

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gula, garam dan lemak (GGL) adalah zat gizi yang memiliki peran penting dalam metabolisme tubuh. Gula merupakan karbohidrat sederhana yang berfungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh, garam merupakan senyawa dengan komponen utamanya natrium yang berfungsi menjaga kestabilan sel tubuh, cairan, serta elektrolit dalam tubuh, dan lemak merupakan zat gizi makro yang memiliki fungsi sebagai cadangan energi serta pembentuk hormon pada tubuh (Kemenkes, 2019, Kemenkes, 2024b, Eryanti, 2023, Rahman *et al.*, 2021). Meski memiliki fungsi yang baik di dalam tubuh, konsumsi GGL secara berlebihan akan menyebabkan berbagai macam penyakit dan telah menjadi permasalahan yang serius di Indonesia.

Berdasarkan perbandingan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional tahun 2013 dan 2018, terjadi perubahan pola konsumsi GGL pada remaja di Indonesia. Konsumsi makanan manis mengalami penurunan dari 53,1% menjadi 41%. Konsumsi makanan asin meningkat dari 26,2% menjadi 30,5%. Konsumsi makanan berlemak juga meningkat dari 40,7% menjadi 43,8% (Kemenkes, 2018a, Kemenkes, 2013c). Konsumsi makanan yang peningkatannya sangat signifikan berdasarkan perbandingan data tersebut yaitu konsumsi makanan asin sebesar 4,3%.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Jawa Barat tahun 2013 dan tahun 2018, terjadi peningkatan konsumsi GGL pada remaja usia 15-19 tahun. Konsumsi makanan manis meningkat dari 49,3% menjadi 50,9%. Konsumsi makanan asin dari 45,4% menjadi 56,09%. Konsumsi makanan berlemak dari 50,9% menjadi 54,59% (Kemenkes, 2018b, Kemenkes, 2013b). Berdasarkan perbandingan data tersebut, konsumsi makanan yang sangat signifikan peningkatannya yaitu konsumsi makanan asin sebesar 10,69%.

Angka konsumsi makanan berisiko di Kabupaten Tasikmalaya, berdasarkan perbandingan data tahun 2013 dan 2018 pada penduduk usia ≥ 3 tahun, konsumsi makanan manis mengalami penurunan dari 46,1% menjadi 40,04%. Konsumsi makanan asin meningkat dari 47,6% menjadi 50,98%. Konsumsi makanan berlemak meningkat dari 49,1% menjadi 54,55% (Kemenkes, 2018b, Kemenkes, 2013b). Peningkatan konsumsi makanan berisiko yang signifikan berdasarkan data tersebut adalah konsumsi makanan berlemak yaitu sebesar 5,45%. Data Riskedas, Jawa Barat, dan Kabupaten Tasikmalaya menunjukkan adanya kenaikan dan penurunan konsumsi GGL tetapi berdasarkan data tersebut GGL dikonsumsi lebih dari satu kali sehari.

Konsumsi GGL yang berlebihan sudah terbukti menjadi salah satu faktor risiko terjadinya masalah gizi lebih dan penyakit tidak menular (PTM). Pada tahun 2022 prevalensi *overweight* pada remaja 10-19 tahun adalah sebesar 18,9%. Menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia pada tahun 2023 menunjukkan bahwa *overweight* pada remaja usia 16-18 tahun berdasarkan

IMT/U sebesar 8,8% dengan prevalensi *overweight* di Provinsi Jawa Barat sebesar 8,9%. Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan kabupaten Tasikmalaya memasuki 5 ranking terbesar prevalensi *overweight* pada remaja usia 16-18 tahun yaitu sebesar 13,71%. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya tahun 2024 menunjukkan bahwa Kecamatan Singaparna merupakan wilayah dengan kasus *overweight* tertinggi dengan prevalensi sebesar 11,8%. Angka-angka tersebut masih sangat jauh dari target penurunan *overweight* yang diharapkan tercapai pada tahun 2030 yaitu sebesar 3% (WHO, 2020, UNICEF, 2022, Kemenkes, 2023, Kemenkes, 2018b, FAO, 2023).

Masalah *overweight* ini sejalan dengan meningkatnya prevalensi PTM di Indonesia. Berdasarkan data *Changing Diabetes in Children* (CDiC) tahun 2024 sebanyak lebih dari 1.500 remaja di Indonesia mengidap diabetes tipe 1. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 sebanyak 10,7% masyarakat usia 15-24 tahun yang mengalami hipertensi (Kemenkes, 2024c, Kemenkes, 2024a). Kondisi *overweight* jika tidak dikendalikan akan berakibat obesitas pada remaja dan berisiko tinggi saat dewasa sehingga meningkatkan risiko PTM di kemudian hari.

Penyebab tingginya konsumsi GGL berdasarkan faktor internal yaitu kurangnya kebiasaan membaca informasi nilai gizi, meningkatnya konsumsi makanan komersial di kalangan remaja, pengetahuan dan pemahaman gizi yang terbatas, memiliki preferensi makanan yang tinggi GGL, uang saku, kebiasaan konsumsi makanan dan minuman kemasan, jenis kelamin, dan aktifitas fisik. Penyebab berdasarkan faktor eksternal yaitu lingkungan atau

tempat tinggal. Makanan komersial umumnya mengandung GGL dalam jumlah yang tinggi, namun kebiasaan untuk membaca informasi nilai gizi pada makanan kemasan di kalangan remaja masih rendah (Daniel dan Triyanti, 2023).

Banyak remaja saat ini yang lebih memilih pada tampilan, rasa, dan iklan dari suatu produk makanan kemasan daripada memperhatikan komposisi zat gizi yang terkandung didalam makanan kemasan tersebut. Rendahnya pemahaman dan ketertarikan remaja terhadap informasi nilai gizi ini menjadi perhatian utama. Hasil penelitian Masri *et al.*,(2022) menunjukkan bahwa remaja yang memiliki tingkat kebiasaan membaca informasi nilai gizi yang rendah cenderung mengonsumsi gula, garam, dan lemak yang tidak sesuai dengan anjuran.

Sekolah Menengah Atas (SMA) yang terdapat di wilayah singaparna salah satunya SMA Negeri 1 Singaparna. Berdasarkan beberapa pertimbangan metodologis SMA Negeri 1 Singaparna dipilih menjadi lokasi penelitian. Pertama, lokasi SMA Negeri 1 Singaparna berada di area semi-urban Kabupaten Tasikmalaya yang menjadikan sekolah ini ideal untuk menggambarkan fenomena transisi gizi mengenai pergeseran pola konsumsi makanan remaja. Hal ini ditunjukan dengan banyaknya gerai makanan modern dan mini market yang jaraknya cukup dekat dengan sekolah yang menyediakan beragam pilihan makanan komersial. Kedua, berdasarkan hasil penelitian Agustin (2024), remaja SMA Negeri 1 Singaparna sebesar 38,6% masih jarang untuk membaca informasi nilai gizi, serta konsumsi GGL remaja SMAN 1

Singaparna sebagian besar masih melebihi dari jumlah anjuran harian. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan kebiasaan membaca informasi nilai gizi makanan kemasan dengan konsumsi gula, garam, lemak (GGL) pada remaja di SMA Negeri 1 Singaparna.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan antara kebiasaan membaca informasi nilai gizi makanan kemasan dengan konsumsi gula pada remaja di SMA Negeri 1 Singaparna?
2. Apakah ada hubungan antara kebiasaan membaca informasi nilai gizi makanan kemasan dengan konsumsi garam pada remaja di SMA Negeri 1 Singaparna?
3. Apakah ada hubungan antara kebiasaan membaca informasi nilai gizi makanan kemasan dengan konsumsi lemak pada remaja di SMA Negeri 1 Singaparna?
4. Apakah ada hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan dan minuman kemasan dengan konsumsi gula pada remaja di SMA Negeri 1 Singaparna?
5. Apakah ada hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan dan minuman kemasan dengan konsumsi garam pada remaja di SMA Negeri 1 Singaparna?
6. Apakah ada hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan dan minuman kemasan dengan konsumsi lemak pada remaja di SMA Negeri 1 Singaparna?

7. Bagaimana gambaran preferensi makanan dan minuman kemasan remaja SMAN 1 Singaparna ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan membaca informasi nilai gizi makanan kemasan dengan konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) pada remaja di SMA Negeri 1 Singaparna.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk menganalisis hubungan kebiasaan membaca informasi nilai gizi pada makanan kemasan dengan konsumsi gula di SMA Negeri 1 Singaparna.
- b. Untuk menganalisis hubungan kebiasaan membaca informasi nilai gizi pada makanan kemasan dengan konsumsi garam di SMA Negeri 1 Singaparna.
- c. Untuk menganalisis hubungan kebiasaan membaca informasi nilai gizi pada makanan kemasan dengan konsumsi lemak di SMA Negeri 1 Singaparna.
- d. Untuk menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi makanan dan minuman kemasan dengan konsumsi garam di SMA Negeri 1 Singaparna.
- e. Untuk menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi makanan dan minuman kemasan dengan konsumsi lemak di SMA Negeri 1 Singaparna.

- f. Untuk menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi makanan dan minuman kemasan dengan konsumsi gula di SMA Negeri 1 Singaparna.
- g. Untuk mengetahui gambaran preferensi makanan dan minuman kemasan remaja SMAN 1 Singaparna.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Masalah penelitian yang diambil adalah kebiasaan membaca informasi nilai gizi makanan kemasan dengan konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) pada remaja di SMA Negeri 1 Singaparna.

2. Lingkup Metode

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan dalam pelaksanaan penelitian hubungan kebiasaan membaca informasi nilai gizi makanan kemasan dengan konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) pada remaja di SMA Negeri 1 Singaparna Tahun 2025 adalah gizi masyarakat.

4. Lingkup Tempat

Tempat penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Singaparna.

5. Lingkup Sasaran

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas X dan XI SMA Negeri 1 Singaparna Tahun Ajaran 2024/2025.

6. Lingkup Waktu

Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan November 2024 hingga Juli 2025.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi remaja terkait kebiasaan membaca informasi nilai gizi serta konsumsi gula, garam, dan lemak.

2. Bagi Program Studi

Penelitian ini dapat menjadi referensi mengenai kebiasaan membaca informasi nilai gizi serta konsumsi gula, garam, dan lemak sehingga dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Penelitian ini dapat menambah referensi keilmuan di bidang gizi mengenai kebiasaan membaca informasi nilai gizi serta konsumsi gula, garam, dan lemak.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan wawasan tambahan dan ilmu pengetahuan terkait kebiasaan membaca informasi nilai gizi serta konsumsi gula, garam, dan lemak di SMA Negeri 1 Singaparna.