



ABSTRAK

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU - ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SKRIPSI, Februari 2014

FEPY RHAMDAYANTI

Hubungan antara Konsumsi Minuman Ringan dan Asupan Zat Gizi Makro (Karbohidrat, Protein, Lemak) Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Siswa-Siswi SMA Budi Mulia Ciledug Tahun 2014

VI Bab, 112 Halaman, 17 Tabel, 17 Grafik

Latar Belakang: Peningkatan konsumsi minuman ringan di kalangan remaja secara terus menerus menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan remaja yaitu meningkatnya risiko obesitas.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara konsumsi minuman ringan dan konsumsi zat gizi makro terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada siswa-siswi SMA Budi Mulia Ciledug.

Metode: Penelitian ini menggunakan cross sectional desain. Populasi adalah siswa-siswi SMA Budi Mulia Ciledug, jumlah sampel 83 responden. Asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat diukur dengan *food record*; konsumsi minuman ringan dinilai berdasarkan kuesioner. Kemudian diidentifikasi serta dianalisis menggunakan uji Korelasi Pearson dan T-test Independent.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan, rata-rata IMT responden 20.09 (± 3.83), asupan energi 1505.8 kkal (± 252.28), asupan protein 49.25 gr (± 10.51), asupan lemak 56.52 gr (± 14.79), asupan karbohidrat 197.99 gr (± 37.31), 50.6% jarang mengonsumsi minuman ringan, 92.7% responden mengonsumsi minuman ringan tidak berkarbonasi, 90.4% responden yang jumlah mengonsumsi minuman ringan dalam kategori baik. Tidak ada hubungan ($p > 0.05$) antara frekuensi konsumsi minuman ringan, jenis minuman ringan, jumlah minuman ringan, asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT).

Kesimpulan: Perlu diadakan peningkatan program UKS seperti penyuluhan mengenai gizi seimbang dan penimbangan berat badan secara rutin.

Key words: Minuman ringan, zat gizi makro, Indeks Massa Tubuh (IMT).
Daftar Bacaan : 80 (2000-2013)