

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Status gizi merupakan keadaan kesehatan individu yang diakibatkan asupan zat gizi. Status gizi berhubungan dengan produktivitas kerja, tingkat kecerdasan serta kreativitas yang berpengaruh pada kualitas sumber daya manusia (Wardani, Fatimah and Nurafifah, 2024). Keseimbangan antara konsumsi asupan makanan serta kebutuhan zat gizi oleh tubuh sangat diperlukan untuk kelangsungan metabolisme tubuh. Asupan zat gizi antar individu akan berbeda tergantung dari faktor usia, jenis kelamin, berat badan, aktifitas sehari-hari dan lain sebagainya. Parameter status gizi dapat dilihat dari status gizi yang kurang, status gizi normal dan status gizi lebih (Sofiatun and Sulasyi, 2023)

Status gizi pada remaja usia 13-15 tahun dapat berpengaruh pada pertumbuhan kognitif, fisik serta psikologis. Masa remaja merupakan peralihan dari periode anak-anak ke periode dewasa. Konsumsi makanan yang tidak sehat disertai dengan pemahaman yang kurang terkait makanan bergizi seimbang akan menyebabkan terjadinya malnutrisi baik gizi lebih maupun gizi kurang (Supardi *et al.*, 2023). Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan status gizi pada remaja usia 13 – 15 tahun di wilayah Kota Yogyakarta sebagai berikut ; sangat kurus yaitu 1,16%, kurus 8,03%, normal 57,82%, gemuk yaitu 27,08% dan obesitas yaitu 5,75%. Berdasarkan letak geografis didapatkan data status gizi lebih dan obesitas di wilayah perkotaan lebih tinggi dibandingkan di wilayah pedesaan dengan prevalensi gemuk 14,48% dan obesitas 8,33% (Kemenkes, 2018).

Minuman berpemanis atau *sugar sweetened beverages* (SSB) adalah minuman dengan tambahan gula yang mengandung kalori lebih dibandingkan air putih biasa. Contoh minuman berpemanis antara lain jus buah dengan tambahan gula, minuman bersoda, teh dengan gula tambahan, kopi, minuman isotonic dan lain-lain. Konsumsi minuman berpemanis memiliki hubungan dengan resiko *overweight* dan obesitas dikarenakan kandungan kadar gula yang tinggi. Jenis kandungan gula pada minuman kekinian yaitu sukrosa yang komposisi berasal dari 50% fruktosa dan 50% glukosa disertai tambahan *high fructose corn syrup* atau HFCS. (Hanifah, Wiboworini and Budiastuti, 2023).

Definisi dari minuman berpemanis yaitu minuman dengan tambahan pemanis seperti fruktosa, glukosa, laktosa, maltosa, madu, gula jagung, sirup jagung dan lain-lain. Jenis minuman yang ditambahkan gula ketika proses produksi oleh pabrik, penambahan gula manual dari penjual atau pedagang serta penambahan gula oleh individu didalam rumah juga termasuk dalam minuman berpemanis. Tren mengkonsumsi minuman berpemanis di kalangan remaja terjadi karena banyaknya paparan melalui media sosial seperti instagram. Unggahan media sosial terkait makanan dan minuman yang sedang populer akan menambah minat pengguna media sosial untuk mengkonsumsi minuman berpemanis tersebut. (Pramudita *et al.*, 2023)

Pemilihan makanan dan minuman akan menjadi salah satu gaya hidup yang berpengaruh pada status gizi serta permasalahan gizi yang terlibat dari kebiasaan pola asupan makan yang tidak seimbang, contohnya konsumsi *junk food* dan minuman ringan. Minuman ringan merupakan salah satu minuman dengan kandungan gula dalam persajian kemasan. (Faisal and Anayanti, 2021). Minuman ringan termasuk dalam golongan minuman non-alkohol yang mengandung pemanis alami atau buatan. Kandungan gula yang tinggi seperti fruktosa memiliki resiko yang menyebabkan resistensi insulin serta peradangan hati. Dalam rentang beberapa tahun terakhir sedang menjadi trend diet minuman ringan yaitu diet tanpa konsumsi gula dan tanpa kalori yang terkandung dalam minuman (Wu *et al.*, 2023)

Rekomendasi *intake sugar* atau asupan gula oleh WHO pada orang dewasa hingga anak-anak direkomendasikan maksimal 10% dari total asupan energi. Jenis *free sugar* (gula bebas) yaitu monosakarida dan disakarida yang termasuk tambahan dalam makanan serta minuman oleh produsen. Terjadinya peningkatan maupun penurunan asupan gula berkaitan dengan perubahan berat badan berlebih yang disebabkan asupan energi berlebih dari asupan gula (WHO, 2015). Tingkat konsumsi *soft drink* pada kalangan remaja salah satu faktornya dipengaruhi oleh paparan media sosial dan juga akses lingkungan yang mudah untuk mendapatkan minuman. Layanan pengiriman, penjualan minuman *soft drink* di market serta gerai penjualan minuman tinggi kalori seperti boba, teh susu dan lain sebagainya. Paparan media sosial selain melalui radio, televisi dan media cetak merupakan perantara pemasaran efektif untuk menarik remaja mengkonsumsi minuman manis dan tinggi kalori (Veronica and Ilmi, 2020)

Yulinar dalam penelitiannya melaporkan sebanyak 60% siswa kelas 7-8 sering mengkonsumsi minuman ringan, hanya 40% yang jarang. Dalam penelitian tersebut, disebutkan bahwa faktor yang pengaruh terhadap perilaku siswa dalam mengonsumsi

minuman ringan yaitu melalui teman, media massa dan keluarga serta media sosial (Yulinar, Dwiyana and Winarta, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan dan survei di SMP Negeri 4 Yogyakarta didapatkan bahwa akses ketersediaan minuman berpemanis seperti minuman kemasan serta minuman ringan dapat ditemukan di dalam kantin sekolah. Terdapat dua kantin di dalam area sekolah tersebut yang menyediakan jenis minuman berpemanis yang berbeda. Jenis minuman berpemanis yang dijual di kantin pertama yaitu jenis minuman bubuk seduh yang memerlukan takaran air serta tambahan gula di beberapa jenis seperti teh atau susu bubuk renteng, sedangkan pada kantin lain jenis minuman yang disediakan yaitu minuman kemasan seperti susu, teh gelas, teh botol, mizone, minuman bersoda dan lain sebagainya. Studi pendahuluan di sekitar lingkungan sekolah terdapat minimarket yang berada tepat di sebelah sekolah menyediakan minuman kemasan dengan berbagai jenis. Hasil dari peninjauan secara singkat terkait data status gizi pada remaja di SMP Negeri 4 Yogyakarta didapatkan dari total 360 siswa-siswi kelas 7 dan 8 dengan presentase 12,5% dalam indikasi obesitas dan 22,5% terindikasi gemuk. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin meneliti hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi minuman berpemanis dengan status gizi siswa SMP Negeri 4 Yogyakarta.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut didapatkan rumusan masalah yaitu apakah terdapat hubungan antara asupan gula dari minuman berpemanis dengan status gizi pada remaja SMP Negeri 4 Yogyakarta?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui hubungan antara asupan gula dari minuman berpemanis dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 4 Yogyakarta

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengetahui status gizi remaja di SMP Negeri 4 Yogyakarta
2. Mengetahui asupan gula dari minuman berpemanis pada remaja di SMP Negeri 4 Yogyakarta
3. Mengetahui hubungan asupan gula dari minuman berpemanis dengan status gizi pada siswa SMP N 4 Kota Yogyakarta.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan kontribusi dalam memahami hubungan asupan gula dari minuman berpemanis dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 4 Yogyakarta.

1.4.2 Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan baru bagi penulis terkait asupan gula dari minuman berpemanis pada remaja SMP dengan status gizi yang kurang dipahami oleh remaja.

b. Bagi sekolah

Sebagai media untuk menambah wawasan terkait kondisi status gizi dan asupan gula dari minuman berpemanis pada remaja sehingga dapat meninjau jenis pemilihan minuman yang berdampak pada kesehatan remaja untuk masa yang akan datang.

1.5 Keaslian penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Nama penulis	Judul	Persamaan	Perbedaan	Hasil penelitian
		Metode, skala data, variable, instrument dan uji statistik		
(Anggitho, 2022)	Hubungan antara Konsumsi Minuman Berkalori dan Status Gizi pada Santri Pondok Pesantren Ruhul Islam Anak Bangsa	Persamaan pada penelitian ini yaitu metode penelitian dengan pendekatan <i>cross sectional</i> dan penelitian analitik observasi.	Instrumen penelitian sebelumnya menggunakan formulir <i>drink Record 24-hour</i> selama 7 hari, sedangkan pada penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu formulir SQ-FFQ. Uji <i>Kolmogorov-Smirnov</i> yang digunakan pada penelitian sebelumnya.	Hasil dari penelitian sebelumnya didapatkan asupan kalori dalam minuman sebanyak 58 kkal/hari dengan AKG sebesar 4%, konsumsi kategori cukup dari 59 santri atau 50,4% dan kategori konsumsi lebih dari 58 santri atau 49,8%. Hasil uji hipotesis pada variabel kategorik ordinal berpasangan dengan uji <i>Kolmogorov-Smirnov</i> didapatkan nilai $p = 0,002$.
(Dini, 2023)	Gambaran Pola Konsumsi “ <i>Sugar-Sweetened Beverages</i> ”	Persamaan pada penelitian ini dan penelitian sebelumnya yaitu variabel terikat (status gizi) dan variabel bebas	Perbedaan pada penelitian sebelumnya yang digunakan yaitu metode pendekatan dengan desain deskriptif,	Hasil dari penelitian ini menunjukkan frekuensi konsumsi SSB dengan status gizi termasuk kategori tinggi.

	pada Siswa SMA di Kota Makassar	konsumsi <i>Sugar-Sweetened Beverages</i> dengan instrumen penelitian menggunakan SQ-FFQ.	sedangkan pada penelitian ini dilakukan dengan desain analitik observasional.	Frekuensi konsumsi SSB yang paling dikonsumsi banyak yaitu minuman the dikalangan remaja SMA.
(Tadung, 2024)	Gambaran Konsumsi Junk Food, Minuman Manis, dan Kejadian Overweight pada Remaja di SMP Negeri 6 Kota Makassar	Persamaan dari penelitian ini yaitu penggunaan instrumen SQ-FFQ untuk mengukur minuman manis.	Perbedaan dari penelitian sebelumnya pendekatan metode yang digunakan yaitu deskriptif sedangkan pada penelitian ini desain yang digunakan yaitu analitik observasional. Variabel yang diteliti bukan hanya minuman manis melainkan konsumsi <i>junk food</i> serta kejadian overweight pada remaja.	Hasil dari penelitian ini yaitu siswa laki-laki dengan total 79 orang atau 52,3% mengalami <i>overweight</i> sebanyak 30,7% dan tidak <i>overweight</i> sebanyak 69,3%. Jenis minuman yang paling sering dikonsumsi >3 kali sehari berbagai macam rasa susu ultra milk dan minuman teh. Kontribusi dalam konsumsi minuman manis dalam kategori jarang pada remaja dalam penelitian ini dapat mempengaruhi adanya kejadian <i>overweight</i> .
(Auliana, 2020)	Hubungan Konsumsi Makanan Ringan,	Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian	Desain penelitian yang digunakan yaitu deskriptif	Hasil dari penelitian sebelumnya didapatkan bahwa ada hubungan

	Konsumsi Minuman Berpemanis dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di SMA Hang Tuah 1 Jakarta	ini yaitu menggunakan desain <i>cross sectional</i> . Pengambilan sampel pada penelitian ini yang menggunakan teknik <i>propotionate stratified random sampling</i> .	korelasional. Variabel dalam penelitian sebelumnya yaitu makanan ringan dan aktivitas fisik. Perbedaan pada instrumen penelitian yang mengguankan <i>recall</i> 24 jam, sedangkan pada penelitian ini menggunakan SQ-FFQ.	antara makanan ringan dan aktifitas fisik dengan status gizi dari $p < 0,05$, namun tidak ada hubungan terkait konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi dengan $p > 0,05$.
(Syahranni, 2022)	Hubungan Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis dengan Kadar Gula Darah dan Status Gizi Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Dokter FK UNSRI	Persamaan pada penelitian ini yaitu desain <i>cross sectional</i> dan instrumen penelitian dengan SQ-FFQ. Variabel bebas penelitian yaitu minuman berpemanis.	Perbedaan pada penelitian sebelumnya yaitu variabel terikat berupa kadar gula darah yang diukur dengan glukometer.	Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi minuman manis dengan status gizi serta hubungan konsumsi minuman manis dengan lingkaran pinggang.