

# GAMBARAN POLA KONSUMSI CAIRAN PADA REMAJA OBESITAS DI MAN 1 SEMARANG

Etik Kristiowati<sup>1</sup>, Yuliana Noor Setiawati Ulvie<sup>2</sup>, Salsa Bening<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Program Studi D III Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Semarang

## ABSTRAK

Obesitas merupakan masalah yang sering dialami oleh para wanita terutama anak remaja, berbeda dengan remaja SMP yang kurang mepedulikan hal tersebut, remaja SMA sangat mepedulikan berat badannya, pemilihan jenis konsumsi cairan yang mengandung gula tinggi dapat menjadi faktor obesitas karena minuman bergula tinggi menyumbang kalori yang cukup banyak bagi tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola konsumsi cairan yang terdiri dari jumlah, jenis, dan frekuensi pada remaja obesitas di MAN 1 Semarang.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Jumlah sampel 40 siswa obesitas dari kelas X dan XI di MAN 1 Semarang. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Datapola konsumsi cairan diperoleh dengan wawancara menggunakan semi kuantitatif food frequency questionnaire. Data yang disajikan dalam bentuk tabel frekuensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah cairan sampel laki-laki sebesar 66,6% dengan rata-rata jumlah cairan yang dikonsumsi yaitu  $1814,00 \pm 505,273$  ml, sedangkan jumlah cairan sampel perempuan sebesar 74,19% dengan rata-rata jumlah cairan yang dikonsumsi yaitu  $1748,77 \pm 600,527$  ml. Jumlah cairan sampel laki-laki dan perempuan sebagian besar kategori defisit (90%) karena sebagian besar sampel merasa cukup dengan kebutuhan cairan yang mereka minum. Jenis cairan yang paling banyak dikonsumsi yaitu air putih (100%), teh (97,5%), dan jus buah (95%). Frekuensi cairan sampel yang paling banyak dalam kategori sering (>6 kali per minggu) karena sebagian besar sampel sering minum tetapi dalam jumlah sedikit kurang lebih 50 ml sekali minum.

Sebagian besar sampel mengalami defisit tingkat konsumsi cairan, jenis cairan yang paling banyak dikonsumsi yaitu air putih, jus buah dan teh, dan frekuensi cairan siswa sebagian besar dalam kategori sering.

**Kata kunci** : Remaja, Obesitas, Cairan

## DESCRIPTION OF LIQUID'S CONSUMPTION PATTERNS IN OBESITY YOUTH IN MAN 1 SEMARANG

Etik Kristiowati<sup>1</sup>, Yuliana Noor Setiawati Ulvie<sup>2</sup>, Salsa Bening<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Program Studi D III Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Semarang

### ABSTRACT

*Obesity is a problem that is often experienced by women, especially teenagers, in contrast to junior high schoolers who do not care about it, high school teenagers are very concerned about their weight, the choice of high-sugar type of fluid consumption can be a factor of obesity because high sugary drinks contribute enough calories much for the body. This study aims to determine the pattern of fluid consumption consisting of the number, type, and frequency in obese adolescents in MAN 1 Semarang.*

*This research is a descriptive research. Total sample of 40 obese students from class X and XI in MAN 1 Semarang. Sampling using purposive sampling technique. Data on fluid consumption patterns were obtained through interviews using semi-quantitative food frequency questionnaires. Data presented in the form of frequency tables.*

*The results showed that the amount of fluid in the male sample was 66.6% with the average amount of liquid consumed was 1814.00 ± 505.273 ml, while the amount of fluid in the sample of women was 74.19% with the average amount of liquid consumed, namely 1748.77 ± 600,527 ml. The amount of fluid in the sample of men and women is mostly in the deficit category (90%) because most of the samples feel sufficient with the fluid needs they drink. The most consumed types of liquid are water (100%), tea (97.5%), and fruit juice (95%). The highest frequency of sample fluids is in the frequent category (>6 times per week) because most of the samples often drink but in small amounts approximately 50 ml at a time.*

*Most samples experience deficits in fluid consumption levels, the most consumed types of fluids are water, fruit juice and tea, and the fluid frequency of students is mostly in the frequent category.*

*Keywords: Adult, Obesity, Liquids*