

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia pada saat ini dihadapi pada tiga permasalahan gizi (*triple burden of malnutrition*), yaitu gizi kurang (kurang energi), defisiensi mikronutrien seperti anemia gizi dan gizi lebih (*overweight* dan obesitas) (Mutia *et al.*, 2022). *Overweight* menjadi suatu permasalahan yang sering terjadi pada semua usia terutama pada remaja di seluruh dunia. *Overweight* terjadi ketika seseorang memiliki berat badan berlebih dikarenakan penumpukan lemak tubuh, dan adanya ketidakseimbangan antara jumlah energi yang diterima oleh tubuh (*intake*) dan jumlah energi yang dikeluarkan (*expenditure*) (Gujarati & Porter, 2020).

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 prevalensi *overweight* mencapai 12,1% pada remaja usia 13-15 tahun, 8,8% pada remaja usia 16-18 tahun. Prevalensi *overweight* pada remaja usia 13-15 tahun di Provinsi Jawa Barat 2023 yaitu 11,8% dan pada remaja usia 16-18 tahun mencapai 8,9% (Kemenkes, 2023). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya tahun 2024, kasus *overweight* pada remaja masih tergolong tinggi dengan prevalensi sebesar 5,1% di Kota Tasikmalaya dan data prevalensi pada wilayah kerja Puskesmas Cihideung sebesar 8,6% termasuk prevalensi tertinggi kedua di Kota Tasikmalaya (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, 2024). Prevalensi *overweight* di wilayah Puskesmas Cihideung mengalami peningkatan dari tahun 2023 sebesar 6,8% hingga tahun 2024 sebesar 8,6% (Puskesmas

Cihideung, 2024). Angka prevalensi ini masih cukup tinggi jika dibandingkan dengan target penurunan kasus *overweight* yang diharapkan mencapai 3% pada tahun 2030 (FAO, 2023).

Overweight yang dialami saat masa remaja dapat berisiko menjadi obesitas ketika dewasa. Riset pada tahun 2019 menunjukkan sekitar 5 juta angka kematian akibat penyakit tidak menular (PTM) disebabkan oleh gizi lebih (*overweight*) (WHO, 2024a). Penyakit tersebut masalah jantung, diabetes melitus, kanker, dan gangguan pernapasan (WHO, 2024a). Remaja yang mengalami kejadian *overweight* lebih berisiko menderita PTM lebih dini, bahkan berdampak pada masalah fisik, sosial, emosi dan harga dirinya. Hal ini dapat dilihat dari penurunan kualitas hidup yang rendah dan prestasi akademiknya (Fauzan *et al.*, 2023).

Faktor penyebab *overweight* pada remaja bersifat multi faktorial, yang salah satunya adalah peningkatan berat badan bersama dengan adiposit di dalam perut dapat meningkatkan risiko *overweight* pada remaja, yang diantaranya dapat disebabkan oleh peningkatan *sedentary behaviour* (Yasmin, 2023). *Sedentary lifestyle* menjadi salah satu faktor penyebab kejadian *overweight* pada remaja. Kondisi ini mengacu pada kebiasaan seseorang yang tidak melakukan banyak aktivitas fisik, seperti duduk atau berbaring saat menonton televisi, bermain *game*, membaca, atau tidak melakukan aktivitas apa pun selain itu (Amrynia & Prameswari, 2022). Pengeluaran energi pada *sedentary lifestyle* tergolong sedikit, dibandingkan dengan energi yang masuk sehingga terdapat ketidakseimbangan (Marthur & Pillai, 2018). Hal ini sejalan

dengan penelitian, (Yuliana Asnita *et al.*, 2020) menemukan adanya hubungan antara gaya hidup sedentari dengan *overweight* pada remaja. Remaja dengan aktivitas sedentari tinggi berisiko 2,567 kali lebih besar mengalami *overweight* dibanding remaja yang lebih aktif.

Mayoritas remaja dengan status gizi *overweight* memiliki tingkat kecukupan energi, karbohidrat, dan aktivitas *sedentary* lebih tinggi daripada remaja dengan status gizi normal (Pramudita & Nadhiroh, 2018). Pada penelitian Christofaro, (2016) dalam (Yasmin, 2023) Remaja Brazil menghabiskan banyak waktu untuk aktivitas tidak produktif, seperti bermain *game* di laptop atau menonton televisi. Hal ini menyebabkan kecenderungan untuk mengonsumsi makanan manis dan minuman berkarbonasi (*soft drinks*) dalam jumlah besar, serta mengurangi konsumsi buah dan sayur-sayuran. *Sedentary lifestyle* berperan dalam terjadinya gizi lebih (*overweight*), beberapa penyakit metabolik seperti diabetes melitus, hipertensi, dan dislipidemia, risiko kanker, serta penyakit musculoskeletal (Lim *et al.*, 2020).

Di Indonesia, 33,5% penduduk berusia ≥ 10 tahun memiliki aktivitas fisik yang rendah. Apabila dibandingkan dengan Riskesdas tahun 2013, terjadi peningkatan yang cukup signifikan, yaitu sebesar 9,4% (Riskedas, 2018). Tingkat *sedentary lifestyle* remaja usia 10-14 tahun di Provinsi Jawa Barat juga tergolong tinggi, yaitu sebesar 37,5% remaja usia ini memiliki aktivitas fisik yang kurang dan melebihi prevalensi nasional (Riskesdas Jawa Barat, 2018).

Selain berubahnya gaya hidup, faktor lain penyebab terjadinya *overweight* kini meningkat disebabkan oleh energi yang diperoleh dari

minuman berpemanis gula (Yasmin, 2023). Industri minuman ringan belakangan ini berkembang pesat, terutama minuman manis. 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 (Sari *et al.*, 2022). Minuman manis dapat menyebabkan kenaikan berat badan karena memiliki kandungan energi yang tinggi (Twarog *et al.*, 2020).

Minuman manis merupakan minuman dengan pemanis yang hadir dalam beragam bentuk, termasuk gula merah, pemanis dari jagung (seperti sirup dan fruktosa tinggi), dekstrosa, fruktosa, glukosa, madu, laktosa, maltosa, molase, dan sukrosa (Emiliana & Setiarini, 2024a). Minuman manis termasuk dalam kategori karbohidrat sederhana yang di dalam tubuh dapat diubah menjadi glukosa untuk kemudian diubah menjadi energi. Kandungan gula yang banyak terdapat dalam minuman manis apabila diserap oleh tubuh secara berlebihan akan disimpan dalam bentuk lemak pada jaringan bawah kulit sehingga dapat menyebabkan *overweight* (Sari *et al.*, 2022).

Berdasarkan WHO (*World Health Organization*) merekomendasikan pembatasan konsumsi gula harian dibatasi hingga maksimal 25 gram per hari atau harus <10% dari total asupan kalori harian (Sari *et al.*, 2022). Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat bahwa 42,9% pada kelompok usia 10-15 tahun di Indonesia mengonsumsi minuman manis ≥ 1 kali per hari, sementara di Provinsi Jawa Barat, menunjukkan angka tersebut mencapai 48,9% pada kelompok usia ≥ 3 tahun dengan konsumsi ≥ 1 kali per hari

(Kemenkes BKPK, 2023). Konsumsi minuman berpemanis yang berlebihan meningkatkan asupan gula dalam tubuh yang berdampak pada peningkatan angka mortalitas dan morbiditas akibat kelebihan berat badan, obesitas, serta penyakit tidak menular seperti diabetes dan penyakit kardiovaskular (Emiliana & Setiarini, 2024b).

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 8 Kota Tasikmalaya dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki tingkat kejadian *overweight* tertinggi di antara SMP dalam wilayah kerja Puskesmas Cihideung. Hasil survey pendahuluan pada 30 orang remaja SMP Negeri 8 Tasikmalaya menunjukkan 54% memiliki kebiasaan sering mengonsumsi minuman manis berkalori, 46% memiliki kebiasaan jarang mengonsumsi, dan 56% siswa-siswi melakukan aktivitas *sedentary lifestyle* (>5 jam/hari). Survei pendahuluan dilaksanakan kepada 30 responden karena nilai tersebut sudah cukup untuk memenuhi syarat distribusi normal (Norjannah, 2023). Lokasi sekolah yang berada di wilayah perkotaan juga mendukung penelitian karena kemudahan akses membeli minuman manis berpotensi meningkatkan tingkat konsumsi. Kombinasi faktor prevalensi *overweight* tertinggi, pola konsumsi minuman manis yang tinggi, dan lokasi strategis menjadikan SMP Negeri 8 Tasikmalaya sebagai tempat penelitian.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan *sedentary lifestyle* dan kebiasaan konsumsi minuman manis berenergi dengan kejadian *overweight* pada remaja SMP Negeri 8 Kota Tasikmalaya Tahun 2025”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara *sedentary lifestyle* dan kebiasaan konsumsi minuman manis berenergi dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMPN 8 Tasikmalaya.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan *sedentary lifestyle* dan kebiasaan konsumsi minuman manis berenergi dengan kejadian *overweight* pada remaja SMP Negeri 8 Kota Tasikmalaya tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk menganalisis hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian *overweight* pada remaja SMP Negeri 8 Kota Tasikmalaya.
- b. Untuk menganalisis hubungan antara frekuensi kebiasaan konsumsi minuman manis berenergi dengan kejadian *overweight* pada remaja SMP Negeri 8 Kota Tasikmalaya.
- c. Untuk menganalisis hubungan asupan gula dari minuman manis berenergi dengan kejadian *overweight* pada remaja SMP Negeri 8 Kota Tasikmalaya.
- d. Untuk menganalisis hubungan variabel pengganggu asupan karbohidrat dari minuman manis berenergi dengan kejadian *overweight* pada remaja SMP Negeri 8 Kota Tasikmalaya.

- e. Untuk menganalisis hubungan variabel pengganggu asupan lemak dari minuman manis berenergi dengan kejadian *overweight* pada remaja SMP Negeri 8 Kota Tasikmalaya.
- f. Untuk menganalisis hubungan variabel pengganggu asupan energi dari minuman manis berenergi dengan kejadian *overweight* pada remaja SMP Negeri 8 Kota Tasikmalaya.
- g. Untuk menganalisis hubungan variabel pengganggu jenis kelamin dengan kejadian *overweight* pada remaja SMP Negeri 8 Kota Tasikmalaya.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Penelitian ini akan menganalisis hubungan *sedentary lifestyle* dan kebiasaan konsumsi minuman manis berenergi dengan kejadian *overweight* pada remaja SMP Negeri 8 Kota Tasikmalaya Tahun 2025.

2. Lingkup Metode

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* yaitu suatu jenis metode penelitian observasional analisis data yang telah dikumpulkan pada satu waktu tertentu.

3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah gizi masyarakat.

4. Lingkup Tempat

Tempat penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 8 Kota Tasikmalaya.

5. Lingkup Sasaran

Subjek dalam penelitian ini adalah siswi kelas VII dan VIII di SMP Negeri 8 Kota Tasikmalaya Tahun 2025.

6. Lingkup Waktu

Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Desember 2024 hingga Desember 2025.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam perencanaan dan evaluasi program untuk mengatasi perilaku *sedentary lifestyle* dan kebiasaan konsumsi minuman manis berenergi dengan kejadian *overweight* pada remaja sekolah di Kota Tasikmalaya.

2. Bagi Program Studi

Penelitian ini dapat menambah literatur dan referensi di Program Studi Gizi khususnya bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian yang sama.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Penelitian ini dapat menjadi dasar informasi dan menambah referensi keilmuan mengenai hubungan *sedentary lifestyle* dan kebiasaan

konsumsi minuman manis berenergi dengan kejadian *overweight* pada remaja sekolah.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat sebagai pengembangan kemampuan, pengalaman, menambah wawasan dan pengetahuan peneliti mengenai hubungan *sedentary lifestyle* dan kebiasaan konsumsi minuman manis berenergi dengan kejadian *overweight* pada remaja sekolah.