



HUBUNGAN KONSUMSI GULA DAN LEMAK TERHADAP STATUS GIZI REMAJA DI SMPN 24 PONTIANAK

Lola Andini, Sopyandi, Widyana Laksimi Puspita

Jurusan Gizi Poltekkes Pontianak

Email: adwiana3@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Masalah gizi lebih seperti overweight dan obesitas pada remaja terus meningkat dan menjadi perhatian dalam kesehatan masyarakat, salah satunya dipengaruhi oleh konsumsi gula dan lemak berlebih.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi gula dan lemak terhadap status gizi remaja di SMPN 24 Pontianak.

Metode : Desain penelitian yang digunakan adalah analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 56 responden yang dipilih secara random sampling. Data konsumsi gula diperoleh melalui SQ-FFQ, konsumsi lemak melalui food recall 1x24 jam, dan status gizi diukur dengan IMT/U. Analisis data menggunakan uji Chi-Square.

Hasil : penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki status gizi normal (92,9%), dengan asupan gula baik (91,1%) dan asupan lemak baik (92,9%). Uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi gula dengan status gizi ($p = 0,242$) maupun konsumsi lemak dengan status gizi ($p = 0,565$).

Kesimpulan : Tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi gula dan lemak dengan status gizi remaja. Diharapkan siswa dapat mempertahankan pola makan sehat dan aktif secara fisik.

Kata Kunci : gula, lemak, status gizi, remaja

RELATIONSHIP BETWEEN SUGAR AND FAT CONSUMPTION AND NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS AT SMPN 24 PONTIANAK

Lola Andini, Sopyandi, Widyana Laksimi Puspita.

Nutrition Department, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

Email: adwiana3@gmail.com

ABSTRACT

Background: The problem of overweight and obesity in adolescents continues to increase and is a public health concern, one of the factors being excessive sugar and fat consumption.

Objective: This study aims to determine the relationship between sugar and fat consumption and the nutritional status of adolescents at SMPN 24 Pontianak.

Method: The study design used was an observational analytic with a cross-sectional approach. The study sample consisted of 56 respondents selected using random sampling. Sugar consumption data were obtained through the SQ-FFQ, fat consumption through a 24-hour food recall, and nutritional status was measured by BMI/age. The data were analysed using the chi-square test.

Results: The study showed that the majority of respondents had normal nutritional status (92.9%), with a good sugar intake (91.1%) and a good fat intake (92.9%). Statistical tests showed no significant relationship between sugar consumption and nutritional status ($p = 0.242$) or fat consumption and nutritional status ($p = 0.565$).

Conclusion: There was no significant relationship between sugar and fat consumption and adolescent nutritional status. Students are expected to maintain a healthy diet and be physically active.

Keywords : sugar, fat, nutritional status, adolescents



Pendahuluan

Overweight telah menjadi salah satu permasalahan kesehatan global yang semakin meningkat, terutama di kalangan remaja. Kelebihan berat badan dan obesitas berkepanjangan, menimbulkan faktor risiko kumulatif penyakit tidak menular, seperti obesitas, hipertensi, diabetes mellitus (DM), dan stroke meningkat (Sulistina, 2018). Pola makan yang tidak sehat, termasuk peningkatan konsumsi makanan tinggi kalori, gula, dan lemak, serta berkurangnya aktivitas fisik, menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap overweight. Pergeseran dari pola makan tradisional ke pola makan barat, yang seringkali mengandung lebih banyak lemak dan kalori, memperburuk situasi ini. Pada kalangan remaja, kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan jajanan di kantin sekolah seringkali mengandung gula dan lemak tinggi, yang dapat memperburuk pola makan sehat (Amiroh et al., 2021).

Data SKI 2023 (Survei Kesehatan Indonesia) memberikan gambaran penting mengenai prevalensi status gizi di Indonesia sebesar 12,1% remaja dengan masalah status gizi lebih (overweight). Serta berbagai daerah, termasuk Kalimantan Barat. Berdasarkan data SKI 2023 (Survei Kesehatan Indonesia), Prevalensi gizi lebih pada remaja di Kalbar sebanyak 13,2%. Hal ini menunjukkan adanya tantangan dalam penanganan status gizi lebih (overweight) di kalangan remaja.

Peraturan Menteri Kesehatan No. 63 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji bahwa perlu dilakukan pembinaan terhadap masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) yang disebabkan oleh asupan gula, dan lemak berlebih.

SMPN 24 Kota Pontianak merupakan sekolah yang berlokasi di pusat kota, membuat banyaknya pedagang makanan yang berada lingkungan sekolah sehingga tidak menutup kemungkinan makanan yang tersedia tidak sehat dan dekatnya dengan lokasi coffeshop yang ada di kota Pontianak serta mudahnya akses pemesanan makanan dan minuman online. Menurut (Utari, 2023), pembelian makanan online dapat memberi dampak bagi pola konsumsi seseorang. Yang mana memudahkan siswa/i untuk jajan ataupun bersantai selepas pulang sekolah.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross sectional untuk mengetahui hubungan konsumsi gula dan lemak dengan status gizi remaja di SMPN 24 Pontianak. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di SMPN 24 Kota Pontianak. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII dan VIII sebanyak 298 orang, dengan sampel sebanyak 56 responden yang ditentukan menggunakan rumus Cochran dipilih secara *random sampling* proporsional sesuai jumlah siswa tiap kelas.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi remaja berusia 12–16 tahun, bersedia menjadi responden, hadir saat pengambilan data, tidak dalam keadaan sakit, serta tidak menderita penyakit kronis yang memengaruhi status gizi. Adapun kriteria eksklusi adalah siswa yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap atau mengundurkan diri saat pengambilan data. Data yang digunakan terdiri dari data primer berupa identitas responden, hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan, serta wawancara terkait asupan gula dan lemak, sedangkan data sekunder diperoleh dari gambaran umum sekolah dan jumlah siswa.

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) untuk mengukur konsumsi gula, food recall 1x24 jam untuk konsumsi lemak, serta timbangan digital dan microtoise untuk mengukur berat badan dan tinggi badan. Status gizi ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) sesuai standar WHO.

Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan karakteristik di SMPN 24 Pontianak Tahun 2025

Karakteristik	n	%
Usia		
12 tahun	1	1.8
13 tahun	18	32.1
14 tahun	29	51.8
15 tahun	7	12.5
16 tahun	1	1.8
Jenis kelamin		
Perempuan	37	66.1
Laki – laki	19	33.9
Total	56	100

Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada di usia 14 tahun sebesar 51.1% dan mayoritas responden dengan jenis kelamin perempuan sebesar 66.1% untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 6.



Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan variabel di SMPN 24 Pontianak Tahun 2025

Variabel	n	%
Status gizi		
Gizi kurang	4	7.1
Normal	52	92.9
Asupan gula		
Baik	51	91.1
Tidak Baik	5	8.9
Asupan lemak		
Baik	52	92.9
Tidak Baik	4	7.1
Total	56	100%

Berdasarkan analisis, mayoritas responden berada pada kategori gizi normal 92.2%. Sementara itu, 7.1% tergolong gizi kurang. Hal ini menunjukkan sebagian besar siswa memiliki status gizi baik, meskipun masih terdapat sebagian kecil yang mengalami masalah gizi.

Responden dengan asupan gula tidak baik masih ditemukan sebesar 8,9% responden, namun lebih banyak pada responden dengan asupan gula baik yaitu sebesar 91,1% responden.

Masih ditemukan sebesar 7,1% responden dengan asupan tidak baik, namun lebih banyak pada responden dengan asupan lemak baik yaitu sebesar 92,9% responden.

Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan konsumsi gula terhadap status gizi

Konsumsi Gula	Status Gizi				Total	P-Value		
	Normal		Gizi kurang					
	n	%	n	%				
Baik	48	94.1	3	5.9	51	100		
Tidak baik	4	80	1	20	5	100		

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa remaja dengan status gizi kurang, lebih banyak ditemukan pada kelompok asupan gula tidak baik, yaitu sebesar 20%, dibandingkan dengan kelompok asupan gula baik yang hanya sebesar 5.9%.

Pada remaja dengan status gizi normal, mayoritas berada dalam kelompok dengan asupan gula baik, yaitu sebanyak 48 remaja atau sebesar 94,1% dibandingkan dengan asupan gula tidak baik hanya 4 remaja atau sebesar 80%. Adapun hasil uji menunjukkan nilai *P-Value* sebesar 0,242 yang mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan gula dan status gizi ($p > 0,05$).

Tabel 4. Hubungan perilaku konsumsi lemak terhadap status gizi

konsumsi lemak	Status Gizi			Total	P-Value
	Normal	Gizi kurang	n	%	
Baik	48	92.3	4	7.7	52
Tidak baik	4	100	0	0.0	4

Berdasarkan tabel 11 menunjukkan bahwa remaja dengan status gizi normal lebih banyak ditemukan pada kelompok asupan lemak tidak baik, yaitu sebesar 100% dibandingkan dengan kelompok asupan lemak baik yang hanya sebesar 92.3%, Adapun hasil uji menunjukkan nilai *P-Value* sebesar 0,565 yang mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dan status gizi ($p > 0,05$).

Pembahasan

Perilaku Konsumsi Gula Terhadap Status Gizi

Konsumsi gula diperoleh dari kandungan gula total yang ada pada makanan maupun minuman dengan jenis gula seperti gula aren, gula pasir, gula kelapa, selai, madu, sirup. Diperoleh hasil *P-Value* 0,242 yang mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan gula dan status gizi ($p > 0,05$).

Menurut asumsi peneliti bahwa asupan gula saja tidak berpengaruh terhadap status gizi seperti yang sudah diteliti terdapat 4 orang anak dengan status gizi kurang serta terdapat 2 orang dengan status gizi lebih hal ini tidak berhubungan terhadap pola konsumsi gula yang mempengaruhi terhadap status gizi pada anak remaja, bisa dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti konsumsi asupan energi yang tidak cukup seperti penelitian yang dilakukan oleh Indrasari & Sutikno (2020), bahwa asupan energi berpengaruh terhadap status gizi, beberapa faktor lainnya yang mempengaruhi diantaranya kurangnya pengetahuan dan pola makan yang salah dapat berpengaruh terhadap status gizi seseorang menurut Sineke et al., (2019) pada penelitiannya menyatakan bahwa terdapatnya hubungan antara pengetahuan gizi dan pola makan terhadap status gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Qoirinasari et al (2018), pada penelitian yang berjudul "Berkontribusikan Konsumsi Minuman Manis Terhadap Berat Badan Berlebih Pada Remaja?" menyatakan bahwa penelitiannya tidak terdapat hubungan antara konsumsi minuman manis dengan startus gizi Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dari wawancara SQ-FFQ, menunjukkan *P-Value* 0,593. hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan



oleh Fatmawati (2019), pada remaja SMP di Kecamatan Pamulang, didapatkan hasil Asupan gula sederhana yang tinggi berhubungan signifikan dengan peningkatan kasus obesitas pada pelajar tingkat sekolah menengah pertama hal ini menunjukkan bahwa total asupan energi dan kualitas keseluruhan pola makan perlu diperhitungkan dalam menilai status gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa walaupun sebagian besar remaja mengonsumsi gula dalam jumlah yang baik, masih ada yang mengalami gizi kurang. Ini berarti konsumsi gula bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi status gizi. Penelitian ini penting untuk memahami lebih jauh dampak konsumsi gula pada kesehatan remaja, terutama di tengah meningkatnya kasus obesitas dan diabetes. Karena makanan dan minuman manis mudah didapat, dilihat bagaimana lingkungan memengaruhi kebiasaan makan remaja dengan jajanan yang terdapat dikantin sekolah seperti es teh jumbo, es serbuk marimas,sisri dan lainnya. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk membuat program edukasi gizi yang lebih tepat, agar remaja sadar akan bahaya konsumsi gula berlebih dan bisa menjalani pola makan yang lebih sehat.

Perilaku Konsumsi Lemak Terhadap Status Gizi

Konsumsi lemak dan minyak dalam hidangan sehari-hari dianjurkan tidak lebih dari 67 gr perhari, jika mengonsumsi lemak secara berlebihan akan mengakibatkan berkurangnya konsumsi makanan lainnya. Hasil kebiasaan konsumsi lemak yang didapatkan dari penelitian pada tabel 11 didapatkan bahwa hasil P-Value 0,565 yang mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dan status gizi ($p > 0,05$).

Asumsi peneliti bahwa konsumsi lemak tidak berpengaruh terhadap status gizi tetapi dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti yang ditemui pada saat penelitian bahwa remaja SMPN 24 Pontianak memiliki gaya hidup yang tidak sehat seperti sering mengkonsumsi makanan cepat saji dengan waktu dan jumlah yang tidak teratur dilihat pada hasil wawancara bahwa remaja sering kali menkonsumsi makanan seperti snack-snack seperti kusuka, taro dan lainnya serta kurang nya berolahraga lebih banyak berdiam diri dikelas pada jam olahraga serta aktifitas fisik yang kurang seperti berjalan,berlari dan lainnya juga dapat berpengaruh terhadap status gizi menurut Bastiyan & Nurhayati (2019), pada penelitiannya bahwa anak-anak remaja lebih sering menghabiskan waktunya untuk melakukan aktivitas sedentari seperti berbaring, duduk dan menonton televisi.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Salsabila et al. (2025), pada penelitiannya yang berjudul " Hubungan asupan lemak dengan status gizi remaja putri di MA Muallimaat Yogyakarta " hasil penelitiannya menyatakan bahwa hasil didapatkan nilai p value 0,3865, artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan status gizi remaja

di MA Muallimaat Yogyakarta. Hasil penelitian lainnya oleh Rahmadiyati et al. (2022), tentang "Hubungan Asupan Tinggi Lemak dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa" menyatakan bahwa penelitiannya didapatkan Uji statistic memperoleh nilai $p = 0.997$, ialah tidak terdapat hubungan dari asupan lemak dengan status gizi. Namun hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yanti et al. (2021), pada penelitiannya yang berjudul "Asupan Energi, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan, Berhubungan dengan Gizi Lebih pada Remaja SMA" didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara lemak dan status gizi pada remaja serta penelitian yang dilakukan Suha & Rosyada (2022), menyatakan bahwa terdapat hubungan antara lemak dan status gizi.

Temuan ini menunjukkan bahwa perlu ada penelitian lanjutan untuk melihat bagaimana faktor lain, seperti aktivitas fisik dan pola makan secara umum, memengaruhi status gizi. Karena banyak remaja menjalani gaya hidup kurang gerak, penting untuk mengetahui batas aman konsumsi lemak dan membuat program gizi yang sesuai. Memahami kebiasaan makan dan pandangan remaja tentang lemak bisa membantu merancang program yang mendorong mereka memilih makanan yang lebih sehat dan seimbang..

Penutup

Kesimpulan

Hasil analisis uji Chi-Square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi gula dengan status gizi ($p = 0,242$) maupun antara konsumsi lemak dengan status gizi ($p = 0,565$)

Saran

Remaja disarankan menjaga pola makan seimbang, mengurangi asupan tinggi gula dan lemak, serta meningkatkan aktivitas fisik, sementara sekolah perlu memberi edukasi gizi dan mengawasi jajanan; penelitian selanjutnya dianjurkan menambahkan variabel lain seperti aktivitas fisik, pola tidur, dan kebiasaan sarapan dengan sampel lebih besar agar hasil lebih komprehensif.

Daftar Pustaka

- Amiroh, A., Dwiyana, P., & Mardiyah, S. (2021). Edukasi Gizi Pola Konsumsi Rendah Gula, Garam, Lemak (GGL) pada Remaja. *Community Empowerment*, 6(4), 595–601. <https://doi.org/10.31603/ce.4600>

- Bastiyan, N. M., & Nurhayati, F. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Kejadian



- Overweight Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Kejadian Overweight (Pada Siswa Kelas VII Dan VIII Smp Islam As Sakinah Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 07(02), 325–328.
<http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Fatmawati, I. (2019). Asupan gula sederhana sebagai faktor risiko obesitas pada siswa-siswi sekolah menengah pertama di Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(2), 147. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v2i2.113>.
- Indrasari, O. R., & Sutikno, E. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun. *The Indonesian Journal of Health*, x(3), 128–132.
<https://journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/252>.
- Qoirinasari, Q., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalina, K. (2018). Berkontribusikah konsumsi minuman manis terhadap berat badan berlebih pada remaja? *Action: Aceh Nutrition Journal*, 3(2), 88. <https://doi.org/10.30867/action.v3i2.86>.
- Rahmadiyati, A. F., Anugraheni, F. E. S., & Saputri, A. A. (2022). Hubungan Asupan Tinggi Lemak dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa. *Indonesian Journal of Biomedical Science and Health*, 2(2), 1–7.
- Salsabila, H. H., Syagata, A. S., & Ciptanurani, C. (2025). *Hubungan asupan lemak dengan status gizi remaja putri di MA Muallimaat Yogyakarta Relationship between fat intake and nutritional status of adolescent girls at MA Muallimaat Yogyakarta*. 3, 209–219.
- Sineke, J., Kawulusan, M., Purba, R. B., & Dolang, A. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Smk Negeri 1 Biaro. *Jurnal GIZIDO*, 11(01), 28–35. <https://doi.org/10.47718/gizi.v11i01.752>.
- Suha, G. R., & Rosyada, A. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja umur 13–15 tahun di Indonesia (analisis lanjut data Riskesdas 2018). *Ilmu Gizi Indonesia*, 6(1), 43. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v6i1.339>.
- Sulistina, D. R. (2018). “Kebijakan/Regulasi Peredaran Makanan (Khususnya Pada Anak-Anak) yang mengandung Gula Garam Lemak (GGL) Dalam Pencegahan Masalah Obesitas dan PTM.” *Jurnal Kebidanan*, 1–4.
- Utari, A. P. (2023). Hubungan Online Food-Delivery, Keragaman Pangan, Asupan Energi Protein terhadap Status Gizi Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6405–6414.
- Yanti, R., Nova, M., & Rahmi, A. (2021). Asupan Energi, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan, Berhubungan dengan Gizi Lebih pada Remaja SMA. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 8(1), 45–53. <https://doi.org/10.33653/jkp.v8i1.592>