

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa ketika seseorang bertransisi dari masa kanak-kanak menuju ke kedewasaan, pada masa tersebut akan terjadi banyak perubahan yang dirasakan anak remaja, seperti mencari jati dirinya dengan mengikuti arus dan gaya hidup yang sedang berjalan (Hanum, 2023). Gaya hidup sekarang cenderung pada perilaku *sedentary behavior/lifestyle* yaitu kebiasaan yang tidak banyak bergerak atau melakukan aktivitas fisik (Banjarnahor *et al.*, 2022). Pola makan juga menjadi gaya hidup pada remaja yang erat kaitannya dengan kebiasaan mengonsumsi makanan ringan dan konsumsi minuman berperisa yang mengandung kalori besar dengan gula dan lemak yang tinggi. Sehingga, apabila dikonsumsi terus menerus akan menjadi penyebab kegemukan/*overweight* (Mukhlisa *et al.*, 2018).

Overweight merupakan kondisi kelebihan berat badan yang terjadi akibat tertimbunnya lemak dalam tubuh. Penimbunan lemak tersebut terjadi karena ketidakseimbangan energi yaitu asupan energi lebih besar daripada energi yang digunakan oleh tubuh (Telisa *et al.*, 2020). *Overweight* pada usia remaja merupakan masalah yang serius. Remaja yang mengalami *overweight* dalam kehidupan sehari-harinya akan kurang bergerak dan gerakannya cenderung lambat, pernapasan terganggu, mudah lelah, dan berisiko terserang penyakit kardiovaskular dan diabetes mellitus saat dewasa (Sumarni *and* Bangkele, 2023). *Overweight* yang terjadi pada

remaja akan membuat kesehatan fisik, sosial, emosi, dan harga dirinya menurun, hal tersebut terlihat dari menurunnya nilai akademik serta kualitas hidup yang rendah (Fauzan *et al.*, 2023).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi kegemukan atau *overweight* pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia yaitu 8,8% dengan prevalensi pada remaja putri yaitu 9,5% angka tersebut lebih besar apabila dibandingkan dengan kejadian pada remaja putra yaitu 8,2%. Prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun di Provinsi Jawa Barat yang mengalami kegemukan atau *overweight* yaitu 8,9% (Kemenkes BKPK, 2023).

Faktor-faktor yang meningkatkan terjadinya *overweight* pada remaja putri diantaranya yaitu kurangnya pengetahuan tentang gizi, *trend* mengonsumsi *fast food* atau makanan siap saji, melewatkan sarapan pagi, dan rendahnya aktivitas fisik (Mulyani *et al.*, 2020). Pola konsumsi makanan merupakan salah satu faktor penyebab kenaikan berat badan, tetapi pada dasarnya makanan dan minuman merupakan kebutuhan primer bagi tubuh manusia karena berfungsi sebagai sumber energi. Seiring perubahan zaman dan teknologi yang berkembang, fungsi makanan dan minuman telah berubah menjadi gaya hidup yang kurang baik sehingga menimbulkan budaya konsumtif dalam pemilihan makanan dan minumannya pun menjadi tidak seimbang nilai gizinya (Yulia, 2022).

Belakangan ini banyak dikenal jenis minuman ringan yang sering dikonsumsi oleh remaja, khususnya minuman manis. Minuman ringan

merupakan golongan minuman non-alkohol yang mengandung air, pemanis, bergizi atau non-nutrisi, asam, perasa, pewarna, pengemulsi, pengawet, dan berbagai senyawa lain yang ditambahkan karena sifatnya yang fungsional. Minuman manis merupakan minuman yang ditambah gula sederhana yang meningkatkan kandungan energi pada saat proses produksinya, sehingga minuman tersebut menjadi padat kalori dan tinggi gula namun rendah zat gizi lainnya. Minuman tersebut ditambahkan dengan pemanis berbagai bentuk gula tambahan seperti gula merah, *corn syrup*, sukrosa, dekstrosa, fruktosa, glukosa, laktosa, madu, *malt syrup*, maltosa, molase, dan gula mentah. Minuman manis berkalori termasuk diantaranya yaitu minuman ringan (*soft drink*), minuman rasa buah, minuman olahraga (*sport drink*), minuman berenergi, Susu Kental Manis (SKM) atau alternatif susu lainnya, serta minuman kopi dan teh yang ditambah dengan gula (Sari *et al.*, 2022).

Berdasarkan rekomendasi WHO (*World Health Organization*), asupan minuman manis sebaiknya tidak lebih dari 25 gram per hari atau <10% dari total asupan kalori (Sari *et al.*, 2022). Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan angka kebiasaan konsumsi minuman manis di Indonesia pada kelompok usia 15-19 tahun dengan konsumsi ≥ 1 kali per hari yaitu 45,8%, dan di Provinsi Jawa Barat pada kelompok usia ≥ 3 tahun dengan konsumsi ≥ 1 kali per hari yaitu 48,9% (Kemenkes BKPK, 2023).

Konsumsi makanan atau minuman yang tinggi gula dapat meningkat atau menjadi lebih banyak ketika seseorang termasuk remaja putri

mengalami stres. Hal tersebut akan mempengaruhi pola makan sebagai bentuk respon emosi negatif yang berasal dari stres. Remaja akan cenderung mengalami *over-eating*, dan makanan yang akan dipilih adalah “*comfort food*” yaitu makanan tinggi lemak dan gula (Malkan *et al.*, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada remaja putri di SMA Negeri Kota Tasikmalaya dengan jumlah responden 30 orang siswi didapatkan data mengenai kebiasaan konsumsi minuman manis yaitu kategori sering 56,7% dan kategori jarang 43,3%. Berdasarkan latar belakang dan hasil studi pendahuluan, maka dilakukan penelitian mengenai hubungan kebiasaan konsumsi minuman manis dengan kejadian kegemukan pada remaja putri usia 15-18 tahun di SMA Negeri Kota Tasikmalaya tahun 2024.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah yang diteliti yaitu: Apakah ada hubungan antara kebiasaan konsumsi minuman manis berkalori dengan kejadian kegemukan pada remaja putri di SMA Negeri Kota Tasikmalaya tahun 2024?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan dalam penelitian ini yaitu: Menganalisis hubungan antara kebiasaan konsumsi minuman manis berkalori dengan kejadian kegemukan pada remaja putri di SMA Negeri Kota Tasikmalaya tahun 2024.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Lingkup masalah dalam penelitian ini adalah hubungan kebiasaan konsumsi minuman manis berkalori dengan kejadian kegemukan pada remaja putri di Kota Tasikmalaya.

2. Lingkup Metode

Lingkup metode dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode observasional dengan melakukan survei analitik kuantitatif dengan desain *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan dalam penelitian ini yaitu bidang gizi masyarakat mengenai kebiasaan konsumsi minuman manis berkalori, dan pengukuran status gizi.

4. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri Kota Tasikmalaya, yaitu SMA Negeri 3 Kota Tasikmalaya, SMA Negeri 4 Kota Tasikmalaya, dan SMA Negeri 10 Kota Tasikmalaya.

5. Lingkup Sasaran

Lingkup sasaran dalam penelitian ini yaitu remaja putri usia 16-18 tahun.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Desember 2023 sampai bulan Juli 2024. Di SMAN 10 dari tanggal 22 Mei s/d 05 Juni 2024, di

SMAN 4 dari tanggal 31 Mei s/d 24 Juni 2024, dan di SMAN 3 dari tanggal 3 s/d 25 Juni 2024.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi/Subjek Penelitian

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam perencanaan dan evaluasi program untuk mengatasi kejadian kegemukan pada remaja putri di Kota Tasikmalaya.

2. Bagi Program Studi Gizi

Penelitian ini dapat bermanfaat untuk menambah kepustakaan mengenai hubungan kebiasaan konsumsi minuman manis berkalori dan kejadian kegemukan pada remaja putri.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Penelitian ini dapat menjadi dasar informasi, dan menambah referensi keilmuan mengenai hubungan kebiasaan konsumsi minuman manis berkalori dengan kejadian kegemukan pada remaja putri.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan, kepustakaan, pengalaman, dan kekayaan intelektual serta menjadi media latihan dalam melakukan penelitian mengenai hubungan kebiasaan konsumsi minuman manis berkalori dengan kejadian kegemukan pada remaja putri.