

Perbedaan Kebiasaan Konsumsi Minuman Teh Antara Status Obesitas dan Non Obesitas pada Mahasiswa Kesehatan

Hanin Sulistyaningsih¹, Fillah Fithra Dieny¹, Dr. Etika Ratna Noer¹, Aryu Candra¹

ABSTRAK

Latar Belakang: Obesitas pada mahasiswa semakin meningkat dan dapat terpengaruh pola konsumsi minuman berpemanis seperti teh serta tingkat aktivitas fisik. Studi ini bertujuan guna mencari tahu perbedaan kebiasaan konsumsi teh dan frekuensi olahraga antara mahasiswi obesitas dan non-obesitas.

Metode: Studi ini memakai desain cross-sectional dengan pendekatan kuantitatif dan melibatkan 60 mahasiswi kesehatan di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, yang dibagi menjadi kelompok obesitas dan non-obesitas. Data dikumpulkan melalui wawancara memakai kuesioner modifikasi SQ-FFQ dan dianalisis memakai uji Mann-Whitney.

Hasil: Tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara kelompok obesitas dan non-obesitas dalam hal jumlah jenis teh yang dikonsumsi ($p = 0,552$), total konsumsi teh ($p = 0,173$), dan total asupan gula dari teh ($p = 0,311$). Namun, ada perbedaan yang signifikan pada frekuensi olahraga ($p = 0,012$), dengan kelompok obesitas memiliki frekuensi olahraga lebih tinggi dibanding non-obesitas.

Kesimpulan: Tidak ada perbedaan signifikan dalam kebiasaan konsumsi teh antara mahasiswi obesitas dan non-obesitas, namun ada perbedaan signifikan dalam frekuensi olahraga. Hal ini memperlihatkan mahasiswi obesitas cenderung meningkatkan aktivitas fisik sebagai bentuk kesadaran terhadap status kesehatannya.

Kata Kunci: obesitas, teh manis, gula, aktivitas fisik, mahasiswi

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang

The Difference in Tea Consumption Habits Between Obese and Non-Obese Health Students

Hanin Sulistyaningsih¹, Fillah Fithra Dieny¹, Dr. Etika Ratna Noer¹, Aryu Candra¹

ABSTRACT

Background: Obesity among university students has increased and may be influenced by sweetened beverage consumption such as tea and physical activity levels. This research aimed to determine the differences in tea consumption habits and exercise frequency between obese and non-obese female students.

Methods: This research used a cross-sectional design with a quantitative approach and involved 60 female health students from the Faculty of Medicine, Diponegoro University, divided into obese and non-obese groups. Data were collected through interviews using a modified SQ-FFQ questionnaire and analyzed using the Mann-Whitney test.

Results: There were no significant differences between the obese and non-obese groups in terms of the number of tea types consumed ($p = 0.552$), total tea consumption ($p = 0.173$), and total sugar intake from tea ($p = 0.311$). However, a significant difference was found in exercise frequency ($p = 0.012$), with the obese group having a higher frequency of physical activity than the non-obese group.

Conclusion: There was no significant difference in tea consumption habits between obese and non-obese students, but a significant difference was found in exercise frequency. This finding indicates that obese students tended to increase physical activity as a response to their health status.

Keywords: obesity, sweet tea, sugar, physical activity, female students

¹Nutrition Science Departement of Medical Faculty of Diponegoro University, Semarang