

## ABSTRAK

Nama : Alifa Syifa Salsabilah Prastowo  
NPM : 1102022013  
Program Studi : Kedokteran Umum  
Judul : Pengaruh Konsumsi Minuman dengan Kandungan Gula  
Tinggi dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi pada Remaja  
Serta Tinjauannya Dalam Pandangan Islam

Minuman berpemanis (*Sugar-Sweetened Beverages/SSBs*) semakin populer di kalangan remaja dan berkontribusi signifikan terhadap asupan kalori harian yang berpotensi memengaruhi status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konsumsi minuman berkalori tinggi dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada remaja. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan melibatkan 90 siswa SMP berusia 12-15 tahun dari dua sekolah yang dipilih secara proporsional. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner BEVQ-15 untuk konsumsi minuman berkalori tinggi, IPAQ untuk aktivitas fisik, serta pengukuran langsung berat dan tinggi badan untuk menentukan status gizi berdasarkan IMT. Analisis data menggunakan uji Chi-Square untuk analisis bivariat dan regresi ordinal untuk analisis multivariat. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden (66,7%) memiliki konsumsi minuman berkalori tinggi kategori rendah. Distribusi status gizi menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori berat badan kurang dan status gizi normal. Analisis bivariat dan multivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan dan pengaruh signifikan antara konsumsi minuman berkalori tinggi dan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja ( $p > 0,05$ ). Penelitian ini menyimpulkan bahwa konsumsi minuman berkalori tinggi dan aktivitas fisik tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap status gizi remaja, kemungkinan disebabkan oleh distribusi status gizi yang tidak merata dan pengaruh faktor lain yang tidak diukur seperti asupan energi total, pola makan keseluruhan, dan faktor genetik.

**Kata kunci:** *Minuman berpemanis, Aktivitas fisik, Status gizi, Remaja, IMT.*

## **ABSTRACT**

*Name : Alifa Syifa Salsabilah Prastowo*  
*NPM : 1102022013*  
*Study Program : General Medicine*  
*Title : The Effect of Consumption of Beverages with High Sugar Content and Physical Activity on Nutritional Status in Adolescents and Its Review in Islamic Perspective*

*Sugar-sweetened beverages (SSBs) are increasingly popular among adolescents and contribute significantly to daily caloric intake, potentially affecting nutritional status. This study aims to analyze the effect of high-sugar beverage consumption and physical activity on nutritional status among adolescents. This cross-sectional study involved 90 junior high school students aged 12-15 years from two schools selected proportionally. Data were collected using the BEVQ-15 questionnaire for high-sugar beverage consumption, IPAQ for physical activity, and direct measurements of weight and height to determine nutritional status based on BMI. Data analysis used Chi-Square test for bivariate analysis and ordinal regression for multivariate analysis. Results showed that the majority of respondents (66.7%) had low consumption of high-sugar beverages. Distribution of nutritional status showed most respondents were in the underweight category and normal nutritional status. Bivariate and multivariate analysis showed no significant relationship and effect between high-sugar beverage consumption and physical activity on adolescent nutritional status ( $p > 0.05$ ). This study concludes that high-sugar beverage consumption and physical activity showed no significant effect on adolescent nutritional status, possibly due to uneven distribution of nutritional status and the influence of other unmeasured factors such as total energy intake, overall dietary patterns, and genetic factors.*

**Keywords:** *Sugar-sweetened beverages, Physical activity, Nutritional status, Adolescents, BMI*