizi terkadang berdampak tidak sama bagi setiap orang. Saat memilih atau membeli produk makanan, konsumen biasanya menggunakan pengetahuan yang mereka miliki untuk menafsirkan informasi pada label gizi (Isnati & Kurnia, 2024). Kesadaran yang lebih tinggi terhadap label gizi suatu makanan dapat mengurangi mengonsumsi makanan atau minuman dengan kalori tinggi dan makanan dengan gula tinggi pada remaja, yang dapat memperbaiki perilaku makan remaja (Dewi et al. 2023).

Minuman berpemanis adalah minuman yang mengandung pemanis atau gula sederhana yang tinggi kalori namun rendah nutrisi (Mustakim et al., 2024). Gula yang terdapat dalam minuman kemasan tersebut merupakan karbohidrat sederhana. Karbohidrat dapat dibagi menjadi dua kategori: monosakarida, yang meliputi glukosa, galaktosa, dan fruktosa, serta disakarida, yang meliputi maltosa, sukrosa, dan laktosa. Peningkatan prevalensi gangguan kesehatan dapat disebabkan oleh konsumsi harian fruktosa yang berasal dari makanan dan minuman, seperti gula sukrosa.

Tidak seperti glukosa, fruktosa tidak memicu pelepasan insulin; sebaliknya, fruktosa masuk ke dalam sel melalui saluran-saluran dan berpindah ke hati, di mana ia diubah menjadi gliserol, yang berpotensi menyebabkan kenaikan berat badan. Konsumsi minuman manis dibatasi hingga dua kaleng, atau sekitar 600 mililiter, per minggu. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ilham Saepul et al. (2023), frekuensi konsumsi minuman manis yang tidak sehat adalah lebih dari 5 kali seminggu, sedangkan frekuensi sehat adalah < 5 kali seminggu (Akbar & Giyaningtyas, 2023). Kementerian Kesehatan merekomendasikan konsumsi 50 gram, atau empat sendok teh, gula setiap hari. Menurut (*American Heart Association*) AHA, konsumsi gula tambahan yang direkomendasikan adalah <25 gram/hari untuk anak-anak berusia 2-18 tahun (Yulianti & Mardiyah, 2023).

Kesehatan seseorang sebagian besar ditentukan oleh status gizi mereka. Ketika kebutuhan gizi tubuh tidak terpenuhi oleh jumlah nutrisi yang dikonsumsi melalui makanan, maka akan timbul kondisi yang dikenal sebagai gangguan status gizi. Pemanfaatan nutrisi oleh tubuh dipengaruhi oleh variabel utama dan sekunder, dan asupan gizi memiliki dampak besar terhadap status gizi. Asupan makanan yang tidak memadai disebut sebagai masalah utama, sedangkan ketidakmampuan tubuh

untuk memanfaatkan nutrisi secara efisien disebut sebagai faktor sekunder (Thamaria, 2017). Malnutrisi dapat terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhan tubuh. Baik kekurangan gizi maupun kelebihan gizi dianggap sebagai bentuk malnutrisi. Kekurangan gizi terjadi ketika tubuh tidak mendapatkan cukup nutrisi untuk memenuhi kebutuhannya, sedangkan kelebihan gizi terjadi ketika tubuh mengonsumsi nutrisi tertentu dalam jumlah berlebihan selama periode waktu yang lama (Hidayati et al., 2019).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dan analisis observasional. Pada Agustus 2025, penelitian ini dilakukan di SMPN 9 Denpasar. Siswa kelas delapan merupakan sebagian kecil dari populasi penelitian. Partisipan dalam penelitian ini harus terdaftar sebagai siswa SMPN 9 Denpasar, berusia antara 13 dan 14 tahun, dalam kondisi kesehatan fisik dan mental yang baik, mampu berkomunikasi secara aktif, bersedia menjadi sampel penelitian, dan bukan atlet atau terlibat aktif dalam aktivitas berat. Siswa yang absen atau sakit pada saat pengumpulan data, serta mereka yang status gizinya tidak dapat ditentukan karena disabilitas, dikeluarkan dari penelitian.

Jumlah sampel yang diambil adalah 78 sampel, yang dihitung menggunakan rumus Slovin. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling*. Data primer dan sekunder penelitian diperoleh melalui wawancara dan pengukuran antropometri, seperti berat badan dan tinggi badan. Profil sekolah untuk gambaran umum sekolah digunakan sebagai sumber data sekunder, dan data jumlah siswa di kelas diperoleh melalui absensi kelas.

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi formulir persetujuan menjadi sampel (*informed consent*), formulir identitas sampel, kuesioner SQ-FFQ yang dimodifikasi khusus minuman berpemanis, dan kuesioner tingkat pengetahuan label gizi. Alat pendukung penelitian yang digunakan antara lain timbangan berat badan digital, *microtoice*, alat tulis, dan kamera. Data Analisis univariat dan bivariat kemudian digunakan untuk memeriksa data yang telah dikumpulkan. Tujuan analisis univariat adalah untuk memastikan proporsi setiap variabel serta distribusi frekuensi variabel penelitian. Menemukan hubungan antara variabel independen dan dependen adalah tujuan analisis bivariat. SPSS 25 digunakan untuk uji Rank Spearman dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, sebanyak 78 orang remaja sekolah yang merupakan siswa kelas VIII di SMP Negeri 9 Denpasar menjadi sampel dalam penelitian ini. Hasil ditampilkan pada tabel dibawah ini :

Tabel 1.
Karakteristik Jenis Kelamin dan Umur

Karakteristik	f	%
Jenis kelamin		
Laki – laki	38	48,7
Perempuan	40	51,3
Umur		
13 tahun	48	61,5
14 tahun	30	38,5
Jumlah	78	100,0

Berdasarkan hasil penelitian, sampel dengan jenis kelamin perempuan sejumlah 40 orang (51,3%). Distribusi umur sampel yang tertinggi berada pada kelompok umur 13 tahun sebanyak 48 orang (61,5%).

Tabel 2.
Status Gizi

No	Status Gizi	f	%
1	Gizi Kurang	6	7,7
2	Gizi Baik	25	32,1
3	Gizi Lebih	32	41,0
4	Obesitas	15	19,2
Jumlah		78	100,0

Berdasarkan hasil penelitian, sampel yang memiliki status gizi lebih yakni 32 orang (41,0%). Hal ini secara nyata terlihat pada saat pengambilan data dilakukan, dimana apabila dilihat secara langsung berdasarkan fisik sampel memang dapat dikategorikan beberapa remaja memiliki fisik yang gemuk.

Tabel 3.
Tingkat Pengetahuan Label Gizi Minuman Berpemanis

No	Kategori	f	%
1	Kurang	55	70,5
2	Cukup	17	21,8
3	Baik	6	7,7
Jumlah		78	100,0

Berdasarkan hasil penelitian, sampel yang termasuk kategori kurang dengan tingkat pengetahuan label gizi yakni 55 orang (70,5%). Hal ini terlihat ketika penulis melakukan pengolahan data pada data tingkat pengetahuan sampel, sampel mengalami kesulitan pada pertanyaan yang mengacu pada kadar gula total pada satu kemasan. Berdasarkan hasil evaluasi terhadap 10 butir soal keterampilan membaca label, ditemukan bahwa 3 soal yang memiliki tingkat kesulitan tinggi sehingga menyebabkan responden remaja kesulitan memberikan jawaban yang benar.

Tabel 4.
Tingkat Pengetahuan Label Gizi Minuman Berpemanis

Kategori	f	%
Jenis Minuman Berpemanis		
Sedikit	36	46,2
Banyak	42	53,8
Konsumsi Gula		
Cukup	30	38,5
Tinggi	48	61,5
Frekuensi Minum		
Sering	28	35,9
Jarang	50	64,1
Jumlah	78	100,0

Berdasarkan hasil penelitian, pada kriteria jenis minuman berpemanis sampel termasuk dalam kategori banyak yakni 42 orang (53,8%), dalam kriteria konsumsi gula dengan kategori tinggi yakni 48 orang (61,5%), dan kategori jarang mengonsumsi minuman berpemanis yakni 50 orang (64,1%). Hal ini juga terlihat ketika dilakukannya *survey* kantin sebelum pengambilan data, dimana kantin lebih banyak mendapatkan penjualan pada minuman berpemanis kemasan dibandingkan dengan air mineral sehingga konsumsi minuman berpemanis tergolong tinggi. Berdasarkan hasil *sq-ffq* terhadap 20 jenis minuman berpemanis, didapatkan tiga jenis produk dengan konsumsi tertinggi di kalangan remaja SMPN 9 Denpasar, yakni Fruit Tea (baik kemasan besar maupun kecil), Nipis Madu, dan Susu Indomilk.

Analisis Bivariat

Tabel 5.

Sebaran Jenis Minuman Berpemanis Sampel Berdasarkan tingkat Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	Jenis Minuman				P-value	r
	Sedikit		Banyak			
	f	%	f	%		
Kurang	24	66,67	31	73,82	0.545	- 0,070
Cukup	9	25,00	8	19,04		
Baik	3	8,33	3	7,14		
Jumlah	36	100,00	42	100,00		

Hasil uji Rank Spearman menunjukkan nilai $p > 0,05$ ($p = 0,545$ dengan $r = -0,070$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat pengetahuan dengan jenis konsumsi minuman berpemanis remaja di SMPN 9 Denpasar. Pada penelitian jenis minuman berpemanis, menunjukkan bahwa sampel yang mengonsumsi jenis minuman yang banyak dengan kategori Tingkat pengetahuan kurang tercatat dengan 24 orang (66,67%). Kelompok dengan mengonsumsi jenis minuman berpemanis yang sedikit yang memiliki tingkat pengetahuan cukup sejumlah 31 orang (73,82%).

Ini dapat terjadi karena pengetahuan belum tentu diikuti dengan perubahan perilaku konsumsi. Faktor lain seperti kebiasaan mengonsumsi minuman manis, pengaruh teman sebaya, rasa suka terhadap makanan dan minuman tinggi gula, promosi produk di media sosial, serta kemudahan akses terhadap minuman berpemanis dapat menyebabkan konsumsi gula tetap tinggi meskipun siswa telah memahami label gizi. Ini sejalan dengan penelitian Sari et al. (2021) Menunjukkan $p\text{-value} > 0,05$ pada hubungan pengetahuan dengan perilaku konsumsi minuman kekinian yang menjelaskan bahwa di lingkungan sekolah (seperti SMP), faktor lingkungan (ketersediaan minuman di kantin) dan faktor psikologis (*trend*) seringkali memiliki pengaruh yang jauh lebih besar daripada sekadar edukasi atau pengetahuan label gizi, dan menyimpulkan bahwa remaja cenderung mengonsumsi minuman manis karena alasan tren gaya hidup (*lifestyle*) dan kepuasan sensorik, sehingga pengetahuan mengenai bahaya diabetes atau obesitas diabaikan demi keinginan pribadi.

Tabel 6.
Sebaran Konsumsi Gula Sampel Berdasarkan Tingkat Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	Konsumsi Gula				P-value	r
	Cukup		Tinggi			
	f	%	f	%		
Kurang	15	78,92	40	67,80	0,038	0,100
Cukup	4	21,08	13	22,03		
Baik	0	0,00	6	10,17		
Jumlah	19	100,00	59	100,00		

Hasil uji Rank Spearman menunjukkan nilai $p < 0,05$ ($p = 0,038$ dengan $r = 0,100$). Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi gula remaja di SMPN 9 Denpasar. Pada penelitian konsumsi gula, menunjukkan hasil konsumsi gula yang cukup dengan kategori tingkat pengetahuan kurang, yaitu 15 orang (78,92%). Sementara itu, kelompok konsumsi gula yang tinggi dengan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 40 orang (67,80%).

Hal ini sejalan dengan penelitian Nur Aini dan Suryani (2022) juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan konsumsi gula pada remaja dengan nilai $p\text{-value} = 0,003$. Penelitian tersebut menyatakan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan gizi rendah lebih sering mengonsumsi makanan dan minuman tinggi gula karena kurang memahami dampak negatif konsumsi gula berlebih terhadap kesehatan. Faktor lain seperti kebiasaan mengonsumsi minuman manis, pengaruh teman sebaya, rasa suka terhadap makanan dan minuman tinggi gula, promosi produk di media sosial, serta kemudahan akses terhadap minuman berpemanis dapat menyebabkan konsumsi gula tetap tinggi meskipun siswa telah memahami label gizi. Selain itu, sebagian remaja masih jarang membaca label informasi nilai gizi sebelum membeli produk sehingga informasi kandungan gula belum dimanfaatkan secara optimal dalam menentukan pilihan konsumsi (Khairinisa et al., 2024).

Tabel 7.
Sebaran Frekuensi Mengonsumsi Minuman Berpemanis Sampel Berdasarkan Tingkat Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi Minum				P-value	r
	Jarang		Sering			
	f	%	f	%		
Kurang	34	68,00	21	75,00	0,043	- 0,327
Cukup	11	22,00	6	21,43		
Baik	5	10,00	1	3,57		
Jumlah	50	100,00	28	100,00		

Hasil uji Rank Spearman menunjukkan nilai $p < 0,05$ ($p = 0,043$ dengan $r = -0,327$). Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat pengetahuan

dengan frekuensi minum minuman berpemanis remaja sekolah di SMPN 9 Denpasar. Pada penelitian menunjukkan bahwa, kelompok frekuensi minum yang sering didominasi oleh tingkat pengetahuan yang kurang sebanyak 21 orang (75,00%).

Pengetahuan mengenai label gizi membuat siswa lebih sadar dalam memilih minuman serta lebih mampu membatasi frekuensi konsumsi minuman tinggi gula. Namun demikian, perilaku konsumsi minuman berpemanis juga ditentukan dari unsur lain seperti pola makan, lingkungan pertemanan, pengaruh media sosial, serta kemudahan akses mendapatkan minuman berpemanis di area sekolah maupun rumah (Rahmawati et al., 2023). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Haniifah dan Purnasari (2025) yang menjelaskan tentang keterkaitan antara tingkat pengetahuan gizi dan keterampilan membaca informasi nilai gizi dengan frekuensi konsumsi minuman kemasan berpemanis pada remaja dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan gizi dan keterampilan membaca label gizi yang baik cenderung lebih mampu mengontrol frekuensi konsumsi minuman berpemanis (Sugihartin & Purnasari, 2025).

Tabel 8.
Sebaran Status Gizi Berdasarkan Jenis Minuman Berpemanis Sampel

Jenis Minuman	Status Gizi								P value	r
	Kurang		Baik		Lebih		Obesitas			
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Sedikit	3	50,00	17	68,00	12	37,50	4	26,67		
Banyak	3	50,00	8	32,00	20	62,50	11	73,33	0.001	0.381
Jumlah	6	100,00	25	100,00	32	100,00	15	100,00		

Hasil uji Rank Spearman menunjukkan nilai $p < 0,05$ ($p = 0,001$ dengan $r = 0,381$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara jenis konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi. Pada penelitian jenis minuman berpemanis, menunjukan bahwa sampel dengan kelompok dengan status gizi baik mengonsumsi jenis minuman berpemanis yang sedikit dengan 17 orang (68,00%) dan pada status gizi obesitas mengonsumsi jenis minuman yang banyak dengan jumlah 11 orang (73,33%) juga menunjukkan mengonsumsi jenis minuman berpemanis dengan kategori banyak.

Konsumsi minuman berpemanis pada remaja, terutama yang terdiri dari berbagai jenis minuman modern dan kemasan, berkontribusi terhadap peningkatan Gula sederhana, yang mudah diserap oleh tubuh, adalah penyebab utama obesitas. Minuman manis mengandung kalori tinggi dan dapat menyebabkan obesitas dan kelebihan berat badan. Selain itu, mekanisme appetite (keinginan untuk makan atau minum) mungkin tidak menyadari kalori dalam minuman tersebut, yang menyebabkan banyak orang terus mengonsumsi makanan dalam jumlah besar. Menurut Hanifah et al. (2024), konsumsi minuman berpemanis pada remaja, terutama berbagai jenis minuman kemasan, berkontribusi terhadap peningkatan kejadian obesitas karena tingginya kandungan gula sederhana yang mudah diserap tubuh.

Tabel 9.
Sebaran Status Gizi Berdasarkan Konsumsi Gula Sampel

Konsumsi Gula	Status Gizi								P <i>value</i>	r
	Kurang		Baik		Lebih		Obesitas			
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Cukup	6	100,00	23	92,00	1	3,13	0	0,00		
Tinggi	0	0,00	2	8,00	31	96,87	15	100,00	0.001	0.843
Jumlah	6	100,00	25	100,00	32	100,00	15	100,00		

Hasil uji Rank Spearman menunjukkan nilai $p < 0,05$ ($p = 0,001$ dengan $r = 0,843$). Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara konsumsi gula dengan status gizi remaja di SMPN 9 Denpasar. Pada penelitian konsumsi gula, menunjukkan bahwa sebanyak 6 orang (100,00%) dari sampel status gizi kurang tercatat memiliki konsumsi gula yang cukup dan pada status gizi obesitas konsumsi gula yang tinggi sebanyak 15 orang (100,00%) juga menunjukkan konsumsi gula yang sering.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan penelitian yang dilakukan pada 83 mahasiswa kedokteran USU (Irfan & Ayu, 2022), yang menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menghubungkan penggunaan minuman manis dengan obesitas. Risiko obesitas meningkat sekitar 5,7 kali lipat ketika karbohidrat sederhana dikonsumsi. Obesitas terjadi akibat terganggunya keseimbangan energi sistem pengaturan lipid tubuh oleh asupan fruktosa yang berlebihan. Konsumsi gula sederhana memiliki pengaruh yang lebih kuat terhadap perkembangan obesitas, menurut penelitian multivariat. Minuman yang biasanya dikonsumsi oleh remaja seringkali mengandung gula sederhana.

Tabel 10.
Sebaran Status Gizi Berdasarkan Frekuensi Minuman Berpemanis Sampel

Frekuensi Minum	Status Gizi								P <i>value</i>	r
	Kurang		Baik		Lebih		Obesitas			
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Jarang	4	66,67	23	92,00	17	53,13	6	40,00		
Sering	2	33,33	2	8,00	15	46,88	9	60,00	0.001	0.465
Jumlah	6	100,00	25	100,00	32	100,00	15	100,00		

Hasil uji Rank Spearman menunjukkan nilai $p < 0,05$ ($p = 0,001$ dengan $r = 0,465$). Hal ini dapat diartikan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan frekuensi mengonsumsi minuman berpemanis pada remaja sekolah di SMP Negeri 9 Denpasar. Pada penelitian frekuensi minum minuman berpemanis, menunjukkan bahwa sebanyak 4 orang (66,67%) dari sampel status gizi kurang tercatat memiliki frekuensi minum yang jarang. Kelompok dengan status gizi baik memiliki frekuensi minum yang jarang, yaitu 23 orang (92,00%).

Studi ini menunjukkan kecenderungan peningkatan status gizi sebagai hasil dari konsumsi minuman manis secara teratur. Hal ini berkaitan dengan jumlah total gula yang ditambahkan setiap kali minuman dengan tambahan gula dikonsumsi, yang menyebabkan peningkatan kalori yang

signifikan. Minuman dengan tambahan gula, seperti sukrosa, fruktosa, atau sirup jagung fruktosa tinggi, disebut sebagai minuman manis karena dapat meningkatkan konsumsi energi tanpa menawarkan manfaat gizi yang substansial. Soda, teh manis kemasan, minuman energi, minuman rasa buah, dan minuman kemasan yang sering dikonsumsi oleh remaja adalah contoh dari jenis minuman ini. Hasil penelitian ini sejalan dengan Andi et al (2025) ini menunjukkan adanya peningkatan berat badan yang signifikan pada responden yang mengonsumsi *sugar sweetened beverages* (SSB) secara statistik menggunakan independent sampel t-test menghasilkan nilai p-value sebesar 0,000 ($P < 0,05$), yang secara statistik membuktikan adanya pengaruh signifikan konsumsi SSB terhadap kenaikan berat badan pada remaja kelas X SMA Negeri 1 Batam.

Tabel 11.

Sebaran Status Gizi Sampel Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Label Gizi Sampel

Tingkat Pengetahuan	Status Gizi								P value	r
	Kurang		Baik		Lebih		Obesitas			
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Kurang	3	50,00	14	56,00	27	84,38	11	73,33	0.031	-0.245
Cukup	2	33,33	7	28,00	4	12,50	4	26,67		
Baik	1	16,67	4	16,00	1	3,13	0	0,00		
Jumlah		100,00	25	100,00	32	100,00	15	100,00		

Hasil uji Rank Spearman menunjukkan nilai $p > 0.05$ ($p = 0.031$ dengan $r = -0.245$). Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat hubungan signifikan antara status gizi dengan tingkat pengetahuan label gizi pada remaja sekolah di SMP Negeri 9 Denpasar. Penelitian menunjukan sebanyak 27 orang (84,38%) dari sampel dengan tingkat pengetahuan kurang tercatat memiliki status gizi lebih dan berstatus gizi obesitas sebanyak 11 orang (73,33%).

Analisis data penelitian mengungkapkan hubungan positif yang kuat antara status gizi sampel dan pengetahuan tentang label gizi. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa pemahaman yang mendalam tentang informasi nilai gizi berfungsi sebagai alat pengendalian diri dalam memilih konsumsi makanan sehari-hari. Dalam hal kandungan natrium, gula, dan lemak jenuh—yang semuanya sering menjadi penyebab kelebihan gizi—responden dengan pengetahuan gizi yang tinggi biasanya lebih selektif (Damayanti & Handayani, 2022). Temuan penelitian ini konsisten dengan temuan Andi dkk. (2025). Uji t sampel independen menghasilkan p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan dampak signifikan secara statistik dari konsumsi minuman manis terhadap kenaikan berat badan pada remaja kelas X di SMA Negeri 1 Batam.

KESIMPULAN

Tingkat pengetahuan label gizi pada remaja di SMPN 9 Denpasar didominasi oleh kategori kurang (70,5%), diikuti kategori cukup (21,8%) dan baik (7,7%). Kebiasaan konsumsi minuman berpemanis menunjukkan bahwa 53,8% responden mengonsumsi banyak jenis minuman berpemanis dan 46,2% mengonsumsi sedikit jenis minuman berpemanis, dengan konsumsi gula kategori tinggi sebesar 75,6% dan kategori cukup sebesar 24,4%, serta frekuensi konsumsi minuman berpemanis kategori jarang sebesar 64,1% dan kategori sering sebesar 35,9%. Berdasarkan status gizi menurut IMT/U, sebanyak 7,7% responden memiliki status gizi kurang, 32,1% status gizi baik, 41,0% status gizi lebih, dan 19,2% obesitas. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan label gizi dengan konsumsi minuman berpemanis, antara konsumsi minuman

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

berpemanis dengan status gizi, serta antara tingkat pengetahuan label gizi dengan status gizi remaja di SMPN 9 Denpasar. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena belum mengukur total asupan energi atau konsumsi kalori harian responden sehingga belum dapat menggambarkan kontribusi keseluruhan asupan energi terhadap status gizi. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan program edukasi mengenai pentingnya pemahaman label gizi dan pembatasan konsumsi minuman berpemanis pada remaja, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya untuk mengikutsertakan pengukuran total asupan energi dan faktor-faktor lain yang memengaruhi status gizi agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfira, B. N. I. (2022). *Hubungan pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan membaca label gizi pada makanan kemasan dengan status gizi siswa SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul* (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta).
- Andini, L. (2025). Hubungan gula dan lemak terhadap status gizi remaja di SMPN 24 Pontianak. *Jurnal Gizi Khatulistiwa*, 2(4), 21–24.
- Anggita, R., & Mardiyati, N. L. (2025). Hubungan Frekuensi Minuman Kemasan Berpemanis dengan Status Gizi pada Remaja Usia 13-15 Tahun di SMP Muhammadiyah 1 Surakarta. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(3), 850-858.
- Bahar, F. N. (2022). Hubungan konsumsi frozen food, minuman ringan berpemanis, dan stres dengan status gizi remaja di Pondok Pesantren Al-Hamid Cilangkap Jakarta Timur. *Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*.
- Bahar, F. N. (2022). Hubungan konsumsi frozen food, minuman ringan berpemanis, dan stres dengan status gizi remaja di Pondok Pesantren Al-Hamid Cilangkap Jakarta Timur. *Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*.
- Bizlhi, A. F. H. (2023). *Hubungan pola konsumsi makan dan minum manis terhadap status gizi pada karyawan PT Hillconjaya Sakti di DKI Jakarta* (Skripsi Sarjana, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga, Bekasi).
- BPOM. (2019). *Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 22 Tahun 2019 tentang Informasi Nilai Gizi pada Label Pangan Olahan*. Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia.
- BPOM. (2021). *Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 26 Tahun 2021 tentang Informasi Nilai Gizi Pangan Olahan*. Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia.
- Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Penting, ini yang perlu Anda ketahui mengenai konsumsi gula, garam, dan lemak*. <https://promkes.kemkes.go.id/penting-ini-yang-perlu-anda-ketahui-mengenai-konsumsi-gula-garam-dan-lemak>
- Dwijayanti, I., & Juliani, K. D. (2024). Hubungan Pengetahuan Terkait Label Pangan dengan Sikap dan Kepatuhan Membaca Label pada Kelompok Usia Produktif di Indonesia. *Media Gizi Ilmiah Indonesia*, 2(2), 96-108.
- Fahria, S., & Ruhana, A. (2022). Konsumsi minuman manis kemasan pada mahasiswa Prodi Gizi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Gizi Unesa*, 2(2), 95–99.
- Fauziyah, A. N., Astuti, P., & Fathonah, S. (2022). Pengaruh antara pengetahuan dan sikap gizi siswa dengan pola konsumsi jajan siswa di SD Negeri 08 Brebes. *Food Science and Culinary Education Journal*, 11(1), 22–30. <https://doi.org/10.15294/fsce.v11i1.54187>
- Harjatmo, T. P., Par'i, H. M., & Wiyono, S. (2018). *Bahan ajar gizi: Penilaian status gizi*. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Hendrawan, A. (2019). Gambaran tingkat pengetahuan tenaga kerja PT X tentang Undang-Undang dan peraturan kesehatan dan keselamatan kerja. *Jurnal Delima Harapan*, 6(2), 69–81.

- Hidayati, T. (2019). The Effect Of Nutrition Assistance Programs On Eating Order Patterns And Nutritional Status In Kalibuntu Village: The Effect Of Nutrition Assistance Programs On Eating Order Patterns And Nutritional Status In Kalibuntu Village. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 5(2), 66-74.
- Ilham, S. A., & Giyaningtyas, I. J. (2023). Hubungan aktivitas fisik dan konsumsi minuman ringan terhadap kadar gula darah pada remaja di SMAN 8 Tambun Selatan. *Cakrawala Medika: Journal of Health Sciences*, 2(1), 139–146. <https://doi.org/10.59981/kfp02t84>
- Istianah, I. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Gula, Garam, Lemak Dengan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar: The Relationship Of Sugar, Salt, Fat Consumption Patterns With The Nutritional Status Of Primary School Students. *Binawan Student Journal*, 5(3), 54-62.
- Kemenkes RI. (2023). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar antropometri anak. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar antropometri anak. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Malik, V. S., & Hu, F. B. (2022). The Role of Sugar-Sweetened Beverages in the Global Epidemic of Obesity and Type 2 Diabetes. *Nature Reviews Endocrinology*, 18(4), 205–218.
- Melani, V., Ronitawati, P., Swamilaksita, P. D., Sitoayu, L., Dewanti, L. P., & Hayatunnufus, F. (2022). Konsumsi Makan Siang Dan Jajanan Kaitannya Dengan Produktivitas Kerja Dan Status Gizi Guru. *Journal of Nutrition College*, 11(2), 126-134.
- Mustakim, Nur A'yunin, E., Tri Handari, S. R., & Aprillia, T. (2024). Perilaku konsumsi *sugar sweetened beverages* (SSB) dan aktifitas media social pada mahasiswa perkotaan: *Sweet sugar drink consumption behavior and social media activities in urban college*. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(1), 237–243. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i1.4647>
- Noviardi, Syelly, R., & Andri, M. (2023). Perancangan alat ukur antropometri berbasis *Internet of Things*. *Jurnal SIMTIKA (Sistem Informasi dan Informatika)*, 6(2), 1–9.
- Ode, W. S. N. A., 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://doi.org/10.59680/medika.v3i1.1657>
- Pariati., Jumriani., (2021). Grambaran Pengetahuan Kesehatan Gigi dengan Penyuluhan Metode Storytelling pada Siswa Kelas III dan IV SD Inpres Mangasa Gowa. Vol. 19 No. 2.
- Sari, A. K., & Adriani, M. (2021). Hubungan Pengetahuan, Teman Sebaya, dan Iklan dengan Perilaku Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja. *Media Gizi Kesmas*, 10(2), 245–252.
- 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.
- Septi L. S., Diah M. U., & Trini S. (2021). *Konsumsi minuman berpemanis kemasan pada remaja*. *Journal*, 5(1), 91–100.
- Septi, L. (2025). Konsumsi Minuman Berpemanis Kemasan Pada Remaja di SMA Swasta Jakarta Timur. *Universitas Indonesia*. 05(01), 91-100.
- Suiroka, I. P., Nursanyoto, H., & Suastiti, N. M. A. (2021). Determinant Kejadian Obesitas Anak Dan Kebutuhan Intervensinya Pada Masa Pandemi Covid-19. *Denpasar: Poltekkes Kemenkes Denpasar*.
- WHO. (2020). Guideline: Sugars Intake for Adults and Children. *Geneva: World Health Organization*.