



Hubungan Frekuensi Konsumsi Minuman Teh Kemasan dengan Status Gizi Remaja di SMKN 1 Purwokerto

Nesya Anggita Rahmadhani¹, Farida Nur Isnaeni², Siti Zulaekah³

^{1,3}Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

²Program Studi Profesi Dietisien, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Email: ¹nesyaanggita81@gmail.com, ^{2*}fni165@ums.ac.id, ³sz102@ums.ac.id

Abstract

Adolescence is a period of rapid growth that requires optimal nutritional intake. However, changes in lifestyle and consumption patterns among adolescents often lead to a habit of consuming sugar-sweetened beverages, including packaged tea that contains relatively high amounts of sugar. Excessive sugar consumption can increase daily energy intake and potentially lead to nutritional problems, particularly overweight and obesity. This study aims to determine the relationship between the frequency of packaged tea consumption and the nutritional status of adolescents at SMKN 1 Purwokerto. This study employed an analytical observational design with a cross-sectional approach. The study population consisted of all 179 10th-grade AKL students at SMKN 1 Purwokerto, with a sample of 123 students selected using proportionate random sampling. Data on the frequency of packaged tea consumption were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ), while nutritional status data were obtained through measurements of weight and height, which were then analyzed using the BMI/U indicator based on z-scores. The data were subsequently analyzed to test the relationship between the two variables using the Chi-Square correlation test. The results of the study showed no association between the consumption of packaged tea beverages and the nutritional status of adolescents ($p\text{-value} = 0.204$; $p > 0.05$). Thus, the consumption of packaged tea beverages does not affect nutritional status.

Keywords: Packaged Tea, Sugar-Sweetened Beverages, Nutritional Status, Adolescents.

Abstrak

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan yang pesat sehingga memerlukan asupan gizi yang optimal. Namun, perubahan gaya hidup dan pola konsumsi pada remaja sering kali mengarah pada kebiasaan mengonsumsi minuman berpemanis, termasuk teh kemasan yang mengandung gula dalam jumlah cukup tinggi. Konsumsi gula berlebih dapat meningkatkan asupan energi harian dan berpotensi menyebabkan masalah gizi, terutama gizi lebih dan obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan frekuensi konsumsi minuman teh kemasan dengan status gizi remaja di SMKN 1 Purwokerto. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X AKL SMKN 1 Purwokerto sebanyak 179 siswa, dengan sampel sebanyak 123 siswa yang dipilih menggunakan teknik *proportionate random sampling*. Data frekuensi konsumsi minuman teh kemasan dikumpulkan menggunakan FFQ, sedangkan data status gizi diperoleh melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan yang kemudian dianalisis menggunakan indikator IMT/U berdasarkan z-score, kemudian dianalisis untuk menguji hubungan antara kedua variabel menggunakan uji Korelasi *Chi Square*. Hasil penelitian tidak terdapat hubungan antara konsumsi minuman teh kemasan dengan status gizi remaja $p\text{-value} = 0,204$ ($p > 0,05$). Dengan demikian, konsumsi minuman teh kemasan tidak berpengaruh terhadap status gizi.

Kata Kunci: Teh Kemasan, Minuman Berpemanis, Status Gizi, Remaja.

1. PENDAHULUAN

Fase remaja ialah masa perpindahan dari kanak-kanak ke masa dewasa, semenjak umur 10 sampai 19 tahun. Masa ini remaja menunjukkan perkembangan fisik, kognitif, serta psikososial dengan signifikan. Perihal tersebut memberikan pengaruh terhadap pendekatan mereka dalam merasakan, bernalar, mengambil keputusan, serta bersinggungan dengan realitas di sekeliling mereka. Walaupun dinilai sebagai fase kehidupan yang baik, tetapi terdapat sejumlah kematian, gangguan, serta cedera dalam fase remaja (Sulhan *et al.*, 2024). Dengan demikian, pemenuhan konsumsi makanan yang adekuat serta bergizi seimbang amat diperlukan guna menunjang pertumbuhkembangan dengan optimal, menjaga status gizi tetap normal, serta mengurangi risiko terjadinya masalah gizi pada remaja (Asathin *et al.*, 2026).

Status gizi adalah keadaan tubuh yang terpengaruh oleh proporsi antara jumlah zat gizi yang dikonsumsi melalui makanan dan keperluan unsur nutrisi guna menunjang fungsi serta metabolisme tubuh. Status gizi seseorang terpengaruh oleh sejumlah aspek yang bisa diklasifikasikan pada dua kategori utama: faktor langsung serta tidak langsung. Faktor langsung meliputi apa yang dimakan seseorang dan apakah mereka menderita infeksi penyakit. Faktor tidak langsung mencakup hal-hal seperti ketersediaan makanan di rumah, bagaimana keluarga makan, bagaimana ibu dan anak dirawat, apakah ada akses ke layanan kesehatan dan lingkungan yang baik, tingkat pendidikan, pengetahuan tentang gizi, dan ukuran keluarga (Zerlina *et al.*, 2023).

Gangguan gizi yang terdapat dalam usia remaja antara lain gizi kurang serta lebih. Tetapi jika dibandingkan antara prevalensi gizi kurang serta lebih, prevalensi gizi lebih seperti obesitas pada remaja berkecenderungan lebih banyak. Menurut perolehan SKI 2023, remaja berusia 13 hingga 15 tahun sebagian besar berada dalam kategori status gizi normal (77,6%), 1,5% mengalami kondisi gizi amat kurang, 5,7% memiliki kondisi gizi kurang, 11,5% berstatus gizi lebih, serta 3,7% obesitas. Sedangkan untuk remaja berumur 16 hingga 18 tahun, sebagian besar termasuk berkategori kondisi gizi normal (78,6%), 1,8% mengalami kondisi gizi amat kurang, 8% kondisi gizi kurang, 8,7% berstatus gizi lebih, serta 2,9% obesitas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Hasil ini membuktikan bahwasanya status gizi kurang dan lebih masih menjadi permasalahan baik pada usia remaja maupun usia dewasa.

Aspek-aspek yang memberi pengaruh terhadap status gizi remaja di antaranya ialah perilaku makan. Remaja biasanya sudah bisa memilih makanan yang ia sukai. Dalam masa remaja terkadang sudah tercipta pola konsumsi yang tak sehat, seperti mengonsumsi minuman berwarna, makanan tinggi lemak seperti gorengan, *soft drink*, serta konsumsi makanan cepat saji yang cenderung tinggi natrium, gula, serta lemak (Hafiza *et al.*, 2020).

Minuman manis merupakan cairan konsumsi yang diperkaya dengan pemanis yang mengandung kalori karenanya dapat meningkatkan kadar energinya, tetapi kandungan zat gizi lainnya sangat sedikit. Minuman manis kemasan di Indonesia umumnya memiliki kandungan gula sangat tinggi, berkisar 37 hingga 54 gram tiap kemasan. Total ini jauh melebihi batas aman, yaitu 4 kali lipat dari anjuran ideal 6-12 gram gula per kemasan (Akhriani *et al.*, 2016). Secara metabolik, fruktosa diproses melalui jalur yang berbeda dari glukosa karena tidak membutuhkan insulin dalam penyerapan selnya. Karakteristik ini memberikan fruktosa potensi pembentukan lemak (*lipogenik*) yang lebih tinggi dibandingkan jenis karbohidrat lain. Akibatnya, konsumsi fruktosa secara berlebihan berdampak signifikan pada penumpukan lemak tubuh dan meningkatkan risiko obesitas (Mardhotillah, 2025).

Perkembangan industri minuman siap saji di Indonesia mengalami peningkatan pesat, terutama pada produk teh kemasan bermerek. Berbagai merek teh kemasan hadir dengan inovasi rasa, kemasan yang menarik, serta strategi pemasaran yang intensif,

sehingga menjadikannya salah satu minuman favorit di kalangan remaja. Kemudahan akses terhadap produk ini di minimarket, kantin sekolah, dan lingkungan sekitar turut mendorong tingginya tingkat konsumsi teh kemasan bermerek.

Sebuah studi terhadap murid kelas XI di sebuah SMA di Jakarta Timur menunjukkan bahwa konsumsi minuman kemasan, seperti teh, cukup tinggi di kalangan mereka. Minuman berpemanis, apabila dikonsumsi dengan berlebih, dapat memberi pengaruh buruk untuk kesehatan. Konsumsi berlebih mampu memperbesar risiko diabetes, gangguan jantung, kegemukan, tekanan darah tinggi, kanker, hingga kematian di usia muda (Sari *et al.*, 2021). Penelitian mengenai konsumsi *sugar-sweetened beverages* (SSBs) dan status gizi telah banyak dilakukan, namun sebagian besar masih mengkaji berbagai jenis minuman berpemanis secara umum. Penelitian yang secara khusus menilai frekuensi konsumsi minuman teh kemasan masih terbatas. Selain itu, hasil penelitian sebelumnya menunjukkan temuan yang belum konsisten, sehingga masih diperlukan penelitian untuk memperjelas hubungan antara frekuensi konsumsi minuman teh kemasan dengan status gizi. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah yang lebih spesifik mengenai hubungan konsumsi minuman teh kemasan dengan status gizi.

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Desain dan Subjek

Riset berikut adalah penelitian observasional analitik menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 1 Purwokerto, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah. Populasi pada penelitian berikut ialah semua murid kelas X AKL 1-5 dengan jumlah 179 murid. Penetapan volume sampel dilaksanakan mempergunakan persamaan Lemeshow dengan tingkat kepercayaan 95%. Rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0 - 1}{N}}$$

Keterangan:

n = besar sampel akhir

n_0 = besar sampel awal

N = jumlah populasi

Berdasarkan perolehan proses hitung mempergunakan rumus di atas, dari jumlah populasi yaitu 179 murid didapatkan total sampel yaitu dengan jumlah 123 murid. Sesudah volume sampel ditetapkan, tahap setelahnya ialah menetapkan total sampel pada masing-masing kelas menggunakan teknik *proportionate random sampling*. Melalui teknik tersebut, setiap kelas memperoleh jumlah sampel yang proporsional sesuai dengan besar populasi pada setiap kelas.

Karakteristik inklusi pada penelitian berikut ialah murid yang masih aktif bersekolah di SMKN 1 Purwokerto, bukan atlet, sehat dalam satu bulan terakhir, tidak sedang menjalankan diet tertentu atau mengonsumsi obat/suplemen yang dapat memengaruhi status gizi (kortikosteroid, antidepresan, dronabinol, zinc, vitamin B kompleks, semaglitide dan liraglutide, phentermine dan topiramate, metformin, naltrexone/bupropion, dan diuretic). Sementara itu, karakteristik eksklusi pada penelitian berikut yaitu siswa yang mengajukan pengunduran diri, mengalami gangguan kronis/penyakit metabolisme, mengonsumsi obat/suplemen yang bisa memberikan pengaruh terhadap status gizi dan data informan tak lengkap/tidak mengikuti seluruh rangkaian riset.

Penelitian dilaksanakan di SMKN 1 Purwokerto, pemilihan lokasi ini didasari oleh beberapa hal, yaitu berdasarkan pengamatan peneliti di lokasi ini terdapat akses terhadap minuman teh kemasan dari berbagai merek pada kantin dan pedagang kaki lima, adanya izin dan dukungan dari pihak sekolah untuk melakukan penelitian, serta penelitian terkait konsumsi minuman teh kemasan pada remaja di lokasi ini masih terbatas, sehingga penelitian ini memiliki nilai kebaruan dan diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah, khususnya dalam bidang gizi masyarakat dan perilaku konsumsi remaja. Sebelum pengumpulan data dilaksanakan, penulis terlebih dahulu menyampaikan penjabaran terkait fokus penelitian, kegunaan penelitian, tata cara mengisi kuesioner, dan meminta persetujuan responden agar turut serta pada penelitian.

Data yang dihimpun terdiri atas data konsumsi minuman teh kemasan dan status gizi responden. Data konsumsi minuman teh kemasan diperoleh menggunakan kuesioner FFQ yang disusun peneliti berdasarkan hasil *market survey*. Penyusunan kuesioner dilakukan dengan mengidentifikasi berbagai produk minuman teh kemasan yang beredar di pasaran. Kuesioner tersebut memuat sebanyak 173 jenis minuman teh kemasan yang terdiri atas berbagai merek, ukuran kemasan, dan variasi rasa. Sebelum digunakan sebagai instrument penelitian, kuesioner FFQ telah terlebih dahulu diujicobakan kepada 20 informan yang mempunyai kriteria sama dengan populasi tetapi tidak tercakup pada sampel riset. Hasil uji validitas pada instrument penelitian menggunakan korelasi Spearman yaitu 0,843 ($\geq 0,80$) yang artinya sangat kuat. Output pengujian ke 20 responden yaitu sebanyak 90% responden berstatus gizi *non overweight*/obesitas dan sebanyak 10% responden berstatus gizi *overweight*/obesitas,. Selain itu berdasarkan median (57,50), 50% responden memiliki kategori jarang mengonsumsi minuman teh kemasan dan 50% responden sering mengonsumsi minuman teh kemasan.

Pengkategorian konsumsi minuman teh kemasan dilakukan dengan memberikan skor berdasarkan frekuensi konsumsi yang dipilih responden. Skor yang digunakan yaitu 50 untuk pengonsumsi ≥ 3 kali per hari, poin 25 untuk pengonsumsi 1-2 kali per hari, poin 15 untuk pengonsumsi 3 hingga 6 kali per minggu, poin 10 untuk pengonsumsi 1 hingga 2 kali per minggu, poin 5 untuk pengonsumsi 1 hingga 3 kali per bulan, serta poin 0 apabila tidak memiliki riwayat konsumsi. Skor dari seluruh jenis minuman dijumlahkan sehingga diperoleh skor total konsumsi setiap responden. Selanjutnya, skor total tersebut diklasifikasikan pada dua kelompok, yakni jarang serta sering dengan berlandaskan pada nilai median (15,00).

Data status gizi didapatkan lewat proses ukur antropometri mencakup pengukuran massa tubuh memakai timbangan merek *speeds* melalui tingkat akurasi 0,1 kg serta pengukuran tinggi memakai *microtoice* dengan merek GEA melalui tingkat akurasi 0,1 cm. Data massa tubuh serta tinggi badan setelah itu berfungsi guna mengukur IMT/U, yang selanjutnya diklasifikasikan pada dua jenis yakni *non overweight*/obesitas (*z-score* < -3 SD s.d $+1$ SD) dan *overweight*/obesitas (*z-score* $> +2$ SD).

Analisis bivariat dilakukan guna mengidentifikasi korelasi antara kedua variabel yaitu pengonsumsi minuman teh kemasan dengan status gizi. Dalam penelitian berikut, analisis bivariat yang diterapkan ialah Pengujian *Chi Square*. Riset berikut sudah memperoleh perizinan melalui Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta bernomor 2489/KEPK-FIK/VI/2026.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Distribusi Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	
	Frekuensi (n) = 124	Presentase (%)
Usia		
15 tahun	29	23,6
16 tahun	88	71,54
17 tahun	5	4,1
18 tahun	1	0,8
Jenis Kelamin		
Perempuan	110	89,4
Laki-laki	13	10,6
Uang Saku		
< 15.000	22	17,9
≥ 15.000	101	82,1
Pendidikan Orang Tua		
SD	21	17,1
SMP	33	26,8
SMA Sederajat	55	44,7
D1/D3/D4/S1	14	11,4
Pendapatan Orang Tua		
< Rp2.474.598,99	89	72,4
≥ Rp2.474.598,99	34	27,6
Konsumsi Minuman Teh Kemasan		
Jarang	64	52
Sering	59	48
Status Gizi		
Non Overweight/Obesitas	108	87,8
Overweight/Obesitas	15	12,2

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 1. Berdasarkan tabel distribusi karakteristik responden, mayoritas informan berumur 16 tahun (71,54%), lalu berumur 15 tahun (23,6%), usia 17 tahun (4,1%), dan 18 tahun (0,8%). Ditinjau berdasarkan gender, mayoritas informan bergender perempuan (89,4%) serta laki-laki (10,6%). Apabila berdasar uang jajan, mayoritas responden memiliki uang jajan ≥ 15.000 per hari (82,1%) dan < 15.000 perhari (17,9%). Jika menurut pendidikan orang tua, mayoritasnya ialah tamatan SMA Sederajat (44,7%), diikuti SMP (26,8%), SD (17,1%) dan perguruan tinggi (11,4%). Berdasarkan pendapatan orang tua, sebagian besar memiliki pendapatan dibawah UMR Kabupaten Banyumas (72,4%), dan diatas UMR Kabupaten Banyumas (27,6%). Berdasarkan kategori konsumsi minuman teh kemasan, responden yang jarang mengonsumsi sebanyak 52%, dan yang sering mengonsumsi sebanyak 47,6%. Berdasarkan kategori status gizi, sebanyak 87,8% responden berstatus gizi *non overweight*/obesitas, dan 12,2% berstatus gizi *overweight*/obesitas.

3.2. Hubungan Frekuensi Konsumsi Minuman Teh Kemasan dengan Status Gizi

Tabel 2 Hubungan Frekuensi Konsumsi Minuman Teh Kemasan dengan Status Gizi

Konsumsi Minuman Teh Kemasan	Status Gizi				Total		p-value
	Non Overweight/Ob esitas		Overweight/Ob esitas				
	N	%	N	%	N	%	
Jarang	59	92,2	5	7,8	64	52	0,204
Sering	49	83,1	10	16,9	59	48	
Total	108	87.8	15	12.2	123	100	

*Uji Chi Square

Tabel 2. Berdasarkan perolehan analisis bivariat pada variabel pengonsumsian minuman teh kemasan dengan status gizi, diperoleh hasil uji statistic dengan nilai *p-value* = 0,204 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwasanya tidak terdapat korelasi antara pengonsumsian minuman teh kemasan dengan status gizi pada responden.

3.3. Pembahasan

3.3.1 Konsumsi Minuman Teh Kemasan

Dari temuan penelitian, konsumsi minuman the berkemasan responden dalam satu bulan terakhir sebagian besar berada dalam kategori jarang (52%), sedangkan kategori sering sebanyak (48%). Konsumsi minuman teh kemasan pada remaja terpengaruh oleh sejumlah factor, yaitu faktor individu ataupun lingkungan. Di antara faktor individu ialah pengetahuan gizi. Tingkat literasi gizi dapat memberi pengaruh pada sikap serta keputusan untuk mengonsumsi makanan. Remaja yang memiliki literasi gizi baik cenderung lebih mampu memahami kandungan gizi serta dampak kesehatan dari konsumsi minuman berpemanis, sehingga lebih bijak dalam memilih minuman yang dikonsumsi (Aulia, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden, sebagian informan mempunyai tingkat pengonsumsian minuman teh berkemasan yang rendah/jarang. Kondisi ini dipengaruhi oleh pengetahuan gizi responden yang cukup baik mengenai kandungan gula serta dampak kesehatan yang dapat ditimbulkan akibat konsumsi minuman berpemanis secara berlebihan. Selain itu, beberapa responden menunjukkan adanya kesadaran yang tinggi untuk menjaga kesehatan sehingga lebih berhati-hati dalam memilih jenis minuman yang dikonsumsi. Kesadaran tersebut tercermin dari kebiasaan membatasi konsumsi minuman teh kemasan dan memilih alternatif minuman lain yang dianggap lebih sehat. Hasil ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi dan kesadaran kesehatan dapat berperan dalam membentuk perilaku konsumsi minuman pada remaja, termasuk dalam mengurangi konsumsi minuman teh kemasan.

Selain faktor individu, lingkungan sekolah juga berpengaruh terhadap konsumsi minuman teh kemasan. Kantin sekolah yang menyediakan berbagai merek dan jenis minuman teh kemasan dapat meningkatkan kemudahan akses siswa terhadap produk tersebut. Semakin mudah suatu produk diperoleh, semakin besar kemungkinan produk tersebut dikonsumsi oleh siswa. Ketersediaan minuman teh kemasan di kantin sekolah menjadi satu dari aspek yang dapat membentuk pola konsumsi siswa selama berada di lingkungan sekolah. Faktor lingkungan lainnya adalah adanya pedagang makanan dan minuman di sekitar sekolah. Pedagang yang menjual berbagai jenis minuman kemasan dengan harga yang terjangkau memberikan alternatif bagi siswa untuk membeli minuman di luar kantin sekolah. Kemudahan akses, variasi produk, serta daya tarik promosi yang ditawarkan oleh pedagang sekitar sekolah dapat mendorong meningkatnya konsumsi minuman teh kemasan pada remaja (Mathilda & Sadyah, 2026).

3.3.2 Status Gizi

Temuan penelitian menunjukkan bahwasanya informan yang mempunyai kondisi gizi *non overweight* sejumlah 87,8%, sedangkan responden yang memiliki status gizi *overweight* sebanyak 12,2%. Hasil tersebut membuktikan bahwasanya kebanyakan remaja pada SMKN 1 Purwokerto berstatus gizi dalam kategori normal atau belum mengalami kelebihan berat badan. Meskipun demikian, masih ditemukannya responden dengan status gizi *overweight/obesitas* membuktikan bahwasanya permasalahan gizi lebih pada remaja harus senantiasa mendapat perhatian karenanya bisa memperbesar risiko timbulnya penyakit tak menular dalam masa dewasa, sebagaimana penyakit gula darah, tekanan darah tinggi, serta gangguan kardiovaskular. Status gizi remaja terpengaruh oleh sejumlah faktor yang kompleks, di antaranya pola konsumsi pangan, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, dan kondisi sosial ekonomi keluarga (Andini, 2025).

Kegiatan fisik merupakan satu dari aspek yang memengaruhi status gizi. Kurangnya kegiatan fisik oleh remaja dapat meningkatkan risiko kenaikan IMT akibat ketidakselarasan antara konsumsi kalori harian serta pembakaran kalori metabolik (Kristiyandaru & Ristanto, 2020). Literasi gizi adalah pemahaman individu mengenai makanan, kandungan nutrisi, sumber kandungan nutrisi, serta *food safety*. Meskipun demikian, literasi gizi yang bagus tidak pasti diikuti oleh status gizi optimal karena tidak selalu berarti diterapkan pada kehidupan setiap harinya. Pada remaja, penerapan literasi gizi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis, keluarga, teman sebaya, dan lingkungan (Purba *et al.*, 2024).

Status sosial ekonomi orang tua juga mempunyai peranan dalam menentukan status gizi remaja. Keluarga yang memiliki penghasilan yang lebih besar umumnya mempunyai kapasitas dengan lebih maksimal untuk memberikan makanan yang beragam, berkualitas, dan memenuhi kebutuhan zat gizi anggota keluarganya. Sebaliknya, keterbatasan ekonomi dapat mengurangi kemampuan keluarga dalam membeli pangan bergizi sehingga pilihan makanan lebih didominasi oleh makanan yang murah, padat energi, namun rendah kandungan zat gizi (Purba *et al.*, 2024). Pola asupan pangan juga menjadi aspek yang memberikan pengaruh pada status gizi. Asupan gizi dipengaruhi oleh perilaku serta keputusan individu terkait konsumsi makanan. Dalam fase remaja, pemilihan makanan kerap kali berlandaskan pada rasa, harga, kemudahan memperoleh makanan, maupun pengaruh teman sebaya dibandingkan dengan pertimbangan nilai gizi (Lestari, 2020).

3.3.3 Hubungan Frekuensi Konsumsi Minuman Teh Kemasan dengan Status Gizi

Dalam riset berikut didapati bahwasanya tidak ditemukan korelasi antara pengonsumsian minuman teh kemasan dengan status gizi, yang ditunjukkan melalui Pengujian *Chi Square* melalui $p\text{-value} = 0,204$ ($p > 0,05$). Pada kelompok *overweight/obesitas*, sebanyak 2/3 nya sering mengonsumsi minuman teh kemasan. Hal ini menunjukkan kecenderungan meningkatnya kejadian gizi lebih pada individu yang lebih sering mengonsumsi minuman teh kemasan.

Tidak ditemukannya korelasi antara frekuensi pengonsumsian minuman teh berkemasan dengan status gizi dapat disebabkan karena penelitian berikut hanyalah mengamati frekuensi pengonsumsian minuman teh kemasan, karenanya belum bisa menggambarkan total konsumsi energi responden secara keseluruhan. Status gizi tidaklah sekadar terpengaruh oleh asupan energi yang berasal dari satu jenis minuman, tetapi berupa hasil keselarasan antara total konsumsi energi serta total pembakaran kalori dalam rentang waktu spesifik. Energi yang diperoleh dari minuman teh kemasan hanya merupakan sebagian dari total asupan energi harian, sedangkan responden juga mengonsumsi berbagai jenis makanan dan minuman lain yang turut memberikan

kontribusi terhadap total asupan energi. Asupan dari makanan dan minuman selain teh kemasan tidak dianalisis dalam penelitian ini, sehingga belum dapat diketahui apakah total asupan energi responden telah melebihi atau masih sesuai dengan kebutuhan tubuh. Oleh karena itu, responden yang sering mengonsumsi minuman teh kemasan belum tentu memiliki total asupan energi yang berlebih, sehingga frekuensi konsumsi minuman teh kemasan saja belum cukup memengaruhi status gizi.

Penelitian berikut selaras dengan riset (Laulaulinnuha *et al.*, 2024) yang menyatakan bahwasanya tidak ditemukan korelasi antara pengonsumsian minuman manis dengan status gizi lebih siswa SMPN 13 Kota Serang. Konsumsi minuman berpemanis hanya berkontribusi terhadap peningkatan asupan energi responden, namun belum mencapai tingkat yang melebihi kebutuhan energi harian. Penelitian berikut juga selaras dengan riset oleh (Putri, 2025) yang mengungkapkan bahwasanya tidak terdapat korelasi antara pengonsumsian minuman berpemanis dengan kondisi gizi, akan tetapi ditemukan korelasi antara kegiatan fisik dan kondisi gizi.

Menurut Cahyorini *et al.*, (2022) pengonsumsian minuman berpemanis yang mengandung banyak kalori berpotensi meningkatkan penumpukan lemak tubuh apabila tidak diikuti dengan kegiatan fisik yang cukup. Kegiatan fisik berperan dalam mengonversi energi yang memasuki tubuh, sehingga keseimbangan energi tetap terjaga. Dengan demikian, individu yang aktif secara fisik dapat mengurangi pengaruh buruk dari pengonsumsian minuman berpemanis terhadap peningkatan berat badan dan risiko obesitas. Hal ini juga mungkin terjadi karena responden memiliki aktivitas dalam kategori sedang, responden diwajibkan mengikuti ekstrakurikuler di sekolah. Keterlibatan dalam ekstrakurikuler dapat meningkatkan pembakaran energi karenanya berkontribusi dalam mempertahankan keselarasan antara asupan energi yang terkandung lewat makanan serta minuman dengan energi yang dimanfaatkan tubuh.

Peningkatan asupan gula sederhana dari minuman berpemanis dapat menyebabkan kadar glukosa darah meningkat sehingga menimbulkan rasa kenyang dan menurunkan nafsu makan. Kondisi tersebut selaras dengan konsep *glucostatic* yang menerangkan bahwasanya regulasi rasa lapar serta kenyang terpengaruh oleh fluktuasi glikemik. Kadar glukosa yang tinggi akan merangsang pusat kenyang, sedangkan kadar glukosa yang rendah akan merangsang pusat lapar (Saputri & Al-Bari, 2020).

Penelitian berikut berlawanan dengan riset (Anggita *et al.*, 2025) yang mengungkapkan bahwasanya ditemukan korelasi antara pengonsumsian minuman yang mengandung pemanis dengan kondisi gizi remaja SMP Muhammadiyah 1 Surakarta. Riset tersebut menilai konsumsi minuman berpemanis secara umum, sehingga cakupan paparan yang diteliti lebih luas dibandingkan penelitian ini. Jenis minuman berpemanis yang dikaji tidak sekadar terbatas dalam satu jenis minuman, namun meliputi sejumlah produk yang mengandung gula tambahan, seperti minuman teh kemasan, minuman susu berperisa, kopi siap minum, minuman serbuk aneka rasa, minuman berkarbonasi, minuman energi, serta jenis minuman berpemanis lainnya. Dengan cakupan yang lebih luas, penelitian tersebut mampu menggambarkan kontribusi total konsumsi minuman berpemanis terhadap asupan gula harian responden, sehingga kemungkinan untuk menemukan hubungan dengan status gizi menjadi lebih besar.

Kebiasaan mengonsumsi minuman berpemanis dalam jumlah yang berlebihan bisa berpengaruh buruk pada kesehatan karena memperbesar risiko terjadinya kegemukan, penyakit gula, tekanan darah tinggi, gangguan jantung, serta kematian di usia muda. Minuman berpemanis memiliki kandungan gula sederhana dengan kadar yang berlebih yang bisa diserap cepat oleh tubuh sehingga menyebabkan lonjakan energi jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik akan disimpan sebagai lemak (Romadhini *et al.*, 2018).

Kondisi gizi remaja terpengaruh oleh sejumlah aspek, terutama pola konsumsi dan kegiatan fisik. Dalam fase remaja, keperluan energi cenderung mengalami peningkatan karena adanya fase pertumbuhan serta meningkatnya aktivitas sehari-hari, sehingga diperlukan pasokan energi yang memadai guna memenuhi kebutuhan tersebut. Kegiatan fisik yang dilakukan secara konsisten, khususnya dengan frekuensi sedang hingga tinggi, berperan dalam meningkatkan pengeluaran energi dan membantu mempertahankan balans energi tubuh. Keseimbangan antara konsumsi energi melalui makanan serta minuman dengan energi yang dibakar lewat kegiatan fisik adalah faktor krusial untuk menjaga status gizi yang normal. Apabila asupan zat gizi melebihi kebutuhan harian, tetapi diiringi dengan kegiatan fisik yang memadai, energi berlebih tersebut dapat digunakan untuk mendukung aktivitas tubuh sehingga tidak tersimpan sebagai cadangan lemak. Dengan demikian, keseimbangan antara konsumsi energi serta pembakaran energi bisa mengurangi risiko terjadinya overweight maupun obesitas pada remaja (Widiastuti & Widiyaningsih, 2022).

3.3.4 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrument FFQ yang hanya menganalisis frekuensi konsumsi minuman teh kemasan, tidak menganalisis kandungan gizi suatu makanan/minuman dan konsumsi responden dalam sehari, sehingga tidak dapat menggambarkan *Total Energy Expenditure* (TEE) pada responden yang menjadikan hasil penelitian tidak signifikan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, frekuensi konsumsi minuman teh kemasan pada remaja di SMKN 1 Purwokerto sebagian besar berada pada kategori jarang, yaitu sebesar 52,4%, sedangkan 47,6% tergolong sering. Status gizi responden didominasi oleh kategori *non-overweight*/obesitas, yaitu sebesar 87,9%, sementara kategori *overweight*/obesitas sebesar 12,1%. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi minuman teh kemasan dan status gizi ($p > 0,05$). Dengan demikian, frekuensi konsumsi minuman teh kemasan tidak berhubungan dengan status gizi responden.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, mendukung, serta berkontribusi selama proses penyelenggaraan penelitian hingga penulisan artikel ini. Ucapan terima kasih secara khusus kami tujukan kepada pihak SMKN 1 Purwokerto yang sudah memberikan izin serta memfasilitasi pelaksanaan penelitian, dan teruntuk semua responden yang sudah bersedia terlibat aktif dalam penelitian ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing atas petunjuk, arahan, serta nasihat yang disampaikan karenanya penelitian serta penulisan artikel ini bisa diselesaikan dengan lancar.

REFERENCES

Akhriani, M., Fadhillah, E., & Nila Kurniasari, F. (2016). Indonesian Journal of Human Nutrition Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Kejadian Kegemukan pada Remaja di SMP Negeri 1 Bandung. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 3(1), 31–38. www.ijhn.ub.ac.id

- Andini, L. I. (2025). Sosial Ekonomi sebagai Determinan Status Gizi pada Remaja Putri : Studi di SMA Kota Semarang. *Clinergi : Jurnal Public Health and Clinical Science Status* 2(2), 98–109.
- Anggita, R., Kisnawaty, S., & Mardiyati, N. L. (2025). Hubungan Frekuensi Minuman Kemasan Berpemanis dengan Status Gizi pada Remaja Usia 13 - 15 Tahun di SMP Muhammadiyah 1 Surakarta. 4(3), 850–858. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i3.5235>
- Asathin, T., Sefrina, L. R., & Elvandari, M. (2026). Edukasi Tingkat Pengetahuan Gizi dan Status Gizi Remaja di SMPN 3 Karawang Barat. 5(1), 917–922.
- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 31–35. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.454>
- Cahyorini, R. W., Tanu, I. N., & Suwita, I. K. (2022). Hubungan Pola Makan , Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja *The Relationship of Food Consumption Pattern , Physical Activity and Consumption Fast Food to Overnutrition Events in Adolescent*. 2(2), 123–146.
- Hafiza, D., Utami, A., & Niriyah, S. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *JMH Jurnal Medika Hutama*, 332–342.
- Kementerian Kesehatan Indonesia (2024). *Survei Kesehatan Indonesia 2023*
- Kristiyandaru, A., & Ristanto, K. O. (2020). Merdeka Belajar dalam Perspektif Pendidikan Jasmani Sebagai Mata Pelajaran Pengembangan Karakter. *Prosiding Seminar Nasional LP3M (Vol. 2)*, 2(3), 174–184.
- Laulaulinnuha, D., Sartika, R. S., & Amaliah, L. (2024). *The Association of Sugar Sweetened Beverage Consumption and Physical Activity with Overnutrition Status of Students in SMP Negeri 13 Serang City*. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 5(1), 157–163. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JGKP/index>
- Lestari, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 73–80. <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i2.39761>
- Mardhotillah, H. (2025). *Fruktosa dan Obesitas : Analisis Literatur Terbaru tentang Mekanisme dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Fructose and Obesity : New Literature about Mechanism and Impact on Health*. 1(3).
- Mathilda, Z. N. A., & Sadyah, N. A. C. (2026). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Diabetes Dengan Perilaku Konsumsi Minuman Manis: Studi Observasional Analitik Risiko Diabetes Melitus Tipe 2 pada Remaja Siswa Kelas XI SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. *Sanitas: Journal of Health, Medical, and Psychological Studies*, 2(1), 31–40.
- Purba, N. P., Kirani, N., Sitepu, A. S. B., Siregar, I. R., Priantono, D., Partisya, N. M., Ulandari, U., & Ayu, D. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Mts Al-Washliyah Desa Celawan Kec. Pantai Cermin Kab. Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 13(1), 72. <https://doi.org/10.31596/jcu.v13i1.2128>
- Putri, N. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik, Pengetahuan, Dan Pola Konsumsi Minuman Berpemanis Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja. *NUTRIZIONE(Nutrition Research and Development Journal)*, 05(April), 87–97.
- Romadhini, S. T., Sumbayak, E. M., & Dewajanti, A. M. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Pelajar Sekolah Dasar Islam Al-Falaah Ciputat. 26(2), 77–83.
- Sari, S. L., Utari, D. M., & Sudiarti, T. (2021). Konsumsi minuman berpemanis kemasan pada remaja. *Ilmu Gizi Indonesia*, 5(1), 91. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v5i1.253>
- Sulhan, N. A. A., Ardaniah, N. H., Nasrullah, & Rahmadi, M. S. (2024). Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja : Tinjauan Psikologi. *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(1), 9–36.

- Widiastuti, A. O., & Widiyaningsih, E. N. (2022). *Relationship Physical Activity With Nutritional Status Of High School In Surakarta Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Sekolah Menengah Atas Di Kota Surakarta*. 66–74.
- Zerlina, M., Humayrah, W., Gizi, P. S., & Sahid, U. (2023). *Hubungan Kesadaran dan Pengetahuan Gizi serta Kesadaran Kesehatan terhadap Status Gizi Remaja Jakarta*. 12(1), 220–231.