

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gizi merupakan salah satu faktor penting yang mendukung tingkat kesehatan dan kesejahteraan manusia. Beragam permasalahan gizi yang terjadi berkaitan dengan asupan makanan yang dikonsumsi oleh seseorang. Ketidakseimbangan asupan makanan yang dikonsumsi dapat menimbulkan berbagai masalah gizi. Secara garis besar, masalah gizi dibagi menjadi dua kelompok yaitu : masalah gizi kurang (*under nutrition*) dan gizi lebih (*over nutrition*). Masalah gizi tersebut berdampak pada status gizi seseorang yang dibagi menjadi : status gizi buruk, gizi kurang dan gizi lebih/obesitas. (PERMENKES NO 2 , 2020)

Permasalahan gizi dapat terjadi di semua kalangan usia mulai dari Ibu hamil, bayi, balita, remaja, dewasa, bahkan lansia. Remaja menjadi salah satu kelompok usia yang rentan gizi, terutama masalah gizi lebih. Gizi lebih pada remaja ditandai dengan perubahan berat badan yang relatif berlebihan dibandingkan dengan usia dan tinggi badan remaja seusianya. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kejadian kelebihan berat badan pada remaja diantaranya, remaja memerlukan zat gizi yang lebih banyak untuk mendukung pertumbuhan fisik, adanya perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, dsb. (Kurdanti, 2015)

Seiring dengan perkembangan zaman, terjadi pula perubahan pola konsumsi. Seseorang akan cenderung untuk memilih mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) karena lebih praktis dalam penyajiannya dengan cita rasa cenderung lebih gurih dan manis. Rasa yang lebih manis dan gurih ini berkaitan dengan tingginya kandungan lemak dan gula yang terdapat pada makanan cepat saji. Kelebihan asupan gula *Sugar sweetened beverages* (SSBs) juga menjadi salah satu faktor utama yang mempengaruhi terjadinya kasus kelebihan berat badan yang berkaitan dengan kepadatan energi yang tinggi dan frekuensi konsumsi yang berlebih. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Fatmawati, 2019) pada siswi SMP di Kota Tangerang Selatan, diperoleh hasil tingginya asupan gula memberikan kontribusi 5,7 kali terjadinya obesitas. Kandungan kalori yang terdapat pada gula bebas terutama dalam minuman tidak memberikan rasa kenyang dan tidak mengurangi asupan makan setelah mengkonsumsinya. Hal ini yang menjadikan kalori yang dikonsumsi menjadi berlebihan (Deren et al., 2010).

Selain kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Konsumsi minuman tinggi gula juga menjadi trend yang mempengaruhi tingginya angka kelebihan berat badan (*overweight*). Beragam minuman kemasan yang memiliki cita rasa manis dengan penjualan tertinggi di Indonesia terdiri atas : jenis teh (teh botol sosro, tekita, the gelas, frestea, teh kotak, teh rio), sari buah (buavita), minuman isotonic (mizone, pocary sweat, vitazone), minuman karbonasi (coca cola, sprite, fanta, kopi, susu), dsb. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jae et al., (2017)

dalam (Veronica, 2020) menyebutkan dalam satu porsi minuman kekinian terdapat jenis karbohidrat sederhana dengan kandungan 38-96 gram gula dan 299-515 kkal energi. Jenis karbohidrat sederhana ini akan menyediakan glukosa bagi sel tubuh yang kemudian di ubah menjadi energi. Konsumsi glukosa berlebih akan disimpan di dalam hati dalam bentuk glikogen. Jika dikonsumsi secara berlebihan akan diubah menjadi lemak sehingga menyebabkan berat badan berlebih. (Zakaria, 2015).

Kelebihan berat badan (*overweight*) merupakan suatu kondisi yang disebabkan karena penumpukan jaringan lemak yang berlebih. *Overweight* ini merupakan kondisi yang hampir mendekati obesitas. Seseorang dapat dikatakan *overweight* jika memiliki IMT antara 23 – 24,99. Pengelompokan *overweight* dibagi atas dua macam yaitu individu dengan IMT 23 – 24,99 dan kelompok dengan IMT 27,50 – 29,99 (WHO, 2000)

Kasus kelebihan berat badan ini jika tidak ditangani akan menjadi obesitas dan menimbulkan dampak yang lebih serius. Bukan hanya berdampak pada perubahan status gizi seseorang, obesitas ini menjadi faktor risiko meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit arteri koroner, stroke, penyakit jantung koroner, hipertensi, kolesterol tinggi, diabetes melitus, penyakit pernafasan (asma), dan beberapa jenis kanker sehingga meningkatkan angka kematian secara progresif (OECD World Health Organization, 2020).

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh (Puskesmas Ranomut Manado, 2017) dalam (Masi, 2017) mengenai status gizi penderita diabetes yang

dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Ranomut Kota Manado pada Tahun 2017 menunjukkan status gizi obesitas pada penderita diabetes melitus pada bulan Juli mencapai 64 orang, angka tersebut kemudian mengalami kenaikan pada bulan Agustus dengan jumlah penderita mencapai 104 orang, dan mengalami penurunan kembali pada bulan September pada angka 59 orang. (Puskesmas Ranomut Manado, 2017). Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa obesitas memiliki pengaruh terhadap meningkatnya angka kejadian diabetes melitus.

Berdasarkan hasil RISKESDAS Tahun 2018 menunjukkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas pada remaja usia > 18 tahun mengalami peningkatan. Prevalensi remaja dengan berat badan berlebih sejumlah 13,6% dan remaja obesitas sejumlah 21,8%. Sementara itu, prevalensi remaja usia ≥ 15 tahun yang mengalami obesitas juga mengalami peningkatan menjadi 31%. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada Tahun 2019 menunjukkan Provinsi D.I Yogyakarta memiliki angka kelebihan berat badan pada penduduk usia > 18 tahun sebanyak 13,7% pada pria dan 21,4% pada wanita.

Penelitian yang dilakukan oleh (Muthaharah, 2022) mengenai gambaran asupan gula murni dalam minuman manis pada penduduk di Kabupaten Sleman menunjukkan asupan gula murni memberikan pengaruh terhadap status gizi penduduk yaitu pada status gizi gemuk berat (17,66%), gemuk ringan (15,12%), normal (11,90%), kurus ringan (6,91%) dan kurus berat (12,64%). Sementara pengaruh asupan gula murni terhadap

pemenuhan kebutuhan karbohidrat yaitu status gizi kurus berat (9,59%), kurus ringan (15,32%), normal (15,47%), gemuk ringan (26,40%) dan gemuk berat (23,51%). Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa asupan gula dapat memberikan dampak pada terjadinya kasus kelebihan berat badan, sehingga perlu dilakukan upaya untuk mengetahui faktor penyebab yang berdampak pada meningkatnya angka kelebihan berat badan dan perlu dilakukan upaya untuk mencegah meningkatnya angka kelebihan berat badan di kalangan remaja SMA Negeri 1 Godean

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu :

- (1) Bagaimana tingkat pengetahuan remaja di SMA Negeri 1 Godean mengenai konsumsi minuman tinggi gula?
- (2) Berapa kebiasaan konsumsi minuman tinggi gula (asupan gula) pada remaja di SMA Negeri 1 Godean?
- (3) Berapa prevalensi kejadian kelebihan berat badan pada remaja di SMA Negeri 1 Godean?
- (4) Apakah ada hubungan antara tingkat pengetahuan mengenai konsumsi minuman tinggi gula dan kejadian kelebihan berat badan remaja di SMA Negeri 1 Godean?
- (5) Apakah ada hubungan antara kebiasaan konsumsi minuman tinggi gula dan kejadian kelebihan berat badan remaja di SMA Negeri 1 Godean?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan dan kebiasaan remaja dalam mengonsumsi minuman tinggi gula pada kejadian kelebihan berat badan remaja di SMA Negeri 1 Godean.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui tingkat pengetahuan remaja di SMA Negeri 1 Godean mengenai konsumsi minuman tinggi gula
- b. Diketahui kebiasaan konsumsi minuman tinggi gula (asupan gula) pada remaja di SMA Negeri 1 Godean
- c. Diketahui prevalensi kejadian kelebihan berat badan pada remaja di SMA Negeri 1 Godean
- d. Diketahui hubungan antara pengetahuan mengenai konsumsi minuman tinggi gula dan kejadian kelebihan berat badan remaja di SMA Negeri 1 Godean
- e. Diketahui hubungan antara kebiasaan konsumsi minuman tinggi gula dan kejadian kelebihan berat badan remaja di SMA Negeri 1 Godean

D. Ruang Lingkup

1. Lingkup Kompetensi

Ruang lingkup kompetensi dalam penelitian ini sesuai dengan Keputusan Menteri Kesehatan KMK atau Kepmenkes Nomor

HK.01.07/MENKES/342/2020 tentang Standar Profesi Nutritionis. Penelitian ini termasuk penelitian di bidang gizi masyarakat dengan kompetensi:

- (1) Penilaian status gizi
- (2) Survey konsumsi pangan
- (3) Pendidikan gizi

2. Lingkup Sasaran

Ruang lingkup penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 10 dan 11 di SMA Negeri 1 Godean

3. Lingkup tempat

Ruang lingkup tempat dalam penelitian ini yaitu di SMA Negeri 1 Godean

4. Lingkup waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini akan berlangsung pada bulan Desember 2023 sampai dengan bulan Februari 2024.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan merubah kebiasaan remaja dalam mengkonsumsi minuman tinggi gula.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi sasaran

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai batasan asupan gula yang dapat dikonsumsi terutama yang berasal dari minuman manis untuk mencegah kejadian kelebihan berat badan khususnya bagi remaja di SMA Negeri 1 Godean.

b. Bagi Institusi Pendidikan Tinggi Vokasi Gizi

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah pustaka mengenai penelitian bidang gizi tentang Pengetahuan dan Kebiasaan Konsumsi Minuman Tinggi Gula di Perpustakaan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan dapat dijadikan referensi bagi penelitian Selanjutnya mengenai Gambaran Pengetahuan dan Kebiasaan Konsumsi Minuman Tinggi Gula pada Remaja.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai gambaran pengetahuan dan kebiasaan konsumsi minuman tinggi gula dan kejadian kelebihan berat badan pada remaja di SMA Negeri 1 Godean

(6) Keaslian Penelitian

Judul / Topik / Sumber	Persamaan penelitian	Perbedaan penelitian
<p>1. Veronica, M. Ilmi, I. Octaria, Y. (2020). Minuman Manis di Kalangan Mahasiswa Depok dan Jakarta</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku konsumsi minuman kekinian pada mahasiswa Depok dan Jakarta meliputi preferensi, jenis atau rasa, penggunaan dan jenis <i>topping</i> serta ukuran minuman. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif observasional dengan sampel penelitian adalah jenis minuman yang terpilih berdasarkan penelitian pendahuluan yang telah dilakukan kepada Mahasiswa dari Universitas di wilayah Depok dan Jakarta. Total mahasiswa yang mengikuti penelitian ini sejumlah 618 responden dan yang berhasil memenuhi kriteria inklusi sebanyak 540 responden. Hasil penelitian pendahuluan menunjukkan bahwa jenis minuman yang</p>	<p>Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah, pada penelitian saya mengetahui tingkat pengetahuan remaja mengenai bahaya konsumsi minuman tinggi gula secara berlebihan, selain itu pada penelitian ini juga menunjukkan tingkat asupan gula yang berasal dari minuman yang dikonsumsi remaja putri dan kaitannya pada kejadian remaja putri kegemukan dan obesitas di SMA Negeri 1 Godean.</p>

	<p>paling banyak dipilih oleh mahasiswa adalah jenis minuman teh susu rasa cokelat hazelnut dengan <i>topping</i> boba berukuran besar. Dari hasil analisis menunjukkan dalam 100 ml minuman teh susu rasa cokelat hazelnut mengandung energi sebesar 69,8 kkal, protein 0,44 g, lemak 1,77 g, karbohidrat 13,04 g, gula 6,49 g (fruktosa (2,42 g, glukosa 1,32 g, sukrosa 2,75 g). selain itu dalam 100 gram <i>topping</i> boba mengandung energi sebesar 155,34 kkal, protein 0,23 g, lemak 0,3 g, karbohidrat 37,95 g, gula 1,48 g (0,33 g fruktosa dan 1,55 g sukrosa)</p>	
<p>2. Zakaria. Hikmawati, HJ. Rauf, Suriani. Salama, Mira. (2015). Gambaran Pola Makan dan Asupan Zat Gizi Makro Pada</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan berisiko dan asupan zat gizi (karbohidrat, protein, lemak) pada remaja gemuk di Poltekkes Kemenkes Makassar Jurusan Gizi. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif menggunakan</p>	<p>Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah, pada penelitian saya mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri mengenai bahaya konsumsi minuman tinggi gula secara berlebihan selain itu pada penelitian ini juga menunjukkan tingkat asupan gula yang</p>

Remaja Gemuk di Politeknik Kesehatan Kemenkes Jurusan Gizi	metode survey dengan sampel semua mahasiswa yang gemuk di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Makassar sebanyak 37 orang. Kriteria sampel merupakan mahasiswa yang mempunyai IMT > 23 kg/m.	berasal dari minuman yang dikonsumsi remaja putri dan kaitannya pada kejadian remaja kegemukan dan obesitas di SMA Negeri 1 Godean
------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------