



Hubungan Gaya Hidup “Nongkrong”, Aktivitas *Sedentary*, dan Konsumsi Minuman Manis dengan Status Gizi pada Mahasiswa

Fahrani Nur Ngizan¹, Muhammad Iqbal²

¹ Program Studi Gizi Klinik, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, Jalan Mastrip Krajan Timur, Kecamatan Sumbersari, Kabupten Jember, Jawa Timur kode pos 68121

² Program Studi Gizi Klinik, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, Jalan Mastrip Krajan Timur, Kecamatan Sumbersari, Kabupten Jember, Jawa Timur kode pos 68121, email iqbalbasagili@polije.ac.id

Kata kunci:

Nongkrong
Aktivitas *Sedentary*
Minuman Manis
Status Gizi
Mahasiswa

ABSTRAK

Prevalensi masalah gizi di Indonesia mengalami peningkatan setiap tahunnya. Meningkatnya prevalensi masalah gizi khususnya pada kelompok usia dewasa awal salah satu penyebabnya adalah perubahan perilaku dan gaya hidup. Kegiatan *nongkrong* menjadi gaya hidup konsumtif yang berkembang saat ini dan diikuti dengan kebiasaan konsumsi minuman manis dan aktivitas *sedentary*. Gaya hidup ini dapat meningkatkan kejadian masalah gizi seperti obesitas dan kegemukan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan gaya hidup *nongkrong*, aktivitas *sedentary*, dan konsumsi minuman manis dengan status gizi pada mahasiswa. Jenis penelitian ini yaitu penelitian *observational* dengan desain *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *consecutive sampling* didapatkan jumlah sampel 56 mahasiswa dengan kriteria bersedia menjadi responden, mahasiswa perguruan tinggi, usia 19 – 29 tahun, dan memiliki kebiasaan *nongkrong*. Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman Rho*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan gaya hidup *nongkrong* dan aktivitas *sedentary* dengan status gizi pada mahasiswa. Namun, terdapat hubungan yang signifikan konsumsi minuman manis dengan status gizi pada mahasiswa.

Key word:

Hanging-out
Sedentary Activities
Sweetened
Beverages
Nutritioal Status
College Students

ABSTRACT

The prevalence of nutritional problems in Indonesia always increases every year. One of the causes of the increasing prevalence of nutritional problems, especially in the early adult age group, is changes in behavior and lifestyle. Hanging-out has become a consumptive lifestyle that is currently developing and is followed by the habit of consuming sweetened beverages and sedentary activities. This lifestyle can increase the incidence of nutritional problems such as obesity and overweight. The purpose of this study was to determine the relationship between the hanging-out lifestyle, sedentary activity, and consumption of sweetened beverages with the nutritional status of college students. This type of research is observational research with a cross-sectional design. Sampling using consecutive sampling techniques obtained a sample of 56 students with the criteria of being willing to be the subject, being college students aged 19–29 years, and having a habit of hanging out (at least 2 times/week). Data analysis used the Spearman Rho correlation test. The results showed that there was no relationship between the hanging-out lifestyle and sedentary activities with the nutritional status of students. However, there is a significant relationship between the consumption of sweetened beverages and the nutritional status of college students.

This is an open access article under the CC–BY-SA license.



1. Pendahuluan

Beban Ganda Masalah Gizi (*Double Burden of Malnutrition*) menjadi tantangan masalah gizi terbesar di dunia. Menurut WHO (2019) bahwa beban ganda masalah gizi tersebut sebagai masalah malnutrisi yang kompleks dan penyakit maupun penyebab utama kematian di dunia. Kekurangan gizi (defisiensi zat gizi mikro dan makro) yang diikuti dengan prevalensi obesitas yang meningkat ini yang disebut sebagai Beban Ganda Masalah gizi [2]. Prevalensi masalah gizi di dunia menurut WHO (2021) pada tahun 2016 lebih dari 1,9 miliar atau 39% orang dewasa (usia >18 tahun) mengalami kelebihan berat badan. Dari jumlah tersebut lebih dari 650 juta atau sekitar 13% populasi orang dewasa dunia (11% pria dan 15% wanita) dengan status gizi obesitas dan menurut WHO (2019) bahwa 462 juta orang dewasa dengan status gizi kurang. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2013 dan 2018 bahwa prevalensi malnutrisi pada orang dewasa (usia >18 tahun) menurut IMT pada tahun 2018 sekitar 9,3 % memiliki status gizi kurus. Angka ini meningkat dari sebelumnya 8,7 % pada tahun 2013. Prevalensi status gizi gemuk yaitu 13,6 % pada tahun 2018 dan 13,5% di tahun 2013. Sedangkan angka prevalensi status gizi obesitas 15,4 % pada tahun 2013 mengalami peningkatan sangat tinggi mencapai 21,8 % di tahun 2018. [4], [5].

Meningkatnya prevalensi malnutrisi pada kelompok usia dewasa awal salah satu penyebabnya adalah adanya perubahan perilaku dan gaya hidup. [6]. Menurut penelitian Hamulka, *et al.* (2018) perubahan gaya hidup yang cepat pada remaja dalam menghabiskan waktu luang menciptakan penurunan aktivitas fisik dan akses makanan yang tidak terbatas karena lingkungan sosial. Seiring perkembangan jaman, gaya hidup terus berkembang (Wahyuni *et al.* 2016) dan adanya lingkungan sosial membawa pengaruh terhadap gaya hidup konsumtif seseorang. Kegiatan *nongkrong* menjadi salah satu gaya hidup konsumtif yang berkembang pada sebagian besar mahasiswa di Yogyakarta [9]. Seperti halnya, di kota Jember hadirnya kafe menjadi trend dan menjadi salah satu *ikon* gaya hidup modern mahasiswa. Sejumlah kafe-kafe di kota Jember selalu dipenuhi oleh pengunjung sebagai tempat *nongkrong*. *Nongkrong* diartikan sebagai aktivitas duduk bersantai disuatu tempat untuk mengisi waktu luang. Aktivitas *nongkrong* yang dilakukan yaitu bersosialisasi, bermain *game*, atau hanya sekedar menikmati makanan dan minuman yang disediakan di kafe [10]. Aktivitas *nongkrong* menjadi salah satu aktivitas yang mengarah pada aktivitas *sedentary* yaitu dimana aktivitas diluar waktu tidur dengan pengeluaran energi *expenditure* < 1,5 *metabolic equivalent* (METs) [11] apabila jika tidak diimbangi dengan pola makan sehat mendukung terjadinya obesitas (Ribeiro *et al.* 2017). Menurut penelitian di Amerika Serikat pada orang dewasa kota bahwa frekuensi makan di luar yang termasuk restoran cepat saji atau restoran duduk (kafe) memiliki hubungan positif yang signifikan dengan Indeks Massa Tubuh [13].

Survei yang dilakukan di Inggris pada tahun 2016 bahwa sebanyak 1000 siswa Inggris memiliki kebiasaan konsumsi minuman manis dan sekitar 87% dari mereka memilih kafe sebagai tempat untuk menikmati minuman tersebut [14]. Pilihan minuman yang disediakan kafe yaitu kebanyakan minuman manis kekinian dan kopi. Minuman manis merupakan jenis minuman yang berkembang pesat saat ini dan mengandung energi yang sangat tinggi. Konsumsi minuman manis secara berlebihan dapat menimbulkan masalah kegemukan dan obesitas [15]. Selain itu tingginya konsumsi minuman manis juga dapat meningkatkan risiko terkena penyakit sindrom metabolik, CVD, dan diabetes mellitus tipe 2 [16].

Hasil studi pendahuluan pada mahasiswa Perguruan Tinggi di Kabupaten Jember menunjukkan bahwa 82,4 % mahasiswa memiliki kebiasaan *nongkrong* 1 – 2x/pekan, dengan mayoritas lama *nongkrong* 3 – 4 jam dan mengonsumsi minuman manis. Selain itu, mayoritas sekitar 65,9 % mahasiswa memiliki kebiasaan konsumsi minuman manis diluar waktu *nongkrong* dan 38,8 % memiliki aktivitas rendah (<1 jam/hari). Sehingga berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup "*nongkrong*", aktivitas *sedentary*, dan konsumsi minuman manis dengan status gizi pada mahasiswa.

2. Metode

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian *observational* analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di kafe Nuansa Kopi, Kafe Sumber Makmur, dan Kafe Himpunan Kosong, Kabupaten Jember. Populasi target penelitian yaitu mahasiswa usia 19-29 tahun dan populasi terjangkau yaitu mahasiswa dengan usia 19 – 29 tahun yang *nongkrong* di kafe Kabupaten Jember. Jumlah sampel didapatkan sebanyak 56 sampel mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* dengan pendekatan *consecutive sampling*. Dalam penelitian ini dilakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan untuk mengetahui status gizi dan dilakukan metode wawancara dengan bantuan instrument penelitian yaitu kuisisioner penelitian untuk mengetahui gambaran gaya hidup *nongkrong*, kuisisioner SQ-FFQ (*Semi-Quantitative Food Frequency*), dan kuisisioner ASAQ (*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*).

2.1 Tahapan Penelitian

a. Tahap Pertama

Pengumpulan data responden untuk mengumpulkan responden yang sesuai kriteria yang diperoleh melalui wawancara dan dilakukan pencatatan pada kuisisioner dan data umum responden.

b. Tahap Kedua

- 1) Pengukuran tinggi badan dengan menggunakan alat *microtoise* merk Sakamed.
- 2) Penimbangan berat badan dengan menggunakan timbangan digital merk Tanita tipe bc-541.

c. Tahap Ketiga

Pengumpulan data gaya hidup *nongkrong* dengan menggunakan kuesioner penelitian untuk mengetahui gambaran gaya hidup *nongkrong*, data konsumsi minuman manis menggunakan *form SQ- FFQ* untuk mengetahui frekuensi dan jenis konsumsi minuman manis dan data aktivitas *sedentary* menggunakan kuesioner ASAQ (*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*) untuk mengetahui gambaran waktu yang digunakan aktivitas *sedentary*. Periode pengukuran yang dilakukan yaitu dalam 1 bulan.

2.2 Analisis data

Analisis data univariat menggunakan tabel distribusi frekuensi sedangkan analisis bivariat menggunakan uji korelasi *spearman rho* untuk mengetahui hubungan masing-masing variabel bebas, yaitu gaya hidup *nongkrong*, konsumsi minuman manis, dan aktivitas *sedentary* dengan variabel terikat yaitu status gizi.

3. Hasil Dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Data Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Nilai (%) (n=56)
Jenis Kelamin	
Laki – laki	23 (41,1 %)
Perempuan	33 (58,9 %)
Usia (tahun)	
Mean±SD	21,91 ± 0,611
Median	22
Min	21
Maks	23
Status Gizi (kg/m²)	
Kurus	10 (17,9 %)
Normal	29 (51,8 %)
Overweight	10 (17,9 %)
Obesitas	7(12,5 %)

Berdasarkan tabel 1 bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 58,9% sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 41,1%. Usia responden

yang terbanyak dalam penelitian ini yaitu 22 tahun sebanyak 62,5%. Rata-rata usia responden pada penelitian ini yaitu $21,9 \pm 0,6$ tahun, sedangkan usia termuda responden adalah 21 tahun dan usia tertua adalah 23 tahun. Data status gizi responden diperoleh dari perhitungan IMT (kg/m^2) bahwa sebagian besar responden berstatus gizi normal yaitu sebanyak 51,8%, sedangkan responden berstatus gizi kurus sebanyak 17,9%, responden berstatus gizi *overweight* sebanyak 17,9 %, dan responden berstatus gizi obesitas sebanyak 12,5 %.

Tabel 2. Distribusi Data Gaya Hidup *Nongkrong*

Karakteristik	Nilai (%) (n = 56)
Frekuensi <i>Nongkrong</i>	
Setiap Hari	10 (17,9 %)
1 – 2x/ pekan	27 (48,2 %)
$\geq 3x/$ pekan	19 (33,9 %)
Tempat <i>Nongkrong</i>	
Angkringan	1 (1,8 %)
Rumah makan/restoran	0 (0 %)
Kafe/warkop/kedai kopi	55 (98,2 %)
Waktu <i>Nongkrong</i>	
Pagi	0 (0 %)
Malam	49 (87,5 %)
Siang	7 (12,5 %)
Lama <i>Nongkrong</i>	
< 2 jam	3 (5,4 %)
3 – 4 jam	38 (67,9 %)
> 4 jam	15 (26,8 %)
Alasan <i>Nongkrong</i>	
Kegiatan sosial	21 (37,5 %)
Mencari hiburan dan eksistensi	33 (58,9 %)
Keinginan makan dan minum	1 (1,8 %)
Lainnya	1 (1,8 %)
Konsumsi Minuman	
Minuman manis	56 (100 %)
Kopi	0 (0 %)
Konsumsi Jenis Minuman Manis	
Minuman teh	11 (19,6 %)
<i>Milktea</i>	4 (7,1 %)
Minuman Soda	1 (1,8 %)
Susu	1 (1,8 %)
<i>Milkshake</i>	4 (7,1 %)
Minuman Kopi	28 (50 %)
Minuman Isotonik dan Berenergi	0 (0%)
Minuman Jus dan Buah	1 (1,8 %)
Minuman Coklat	6 (10,7 %)
Frekuensi Konsumsi Minuman Manis	
≤ 1 kali/pekan	0 (0 %)
≥ 5 kali/pekan	20 (35,7 %)
2 -4 kali/pekan	36 (64,3 %)
Ukuran Gelas	
<i>Short Glass</i> (± 236 ml)	12 (21,4 %)
<i>Tall Glass</i> (± 354 ml)	35 (62,5 %)
<i>Grande Glass</i> (± 473 ml)	7 (12,5 %)
<i>Venti Glass</i> (± 591 ml)	2 (3,6 %)

Nongkrong merupakan aktivitas duduk bersantai, berkumpul bersama, atau hanya sekedar menikmati makanan dan minuman yang dilakukan di suatu tempat yang menyediakan makanan atau minuman cepat saji dan menyediakan tempat duduk didalam atau diluar ruangan [10]. Data gaya hidup *nongkrong* responden dalam penelitian ini diperoleh dengan wawancara melalui kuesioner gambaran gaya hidup *nongkrong*.

Berdasarkan tabel 2 distribusi data gaya hidup *nongkrong* bahwa sebagian besar responden memiliki frekuensi gaya hidup *nongkrong* 1 – 2x/ pekan (48,2 %), sedangkan responden dengan frekuensi gaya hidup *nongkrong* \geq 3x pekan (33,9%), dan responden dengan frekuensi gaya hidup *nongkrong* setiap hari (17,9%). Sebagian besar responden memilih tempat *nongkrong* di kafe dari pada di angkringan maupun di restoran. Kafe menjadi salah satu pilihan tempat *nongkrong* karena kafe menyediakan kenyamanan dari fasilitas yang disediakan seperti desain kafe yang menarik, suasana yang santai dan nyaman, dan fasilitas penunjang seperti wifi gratis. Selain itu kafe juga menyediakan berbagai minuman yang beragam jenis dan menarik [17]. Mayoritas responden (87,5 %) *nongkrong* pada malam hari daripada waktu pagi dan siang. Waktu malam menjadi pilihan yang digunakan oleh responden untuk *nongkrong* dimana pada waktu pagi dan siang mereka gunakan untuk aktivitas kuliah sehingga pada malam harinya mereka manfaatkan untuk melepas penat dengan aktivitas *nongkrong*. Sebagian besar responden (67,9%) dengan lama *nongkrong* 3 – 4 jam dan sebagian responden (26,8 %) dengan lama *nongkrong* lebih dari 4 jam.

Alasan sebagian besar responden (58,9 %) yang melakukan aktivitas *nongkrong* yaitu untuk hiburan dan eksistensi diri. Selain itu, sebagian responden (37,5%) memanfaatkan aktivitas *nongkrong* sebagai sarana berkegiatan sosial. Kegiatan sosial seperti rapat, keperluan tugas, dan silaturahmi bertemu dengan teman, dan sebagian kecil responden (1,8%) memanfaatkan waktu *nongkrong* hanya ingin untuk makan atau minum dan waktu untuk mengerjakan skripsi dan melepas penat.

Berdasarkan data gambaran konsumsi minuman yang dipilih saat melakukan *nongkrong* seluruh responden (100%) memilih minuman manis. Minuman manis yang dimaksud dalam penelitian ini adalah semua jenis minuman yang mengandung gula sederhana seperti minuman karbonasi, minuman teh, minuman kopi, susu, jus buah, minuman isotonik, minuman coklat, dan minuman dalam kemasan maupun non-kemasan [16]. Pada penelitian ini sebagian besar responden (50 %) memilih jenis minuman kopi dan sebagian responden (19,6 %) memilih jenis minuman teh. Hal ini dikarenakan olahan kopi di setiap kafe menjadi semakin berbagai varian yang menarik dan mengandung sirup [18]. Selain itu, minuman teh termasuk dalam minuman yang relatif murah dan mempunyai rasa dan aroma khas sehingga digemari oleh responden. Selain itu, berdasarkan informasi yang diperoleh saat penelitian responden juga mengonsumsi minuman manis diluar waktu *nongkrong*. Kebanyakan responden (64,3 %) mengonsumsi minuman manis 2 – 4 kali/pekan dan sisanya (35,7 %) responden mengonsumsi minuman manis \geq 5 kali/pekan. Sebagian besar responden (62,5 %) menghabiskan minuman manis sebanyak volume *tall glass* (\pm 354 ml).

Tabel 3. Distribusi Mahasiswa Berdasarkan Aktivitas *Sedentary*

Variabel	Nilai (%) n = 56
Aktivitas <i>Sedentary</i> (Weekday)	
Rendah (<5 jam)	2 (3.6 %)
Tinggi (\geq 5 jam)	54 (96.4 %)
Aktivitas <i>Sedentary</i> (Weekend)	
Rendah (< 5 jam)	1 (1,8%)
Tinggi (\geq 5 jam)	55 (98,2%)

Berdasarkan tabel 3 distribusi aktivitas *sedentary*, bahwa jumlah responden (98,2 %) memiliki aktivitas *sedentary* tinggi pada akhir pekan (*weekend*) lebih banyak dari pada responden dengan aktivitas *sedentary* tinggi pada hari normal (*weekday*). Hal ini dapat terjadi karena pada akhir pekan (*weekend*) merupakan hari libur bagi responden sehingga dimanfaatkan untuk beristirahat dari kegiatan di hari normal (*weekday*). Aktivitas *sedentary* dikatakan tinggi jika \geq 5 jam dan dikatakan

rendah jika <5 jam. Hasil ini diperoleh dari rata-rata waktu yang digunakan responden dalam sepekan terakhir.

Tabel 4. Distribusi Data Kegiatan Aktivitas *Sedentary* sepekan terakhir

Aktivitas <i>Sedentary</i>	Nilai (%) (n = 56)	
	<i>Weekday</i>	<i>Weekend</i>
Menonton TV		
Rendah (< 5 jam)	56 (100 %)	56 (100 %)
Tinggi (≥ 5 jam)	0 (0 %)	0 (0%)
Menonton Video		
Rendah (<5 jam)	31 (55,4 %)	28 (50 %)
Tinggi (≥ 5 jam)	25 (44,6 %)	28 (50 %)
Menggunakan komputer/laptop untuk bermain		
Rendah (<5 jam)	53 (94,6 %)	53 (94,6 %)
Tinggi (≥ 5 jam)	3 (5,4 %)	3 (5,4 %)
Menggunakan computer/laptop untuk mengerjakan tugas		
Rendah (<5 jam)	46 (82,1 %)	49 (87,5 %)
Tinggi (≥ 5 jam)	10 (17,9 %)	7 (12,5 %)
Membaca untuk kesenangan		
Rendah (<5 jam)	55 (98,2 %)	55 (98,2 %)
Tinggi (≥ 5 jam)	1 (1,8 %)	1 (1,8 %)
Les		
Rendah (<5 jam)	56 (100%)	56(100%)
Tinggi (≥ 5 jam)	0 (0 %)	0 (0 %)
Berkendara		
Rendah (<5 jam)	56 (100%)	56(100%)
Tinggi (≥ 5 jam)	0 (0 %)	0 (0 %)
Melakukan hobi		
Rendah (<5 jam)	55 (98,2 %)	54 (96,4 %)
Tinggi (≥ 5 jam)	1 (1,8 %)	2 (3,6 %)
Duduk bersantai dengan bermain HP		
Rendah (<5 jam)	20 (35,7 %)	22 (39,3 %)
Tinggi (≥ 5 jam)	36 (64,3 %)	34 (60,7 %)
Aktivitas <i>Sedentary</i>	Nilai (%) (n = 56)	
	<i>Weekday</i>	<i>Weekend</i>
Bermain alat musik		
Rendah (<5 jam)	56 (100%)	56(100%)
Tinggi (≥ 5 jam)	0 (0 %)	0 (0 %)
Pergi Beribadah atau kesekolah		
Rendah (<5 jam)	56 (100%)	56(100%)
Tinggi (≥ 5 jam)	0 (0 %)	0 (0 %)

Berdasarkan tabel 4 distribusi data kegiatan aktivitas *sedentary* responden bahwa kegiatan berbasis layar (*screen time*) yaitu menonton video dan duduk bersantai dengan bermain HP adalah proporsi tertinggi kegiatan *sedentary* yang dilakukan oleh responden. Sebagian besar responden (44,6 %) menggunakan waktunya ≥5 jam/hari untuk menonton video dan (64,3 %) duduk bersantai sambil bermain HP pada hari normal (*weekday*) dan pada hari akhir pekan (*weekend*) sebagian responden (50 %) menggunakan waktunya ≥5 jam/hari untuk menonton video dan duduk bersantai sambil bermain HP (60,7 %). Menurut penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Surabaya bahwa penggunaan media elektronik seperti *smartphone* dapat mempengaruhi aktivitas fisik yang merujuk pada aktivitas *sedentary*. Semakin tinggi penggunaan media elektronik maka semakin rendah aktivitas fisik dan semakin tinggi pula aktivitas *sedentary* [19].

Tabel 5. Frekuensi Konsumsi Minuman Manis Responden per Pekan

Frekuensi Konsumsi Minuman Manis	Nilai (%) (n = 56)
Rendah	0 (0 %)
Sedang	8 (14,3 %)
Tinggi	48 (85,7 %)

Berdasarkan distribusi data frekuensi konsumsi minuman manis pada tabel 5 mayoritas responden (85,7 %) memiliki frekuensi konsumsi minuman manis dengan kategori tinggi (≥ 5 kali/pekan). Minuman manis yang dimaksud dalam penelitian ini adalah semua jenis minuman yang mengandung gula sederhana seperti minuman karbonasi, minuman teh, minuman kopi, susu, jus buah, minuman isotonik, minuman coklat, dan minuman dalam kemasan maupun non-kemasan [16]. Jenis minuman manis pada penelitian ini dikelompokkan menjadi sembilan kelompok minuman manis manis diantaranya yaitu minuman teh (kemasan), *milk tea*, minuman bersoda, susu, *milkshake*, minuman kopi, minuman isotonik dan berenergi, jus dan minuman buah, dan minuman coklat.

Tabel 6. Rata-Rata Frekuensi Berdasarkan Jenis Minuman Manis

Jenis Minuman Manis	Rata-rata frekuensi \pm SD (kali/pekan)
Minuman Teh	2,2 \pm 1,5
<i>Milk Tea</i>	1,0 \pm 0,9
Minuman Bersoda	1,0 \pm 0,9
Susu	0,9 \pm 1,0
<i>Milkshake</i>	0,9 \pm 0,9
Minuman Kopi	2,1 \pm 2,4
Minuman Isotonik dan Energi	0,5 \pm 0,6
Jus dan Minuman Buah	1,1 \pm 1,0
Minuman Coklat	1,5 \pm 1,5

Berdasarkan distribusi data pada tabel 6 rata – rata frekuensi konsumsi minuman manis berdasarkan jenis minuman yang paling sering dikonsumsi yaitu minuman teh (2,2 \pm 1,5 kali/pekan), minuman kopi (2,1 \pm 2,4 kali/pekan), minuman coklat (1,5 \pm 1,5 kali/pekan), dan jus atau minuman buah (1,1 \pm 1,0 kali/pekan). Minuman teh menjadi minuman manis yang paling sering dikonsumsi oleh responden pada penelitian ini. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh [20] bahwa minuman teh kemasan siap minum menjadi jenis minuman manis yang paling sering dikonsumsi dengan total penjualan 2145 liter (55,1 %) pada tahun 2014 untuk populasi kurang lebih 250 juta orang Indonesia.

Tabel 7. Hubungan Gaya Hidup *Nongkrong*, Aktivitas *Sedentary*, dan Konsumsi Minuman Manis dengan Status Gizi

Variabel	Status Gizi	
	r	p-value
Gaya Hidup <i>Nongkrong</i>	-0,80	0,557
Aktivitas <i>Sedentary Weekday</i>	0,171	0,207
Aktivitas <i>Sedentary Weekend</i>	0,208	0,123
Frekuensi Konsumsi Minuman Manis	0,297	0,026

Hubungan antara gaya hidup *nongkrong* dengan status gizi disajikan pada tabel 7 berdasarkan hasil uji korelasi *spearman rho* didapatkan nilai *p-value* = 0,557 (*p value* > 0,05) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup *nongkrong* dengan status gizi. Hal ini dikarenakan responden memiliki aktivitas fisik yang cukup dan asupan makan harian yang cukup. Hasil penelitian ini sejalan dengan studi penelitian yang dilakukan pada anak usia 6 - 17 tahun di Cina bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi makan diluar dengan kejadian obesitas pada kelompok anak perempuan [21]. Pada penelitian lain juga

menyebutkan bahwa 56% responden penelitian melaporkan bahwa responden tetap membatasi makanan tinggi lemak atau makanan berenergi lain pada saat mengunjungi 2 jenis restoran seperti restoran cepat saji dan kafe [13]. Menurut penelitian Survei Diet dan Gizi Nasional Inggris yang dilakukan pada anak-anak menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan energi dengan frekuensi makan diluar (restoran dan kafe). Hal ini dikarenakan asupan energi harian lebih besar dari pada asupan energi yang dikonsumsi saat makan diluar [22]. Berdasarkan hal ini bahwa asupan energi saja belum dapat mempengaruhi status gizi seseorang melainkan, terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi status gizi seperti genetik, sosial ekonomi dan aktivitas fisik [23]

Hubungan antara aktivitas *sedentary* dengan status gizi disajikan pada tabel 4.7 berdasarkan hasil uji korelasi *spearman rho* didapatkan bahwa aktivitas *sedentary weekday* nilai $p\text{ value} = 0,207$ ($p\text{ value} > 0,05$) untuk aktivitas *sedentary weekend* nilai $p\text{ value} = 0,123$ ($p\text{ value} > 0,05$) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas *sedentary weekday* maupun *weekend* dengan status gizi pada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian bahwa diluar waktu yang digunakan responden untuk aktivitas *sedentary*, responden memiliki aktivitas fisik lain yang dapat meningkatkan pengeluaran energi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhamad (2019) yang menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas *sedentary* dengan status gizi siswa kelas VII SMPN 1 Samen Kabupaten Kediri ($p\text{-value} 0,682$) [24]. Didukung dengan penelitian lain yang dilakukan pada remaja usia 13-15 tahun di Kendal, Jawa Tengah bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *screen time viewing* dengan aktivitas fisik. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa seseorang dapat memiliki aktivitas fisik yang cukup tanpa harus mengurangi waktu *sedentary* [25].

Aktivitas *sedentary* jika dilakukan dalam jangka panjang dapat menyebabkan adanya penimbunan lemak di daerah abdominal dan dapat meningkatkan kejadian obesitas [26]. Hal ini terjadi karena adanya penurunan metabolisme basal dalam tubuh pada seseorang yang memiliki kebiasaan *sedentary*. Maka dari itu, WHO menyarankan pada orang dewasa untuk membatasi jumlah waktu yang digunakan untuk aktivitas *sedentary* dengan melakukan aktivitas fisik intensitas sedang atau tinggi paling sedikit 2 – 5 jam setiap pekannya untuk mencegah terjadinya obesitas. [27].

Hubungan Konsumsi Minuman Manis dengan Status Gizi pada Mahasiswa disajikan pada tabel 7 hasil uji korelasi *spearman rho* didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,026$ ($p\text{ value} < \alpha 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi minuman manis dengan status gizi pada mahasiswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ihsan (2020) yang diperoleh hasil yang sama bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan mempunyai hubungan positif antara frekuensi konsumsi minuman manis dengan status gizi pada mahasiswa IPB University.

Berdasarkan hasil penelitian ini dan penelitian sebelumnya menunjukkan semakin tinggi frekuensi konsumsi minuman manis maka semakin banyak jumlah energi yang masuk kedalam tubuh. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Yordania bahwa minuman manis mengandung asupan kalori yang tinggi yaitu menyumbang 500 kkal per hari yang dapat mengakibatkan keseimbangan energi meningkat dan meningkatkan adipositas. Selain itu hasil penelitian ini menyebutkan bahwa minuman manis dapat meningkatkan akumulasi lemak ($1,3 \pm 0,5$ kg) dan berat badan lebih ($1,6 \pm 0,4$ kg) [29]. Minuman manis termasuk kedalam golongan karbohidrat sederhana yang kemudian diproses didalam tubuh diubah menjadi energi. Apabila konsumsi minuman manis yang berlebihan maka akan disimpan di hati dalam bentuk glikogen dan diubah menjadi lemak sehingga hal ini yang menyebabkan kenaikan berat badan pada seseorang [29]. Apabila konsumsi minuman manis yang berlebihan maka akan disimpan di hati dalam bentuk glikogen dan diubah menjadi lemak sehingga hal ini yang menyebabkan kenaikan berat badan pada seseorang [28]. Maka dari hal ini, pemerintah menetapkan peraturan nasional mengenai anjuran batasan konsumsi gula seseorang 50 gram atau setara 4 sendok makan per hari [30]. WHO juga merekomendasikan kepada orang dewasa dan anak-anak untuk mengurangi konsumsi gula hingga $\leq 10\%$ dari asupan kalori harian untuk mencegah obesitas [31].

4. Kesimpulan

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup *nongkrong* dengan status gizi pada mahasiswa. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas *sedentary* dengan status gizi pada mahasiswa. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi minuman manis dengan status gizi pada mahasiswa. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambah variabel lain yang mempengaruhi status gizi lainnya, memperhitungkan volume dan jumlah asupan energi dari minuman manis, menambah pertanyaan konsumsi makanan saat *nongkrong* kepada responden pada kuisioner gambaran gaya hidup *nongkrong* dan menambah jumlah sampel dan tempat penelitian yang lebih meluas dan variatif. Bagi mahasiswa sebaiknya mengurangi atau membatasi konsumsi minuman manis dengan mengganti konsumsi minuman berbasis bahan pangan tinggi serat seperti buah-buahan, mengurangi penggunaan gula pada minuman dan meningkatkan aktivitas fisik agar dapat mengurangi resiko obesitas.

5. UcapanTerima Kasih

Terimakasih kepada program studi gizi klinik, jurusan kesehatan, Politeknik Negeri Jember yang telah memberikan dukungan penuh untuk keberhasilan penelitian ini dan keluarga serta teman-teman terdekatku atas dukungan dalam hal apapun sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

6. Referensi

- [1] WHO, "Malnutrition is a world health crisis," 2019. [Online].
- [2] Kementerian PPN/Bappenas, *Kajian Sektor Kesehatan Pembangunan Gizi di Indonesia*, 1st ed. Jakarta Pusat: Direktorat Kesehatan dan Gizi Masyarakat, 2019.
- [3] WHO, "Obesity and overweight," 2021. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
- [4] Kementerian Kesehatan RI, "Riset Kesehatan Dasar," 2013, vol. 127, no. 3309, pp. 1275–1279, doi: 10.1126/science.127.3309.1275.
- [5] Kementerian Kesehatan RI, "Risikesdas 2018," in *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 2018, p. 198.
- [6] Damayanti, P dan T. N. Lestari, *Gizi Dalam Daur Kehidupan*, 2017th ed. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2017.
- [7] J. Hamulka, L. Wadolowska, M. Hoffmann, J. Kowalkowska, and K. Gutkowska, "Effect of an education program on nutrition knowledge, attitudes toward nutrition, diet quality, lifestyle, and body composition in polish teenagers. The ABC of healthy eating project: Design, protocol, and methodology," *Nutrients*, vol. 10, no. 10, pp. 2–18, 2018, doi: 10.3390/nu10101439.
- [8] R. Wahyuni, E. Soesilowati, and E. Banowati, "Gaya Hidup Remaja Kelas Menengah Kota Pekalongan," *J. Educ. Soc. Stud.*, vol. 5, no. 2, pp. 97–103, 2016.
- [9] G. Marbawani and G. Hendrastomo, "Pemaknaan Nongkrong bagi Mahasiswa Yogyakarta," *Dimens. J. Kaji. Sociol.*, vol. 9, no. 1, pp. 1–16, 2021, doi: 10.21831/dimensia.v9i1.38866.
- [10] I. Estika, "Lifestyle the Teenagers of City (the Study of Visitors Cafe in Pekanbaru)," *Jom Fisip*, vol. 4, no. 1, pp. 1–14, 2017.
- [11] Kementerian Kesehatan RI, "Batasi Kegiatan Sedentari," *P2PTM Kemenkes RI*, 2019. .
- [12] B. V. dos S. Ribeiro *et al.*, "Anthropometry and lifestyle of children and adolescent in inland of northeastern Brazil," *J. Hum. Growth Dev.*, vol. 27, no. 2, pp. 140–147, 2017, doi: 10.7322/jhgd.119751.
- [13] S. Bhutani, D. A. Schoeller, M. C. Walsh, and C. McWilliams, "Frequency of Eating Out at Both Fast-Food and Sit-Down Restaurants Was Associated With High Body Mass Index in Non-Large Metropolitan Communities in Midwest," *Am. J. Heal. Promot.*, vol. 32, no. 1, pp. 75–83, 2018, doi: 10.1177/0890117116660772.
- [14] A. Allen and V. Gould, "Coffee Culture- Are female university students aware of the nutritional content of popular coffee drinks (mocha, cappuccino, latte, frappe etc.) and how often are

- they consumed? – Survey of adult female university students.,” *Cardiff Metrop. Univ.*, 2018.
- [15] Qoirinasari, B. Y. Simanjuntak, and Kusdalinah, “Berkontribusikah konsumsi minuman manis terhadap berat badan berlebih pada remaja?,” *AcTion Aceh Nutr. J.*, vol. 3, no. 2, p. 88, 2018, doi: 10.30867/action.v3i2.86.
- [16] R. B. Fanda, A. Salim, T. Muhartini, K. P. Utomo, S. L. Dewi, and C. A. Samra, “Mengatasi Tingginya Konsumsi Minuman Berpemanis di Indonesia,” in *Pusat Kebijakan dan Manajemen Kesehatan (PKMK)*, 2020, p. 51.
- [17] A. Fauzi, I. N. Punia, and G. Kamajaya, “Budaya Nongkrong Anak Muda di Kafe (Tinjauan Gaya Hidup Anak Muda di Kota Denpasar),” *J. Ilm. Sociol.*, vol. 3, no. 5, pp. 1–3, 2017, [Online]. Available: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/sorot/article/view/29665>.
- [18] C. D. Suryani and D. N. Kristiyani, “Studi Fenomenologi Pada Gaya Hidup Baru Anak Muda Sebagai Pengunjung Coffee Shop Di Kota Salatiga,” *PRecious Public Relations J.*, vol. 1, no. 2, pp. 177–201, 2021.
- [19] Y. . Fristanti, “Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Aktivitas Fisik dan Tingkat Konsumsi Pangan Pada Mahasiswa Gizi UNESA Di Era Pandemi COVID-19,” *J. Gizi UNESA*, vol. 01, no. 02, pp. 89–94, 2021.
- [20] P. W. Laksmi *et al.*, “Fluid intake of children, adolescents and adults in Indonesia: results of the 2016 Liq.In7 national cross-sectional survey,” *Eur. J. Nutr.*, vol. 57, no. 3, pp. 89–100, 2018, doi: 10.1007/s00394-018-1740-z.
- [21] Y. Ma *et al.*, “The association between frequency of eating out with overweight and obesity among children aged 6–17 in China: a National Cross-sectional Study,” *BMC Public Health*, vol. 21, no. 1, pp. 4–11, 2021, doi: 10.1186/s12889-021-11104-0.
- [22] L. Goffe, S. Rushton, M. White, A. Adamson, and J. Adams, “Relationship between mean daily energy intake and frequency of consumption of out-of-home meals in the UK National Diet and Nutrition Survey,” *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.*, vol. 14, no. 1, pp. 1–11, 2017, doi: 10.1186/s12966-017-0589-5.
- [23] F. Kadita, “Hubungan Konsumsi Kopi dan Screen-Time dengan Lama Tidur dan Status Gizi pada Dewasa,” Universitas Diponegoro, 2017.
- [24] U. Muhamad, “Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Pada Peserta Didik Kelas VII SMPN 1 Semen Kabupaten Kediri,” *Pendidik. Olahraga Dan Kesehat.*, vol. 68, pp. 9–12, 2019.
- [25] A. M. Kumala, A. Margawati, and A. Rahadiyanti, “Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun,” *J. Nutr. Coll.*, vol. 8, no. 2, p. 73, 2019, doi: 10.14710/jnc.v8i2.23816.
- [26] R. Mandiyarini, “Sedentary Lifestyle Sebagai Faktor Risiko Kejadian Obesitas Pada Remaja Stunted Usia 14-18 Tahun Di Kota Semarang,” Universitas Diponegoro, 2016.
- [27] WHO, “WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior,” 2020, vol. 3, no. 2, pp. 115–118, doi: 10.1016/j.smhs.2021.05.001.
- [28] H. H. Ihsan, “Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, Konsumsi Minuman Manis, Tingkat Kecukupan Gizi, dan Status Gizi Mahasiswa IPB Univerity,” Institut Pertanian Bogor, 2020.
- [29] H. Bawadi *et al.*, “Sugar-sweetened beverages contribute significantly to college students’ daily caloric intake in Jordan: Soft drinks are not the major contributor,” *Nutrients*, vol. 11, no. 5, 2019, doi: 10.3390/nu11051058.
- [30] Kementerian Kesehatan RI, “Pedoman Gizi Seimbang,” 2014, pp. 1–96.
- [31] World Health Organization, “Taxes on sugary drinks: Why do it?,” *Together Let’s Beat NCDs Info Broch.*, pp. 2–5, 2017, [Online].