

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU KONSUMSI
MAKANAN BERPEMANIS PADA REMAJA DI PADUKUHAN KLEDOKAN,
CATURTUNGAL, DEPOK, SLEMAN, YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (S1)



Oleh:

Pascarlos Gavriel Jensen Anjano Hae

KM.21.00684

**PEMINATAN PROMOSI KESEHATAN DAN ILMU PERILAKU
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA**

2025

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGETAHUAN MAKANAN BERPEMANIS DENGAN
PERILAKU KONSUMSI PADA REMAJA DI PADUKUHAN KLEDOKAN,
CATURTUNGAL, DEPOK, SLEMAN, YOGYAKARTA**

Disusun Oleh:

Pascarlos Gavriel Jensen Anjano Hae

KM.21.00684

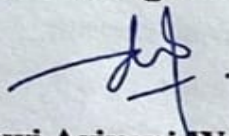
Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 22 Agustus 2025
Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji



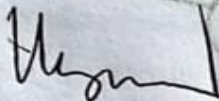
Prastiwi Putri Basuki, S.K.M., M. Si

Pembimbing Utama/Penguji I



Dewi Ariyani Wulandari, S.K.M., M.PH

Pembimbing Pendamping/Penguji II

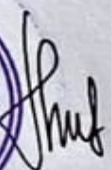


Subagiyono, S. Sos., S.K.M., M.Si

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat

Yogyakarta, 25 September 2025

Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana



Susi Damayanti, S.Si., M. Sc



PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Pascarlos Gavriel Jensen Anjano Hae

NIM : KM.21.00684

Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat (S1)

Judul Penelitian : Hubungan Pengetahuan Makanan Berpemanis Dengan Perilaku Konsumsi Pada Remaja Di Padukuhan Kledokan, Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya dalam bentuk skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di STIKES Wira Husada maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Dosen Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh atas karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 25 September 2025
Yang membuat pernyataan,



Pascarlos Gavriel Jensen Anjano Hae
KM.21.00684



LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan yang Maha Esa atas segala rahmat, kasih karunia serta penyertaan-Nya sehingga skripsi yang telah saya susun dapat diselesaikan dengan baik. Dengan rasa syukur yang mendalam, karya skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan yang Maha Esa yang telah memberikan karunia dan kekuatan yang telah diberikan selama proses penulisan skripsi ini sehingga bisa berjalan dengan lancar.
2. Mamaku tercinta, terima kasih sudah membesarkan saya, membiayai kuliah, selalu mendoakan, mendukung, dan menjadi sumber semangat dalam setiap langkah hidup saya. Terima kasih atas kasih sayang, doa, serta pengorbanan yang tiada henti.
3. Dosen Pembimbing, yang telah dengan sabar membimbing, mengingatkan dan memberikan masukan berharga dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Teman-teman seperjuangan (Ika, Sry, Erdin, Jeni, Elsa, Jelly, Dicky, Didimus) terima kasih atas kebersamaan, kerja sama, dan semangat yang kita bagi selama menjalani masa kuliah.

Semoga dengan karya ini menjadi wujud nyata dari rasa syukur dan sebagai tanda terimakasih penulis kepada semua pihak yang telah memberikan motivasi, dukungan, doa dan kasih sayang selama menyusun skripsi ini.

Yogyakarta, 25 September 2025

Pascarlos Gavriel Jensen Anjano Hae

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa, karena telah melimpahkan Rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Makanan Berpermanis dengan Perilaku Konsumsi Pada Remaja di Padukuhan Kledokan, Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta” ini tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun sebagai Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ning Rintiswati, M. Kes., Selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
2. Susi Damayanti, S.Si., M.Kes., selaku Ketua Prodi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Dewi Ariyani Wulandari, S.K.M., M.P.H., selaku dosen pembimbing utama yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
4. Subagiyono, S. Sos., S.K.M., M.Si., selaku dosen pembimbing pendamping yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kepala Dukuh Kledokan yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, maka penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari semua pihak.

Yogyakarta, 25 September 2025

Penulis

**HUBUNGAN PENGETAHUAN MAKANAN DENGAN PERILAKU
KONSUMSI PADA REMAJA DI PADUKUHAN KLEDOKAN,
CATURTUNGGAL, DEPOK, SLEMAN, YOGYAKARTA**

Pascarlos Gavriel Jensen Anjano Hae¹, Dewi Ariyani Wulandari², Subagiyono³

INTISARI

Latar Belakang : Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap pengaruh lingkungan dan cenderung membentuk kebiasaan konsumsi makanan dan minuman berpemanis yang tinggi gula, yang berdampak pada risiko penyakit tidak menular seperti diabetes dan obesitas. Padukuhan Kledokan sebagai wilayah dengan populasi remaja tinggi menunjukkan indikasi konsumsi makanan berpemanis yang kurang sehat. Pengetahuan gizi yang memadai diduga berperan penting dalam membentuk perilaku konsumsi yang sehat pada remaja.

Tujuan : Mengetahui apakah terdapat hubungan antara pengetahuan tentang makanan berpemanis dengan perilaku konsumsi makanan berpemanis pada remaja di Padukuhan Kledokan, Kalurahan Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan pendekatan kuantitatif. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi secara mandiri oleh 68 responden remaja. Variabel pengetahuan dan perilaku konsumsi makanan berpemanis diukur menggunakan instrumen terstruktur yang telah diujikan validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan uji statistik bivariat dengan tingkat signifikansi 0,05.

Hasil : Mayoritas responden (69,1%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai makanan berpemanis, namun perilaku konsumsi yang sering ditemukan hanya 47,1%. Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dan perilaku konsumsi makanan berpemanis ($p=0,951$; $OR=1,033$), yang mengindikasikan bahwa pengetahuan yang baik tidak langsung berimplikasi pada perubahan perilaku konsumsi.

Kesimpulan : Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan tentang makanan berpemanis dengan perilaku konsumsi makanan berpemanis pada remaja di Padukuhan Kledokan, Kalurahan Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta.

Kata Kunci : *Remaja, pengetahuan, perilaku konsumsi.*

¹ Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat (S1) STIKES Wira Husada Yogyakarta

² Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

³ Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

**RELATIONSHIP BETWEEN FOOD KNOWLEDGE AND CONSUMPTION
BEHAVIOR IN ADOLESCENTS IN PADUKUHAN KLEDOKAN,
CATURTUNGGA, DEPOK, SLEMAN, YOGYAKARTA.**

Pascarlos Gavriel Jensen Anjano Hae¹, Dewi Ariyani Wulandari², Subagiyono³

ABSTRACT

Background : *Adolescents are an age group vulnerable to environmental influences, often forming consumption habits of high-sugar sweetened foods and beverages, which increases the risk of non-communicable diseases like diabetes and obesity. Padukuhan Kledokan, a region with a high adolescent population, shows indications of unhealthy sweetened food consumption. Adequate nutritional knowledge is presumed to play a crucial role in shaping healthy consumption behaviors among adolescents.*

Objective : *To determine if there is a relationship between knowledge about sweetened foods and the consumption behavior of sweetened foods among adolescents in Padukuhan Kledokan, Caturtungga, Depok, Sleman, Yogyakarta.*

Methods : *This study used a cross-sectional design with a quantitative approach. Data were collected through self-administered questionnaires from 68 adolescent respondents. Knowledge and sweetened food consumption behavior variables were measured using structured instruments whose validity and reliability had been tested. Data analysis used bivariate statistical tests with a significance level of 0.05.*

Result : *The majority of respondents (69.1%) had a good level of knowledge about sweetened foods, yet frequent consumption behavior was found in only 47.1%. Statistical test results showed no significant relationship between the level of knowledge and sweetened food consumption behavior ($p=0.951$; $OR=1.033$), indicating that good knowledge does not directly lead to changes in consumption behavior.*

Conclusion : *There is no relationship between knowledge about sweetened foods and the consumption behavior of sweetened foods among adolescents in Padukuhan Kledokan, Caturtungga, Depok, Sleman, Yogyakarta.*

Keywords : *Teenagers, knowledge, consumption behavior*

¹ *Student of Public Health Study Program (S1), STIKES Wira Husada Yogyakarta* ²
Lecturer, STIKES Wira Husada Yogyakarta

³ *Lecturer, STIKES Wira Husada Yogyakarta*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
INTISARI.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	2
A. Latar Belakang	2
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Ruang Lingkup.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	7
F. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Makanan Berpemanis	10
B. Remaja.....	13
C. Pengetahuan Makanan Berpemanis	18

D.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	20
E.	Kebutuhan Gizi Remaja.....	22
F.	Peran Pengetahuan Makanan Berpemanis Dalam Perilaku Konsumsi	24
G.	Jenis Zat Pemanis Dalam Makanan Manis	25
H.	Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku	26
I.	Kerangka Teori.....	28
J.	Kerangka Konsep	28
K.	Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN		30
A.	Jenis Dan Rancangan Penelitian	30
B.	Waktu Dan Tempat	30
C.	Populasi dan Sampel	30
D.	Teknik Sampling	32
E.	Perhitungan Sampel.....	32
F.	Variabel Penelitian.....	33
G.	Defenisi Operasional	34
H.	Instrumen Penelitian.....	35
I.	Uji Validitas Dan Realibilitas.....	36
J.	Analisis Data.....	38
K.	Jalannya Pelaksanaan Penelitian	38
L.	Etika Penelitian	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		44
A.	Hasil.....	44

B. Pembahasan	48
C. Keterbatasan Penelitian	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2. Defisini Operasional.....	33
Tabel 3. Kisi-kisi Kuesioner Pengetahuan Makanan Berpemanis.....	34
Tabel 4. Kisi-kisi Kuesioner Perilaku Konsumsi Makanan Berpemanis.....	35
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden.....	43
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan dan Perilaku.....	44
Tabel 7. Tabulasi Silang Pengetahuan Dan Perilaku Konsumsi Responden.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Persetujuan Menjadi Responden (<i>informed consent</i>).....	62
Lampiran 2. Surat Permohonan Menjadi Responden.....	63
Lampiran 3. Lembar Kuesioner.....	64
Lampiran 4. Lembar Konsultasi Bimbingan Dosen I.....	67
Lampiran 5. Lembar Konsultasi Bimbingan Dosen II.....	68
Lampiran 6. Kode Etik.....	70
Lampiran 7. Surat izin penelitian.....	71
Lampiran 8. Jadwal Penelitian.....	72
Lampiran 9. Dokumentasi.....	73
Lampiran 10. Hasil uji statistik.....	74

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap pengaruh lingkungan dan memiliki kecenderungan membentuk kebiasaan makan yang tidak sehat. Pada masa ini, kebebasan memilih makanan tidak selalu diimbangi dengan pengetahuan gizi yang baik, sehingga memicu risiko kelebihan asupan gula dan berdampak pada kesehatan jangka panjang. Salah satu pola konsumsi yang mencemaskan adalah meningkatnya konsumsi makanan dan minuman berpemanis yang tinggi kalori namun rendah gizi.

Pangan merupakan segala jenis bahan yang bersumber dari makhluk hidup, meliputi hasil pertanian, perkebunan, kehutanan, perikanan, peternakan, serta perairan dan air. Bahan tersebut dapat berupa yang sudah diolah maupun masih dalam bentuk asli, dan digunakan sebagai makanan atau minuman bagi manusia. Termasuk di dalamnya adalah bahan tambahan pangan, bahan baku, serta komponen lain yang dipakai dalam proses penyiapan, pengolahan, maupun pembuatan makanan dan minuman. Pola konsumsi sehari-hari memiliki peran besar dalam menentukan status gizi remaja. Ketidakseimbangan gizi, baik kekurangan maupun kelebihan, biasanya dipicu oleh pola makan yang tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang, sehingga jumlah maupun mutu asupan tidak sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan (Widianti, 2012).

Salah satu faktor yang menimbulkan persoalan gizi serta perubahan pola makan dan minum pada anak adalah rendahnya pengetahuan tentang gizi, yang tercermin dari kebiasaan memilih minuman yang kurang tepat (Emelia, 2009). Pengetahuan sendiri dipengaruhi oleh beberapa aspek, seperti tingkat pendidikan, usia, lingkungan, serta budaya sosial (Wawan & Dewi, 2011). Pemahaman gizi yang baik pada anak sekolah akan berdampak pada pilihan makanan yang lebih sehat, termasuk dalam hal pemilihan maupun penyediaan minuman manis (Chang, 2010).

Makanan berpemanis adalah jenis makanan yang dalam proses pembuatannya ditambahkan gula sederhana, sehingga memiliki kadar energi cukup tinggi namun rendah kandungan zat gizi lain. Di Indonesia, produk makanan atau minuman manis umumnya mengandung sekitar 37–54 gram gula per kemasan saji berukuran 300–500 ml. Jumlah ini jelas melampaui anjuran batas aman penambahan gula dalam makanan dan minuman, yaitu hanya sekitar 5–12 gram (Akhriani et al., 2016).

Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh pada sikap, perilaku, serta cara dalam menentukan pilihan makanan maupun minuman (Rahmi et al., 2022). Saat ini, pola konsumsi remaja mengalami perubahan signifikan, salah satunya ditandai dengan semakin populernya minuman berpemanis buatan. Minuman tersebut umumnya mengandung gula berlebih serta berbagai bahan tambahan lain, sehingga menjadi tren yang perlu diwaspadai. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO)

menegaskan bahwa konsumsi gula berlebihan dapat meningkatkan risiko penyakit kronis, termasuk diabetes tipe 2, khususnya pada remaja yang masih berada pada masa pertumbuhan. Jika gaya hidup, termasuk kebiasaan makan dan minum, tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh, maka risiko menderita berbagai penyakit akan lebih tinggi, seperti diabetes, penyakit jantung, obesitas, gangguan sendi, penyakit ginjal, hingga kerusakan gigi (Kemenkes, 2022).

Menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes) Indonesia, batas harian yang disarankan untuk asupan gula, garam, dan lemak adalah 50 gram (setara dengan 4 sendok makan) gula per orang. Karena seringnya mengonsumsi makanan manis, remaja di Indonesia menghadapi peningkatan risiko penyakit tidak menular, termasuk obesitas, masalah kardiovaskular, dan diabetes melitus tipe II (Malik & Hu, 2022). Pemanis buatan yang sering ditambahkan pada produk makanan maupun minuman antara lain sakarin dan siklamat dalam bentuk garam. Sakarin adalah garam natrium dari asam sakarin dengan tingkat kemanisan sekitar 300 kali lebih manis dibandingkan sukrosa (gula biasa). Sementara itu, natrium siklamat merupakan garam natrium dari asam siklamat yang memiliki rasa manis sekitar 30 kali lipat dibandingkan sukrosa.

Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi gula penduduk Indonesia telah melebihi batas rekomendasi, yaitu 15,5% dari total energi harian, sedangkan anjuran WHO adalah maksimal 10% dan idealnya di bawah 5% dari total energi. Prevalensi obesitas pada remaja

usia 13–15 tahun juga meningkat secara signifikan, mencapai 10,8%, dan berhubungan erat dengan konsumsi makanan dan minuman berpemanis secara berlebihan.

Padukuhan Kledokan dengan Jumlah penduduk 1.200 di wilayah kerja Puskesmas Depok III. Padukuhan Kledokan terdiri dari 600 kk, dengan jumlah 8 RT dan 3 RW. Jumlah Remaja yang di Padukuhan Kledokan berjumlah 210 mulai dari umur 10 tahun. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan, mayoritas responden remaja mengonsumsi makanan berpemanis setidaknya satu kali dalam sehari, dengan sebagian besar mengonsumsi lebih dari dua kali sehari, survei dilakukan pada 10 orang Remaja di Padukuhan Kledokan terdiri dari 7 remaja laki-laki dan 3 remaja perempuan, meskipun sebagian besar dari mereka sudah mengetahui dampaknya. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik perilaku konsumsi.

Berdasarkan hasil dari uraian tersebut, dapat dilihat bahwa konsumsi makanan berpemanis yang berlebihan pada remaja menjadi salah satu masalah kesehatan yang semakin serius, terutama ketika tidak diimbangi dengan pengetahuan gizi yang memadai. Padukuhan Kledokan sebagai salah satu wilayah dengan populasi remaja cukup tinggi juga menunjukkan gejala pola konsumsi yang kurang sehat karena disebabkan oleh akses dalam mendapatkan makanan berpemanis. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara pengetahuan tentang makanan berpemanis

dengan perilaku konsumsi pada remaja, sebagai dasar upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit tidak menular sejak usia dini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku konsumsi makanan berpemanis pada remaja di Padukuhan Kledokan, Kalurahan Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku konsumsi makanan berpemanis pada remaja di Padukuhan Kledokan, Kalurahan Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

Untuk Mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku konsumsi makanan berpemanis pada remaja di Padukuhan Kledokan, Kalurahan Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini termasuk dalam mata kuliah promosi kesehatan yang terdiri dari ilmu gizi, promosi kesehatan, dan kesehatan remaja.

E. Manfaat Penelitian

1) Bagi Remaja

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi remaja khususnya remaja di Padukuhan Kledokan, Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta terkait dengan pengetahuan makanan berpemanis untuk memperbaiki perilaku konsumsi serta pemilihan makanan yang baik untuk di konsumsi.

2) Bagi Puskesmas Depok III

Sebagai sarana informasi dan upaya preventif pencegahan penyakit tidak menular pada remaja.

3) Bagi STIKES Wira Hudasa Yogyakarta

Penelitian ini di harapkan dapat di gunakan untuk referensi sebagai bahan penelitian lanjutan yang lebih mendalam pada masa yang akan datang.

4) Bagi Puskesmas Depok III

Sebagai sarana informasi dan upaya preventif pencegahan penyakit tidak menular pada remaja.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1
Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul penelitian	Metode dan Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Alfi Nur Akhfa	Hubungan Pengetahuan gizi, status gizi, dan Tingkat Pemahaman dengan Perilaku Membaca Label Gizi	Penelitian ini menggunakan desain penelitian <i>cross sectional</i> . Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan perilaku membaca label gizi pada mahasiswa Prodi Ilmu Gizi FIKES UHAMKA	1. Metode Kuantitatif 2. Pengumpulan data menggunakan kuesioner 3. Responden 4. Desain penelitian <i>cross sectional</i>	1. Pengkajian beberapa faktor dalam membaca label gizi 2. Waktu dan tempat penelitian
2	Nofi Susanti, Dinda Agus Tantri	Hubungan Tingkat Pengetahuan Pengaruh Media sosial Terhadap Pola Makan dan Obesitas	Metode yang digunakan adalah metode survei analitik dengan pendekatan kuantitatif dan pendekatan cross-sectional. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan responden mengenai pengaruh media sosial terhadap pola makan dan obesitas. Responden dengan tingkat pengetahuan yang lebih tinggi	1. Metode kuantitatif 2. Pengumpulan data menggunakan kuesioner 3. Responden 4. Desain penelitian <i>cross sectional</i>	1. Metode yang di gunakan 2. Waktu dan tempat 3. Analisis pengaruh media sosial

			cenderung memiliki kebiasaan makan yang lebih sehat dan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang lebih normal.		
3	Nafsiah Purba, Lilis Karlina Boang manalu	Hubungan Penggunaan media Sosial, Pengetahuan Makan, dan Sikap dengan Perilaku makan remaja	Penelitian ini menggunakan pendekatan <i>cross-sectional</i>. Hasil penelitian di peroleh adanya hubungan yang signifikan antara peenggunaan media sosial dengan perilaku remaja dengan nilai $p=0,02$	1. Metode kuantitatif 2. Pengumpulan data menggunakan kuesioner 3. Responden 4. Desain penelitian	1. Waktu dan tempat 2. Analisis perilaku Makan pada remaja

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Tingkat pengetahuan remaja tentang perilaku konsumsi makanan berpemanis dalam penelitian ini menunjukkan sebanyak 69,1 % dalam kategori baik, sedangkan sebanyak 30,9% dalam kategori kurang.
2. Perilaku terhadap konsumsi makanan berpemanis pada remaja menunjukkan 47,1% dalam kategori konsumsi sering , dan sebanyak 52,9% dengan kategori konsumsi tidak sering.
3. Tidak ada hubungan signifikansi antara tingkat pengetahuan dengan perilaku konsumsi makanan berpemanis pada remaja, *p-value* 0,951

B. Saran

1. Remaja

Remaja dapat terus meningkatkan pengetahuan mengenai terkait dengan makanan manis dan dampak dari konsumsi makanan berpemanis sehingga dapat mendorong peningkatan perilaku pencegahan secara berkelanjutan.

2. Puskesmas Depok III

Petugas memberikan materi edukasi kesehatan yang berkelanjutan kepada remaja, dengan pendekatan yang mudah dipahami serta melibatkan keluarga dan kader kesehatan. Dengan hal ini diharapkan mampu

meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku pencegahan penyakit yang lebih baik pada remaja.

3. Peneliti selanjutnya

Peneliti dapat menambahkan variabel lain seperti sikap, dukungan keluarga atau peran tenaga kesehatan dalam penelitian selanjutnya, guna memperoleh gambaran yang menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Penurun, A., Darah, G., & Kelurahan, D. I. (2024). *EDUKASI PENGARUH MBDK (MINUMAN BERPEMANIS DALAM KEMASAN) SERTA PEMANFAATAN KAYU MANIS SEBAGAI*. 3, 90–98
- Selaindoong, S. J., Amisi, M. D., & Kalesaran, A. F. C. (2020). Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester Iv Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, 9(6), 8–16.
- Sitohang, M. Y. (2022). Reducing the Consumption of Sugar-Sweetened Beverages among Children and Adolescents. *Populasi*, 30(1), 74. <https://doi.org/10.22146/jp.75801>
- Susanti, N., Agus Tantri, D., Nafsiah Purba, H., & Karlina Boangmanalu, L. (2024). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Pengaruh Media Sosial Terhadap Pola Makan Dan Obesitas*. 5(3), 6071–6077.
- Wahyuniar, L., & Karyadi, L. (2020). Pengaruh Iklan Makanan/Minuman/Suplemen Vitamin-Mineral Di Tv Terhadap Pola Konsumsi Remaja Di Wilayah Jakarta Timur. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 11(1), 95–113. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v11i1.152>
- Akhfa, A. N. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi, Status Gizi, dan Tingkat Pemahaman dengan Perilaku Membaca Label Gizi. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 6(1), 52–62. <https://doi.org/10.22236/argipa.v6i1.6196>
- Damayanti, C., Indrawati, V., Anna, C., Afifah, N., & Soeyono, R. D. (n.d.). *PAPARAN IKLAN DAN PENGETAHUAN GIZI TERHADAP POLA KONSUMSI MAKANAN JAJANAN DAN MINUMAN SISWA SMPN 1 RENGEL Abstrak Hasil*. 1–7.
- Februhartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. H., Dianawati, H., & Harsian, H. (2019). *Buku Pedoman Dan Kumpulan Rencana Ajar Untuk Guru Sekolah Menengah Dan Yang Sederajat ; Gizi dan Kesehatan Remaja*.
- Goyena, R., & Fallis, A. . (2019). Tinjauan Pustaka: Pengetahuan Gizi Seimbang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Hanifah, R. A., Wiboworini, B., & Budiastuti, V. I. (2023). Tren Konsumsi Minuman Manis Kekinian dan Efek yang dirasakan pada remaja. *Prosiding TIN PERSAGI*, 165–172. <https://tin.persagi.org>

- Hasan, M. R. M. (2024). *BERPEMANIS TERHADAP TINGKAT DIABETES PADA REMAJA*. 06(4), 32–36.
- Internasional, S. (2023). *Dampak Pola Makan Tinggi Gula pada Remaja*. 80, 280–285.
- Kacper. (2022). Konsumsi Makanan Tinggi Gula, Metabolisme dan Dampak Kesehatan. *PudMed Central*, 11(1), 20–38.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9323357/>
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(1), 65–69.
<https://doi.org/10.33084/jsm.v8i1.3439>
- M. Yamin, A. Wahab Jufri, Jamaluddin, Khairuddin, & Andra Ade Riyanto. (2022). Teknik Identifikasi Zat Aditif pada Makanan untuk Menghindari Dampak Negatifnya terhadap Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 5(2). <https://doi.org/10.29303/jpmpi.v5i2.1529>
- Maziyah, D. S., Nugroho, T. W., Tsani, A. F. A., & Dieny, F. F. (2023). Konsumsi Jajanan Kaitannya Dengan Asupan Gula, Garam, Lemak Pada Remaja Jepara Selama Pandemi Covid-19. *Journal of Nutrition College*, 12(2), 113–120.
<https://doi.org/10.14710/jnc.v12i2.35679>
- Penurun, A., Darah, G., & Kelurahan, D. I. (2024). *EDUKASI PENGARUH MBDK (MINUMAN BERPEMANIS DALAM KEMASAN) SERTA PEMANFAATAN KAYU MANIS SEBAGAI*. 3, 90–98.
- Purba, N. P. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Mts Al-Washliyah Desa Celawan Kec. Pantai Cermin Kab. Serdang Bedagai. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1(April), 72–81.
- Ra, J. S. (2022). Consumption of sugar-sweetened beverages and fast foods deteriorates adolescents' mental health. *Frontiers in Nutrition*, 9(1), 1–10.
<https://doi.org/10.3389/fnut.2022.1058190>
- Rianti, A. P., Soraya, S., & Ekaningrum, A. Y. (2023). Hubungan Penggunaan Media Sosial, Pengetahuan Makan, dan Sikap Dengan Perilaku Makan Remaja Kabupaten Lebak. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 22(02), 82–87.
<https://doi.org/10.33221/jikes.v22i02.2484>