PubHealth
Jurnal Kesehatan Masyarakat
https://jurnal.ilmubersama.com/index.php/PubHealth

Artikel Penelitian

Hubungan *Sedentary Lifestyle* dan Konsumsi Minuman Manis dengan Kejadian *Overweight* pada Remaja SMPIT Darul Fikri Tanjungbalai

Darmayanti[*], *Nurhayati, Muhammad Zali*

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL

Diterima Redaksi: 12 Oktober 2026
Revisi Akhir: 20 Oktober 2026
Diterbitkan *Online*: 21 Oktober 2026

KATA KUNCI

Konsumsi Minuman Manis
Overweight
Remaja
Sedentary Lifestyle

KORESPONDENSI (*)

Phone: +62 853-6173-0623
E-mail: drmyntii28@gmail.com

A B S T R A K

Overweight pada remaja merupakan salah satu masalah gizi yang dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular di masa mendatang. Kejadian *overweight* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya *sedentary lifestyle* dan konsumsi minuman manis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *sedentary lifestyle* dan konsumsi minuman manis dengan kejadian *overweight* pada siswa SMPIT Darul Fikri Tanjungbalai. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 75 responden yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Data *sedentary lifestyle* diperoleh menggunakan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ),* sedangkan data konsumsi minuman manis diperoleh menggunakan *Food Frequency Questionnaire (FFQ).* Status *overweight* ditentukan berdasarkan pengukuran indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences (*SPSS) versi 20. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki *sedentary lifestyle* kategori tinggi sebanyak 59 responden (78,7%), konsumsi minuman manis kategori jarang sebanyak 38 responden (50,7%), dan *overweight* sebanyak 38 responden (50,7%). Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian *overweight* (p=0,001; PR=4,881; 95% CI=1,314–18,134), sedangkan konsumsi minuman manis tidak berhubungan dengan kejadian *overweight* (p=0,298; PR=1,269; 95%CI=0,808–1,993). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *sedentary lifestyle* merupakan faktor yang berhubungan dengan kejadian *overweight*, sedangkan konsumsi minuman manis tidak menunjukkan hubungan yang signifikan pada siswa SMPIT Darul Fikri Tanjungbalai.

PENDAHULUAN

Overweight pada remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat yang terus meningkat dan dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular di kemudian hari (WHO, 2025) . Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi *overweight* pada remaja usia 13–15 tahun mencapai 12,1%, sedangkan di Sumatera Utara sebesar 11,6% (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan & Kementerian Kesehatan RI, 2023) . Sementara itu, berdasarkan Riskesdas Sumatera Utara 2018, prevalensi *overweight* pada remaja usia 13–15 tahun di Kota Tanjungbalai mencapai 19,27% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Data tersebut menunjukkan bahwa *overweight* pada remaja perlu mendapat perhatian, terutama melalui identifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian tersebut.

Faktor perilaku yang diduga berhubungan dengan *overweight* pada remaja antara lain *sedentary lifestyle* dan konsumsi minuman manis. *Sedentary lifestyle* merupakan perilaku yang melibatkan aktivitas dengan pengeluaran energi rendah, seperti menonton televisi, bermain gim, dan menggunakan perangkat digital dalam posisi duduk atau berbaring. Perilaku

https://doi.org/10.56211/pubhealth.v5i2.2122 Attribution-ShareAlike 4.0 International Some rights reserved

tersebut dapat mengurangi pengeluaran energi sehingga berpotensi meningkatkan risiko kelebihan berat badan (Sultana et al., 2021) . Selain itu, konsumsi minuman manis dapat meningkatkan asupan gula dan energi harian yang berkontribusi terhadap peningkatan berat badan apabila tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang memadai (WHO, 2023). Meskipun demikian, hubungan konsumsi minuman manis dengan *overweight* masih menunjukkan hasil yang beragam dalam penelitian terdahulu, sehingga kedua faktor tersebut perlu dikaji lebih lanjut secara bersamaan.

Penelitian mengenai hubungan *sedentary lifestyle* dan konsumsi minuman manis dengan kejadian *overweight* pada remaja di Kota Tanjungbalai, khususnya di sekolah berbasis Islam terpadu, masih terbatas. Studi pendahuluan di SMPIT Darul Fikri Tanjungbalai terhadap 34 siswa menemukan bahwa 9 siswa (26,47%) mengalami *overweight*. Hasil tersebut, disertai kecenderungan aktivitas sedentari dan konsumsi minuman manis pada siswa, menjadi dasar dilakukannya penelitian ini. Penelitian bertujuan untuk menganalisis hubungan *sedentary lifestyle* dan konsumsi minuman manis dengan kejadian *overweight* pada remaja SMPIT Darul Fikri Tanjungbalai.

TINJAUAN PUSTAKA

Overweight

Overweight merupakan kondisi penumpukan lemak tubuh yang berlebihan akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan energi yang dikeluarkan. Kondisi ini bersifat multifaktorial karena dipengaruhi oleh faktor biologis, perilaku, dan lingkungan serta dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular. Pada anak dan remaja, status *overweight* ditentukan berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). Mengacu pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020, kategori *overweight* pada usia 5–18 tahun berada pada nilai Z-score lebih dari +1 SD hingga +2 SD (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020; Wisnuwardani et al., 2025)

Sedentary lifestyle

Sedentary lifestyle merupakan perilaku dengan pengeluaran energi rendah yang umumnya dilakukan dalam posisi duduk atau berbaring, seperti menonton televisi, bermain gim, dan menggunakan perangkat digital. Durasi perilaku sedentari yang tinggi dapat mengurangi pengeluaran energi sehingga berpotensi meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Penelitian Sultana et al. (2021) menunjukkan adanya hubungan antara faktor gaya hidup dan kejadian *overweight* atau obesitas pada remaja di berbagai negara. Temuan Hasanah (2024) juga membahas keterkaitan perilaku sedentari dengan status gizi lebih pada remaja fase awal.

Minuman Manis

Minuman manis merupakan minuman yang mengandung gula tambahan atau pemanis, antara lain minuman bersoda, minuman kemasan berpemanis, teh atau kopi dengan gula, serta minuman berperisa. Konsumsi minuman manis dapat meningkatkan asupan energi harian, terutama apabila dilakukan secara berlebihan dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang cukup. Kebiasaan konsumsi minuman manis pada remaja dapat dipengaruhi oleh uang saku, paparan promosi, preferensi rasa, dan pengetahuan gizi (Sari et al., 2021; Yulianti & Mardiyah, 2023). Oleh karena itu, *sedentary lifestyle* dan konsumsi minuman manis perlu dikaji sebagai faktor perilaku yang mungkin berhubungan dengan kejadian *overweight* pada remaja.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik dan pendekatan *cross-sectional* yang dilaksanakan di SMPIT Darul Fikri Tanjungbalai pada Januari–Juni 2026. Populasi penelitian berjumlah 285 siswa dengan sampel sebanyak 75 siswa yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling* berdasarkan kelas. Kriteria inklusi meliputi siswa yang terdaftar aktif di SMPIT Darul Fikri Tanjungbalai, hadir saat pengumpulan data, bersedia menjadi responden, serta memperoleh persetujuan tertulis (*informed consent*). Kriteria eksklusi meliputi siswa yang tidak hadir saat pengumpulan data atau tidak melengkapi kuesioner dan data pengukuran yang diperlukan.

Data *sedentary lifestyle* dikumpulkan menggunakan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ), sedangkan konsumsi minuman manis diukur menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Status overweight ditentukan berdasarkan pengukuran berat badan dan tinggi badan serta klasifikasi indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) sesuai Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020. Analisis data meliputi analisis univariat dan

bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan bantuan SPSS versi 20. Hubungan antarvariabel dinyatakan bermakna secara statistik apabila nilai *p-value* < 0,05. Besarnya hubungan dinilai menggunakan *prevalence ratio* (PR) dengan 95% *confidence interval* (CI).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Umur		
12	3	4,0
13	30	40,0
14	18	24,0
15	24	32,0
Jenis Kelamin		
Perempuan	36	48,0
Laki-laki	39	52,0
Kelas		
7 (Thalhah)	7	9,3
7 (Zaid)	8	10,7
7 (Nusaibah)	8	10,7
8 (Utsman)	10	13,3
8 (Shofiyyah)	10	13,3
9 (Ali)	8	10,7
9 (Khalid)	8	10,7
9 (Halimah)	8	10,7
9 (Aisyah)	8	10,7
Uang Saku		
<Rp. 20.000,-	56	74,7
>Rp. 20.000,-	19	25,3
Pekerjaan Ayah		
Petani/nelayan	7	9,3
Buruh	3	4,0
Pedagang	19	25,3
Karyawan swasta	4	5,3
Wiraswasta	19	25,3
Pegawai Negeri (PNS/TNI/Polri)	21	28,0
Tidak Bekerja	2	2,7
Pekerjaan Ibu		
IRT	29	38,7
Petani/nelayan	1	1,3
Pedagang	10	13,3
Karyawan swasta	6	8,0
Wiraswasta	4	5,3
Pegawai Negeri (PNS/TNI/Polri)	24	32,0
Tidak Bekerja	1	1,3
Total	**75**	**100**

Berdasarkan Tabel 1, dari 75 responden dapat diketahui mayoritas responden berusia 13 tahun sebanyak 30 siswa (40,0%) dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 39 siswa (52,0%). Berdasarkan uang saku, sebagian besar responden memiliki uang saku kurang dari Rp20.000 sebanyak 56 siswa (74,7%). Pekerjaan ayah paling banyak adalah pegawai negeri (PNS/TNI/Polri) sebanyak 21 orang (28,0%), sedangkan pekerjaan ibu paling banyak adalah ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 29 orang (38,7%).

 https://doi.org/10.56211/pubhealth.v5i2.2122

Analisis Univariat

Tabel 2. Analisis Univariat

Sedentary Lifestyle	**n**	**%**
Tinggi	59	78,7
Sedang	16	21,3
Konsumsi Minuman Manis	**n**	**%**
Sering	37	49,3
Jarang	38	50,7
Overweight	**n**	**%**
Overweight	38	50,7
Tidak *Overweight*	37	49,3
Total	**75**	**100**

Berdasarkan Tabel 2, dari 75 responden dapat diketahui mayoritas responden memiliki *sedentary lifestyle* kategori tinggi sebanyak 59 siswa (78,7%). Pada konsumsi minuman manis, mayoritas responden termasuk kategori jarang, yaitu 38 siswa (50,7%). Sementara itu, sebanyak 38 siswa (50,7%) mengalami *overweight*, sedangkan 37 siswa (49,3%) tidak mengalami *overweight*.

Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Kejadian *Overweight*

Sedentary Lifestyle	**Kejadian *Overweight***				**Total**		***P-value***	**PR (95%CI)**
	Overweight		Tidak *Overweight*					
	n	%	N	%	n	%		4,881
Tinggi	36	48,0	23	30,7	59	78,7	0,001	(1,314-
Sedang	2	2,7	14	18,7	16	18,7		18,134)
Total	38	50,7	37	49,3	75	100		

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa dari 75 responden, terdapat 59 responden (78,7%) dengan *sedentary lifestyle* kategori tinggi, terdiri atas 36 responden (48,0%) yang mengalami *overweight* dan 23 responden (30,7%) yang tidak mengalami *overweight*. Sementara itu, dari 16 responden (21,3%) dengan *sedentary lifestyle* kategori sedang, terdapat 2 responden (2,7%) yang mengalami *overweight* dan 14 responden (18,7%) yang tidak mengalami *overweight*. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai p-value = 0,001 ($p<0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian *overweight* pada siswa SMPIT Darul Fikri Tanjungbalai. Hasil analisis risiko menunjukkan nilai *Prevalence Ratio* (PR) sebesar 4,881 (95% CI: 1,314–18,134), yang berarti responden dengan *sedentary lifestyle* kategori tinggi memiliki prevalensi *overweight* sebesar 4,881 kali dibandingkan responden dengan *sedentary lifestyle* kategori sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Amrynia & Prameswari (2022) yang menemukan hubungan antara *sedentary lifestyle* dan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 1 Demak. Penelitian Aulia (2024) pada remaja juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dan status gizi (p-value = 0,000). Tingginya perilaku sedentari pada remaja dapat berkaitan dengan perkembangan teknologi yang membuat berbagai aktivitas lebih mudah dilakukan tanpa banyak bergerak, seperti bermain gawai, menggunakan media sosial, menonton televisi, dan duduk dalam waktu lama. Kebiasaan tersebut dapat mengurangi pengeluaran energi tubuh. Apabila energi yang masuk dari makanan dan minuman tidak seimbang dengan energi yang dikeluarkan, kelebihan energi dapat disimpan sebagai lemak tubuh dan meningkatkan risiko *overweight* (Amrynia & Prameswari, 2022) . Dalam perspektif Islam, upaya mengurangi perilaku sedentari dan meningkatkan aktivitas fisik merupakan bagian dari menjaga kesehatan sebagai amanah, yang sejalan dengan konsep *ḥifẓ al-nafs* (menjaga jiwa) dalam *maqashid syariah* (Roslan & Osman Zainuri, 2023). Dengan demikian, membiasakan diri untuk lebih aktif merupakan salah satu bentuk ikhtiar dalam menjaga kesehatan tubuh.

Tabel 4. Hubungan Konsumsi Minuman Manis dengan Kejadian *Overweight*

Konsumsi Minuman Manis	**Kejadian *Overweight***				**Total**		***P-value***	**PR (95%CI)**
	Overweight		Tidak *Overweight*					
	n	%	n	%	n	%		
Sering	21	28,0	16	21,3	37	49,3	0,298	1,269 (0,808-1,993)
Jarang	17	22,7	21	28,0	38	50,7		
Total	38	50,7	37	49,3	75	100		

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa dari 75 responden, sebanyak 37 responden (49,3%) memiliki konsumsi minuman manis kategori sering, terdiri atas 21 responden (28,0%) yang mengalami *overweight* dan 16 responden (21,3%) yang tidak mengalami *overweight*. Sementara itu, dari 38 responden (50,7%) dengan konsumsi minuman manis kategori jarang, terdapat 17 responden (22,7%) yang mengalami *overweight* dan 21 responden (28,0%) yang tidak mengalami *overweight*. Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,298 (p>0,05), sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi minuman manis dengan kejadian *overweight* pada siswa SMPIT Darul Fikri Tanjungbalai. Hasil analisis menunjukkan nilai *Prevalence Ratio* (PR) sebesar 1,269 (95% CI: 0,808–1,993). Hal ini berarti responden dengan konsumsi minuman manis kategori sering memiliki prevalensi *overweight* sebesar 1,269 kali dibandingkan responden dengan kategori jarang. Namun, karena interval kepercayaan (95% CI) melintasi angka 1 dan p-value > 0,05, maka hubungan tersebut tidak bermakna secara statistik, sehingga konsumsi minuman manis tidak dapat dinyatakan sebagai faktor yang berhubungan dengan kejadian *overweight* pada penelitian ini.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mentemas et al. (2025) pada remaja di Kota Yogyakarta yang tidak menemukan hubungan yang signifikan antara konsumsi minuman manis dan kejadian gizi lebih (p-value = 0,168). Penelitian Rahmawati et al. (2023) juga mengkaji konsumsi minuman berpemanis dan status gizi remaja, yang menunjukkan bahwa hubungan tersebut perlu dilihat bersama faktor-faktor lain yang memengaruhi status gizi. Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan dalam penelitian ini dapat berkaitan dengan sifat *overweight* yang multifaktorial. Status gizi remaja tidak hanya ditentukan oleh konsumsi minuman manis, tetapi juga oleh perilaku sedentari, aktivitas fisik, pola makan secara keseluruhan, dan faktor lainnya. Selain itu, frekuensi konsumsi belum sepenuhnya menggambarkan jumlah gula dan energi yang dikonsumsi setiap individu. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak berarti bahwa konsumsi minuman manis tidak berisiko, melainkan hubungannya dengan *overweight* tidak terbukti secara statistik pada responden penelitian ini (Rahmawati et al., 2023). Dalam ajaran Islam, prinsip menjaga keseimbangan konsumsi ditegaskan dalam QS. Al-A'raf ayat 31, yang memerintahkan manusia untuk makan dan minum serta tidak berlebihan. Prinsip ini juga selaras dengan hadis riwayat At-Tirmidzi nomor 2380 yang menganjurkan agar seseorang tidak berlebihan dalam memenuhi kebutuhan makan dan minumnya. Dengan demikian, membatasi konsumsi minuman manis merupakan salah satu upaya menjaga kesehatan dan menghindari perilaku konsumsi yang berlebihan (WHO, 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Mayoritas responden memiliki *sedentary lifestyle* kategori tinggi (78,7%), konsumsi minuman manis kategori jarang (50,7%), dan mengalami *overweight* (50,7%). Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dan kejadian *overweight* pada siswa SMPIT Darul Fikri Tanjungbalai (p = 0,001; PR = 4,881; 95% CI = 1,314–18,134). Sementara itu, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi minuman manis dan kejadian *overweight* (p = 0,298; PR = 1,269; 95% CI = 0,808–1,993).

Remaja diharapkan mengurangi waktu sedentari dan meningkatkan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari serta membiasakan pola konsumsi yang seimbang. Pihak sekolah diharapkan dapat mendukung penerapan gaya hidup aktif melalui kegiatan fisik dan edukasi kesehatan. Penelitian selanjutnya disarankan mengkaji faktor lain yang berpotensi berhubungan dengan *overweight*, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan durasi tidur, dengan mempertimbangkan keterbatasan penelitian ini.

 https://doi.org/10.56211/pubhealth.v5i2.2122

DAFTAR PUSTAKA

Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, *2*(1), 112–121. https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52044

Aulia, S. (2024). Sedentary Lifestyle Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Remaja. *Journal of Telenursing (JOTING)*, *6*(1).

Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, & Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Riskesdas Sumatera Utara 2018*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*.

Mentemas, I. S., Alfitri, K. N., & Putriana, D. (2025). Hubungan Konsumsi Minuman Manis Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Kota Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, *01*(4), 344–351.

Rahmawati, A. N., Setiadi, D. K., & Sukaesih, N. S. (2023). Hubungan Pengetahuan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Status Gizi Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *5*(3), 1103–1112. https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1713

Roslan, M. M., & Osman Zainuri, A. (2023). Teori Hifz Al-Nafs Dalam Maqasid Syariah: Analisis Pendalilan. *Journal of Muwafaqat*, *6*(1), 1–13. https://doi.org/10.53840/muwafaqat.v6i1.121

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

Sultana, S., Rahman, M. M., Sigel, B., & Hashizume, M. (2021). Associations of lifestyle risk factors with overweight or obesity among adolescents: a multicountry analysis. *The American Journal of Clinical Nutrition*, *113*(3), 742–750. https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa337

WHO. (2021). *Sugars intake for adults and children*.

WHO. (2023). *Reducing consumption of sugar-sweetened beverages to reduce the risk of childhood overweight and obesity*.

WHO. (2025). Obesity and overweight. In *2025*.

Wisnuwardani, R. W., Noviasty, R., & Afiah, N. (2025). *Buku Ajar Gizi Kesehatan Masyarakat*. Deepublish.

Yulianti, R. D., & Mardiyah, S. (2023). Factors Associated with Consumption of Sweetened Packaged Drinks among Adolescents. *Jurnal Sains Kesehatan*, *30*(3).