

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara global, PTM (Penyakit Tidak Menular) mengakibatkan mortalitas pada 71% total mortalitas dunia atau setara dengan 41 juta jiwa setiap tahunnya. Kondisi yang menjadi faktor risiko kejadian mortalitas cukup beragam salah satunya yaitu kelebihan berat badan dan obesitas (Daeli, Daeli & Nurwahyuni 2019). Angka kematian yang diakibatkan oleh kelebihan berat badan dan obesitas mencapai 2,8 juta jiwa pertahun (Sitorus, Mayulu & Wantania 2020). Kelebihan berat badan dan obesitas kini menjadi masalah kesehatan masyarakat yang utama, karena ada lebih banyak kelebihan berat badan atau obesitas daripada orang dewasa dengan berat badan kurang. Pada tahun 2016, sebanyak 39% laki-laki dan 40% perempuan berusia 18 tahun ke atas terhitung hampir 2 miliar orang dewasa mengalami kelebihan berat badan, dan 11% laki-laki dan 15% perempuan, lebih dari setengah miliar, mengalami obesitas di seluruh dunia. Baik kelebihan berat badan dan obesitas keduanya telah menunjukkan peningkatan yang nyata selama empat dekade terakhir (OECD and World Health Organization, 2020).

Beban Ganda Masalah Gizi (*Double Burden of Malnutrition*) merupakan suatu kondisi yang tengah dihadapi oleh Indonesia yang mana angka kejadian kekurangan gizi yang cukup tinggi terjadi bersamaan dengan meningkatnya prevalensi berat badan lebih dan obesitas. Indonesia merupakan salah satu negara di wilayah Asia Tenggara dan Pasifik yang memiliki prevalensi berat

badan lebih (gemuk) yang meningkat secara cepat (Kementerian PPN, 2019). Berdasarkan data Riskesdas Indonesia tahun 2018, di Indonesia kelebihan berat badan ($IMT \geq 25,0 - < 27,0$) terjadi pada 12,1% pria dan 15,1% wanita usia >18 tahun. Sedangkan 14,5% pria dan 29,3% wanita usia >18 tahun mengalami obesitas ($IMT \geq 27,0$). DI. Yogyakarta memiliki angka kelebihan berat badan pada penduduk usia 18 tahun ke atas yaitu sebanyak 13,3% dan 21,4% penduduknya mengalami obesitas (Kemenkes RI, 2019).

Kelebihan berat badan atau obesitas pada orang dewasa secara substansial dapat meningkatkan risiko morbiditas seperti penyakit arteri koroner, stroke, penyakit kandung empedu, kanker dan masalah pernapasan. Obesitas juga berkaitan dengan peningkatan angka kematian khususnya pada pasien sehingga menjadi perhatian medis karena beberapa alasan (North American Association for the Study of Obesity 2000). Beberapa masalah kesehatan yang terjadi akibat faktor risiko dari obesitas yaitu PTM diantaranya hipertensi, kolesterol tinggi, diabetes, penyakit jantung koroner (PJK), masalah pernapasan (asma), penyakit muskuloskeletal (arthritis) dan beberapa bentuk kanker, dan angka kematian yang meningkat secara progresif (OECD and World Health Organization, 2020).

Obesitas merupakan kondisi penumpukan lemak tubuh yang berlebihan sehingga mengakibatkan kenaikan berat badan (Fatmawati, 2019). Kelebihan berat badan dan obesitas pada umumnya merupakan hasil dari kebiasaan gaya hidup yang tidak sehat seperti konsumsi *Sugar sweetened beverages* (SSBs) yang berlebih, dapat berkontribusi pada kelebihan berat badan dan obesitas

akibat kepadatan energi yang tinggi, frekuensi konsumsi dan porsi konsumsi yang besar. Selain itu, kandungan kalori gula bebas, terutama dalam bentuk minuman, biasanya tidak memberikan rasa kenyang dan tidak mengurangi asupan makanan setelah mengkonsumsinya (Dereń *et al.*, 2010).

Salah satu pengaruh terjadinya obesitas yaitu dikarenakan jumlah konsumsi gula. Glukosa dan fruktosa merupakan jenis gula sederhana yang banyak terdapat pada berbagai jenis makanan dan minuman dengan kandungan pemanis. Saat ini, jumlah konsumsi fruktosa dan glukosa yang terkandung dalam berbagai makanan dan minuman mulai meningkat sehingga dapat berdampak pada kejadian obesitas. Fruktosa banyak terdapat dalam beragam makanan dan minuman manis, sedangkan glukosa banyak terkandung dalam gula pasir dan berbagai gula lainnya yang digunakan mejadi pemanis dalam makanan dan minuman (Fatmawati, 2019). Penelitian dari Sitorus *et al.*, (2020) menunjukkan adanya hubungan konsumsi makanan/minuman manis dengan status gizi yang berisiko pada obesitas.

Minuman kekinian merupakan jenis minuman manis yang dapat dimaknai sebagai suatu jenis minuman yang di minum masa kini dengan berbagai inovatif dan juga populer akibat cita rasa minuman yang memiliki ciri khas tersendiri. Minuman boba, *milk tea* dengan gula kelapa, *thai tea*, dan *cheese tea* adalah beberapa jenis minuman kekinian yang banyak tersebar di berbagai daerah (Veronica & Ilmi, 2020). Minuman berpemanis merupakan jenis minuman yang di dalamnya ditambahkan gula sederhana seperti gula

putih, gula jagung, madu, dan sebagainya pada saat proses pembuatan (Novianty, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian oleh Jae *et al.*, (2017) dalam Veronica & Ilmi (2020) menyebutkan bahwa minuman boba yang termasuk dalam minuman kekinian terbukti tinggi kandungan gula dan kalornya yaitu sekitar 38–96gr gula dan 299 – 515 kkal energi yang disesuaikan dengan tambahan *topping* dan ukuran gelas yang digunakan. Beberapa diantara minuman kekinian terbukti mempunyai kandungan tinggi kalori namun rendah akan zat gizi (makronutrien dan mikronutrien) (Gamboa-Gamboa, Adriana Blanco-Metzler & Stefanie Vandevijvere, 2019). Minuman boba tergolong dalam *Sugar sweetened beverages* (SSBs) atau minuman dengan pemanis tambahan yang mengandung pemanis berupa *high fructose corn syrup* (HFCS) dengan rincian 55% fruktosa dan 45% glukosa atau 50% fruktosa dan 50% glukosa (Veronica & Ilmi, 2020). Setiap gelas minuman yang hanya berisi teh susu mengandung 6 sendok makan gula pasir atau setara dengan 84gr gula pasir yang mengandung 300 kalori. *Milk foam dan cheese foam* adalah dua jenis *topping* dengan kandungan kalori tertinggi yaitu 203 kalori dan 180 kalori. Sedangkan untuk *topping* boba terkandung 156 kalori (Tim CNN Indonesia, 2019).

Kabupaten Sleman yang merupakan salah satu kabupaten di provinsi DIY dengan angka kejadian obesitas dan kelebihan berat badan yang melebihi batas normal serta banyaknya sebaran gerai minuman manis menjadikan

peneliti ingin mengetahui gambaran asupan gula murni dalam minuman manis berdasarkan status gizi penduduk usia 20 – 24 tahun di Kabupaten Sleman.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu: “Bagaimana gambaran asupan gula murni dalam minuman manis pada penduduk usia 20 – 24 tahun berdasarkan status gizi di Kabupaten Sleman?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Diketahui gambaran asupan gula murni dalam minuman manis berdasarkan status gizi pada penduduk usia 20 – 24 tahun di Kabupaten Sleman.

2. Tujuan khusus

- a. Diketahui status gizi penduduk usia 20 – 24 tahun di Kabupaten Sleman.
- b. Diketahui jumlah asupan gula murni dalam minuman manis pada penduduk usia 20 – 24 tahun terhadap energi total dan karbohidrat di Kabupaten Sleman.
- c. Diketahui asupan gula murni dalam minuman manis terhadap energi total dan karbohidrat berdasarkan status gizi penduduk usia 20 – 24 tahun di Kabupaten Sleman.

D. Ruang Lingkup

Menurut segi keilmuan, penelitian yang dilakukan adalah penelitian bidang gizi masyarakat.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Bagi peneliti yaitu untuk mengetahui informasi tentang gambaran asupan gula murni dalam minuman manis berdasarkan status gizi penduduk usia 20 – 24 tahun di Kabupaten Sleman.
- b. Bagi masyarakat sebagai informasi gizi terkait batasan asupan gula murni dalam minuman manis berdasarkan status gizi pada penduduk usia 20 – 24 tahun di Kabupaten Sleman.

2. Manfaat praktis

Bagi masyarakat yang berusia 20 – 24 tahun di kabupaten Sleman menjadi gambaran yang bisa dijadikan acuan dalam asupan gula murni sehari-hari khususnya pada minuman manis.

F. Keaslian Penelitian

1. Veronica, M., & Ilmi, I. (2020). *Minuman Kekinian di Kalangan Mahasiswa Depok dan Jakarta*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku konsumsi minuman kekinian mahasiswa Depok dan Jakarta, meliputi preferensi, jenis atau rasa, penggunaan dan jenis topping, serta ukuran minuman. Penelitian ini merupakan penelitian observasional deskriptif. Sampel

*penelitian sebanyak 540 mahasiswa Depok dan Jakarta dengan rentang usia 16-24 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebesar 89,4% dari total 540 orang responden mahasiswa Depok dan Jakarta dengan rentang usia 16-24 tahun suka mengonsumsi minuman kekinian. Jenis minuman yang paling banyak dipilih oleh responden adalah minuman boba, yaitu teh susu rasa coklat hazelnut dengan *topping* boba dan berukuran besar.*

*Pembeda dari penelitian diatas dengan penelitian saya yaitu pada tujuan penelitian, tujuan penelitian saya adalah untuk mengetahui gambaran asupan gula murni dalam minuman manis berdasarkan status gizi penduduk usia 20 – 24 tahun di Kabupaten Sleman, sedangkan penelitian diatas bertujuan untuk mengetahui perilaku konsumsi minuman kekinian mahasiswa Depok dan Jakarta, meliputi preferensi, jenis atau rasa, penggunaan dan jenis *topping*, serta ukuran minuman. Namun untuk kesamaan dengan penelitian saya yaitu meneliti terkait minuman kekinian dengan kandungan tinggi gula dan kalori.*

2. Christine Evelyn Sitorus, Nelly Mayulu, John Wantania. 2020. “Hubungan Konsumsi *Fast Food*, Makanan/Minuman Manis dan Aktifitas Fisik dengan Kadar Gula Darah dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi”.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengukur hubungan antara konsumsi *fast food*, makanan/minuman manis dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah dan status gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran

Universitas Sam Ratulangi. Penelitian ini termasuk penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional study* dengan jumlah sampel 140 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara konsumsi *fast food*, makanan/minuman manis dan aktivitas fisik terhadap status gizi, dan terdapat korelasi positif antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah.

Perbedaan dengan penelitian saya terdapat pada tujuan penelitian yaitu untuk *mengetahui* gambaran asupan gula murni dalam minuman manis berdasarkan status gizi penduduk usia 20 – 24 tahun di Kabupaten Sleman, sedangkan penelitian ini bertujuan untuk mengukur hubungan antara konsumsi *fast food*, makanan/minuman manis dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah dan status gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Letak persamaan dengan penelitian saya adalah meneliti terkait asupan makanan/minuman manis yang tergolong gula sederhana pada sampel yang digunakan.

3. In Fatmawati. 2019. “Asupan gula sederhana sebagai faktor risiko obesitas pada siswa-siswi sekolah menengah pertama di Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi asupan gula sederhana yang menjadi faktor risiko terjadinya obesitas pada siswa-siswi sekolah menengah pertama. Penelitian ini menggunakan metode kasus control dengan jumlah sampel sebanyak 168 siswa-siswi sekolah

menengah pertama di Kecamatan Pamulang Kota Tangerang Selatan. Penelitian ini memberikan kesimpulan penelitian bahwa tingginya asupan gula sederhana merupakan faktor risiko terjadinya obesitas pada siswa-siswi sekolah menengah pertama di Kecamatan Pamulang Kota Tangerang Selatan.

Pembeda dengan penelitian saya terletak pada tujuan penelitian yaitu untuk *mengetahui* gambaran asupan gula murni dalam minuman manis berdasarkan status gizi penduduk usia 20 – 24 tahun di Kabupaten Sleman, sedangkan penelitian ini bertujuan mengidentifikasi asupan gula sederhana yang menjadi faktor risiko terjadinya obesitas pada siswa-siswi sekolah menengah pertama. Letak persamaan dengan penelitian saya adalah meneliti terkait asupan gula sederhana.