

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah gizi merupakan isu kompleks yang harus diatasi, karena dapat muncul sejak awal kehidupan (Azizah *et al.*, 2022). Gizi lebih pada remaja adalah salah satu permasalahan gizi yang semakin meningkat dikarenakan perubahan gaya hidup dan pola makan yang berkontribusi pada masalah kesehatan masyarakat. Penanganan masalah gizi pada remaja perlu dilakukan secara spesifik dan cepat karena akan berdampak pada pertumbuhan, perkembangan, serta status gizi di masa mendatang. Beberapa permasalahan gizi pada remaja meliputi gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas (Muchtar *et al.*, 2022).

Gizi lebih telah ditetapkan menjadi epidemi dan sekitar 2,8 juta orang di dunia mengalami kematian yang disebabkan karena mengalami gizi lebih (World Health Organization, 2021). Gizi lebih merupakan keseimbangan energi positif, yang menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi, di mana asupan energi melebihi pengeluaran energi untuk aktivitas tertentu, sehingga menyebabkan akumulasi energi yang disimpan dalam bentuk lemak di dalam tubuh (Wulandari *et al.*, 2023). Gizi lebih merupakan kondisi di mana tubuh mengalami penumpukan lemak berlebih yang dapat diidentifikasi dengan z-score (IMT/U) >1 SD -2 SD (Safitri *et al.*, 2021).

Masalah gizi lebih adalah masalah kesehatan yang kompleks dan berlangsung lama, serta berisiko menimbulkan berbagai penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus, penyakit jantung, kanker, hipertensi, serta penyakit metabolik dan non-metabolik lainnya (Akhriani, 2024). Gizi lebih juga turut berperan dalam terjadinya penyakit-penyakit kardiovaskular yang sebesar 5,87% dari total kematian, dan penyakit diabetes serta ginjal yang menyumbang sebesar 1,84% dari total kematian. Gizi lebih dianggap sebagai kondisi yang memerlukan perawatan yang komprehensif. (Dirga *et al.*, 2024).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi *overweight* yaitu 8,8% dan obesitas yaitu 3,3% pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia. Remaja putri memiliki prevalensi sebesar 9,5%, angka ini lebih tinggi daripada remaja putra sebesar 8,2%. Di Provinsi Jawa Barat, prevalensi *overweight* yaitu 8,9% dan obesitas yaitu 4,2% pada remaja usia 16-18 tahun (Kemenkes BKPK, 2023).

Hasil dari penjarangan kesehatan siswa SMA yang didapatkan dari data Dinas Kota Tasikmalaya tahun 2024 menunjukkan bahwa Puskesmas Tamansari merupakan salah satu puskesmas dengan prevalensi *overweight* dan obesitas pada remaja usia 16-18 tahun mencapai 23,75% yang menjadi peringkat ke tiga. Hasil penjarangan di Kota Tasikmalaya ke sekolah SMA menunjukkan bahwa dari 10 SMA di wilayah puskesmas Tamansari tahun 2024, menyatakan bahwa SMA Negeri 8 Tasikmalaya memiliki persentase tertinggi masalah gizi yaitu prevalensi *overweight* 19,1% dan obesitas 7,1%.

Faktor-faktor yang memengaruhi gizi lebih pada remaja dapat dikelompokkan menjadi faktor penyebab langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung meliputi asupan makanan dan penyakit infeksi, sementara penyebab tidak langsung melibatkan pengetahuan, pendidikan, dan status ekonomi keluarga (Indrasari *et al.*, 2020). Gizi lebih diduga terjadi karena multifaktor seperti pengetahuan gizi, kebiasaan makan, dan kebiasaan olahraga (Maslakhah *et al.*, 2022).

Permasalahan gizi lebih bisa disebabkan oleh kurangnya pengetahuan individu tentang gizi, sehingga sebagian dari remaja juga cenderung memiliki gaya hidup yang kurang sehat. Pengetahuan gizi merujuk pada pengetahuan tentang kandungan zat gizi dalam makanan dan minuman yang dikonsumsi, pola makan yang tepat, dan manfaatnya bagi kesehatan. Pengetahuan gizi seimbang penting untuk memahami zat gizi yang diperlukan agar dapat menerapkan gaya hidup sehat (Windiyani, 2022). Pengetahuan seseorang tentang gizi dapat mempengaruhi sikap, perilaku, serta pemahaman seseorang dalam menentukan pilihan makanan atau minuman (Alifiandhira *et al.*, 2024).

Pemahaman terhadap gizi seimbang mencakup pengetahuan tentang jenis zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh agar individu dapat menerapkan gaya hidup sehat (Anggraini *et al.*, 2022). Remaja dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung memilih makanan bergizi dan seimbang. Hal ini dapat membantu menurunkan risiko terjadinya gizi lebih (T. P. Putri *et al.*, 2023).

Pemahaman gizi yang baik mencakup kesadaran akan pola konsumsi secara menyeluruh, termasuk jenis dan jumlah minuman manis berkalori yang dikonsumsi. Remaja dengan pengetahuan gizi yang memadai lebih mampu mengontrol asupan energi dan menyadari dampak jangka panjang konsumsi minuman berpemanis terhadap kesehatan (Akhfa, 2021).

Pada prinsipnya, makanan dan minuman merupakan kebutuhan utama bagi manusia karena berperan sebagai sumber energi. Energi didapatkan dari makanan, tetapi kebutuhan energi juga bisa dipenuhi melalui konsumsi minuman, khususnya minuman berkalori. Kurangnya pengetahuan dalam memilih minuman dapat berdampak negatif terhadap penyaluran energi yang berlebihan. (Cahyaningtyas, 2018). Seiring dengan perkembangan zaman dan teknologi, peran makanan dan minuman telah mengalami transformasi menjadi bagian gaya hidup yang kurang diinginkan, mengakibatkan tumbuhnya perilaku konsumtif dalam pemilihan asupan makanan dan minuman yang tidak seimbang gizinya (Yulia *et al.*, 2022). Kondisi ini turut berkontribusi terhadap meningkatnya kecenderungan remaja dalam mengonsumsi minuman berpemanis secara berlebihan, karena rasa dan kemasan yang menarik, namun mengandung kadar gula yang tinggi dan rendah nilai gizinya (Junita *et al.*, 2021).

Minuman berpemanis adalah jenis cairan yang diperkaya dengan gula dalam beragam bentuk seperti gula merah, pemanis jagung, sirup jagung, dekstrosa, fruktosa, glukosa, sirup jagung fruktosa tinggi, madu, laktosa, sirup malt, maltosa, molase, gula mentah, dan sukrosa. (Emiliana *et al.*,

2024). Terdapat enam jenis minuman berkalori, yaitu minuman bergula, jus, minuman diet, susu (termasuk yang memiliki rasa), kopi atau teh, dan alkohol. Kategori minuman bergula mencakup soda, minuman olahraga, minuman berperisa buah, minuman rendah kalori, teh yang dimaniskan, serta minuman yang dimaniskan lainnya (Kesuma, 2020). Anjuran konsumsi gula/orang/hari adalah 10% dari total energi atau setara dengan gula 4 sendok makan/orang/hari (50 gram/orang/hari) (Masri *et al.*, 2022).

Konsumsi minuman manis berkalori merupakan hal penting dalam kesehatan publik terkait kejadian gizi lebih, seperti penyakit metabolik. Minuman berpemanis kemasan kaya kalori dan gula, namun rendah nilai gizi dan mengkonsumsi secara berlebihan dapat berkontribusi kepada risiko gangguan kesehatan seperti diabetes (T. P. Putri *et al.*, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada siswa di SMA Negeri 8 Kota Tasikmalaya dengan jumlah responden sebanyak 30 orang. Sebanyak 80% siswa menunjukkan tingkat pengetahuan gizi yang kurang, sementara kebiasaan konsumsi minuman manis tergolong dalam kategori sering sebesar 57% dan kategori jarang sebesar 43%.

Berdasarkan data hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan, maka diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan tingkat pengetahuan gizi seimbang dan kebiasaan konsumsi minuman manis berkalori dengan kejadian gizi lebih pada siswa di SMA Negeri Kota Tasikmalaya tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

- a. Apakah ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMA Negeri 8 Tasikmalaya?
- b. Apakah ada hubungan antara frekuensi kebiasaan konsumsi minuman manis berkalori dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMA Negeri 8 Tasikmalaya?
- c. Apakah ada hubungan antara asupan kebiasaan konsumsi minuman manis berkalori dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMA Negeri 8 Tasikmalaya?

C. Tujuan Penelitian**1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian yang dilakukan adalah untuk menganalisis ada tidaknya hubungan tingkat pengetahuan gizi seimbang dan kebiasaan konsumsi minuman manis berkalori dengan kejadian gizi lebih pada remaja SMA Negeri 8 Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMA Negeri 8 Tasikmalaya?
- b. Menganalisis hubungan antara frekuensi kebiasaan konsumsi minuman manis berkalori dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMA Negeri 8 Tasikmalaya?

- c. Menganalisis hubungan antara asupan kebiasaan konsumsi minuman manis berkalori dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMA Negeri 8 Tasikmalaya?

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Masalah penelitian yang diambil adalah hubungan tingkat pengetahuan gizi seimbang dan kebiasaan konsumsi minuman manis berkalori dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMA Negeri 8 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

Bidang ilmu yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu lingkup gizi masyarakat.

4. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 8 Tasikmalaya.

5. Lingkup Sasaran

Sasaran untuk penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 8 Tasikmalaya.

6. Lingkup Waktu

Waktu penelitian dari Desember 2024 sampai Juli 2025

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Instansi / Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan sumber data mengenai gambaran pengetahuan gizi seimbang, kebiasaan konsumsi minuman manis berkalori serta hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dan kebiasaan konsumsi minuman manis berkalori dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMA Negeri 8 Tasikmalaya.

2. Bagi Program Studi Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah kepustakaan dalam kajian hubungan tingkat pengetahuan gizi seimbang dan kebiasaan konsumsi minuman manis berkalori dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMA Negeri 8 Tasikmalaya.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman peneliti khususnya tentang hubungan tingkat pengetahuan gizi seimbang dan kebiasaan konsumsi minuman manis berkalori dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMA Negeri 8 Tasikmalaya.

4. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi penelitian bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian dengan topik yang sama.