

ABSTRAK

Qintania Ariella Shahada

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN POLA KONSUMSI MINUMAN MANIS PADA SISWA KELAS VIII SMP TERPADU DAARUL MUTTAQIEN SURABAYA.

xvii + 58 halaman + 9 tabel + 11 lampiran

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sehingga memerlukan asupan gizi seimbang. Namun, remaja cenderung mengonsumsi minuman manis karena rasanya menarik, mudah diperoleh, serta dipengaruhi faktor lingkungan dan gaya hidup. Konsumsi minuman manis yang berlebihan dapat meningkatkan risiko obesitas, dan diabetes melitus. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi perilaku konsumsi minuman pada remaja adalah pengetahuan gizi yang dimiliki individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola konsumsi minuman manis pada siswa kelas VIII SMP Terpadu Daarul Muttaqien Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain *cross sectional* pada 62 siswa yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Data pengetahuan gizi seimbang diperoleh melalui kuesioner jawaban ganda, sedangkan pola konsumsi minuman manis diukur menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman*. Hasil penelitian menyatakan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi seimbang kategori baik sebesar 90,3%. Pola konsumsi minuman manis sebagian besar berada pada kategori biasa sebanyak 85,5%. Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan nilai *p-value* < 0,001 dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,583$ yang menunjukkan hubungan signifikan dengan kekuatan korelasi sedang antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola konsumsi minuman manis. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola konsumsi minuman manis pada siswa kelas VIII SMP Terpadu Daarul Muttaqien Surabaya. Semakin baik pengetahuan gizi yang dimiliki siswa, maka pola konsumsi minuman manis cenderung lebih terkontrol.

Kata kunci : pengetahuan gizi seimbang, minuman manis, pola konsumsi.

Referensi : 23 jurnal, 1 buku (2020-2025)

ABSTRACT

Qintania Ariella Shahada

THE RELATIONSHIP BETWEEN BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE AND SWEET BEVERAGE CONSUMPTION PATTERNS AMONG EIGHTH GRADE STUDENTS OF SMP TERPADU DAARUL MUTTAQIEN SURABAYA.

xvii + 58 pages + 9 tables + 11 appendices.

Adolescence is a period of rapid growth and development that requires adequate and balanced nutritional intake. However, adolescents tend to consume sweet beverages because of their appealing taste, easy availability, and the influence of environmental and lifestyle factors. Excessive consumption of sweet beverages may increase the risk of health problems such as obesity and diabetes mellitus. One factor that may influence beverage consumption behavior among adolescents is nutritional knowledge. This study aimed to analyze the relationship between balanced nutrition knowledge and sweet beverage consumption patterns among eighth grade students of SMP Terpadu Daarul Muttaqien Surabaya. This study used an observational design with a cross-sectional approach involving 62 students selected using total sampling. Data on balanced nutrition knowledge were collected using a multiple-choice questionnaire, while sweet beverage consumption patterns were measured using a Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ). Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the Spearman correlation test. The results showed that most respondents had good balanced nutrition knowledge (90.3%). The majority of students had a moderate category of sweet beverage consumption patterns (85.5%). The Spearman correlation test showed a $p\text{-value} < 0.001$ with a correlation coefficient of $r = 0.583$, indicating a significant relationship with a moderate correlation strength between balanced nutrition knowledge and sweet beverage consumption patterns. In conclusion, there is a significant relationship between balanced nutrition knowledge and sweet beverage consumption patterns among eighth grade students of SMP Terpadu Daarul Muttaqien Surabaya. Students with better nutrition knowledge tend to have more controlled sweet beverage consumption patterns.

Keywords : *Balanced nutrition knowledge, Sweet beverages, Consumption patterns.*

References : *23 journals, 1 books (2020-2025)*