

Gambaran Status Gizi dan Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis pada Guru di MAN 2 Karanganyar

Indah Nur Ani¹, Farida Nur Isnaeni², Dyah Intan Puspitasari³

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

^{2,3}Dosen Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

 Email korespondensi: indahnurani24@gmail.com

Abstrak. Asupan gizi merupakan salah satu elemen dalam kesehatan kerja yang berperan krusial dalam peningkatan produktivitas kerja. Produktivitas kerja dapat dipengaruhi oleh status gizi karena hal ini diharapkan menghasilkan produktivitas kerja yang lebih optimal. Sebagai tenaga profesional dalam bidang pendidikan, guru diharapkan untuk melaksanakan tugasnya dengan optimal agar tujuan pendidikan tercapai. Asupan makanan guru dapat memengaruhi jenis-jenis makanan yang dipilih untuk dikonsumsi, termasuk asupan konsumsi gula. Tujuan penelitian untuk menggambarkan sebaran status gizi dan kebiasaan konsumsi minuman manis guru di MAN 2 Karanganyar. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan metode penelitian deskriptif kuantitatif yang melibatkan 57 guru sebagai responden. Pengumpulan data status gizi melalui pengukuran tinggi badan dan berat badan. Data kebiasaan konsumsi minuman manis didapat dengan menyebarkan instrumen berupa kuesioner FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) dalam kurun waktu 3 bulan terakhir. Hasil penelitian menunjukkan sejumlah 93% guru mengalami gizi berlebih, 5% guru dengan gizi normal dan 2% guru mengalami gizi kurang. Sebagian besar guru memiliki kebiasaan konsumsi minuman manis dengan kategori jarang (56%). Hasil penelitian dapat digunakan untuk landasan evaluasi guru terkait pemilihan dalam mengonsumsi minuman manis serta diimbangi dengan memperhatikan status gizi.

Kata kunci: Status Gizi; Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis; Guru; Produktivitas Kerja.

PENDAHULUAN

Produktivitas dalam pekerjaan adalah faktor penting bagi pertumbuhan ekonomi suatu negara, karena hal ini berkaitan dengan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Setiap area memiliki cara berbeda untuk mengukur produktivitas kerja karena setiap



bidang memiliki kriteria yang unik. Banyak hal mempengaruhi level produktivitas, seperti pendidikan, jaminan sosial, kesehatan fisik, asupan gizi, dan lain-lain [1]. Prestasi kerja dapat tercapai maksimal jika karyawan memiliki produktivitas kerja yang tinggi. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi produktivitas kerja adalah status gizi karena apabila status gizi baik maka diharapkan menghasilkan produktivitas kerja yang optimal [2]. Hasil penelitian [3] menunjukkan bahwa sebanyak 83,3% dari 52 pekerja startup di Jakarta dengan status gizi tidak normal memiliki produktivitas kerja yang rendah.

Status gizi bisa dilihat melalui indeks massa tubuh (IMT), persentase lemak tubuh (PLT), dan kadar hemoglobin. Status gizi dibagi menjadi dua jenis, yaitu status gizi normal dan tidak normal. Status gizi tidak normal merupakan kondisi di mana berat badan seseorang terlalu kurang atau terlalu berlebih. Kondisi ini dapat mengurangi daya tahan dan kemampuan tubuh. Akibatnya, seseorang cenderung mudah lelah, kurang fokus, dan lebih rentan terhadap penyakit infeksi [4]. Mengacu pada [5], terdapat lima kategori berat badan berdasarkan klasifikasi IMT, di antaranya yaitu berat badan kurang (*underweight*), berat badan normal, berat badan berlebih (*overweight*), obesitas derajat I, dan obesitas derajat II.

Salah satu kelompok yang harus diperhatikan terkait kesehatan pekerja adalah para guru. Sebagai tenaga profesional dalam bidang pendidikan, guru diharapkan untuk melaksanakan tugasnya dengan optimal agar tujuan pendidikan tercapai. Peran guru sangat krusial dalam menciptakan generasi masa depan yang lebih baik. Oleh karena itu, menjaga kesehatan adalah hal yang penting untuk dilakukan oleh para guru. Guru harus memiliki sifat disiplin kerja yang tinggi agar dapat bekerja dengan efektif dan efisien. Supaya tujuan ini tercapai, guru harus memperhatikan kondisi kesehatannya [6]. Hal ini perlu menjadi perhatian karena sebagian besar guru menghabiskan waktunya dalam bekerja dengan posisi duduk dan minim gerakan intensif seperti mengajar di kelas, menyiapkan pelajaran, dan pekerjaan administratif [7].

Status Gizi pada seseorang dapat dipengaruhi dari berbagai faktor yaitu faktor langsung seperti asupan makan dan penyakit infeksi. Serta faktor tidak langsung yaitu aktivitas fisik, pengetahuan gizi, gangguan metabolisme, pendapatan keluarga, *body image*, usia dan jenis kelamin [8]. Salah satu penyebab yang dapat memengaruhi status gizi yaitu kebiasaan konsumsi makanan dan minuman dalam sehari-hari. Hal ini disebabkan oleh kualitas serta jumlah makanan atau minuman yang dikonsumsi dan berpengaruh terhadap kesehatan seseorang. Penting untuk menjaga kesehatan tubuh serta menghindari dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular (PTM), yaitu dengan cara membentuk pola makan dengan pola gizi seimbang.

Asupan makanan seseorang dapat memengaruhi jenis-jenis makanan yang dipilih untuk dikonsumsi, termasuk asupan konsumsi gula. Gula adalah salah satu bahan



makanan yang paling umum digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Gula terdiri dari glukosa dan fruktosa yang dapat ditemui dalam buah-buahan, sayuran, makanan olahan serta minuman manis yang dikemas dalam bentuk sachet maupun botol. Namun, gula yang dikonsumsi secara berlebihan akan berdampak negatif terhadap kesehatan manusia karena dapat menyebabkan obesitas, diabetes, dan penyakit jantung [9]. Kebiasaan asupan makan yang kurang tepat akan mengakibatkan timbulnya masalah gizi lebih pada pekerja terutama guru. Hal ini dikarenakan kebiasaan para guru mengonsumsi makanan seperti gorengan dan makanan maupun minuman manis saat jam istirahat sekolah [7].

Konsumsi gula dalam jumlah berlebihan dapat menyebabkan berat badan meningkat serta penumpukan lemak di tubuh. Minuman manis mengandung gula yang cukup tinggi sehingga nilai gizi yang terkandung tergolong rendah dan tidak membuat rasa kenyang. Hal ini dipengaruhi karena kandungan gula yang terkandung dalam minuman cukup tinggi sehingga menjadi faktor seseorang mengalami peningkatan indeks massa tubuh (IMT) dan menyebabkan kejadian overweight [10].

Penelitian yang dilakukan oleh [6] pada guru di SMK Pelita Ciampea Bogor bahwa prevalensi status gizi lebih sebesar 48% dari total 75 guru. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis ingin meneliti gambaran status gizi dan kebiasaan konsumsi minuman manis pada guru di sekolah MAN 2 Karanganyar. Penulis memilih lokasi ini karena di sekitar lingkup sekolah banyak dijumpai warung-warung yang menjual minuman manis.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan mengumpulkan data sekunder yang berkaitan dengan kebiasaan konsumsi minuman manis, yang didapat dari pengisian kuesioner FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) selama 3 bulan terakhir dan data status gizi yang diperoleh melalui pengukuran tinggi badan serta berat badan pada guru di sekolah MAN 2 Karanganyar. Analisa data penelitian menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui karakteristik status gizi dan kebiasaan konsumsi minuman manis pada guru.

HASIL

Penelitian diadakan pada tahun 2025 dan pengumpulan data dilakukan secara langsung di MAN 2 Karanganyar dengan melibatkan 57 guru dan didapatkan data karakteristik responden, status gizi dan kebiasaan konsumsi minuman manis.

Karakteristik Responden



Responden dalam penelitian ini adalah guru MAN 2 Karanganyar yang dilakukan pada bulan Mei 2025 dengan melibatkan 57 guru. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, pengalaman kerja, dan pendapatan.

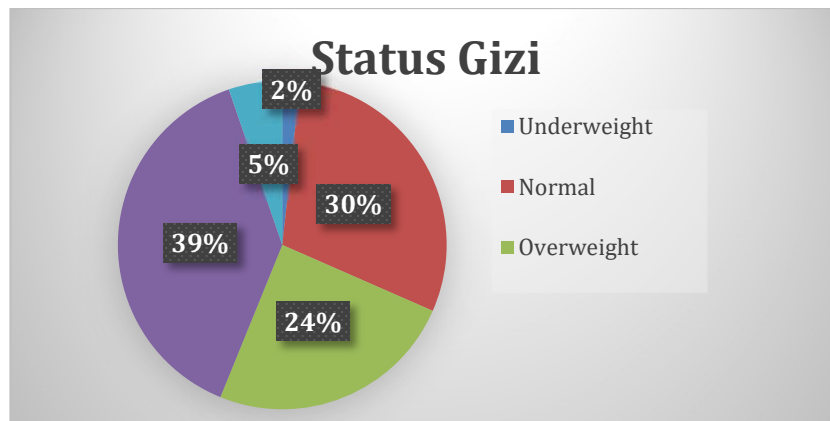
Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	30	52,6
Perempuan	27	47,4
Usia		
20-30	16	28,1
31-40	22	38,6
>40	19	33,3
Tingkat Pendidikan		
S1	45	78,9
S2	10	17,5
S3	2	3,5
Pengalaman Kerja		
1-2	10	17,5
2,5-3	3	5,3
3,5-4	8	14
>5	36	63,2
Pendapatan		
Rp 1.500.000-2.000.000	22	38,6
Rp 2.500.000-3.000.000	12	21,1
Rp 3.500.000-4.000.000	7	12,3
>Rp 4.500.000	16	28,1
Jumlah	57	100

Status Gizi

Distribusi responden menurut status gizi didapatkan melalui pengukuran tinggi badan dan berat badan pada guru. Adapun data sebaran status gizi guru MAN 2 Karanganyar disajikan pada gambar 1 berikut ini.

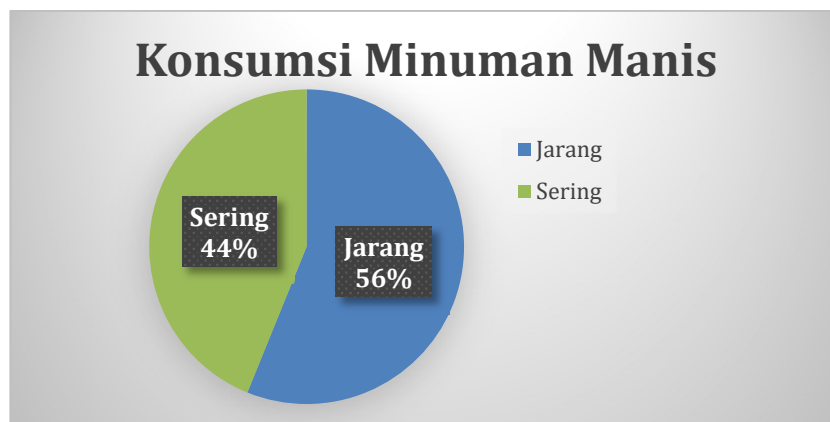




Gambar 1. Status Gizi Guru MAN 2 Karanganyar

Kebiasaan Konsumsi Manis

Distribusi responden berdasarkan kebiasaan konsumsi minuman manis didapatkan melalui pengisian kuesioner FFQ dalam kurun waktu 3 bulan terakhir. Adapun data sebaran kebiasaan konsumsi minuman manis guru MAN 2 Karanganyar disajikan pada gambar 2 berikut ini.



Gambar 2. Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis Guru MAN 2 Karanganyar

PEMBAHASAN

Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada guru MAN 2 Karanganyar, sebagian besar responden yaitu sebanyak 22 dari 57 guru (38,6%) memiliki status gizi obesitas derajat I. Ada banyak faktor yang dapat memengaruhi gizi seseorang seperti asupan makan, penyakit infeksi, aktivitas fisik, gangguan metabolisme dan pengetahuan terkait gizi. Guru sering mengalami masalah gizi berlebih karena faktor jam kerja yang sering dihabiskan dalam posisi duduk contohnya saat mengajar di kelas sehingga



aktivitas fisik yang dilakukan cenderung kurang [11]. Hal ini didukung oleh penelitian terdahulu yang mengatakan bahwa sebagian besar guru menghabiskan waktu kerjanya dalam posisi duduk [12]. Masalah gizi pada guru juga disebabkan kebiasaan pola makan yang tidak tepat akibat kecenderungan mereka untuk membeli makanan seperti gorengan, makanan manis maupun minuman manis saat jam makan siang [1].

Secara umum, status gizi memiliki kaitan dengan kelelahan kerja. Hasil penelitian [13] menunjukkan bahwa sebanyak 35,7% guru dengan status gizi normal mempunyai kelelahan kerja yang rendah. Gizi menjadi salah satu faktor penting bagi para guru. Status gizi menunjukkan hasil kondisi tubuh dari makanan yang telah dikonsumsi. Status gizi baik dapat meningkatkan kebugaran tubuh sehingga dalam bekerja atau beraktivitas sehari-hari menjadi lebih optimal, sedangkan seseorang dengan status gizi tidak normal akan lebih mudah mengalami kelelahan dalam bekerja [14].

Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada guru MAN 2 Karanganyar, sebagian besar responden yaitu sebanyak 32 dari 57 guru (56,1%) memiliki kebiasaan konsumsi minuman manis jarang. Minuman manis dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan seseorang mengalami peningkatan berat badan. Hal ini dikarenakan terdapat kandungan gula dan kalori dalam minuman manis dengan takaran yang cukup tinggi sehingga asupan energi yang masuk ke dalam tubuh menjadi bertambah [15]. Namun, tubuh memerlukan asupan gula yang cukup sebagai sumber energi. Jika dikonsumsi secara berlebihan, maka gula yang berlebih akan disimpan di dalam hati dalam bentuk glikogen dengan jumlah yang terbatas yaitu untuk keperluan energi dalam beberapa jam. Apabila dikonsumsi secara berlebih, maka akan diubah menjadi lemak sehingga berakibat peningkatan berat badan [16].

Jenis SSB terdiri dari minuman rasa buah, minuman jenis teh kemasan, minuman jenis kopi, minuman bersoda atau *soft drink*, dan minuman berenergi atau minuman isotonic [17]. Berdasarkan angka penjualannya yang paling tinggi, terdapat berbagai macam minuman yang saat ini populer di Indonesia seperti teh siap saji (teh botol sosro, tekita, teh gelas, *frestea*, teh kotak, teh rio), minuman berperisa buah (buavita), minuman isotonik (*mizone*, *pocary sweat*, dan *vitazone*), minuman karbonasi (*coca-cola*, *sprite*, *fanta*), kopi dan susu [16].

KESIMPULAN

Status gizi guru MAN 2 Karanganyar sebagian besar termasuk dalam kategori obesitas derajat I (38,6%) dan kebiasaan konsumsi minuman manis guru MAN 2 Karanganyar sebagian besar termasuk dalam kategori jarang (56,1%).



Saran pihak sekolah diharapkan dapat dijadikan bahan pembelajaran terutama pada tenaga kerja terkait pemilihan dalam mengonsumsi minuman manis serta diimbangi dengan memperhatikan status gizi. Diharapkan pada peneliti selanjutnya perlu adanya mengembangkan penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan konsumsi minuman manis agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta dan MAN 2 Karanganyar yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi peneliti dalam melakukan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] F. Hayatunnufus, V. Melani, P. Ronitawati, dan P. D. Swamilaksita, "Asupan Makan Sehari, Status Gizi, dan Produktivitas Kerja Guru SMK Pelita Ciampea Bogor," *J. Kesehat. Indones.*, vol. 13, no. 1, hal. 50, 2022, doi: 10.33657/jurkessia.v13i1.788.
- [2] Y. A. Zahra dan H. Riyadi, "Status Gizi, Aktivitas Fisik dan Produktivitas Kerja Karyawan Tambang Batu Bara PT. Kaltim Prima Coal," *J. Gizi Diet.*, vol. 1, no. 1, hal. 34–41, 2022.
- [3] A. L. Maedah, L. Sitoayu, V. Melani, R. Nuzrina, dan M. Kuswari, "Status Gizi, Kebiasaan Sarapan Dengan Produktivitas Kerja Karyawan Startup Jakarta," *J. Gizi Kerja dan Produkt.*, vol. 4, no. 2, hal. 206–215, 2023, doi: 10.52742/jgkp.v4i2.239.
- [4] R. R. P. Farikha dan D. Ardyanto, "Hubungan Status Gizi, Karakteristik Individu Dengan Produktivitas Pekerja Sorting Dan Packing," *Indones. J. Occup. Saf. Heal.*, vol. 5, no. 1, hal. 71, 2017, doi: 10.20473/ijosh.v5i1.2016.71-80.
- [5] Kemenkes RI, "Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018," 2018.
- [6] V. Melani, P. Ronitawati, P. D. Swamilaksita, L. Sitoayu, L. P. Dewanti, dan F. Hayatunnufus, "Konsumsi Makan Siang Dan Jajanan Kaitannya Dengan Produktivitas Kerja Dan Status Gizi Guru," *J. Nutr. Coll.*, vol. 11, no. 2, hal. 126–134, 2022, doi: 10.14710/jnc.v11i2.33178.
- [7] L. Maureen, R. Lende, U. Wahyuningsih, dan A. Q. Marjan, "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Masalah Gizi Lebih pada Guru Sekolah Menengah Atas di Kota Bogor Factors Related to Overnutrition among High School Teachers in Bogor City," vol. 8, no. 3, hal. 127–140, 2024, doi: 10.20473/amnt.v8i3SP.2024.12.
- [8] C. Römling, M. Qaim, S. Klasen, dan W. Zucchini, "RTG 1666 GlobalFood Transformation of Global Agri-Food Systems: Trends, Driving Forces, and Implications for Developing Countries GlobalFood Discussion Papers No. 4 Direct



- and Indirect Determinants of Obesity: The Case of Indonesia Direct and Indirect Det,” no. 70, 2011, [Daring]. Tersedia pada: www.uni-goettingen.de/globalfood
- [9] J. Sinaga, J. L. Sinambela, B. C. Purba, dan S. Pelawi, “Gula dan Kesehatan: Kajian Terhadap Dampak Kesehatan Akibat Konsumsi Gula Berlebih,” *Mutiara J. Ilm. Multidisiplin Indones.*, vol. 2, no. 1, hal. 54–68, 2024, doi: 10.61404/jimi.v2i1.84.
- [10] H. Permata, A. Rachma, S. Sifa, W. Prisria, dan E. Widyaningtyas, “Associations of Fast-Food Consumption Patterns, Sugar-Sweetened Beverages, and Fibre Intake with Blood Cholesterol in Young Adult,” *Amerta Nutr.*, vol. 8, no. 2, hal. 312–317, 2024, doi: 10.20473/amnt.v8i2.2024.312-317.
- [11] H. E. Badr, S. Rao, dan F. Manee, “Gender differences in quality of life, physical activity, and risk of hypertension among sedentary occupation workers,” *Qual. Life Res.*, vol. 30, no. 5, hal. 1365–1377, 2021, doi: 10.1007/s11136-020-02741-w.
- [12] E. W. Ansah, M. Adabla, N. Jerry, E. A. Aloko, dan J. E. Hagan, “Investigating sedentariness and health status of primary school teachers in Ghana,” *BMC Health Serv. Res.*, vol. 23, no. 1, hal. 1–8, 2023, doi: 10.1186/s12913-023-09925-3.
- [13] U. Hasanah, A. Nuradhiani, dan F. Perdana, “Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas The Relationship Energy Intake , Protein Intake , and Nutritional Status on Work,” vol. 5, no. 2, hal. 327–332, 2024.
- [14] S. Farha, L. R. Sefrina, dan M. Elvandari, “Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan di PT. X,” *J. Ilm. Wahana Pendidik.*, vol. 8, no. 7, hal. 368–373, 2022, [Daring]. Tersedia pada: <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-penelitian-pgsd/article/view/23921>
- [15] S. Alifiandhira, M. Rihah, P. Haliza Azzahra Tama, dan N. Hoirun, “Gizi Lebih, Pengetahuan Gizi, Konsumsi Dan Paparan Iklan Minuman Manis Pada Mahasiswa,” *Mot. J. Ilmu Kesehat.*, vol. 19, no. 1, hal. 23–31, 2024, doi: 10.61902/motorik.v19i1.899.
- [16] Q. Qoirinasari, B. Y. Simanjuntak, dan K. Kusdalinah, “Berkontribusikah konsumsi minuman manis terhadap berat badan berlebih pada remaja?,” *AcTion Aceh Nutr. J.*, vol. 3, no. 2, hal. 88, 2018, doi: 10.30867/action.v3i2.86.
- [17] W. Herbert dan H. Suri, *Pengaruh Junk Food, Soft Drink dan Obesitas terhadap Penyakit Diabetes Mellitus*. Medan: UNPRI Press, 2021.

