

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
IKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Skripsi, 28 Juni 2024

Sri Devi Liliyani Tampubolon
20301138

Gambaran Konsumsi Minuman Berpermanis Pada Remaja Di SMP Negeri 6 Pekanbaru

Xiii + 77 Halaman + 16 Tabel + 1 Skema + 11 Lampiran

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa yang sangat penting karena perilaku sehat dan tidak sehat dapat berlanjut hingga dewasa. Salah satu contoh kebiasaan makan yang buruk di kalangan remaja adalah konsumsi minuman manis. Remaja yang cenderung terlalu banyak mengonsumsi minuman manis dapat memicu kelebihan berat badan dan obesitas. Untuk normalnya konsumsi gula per hari adalah 50 gram (4 sendok makan). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran konsumsi minuman berpermanis pada remaja di SMP Negeri 6 Pekanbaru. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian yang digunakan adalah desain deskriptif. Sampel penelitian ini adalah 86 siswa SMP Negeri 6 Pekanbaru pada tanggal 12 Juni sampai dengan 13 Juni 2024 dan digunakan *Stratified Random Sampling* sebagai teknik pengambilan sampelnya. Kuesioner ini menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan *SQ-FFQ* (*Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire*). Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dengan karakteristik responden. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa rata-rata minuman yang dikonsumsi responden adalah *fruit drink* sebanyak 5,65 dalam rentang 2-9 jenis minuman berpermanis, untuk frekuensi mengonsumsi minuman berpermanis lebih dari 3 x/minggu sebanyak 85 responden (98 %) dan mengonsumsi minuman berpermanis lebih dari 50 g/hari sebanyak 50 responden (58,1 %). Peneliti merekomendasikan agar SMP Negeri 6 Pekanbaru mengadakan program edukasi tentang bahaya konsumsi minuman berpermanis dan pentingnya pola makan sehat. Selain itu, kantin sekolah sebaiknya menyediakan pilihan minuman yang lebih sehat, seperti air mineral dan jus buah segar.

Kata kunci : *Remaja, Konsumsi, Minuman Berpermanis, Kesehatan Remaja*
Daftar Pustaka : 55 (2016-2024)

**NURSING PROGRAM
FACULTY OF NURSING
IKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Thesis, June 2024
Sri Devi Liliyani Tampubolon
20301138

***Description of the consumption of sweetened drinks among teenagers at SMP
Negeri 6 Pekanbaru***

Xiii + 77 Pages + 16 Tables + 1 Scheme + 11 Appendixes

ABSTRAK

Adolescence is a very important period because healthy and unhealthy behaviors can continue into adulthood. One example of bad eating habits among teenagers is the consumption of sugary drinks. Teenagers who tend to consume too many sweet drinks can lead to overweight and obesity. Normal sugar consumption per day is 50 grams (4 tablespoons). The aim of this research was to determine the description of the consumption of sweetened drinks among teenagers at SMP Negeri 6 Pekanbaru. This research is quantitative research and uses a quantitative approach. The research used was a descriptive design. The sample for this research was 86 students of SMP Negeri 6 Pekanbaru from 12 June to 13 June 2024 and Stratified Random Sampling was used as the sampling technique. This questionnaire uses the Food Frequency Questionnaire (FFQ) and SQ-FFQ (Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire). The analysis used is univariate analysis with respondent characteristics. The results of this study showed that the average drink consumed by respondents was 5.65 fruit drinks in the range of 2-9 types of sweetened drinks. For the frequency of consuming sweetened drinks more than 3 times/week, 85 respondents (98%) consumed sweetened drinks. 50 respondents (58.1%) sweetened more than 50 g/day. Researchers recommend that SMP Negeri 6 Pekanbaru hold an educational program about the dangers of consuming sweetened drinks and the importance of a healthy diet. In addition, school canteens should provide healthier drink choices, such as mineral water and fresh fruit juice.

Keywords : *Adolescents, Consumption of Sweetened Drinks, Adolescent Health*

References : 55 (2016-2024)