

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah seseorang yang menimba ilmu pada tingkatan perguruan tinggi (Papilaya dan Huliselan, 2016). Mahasiswa rata - rata berusia 18 – 25 tahun sehingga dapat dikategorikan dalam masa dewasa awal (Yusuf, 2012). Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah gizi, seperti kelebihan berat badan (*overweight*) (Simanoah, dkk, 2022). *Overweight* merupakan suatu kondisi dimana seseorang memiliki berat badan yang melebihi batas normal (WHO, 2018). *Overweight* saat ini menjadi salah satu masalah utama bagi kesehatan tubuh dikarenakan terdapat efek yang dapat menyebabkan tubuh bergerak menjadi lebih lambat. Apabila tubuh kurang bergerak, maka akan terjadi adanya penghambatan dalam proses pengolahan lemak menjadi energi dan hal itu dapat mengakibatkan terjadinya penimbunan lemak secara terus - menerus sehingga dapat mempengaruhi kesehatan, baik secara fisik seperti memiliki banyak lipatan pada perut, pinggang, dan lengan maupun secara psikologis seperti timbulnya rasa malu dan kurang percaya diri (Simbolon, 2018).

Overweight ditandai dengan komposisi lemak yang lebih banyak pada keseluruhan total massa tubuh. Permasalahan gizi yang ada pada mahasiswa dapat diukur dengan melakukan penilaian status gizi (Budiman, dkk, 2021). Status gizi pada mahasiswa dapat diketahui menggunakan perhitungan IMT

(Indeks Massa Tubuh). Pengukuran menggunakan IMT umumnya menggunakan indikator berat badan dan tinggi badan (Widhiyanti, 2019). Menurut Kemenkes (2019), *cut-off point overweight* yang digunakan di Indonesia, yaitu 25 - 27 kg/m².

Prevalensi *overweight* di dunia dalam 30 tahun terakhir terus meningkat, baik di negara maju maupun negara berkembang. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, menunjukkan bahwa bahwa terdapat orang dewasa dengan usia lebih dari 18 tahun mengalami *overweight* dengan persentase sebesar 39%. Sebagian besar masyarakat di negara Asia juga mengalami kenaikan prevalensi *overweight* (Ramachandran & Snehalatha, 2010), yaitu 14% untuk wilayah Asia Tenggara (WHO, 2016). Di Indonesia sendiri prevalensi *overweight* juga menunjukkan adanya peningkatan dari tahun ke tahun. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi *overweight* orang dewasa dengan usia lebih dari 18 tahun cenderung mengalami kenaikan. Prevalensi *overweight* di Indonesia pada tahun 2007 tercatat sebanyak 8,6%, pada tahun 2013 sebanyak 11,5%, dan terus mengalami peningkatan sampai pada tahun 2018 yaitu sebanyak 13,6% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kemenkes RI, 2018). Prevalensi kejadian *overweight* pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki – laki, yaitu sebanyak 40% untuk perempuan, sedangkan laki-laki sebanyak 39% (WHO, 2018). Jawa Tengah merupakan salah satu provinsi yang memiliki prevalensi *overweight* berada di atas prevalensi nasional. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, Jawa Tengah memiliki prevalensi *overweight* tertinggi kedua, yaitu

sebanyak 20%, setelah Sulawesi Utara yang memiliki prevalensi *overweight* sebesar 30,2% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kemenkes RI, 2018)..

Banyak faktor yang menjadi penyebab terjadinya penumpukan lemak berlebih hingga menjadi *overweight* atau bahkan obesitas. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan peningkatan berat badan adalah faktor gen atau keturunan, frekuensi melakukan aktivitas fisik, *stress*, dan juga pola konsumsi, termasuk diantaranya konsumsi makanan dan minuman yang kalorinya tinggi namun nilai gizinya sedikit (Qotrunnada, 2022). Pola konsumsi pangan merupakan salah satu faktor penyebab penurunan dan kenaikan berat badan (Karunawati, 2019). Pada dasarnya makanan dan minuman merupakan kebutuhan primer bagi manusia karena berfungsi sebagai sumber energi. Seiring perubahan zaman, saat ini fungsi makanan dan minuman sudah berubah menjadi gaya hidup dari suatu kelompok masyarakat, sehingga sering terjadi konsumsi makanan dan minuman yang tidak seimbang nilai gizinya (Fauzi, dkk, 2017). Faktor teman sebaya dan media sosial menjadi salah satu faktor terbesar dalam hal mempengaruhi perubahan gaya hidup seseorang. Banyaknya informasi mengenai produk pangan di media sosial mengakibatkan timbulnya budaya konsumtif pada seseorang. Selain itu, faktor teman sebaya dan media sosial juga dapat mempengaruhi seseorang dalam hal pemilihan produk pangan yang tidak sehat (Amalia & Khasan, 2017).

Belakangan ini industri minuman ringan mengalami perkembangan yang pesat, khususnya untuk minuman manis. Minuman manis atau dapat juga disebut dengan *Sugar Sweetened Beverages* (SSB) adalah minuman yang menggunakan

pemanis berkalori tambahan pada saat pembuatan minuman tersebut (Akhriani, dkk, 2016). Indonesia menempati posisi ketiga dalam konsumsi minuman manis di Asia Tenggara, dimana perorangnya rata – rata mengkonsumsi minuman manis sebanyak 20,23 liter/tahun (Ferretti, dan Mariani, 2019). Hal tersebut dibuktikan dengan data Riskesdas (2018) bahwa minuman manis merupakan salah satu minuman terfavorit yang dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia, dimana menempati posisi kedua. Kelompok usia 13 – 18 tahun merupakan kelompok usia dengan rata – rata konsumsi minuman manis tertinggi, yaitu sebanyak 4,7 ml/orang per harinya. Total penjualan minuman SSB adalah sebanyak 3,894 miliar liter perharinya. Minuman SSB yang menyumbang penjualan terbanyak adalah teh siap minum atau kemasan yaitu sebanyak 2145 juta liter (55,1%), kemudian disusul dengan minuman ringan berkarbonasi sebanyak 944 juta liter (24,2%), minuman energi sebanyak 622 juta liter (16%), jus sebanyak 167 juta liter (4,3%), kopi siap minum sebanyak 16 juta liter (0,4%) (Fatmala, dkk, 2022).

Menurut data Riskesdas tahun 2018, prevalensi konsumsi minuman manis di Indonesia tergolong tinggi, yaitu sebesar 91,5%, dimana sebesar 61,3% merupakan responden yang mengkonsumsi minuman manis >1x/hari, 30,2% merupakan responden yang mengkonsumsi minuman manis 1-6x/minggu, dan sisanya yaitu 8,5% merupakan responden yang mengkonsumsi minuman manis <3x/bulan. Provinsi Jawa Tengah juga memiliki prevalensi konsumsi minuman manis yang cukup tinggi, yaitu sebesar 68,2%, dan Kota Surakarta merupakan kota yang memiliki prevalensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi

nasional dan provinsi, yaitu sebesar 78,93%. (Badan Penelitian dan Pengembangan Kemenkes RI, 2018).

Minuman manis dianggap menjadi salah satu faktor penyebab mengalami masalah peningkatan berat badan. Hal tersebut dikarenakan minuman manis termasuk dalam golongan karbohidrat sederhana dan minuman *Sugar Sweetened Beverages* (SSB). Karbohidrat itu sendiri berperan sebagai penyedia glukosa dalam tubuh yang kemudian akan diubah menjadi energi (Daeli, dkk, 2019). Menurut penelitian Qoirinasari, dkk (2018), kandungan gula pada minuman manis tergolong cukup tinggi sehingga apabila mengkonsumsi minuman manis secara berlebih dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan dapat berisiko lebih tinggi terkena penyakit metabolik, dikarenakan energi berlebihan yang tersimpan diubah menjadi lemak.

Menurut program Pedoman Gizi Seimbang, Kementerian Kesehatan Indonesia menganjurkan pembatasan konsumsi gula per orang seharinya adalah 50 gram (4 sendok makan), yaitu setara dengan 10% dari total asupan energi (200 kkal) (Kementrian Kesehatan RI, 2013). Namun, program tersebut kurang tersosialisasikan secara luas kepada masyarakat (Zubaidah, 2020). Jumlah total tambahan gula yang aman pada minuman manis menurut rekomendasi, yaitu 6-12 gram (CDC, 2021).

Konsumsi minuman sejenis SSB yang cukup sering dapat berdampak besar dalam peningkatan asupan gula serta peningkatan faktor resiko penyakit degeneratif berupa obesitas dan diabetes mellitus (Safitri, dkk, 2021). Apabila dalam sehari seseorang sudah mengkonsumsi salah satu minuman manis,

maka sudah memberikan asupan gula lebih dari 12 gram, dan jika ada tambahan konsumsi makanan dan minuman lain yang mengandung gula, maka dapat beresiko mengkonsumsi gula berlebih. Minuman manis tidak menggantikan kalori dari makanan, namun hanya memberikan kalori "tambahan", maka dari itu dapat menyebabkan peningkatan asupan kalori total, sehingga risiko kelebihan berat badan lebih tinggi (Min, *et al*, 2017)..

Penelitian yang dilakukan oleh Qoirinasari (2018) terhadap 57 remaja di kota Bengkulu. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat 47,4% remaja yang jarang mengkonsumsi minuman manis, sedangkan 52,6% remaja lainnya sering mengkonsumsi minuman manis. Remaja yang jarang mengkonsumsi minuman manis 70,4% remaja diantaranya memiliki status gizi *overweight*. Sedangkan dari total 52,6% remaja yang sering mengkonsumsi minuman manis terdapat 80% remaja memiliki status gizi *overweight* (Fahria (2022) juga melakukan penelitian yang serupa terhadap mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Negeri Surabaya dengan total sampel yaitu sebanyak 62 orang. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa sebanyak 10% mahasiswa mengkonsumsi minuman manis sebanyak 4–6x/minggu dan 3x/minggu, 42% mahasiswa yang mengkonsumsi minuman manis <3x/minggu, dan sisanya yaitu 39% mahasiswa yang mengkonsumsi minuman manis 2x/minggu. Terdapat penelitian yang serupa, yaitu penelitian oleh Masir (2018) dan Cahyaningtyas (2018). Penelitian yang dilakukan oleh Masir (2018) di kota Padang, terdapat lebih dari separuh sampel yaitu sebanyak 64% sampel yang sering mengkonsumsi minuman manis

dengan frekuensi $\geq 2x$ /minggu dan sebanyak 47,1% dari sampel tersebut memiliki status gizi *overweight*, sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Cahyaningtyas (2018) di kota Surakarta, hasil menunjukkan bahwa sebagian besar sampel sering mengonsumsi minuman manis yaitu sebanyak 70,3% dengan frekuensi 5 – 6x/minggu, dimana sebanyak 37,8% diantaranya memiliki status gizi *overweight*. Perbedaan frekuensi konsumsi ini dapat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi, mudah diakses dan harga terjangkau (Fahria, 2022).

Hasil survei pendahuluan pada bulan Oktober 2022 di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, terdapat 30 responden usia 20 – 23 yang berasal dari mahasiswa Program Studi Gizi, Kesehatan Masyarakat, Fisioterapi dan Keperawatan angkatan 2019. Hasil survei pendahuluan mengenai frekuensi konsumsi minuman manis menunjukkan bahwa mayoritas responden mengonsumsi minuman manis sebanyak 1-2x/minggu dengan persentase sebesar 41,9%, dan terdapat juga responden yang konsumsi minuman manis 1x/hari dan >3x/hari dengan presentase masing – masing sebesar 3,25%. Hasil survei pendahuluan untuk variabel status gizi menunjukkan bahwa sebanyak 5 orang responden diantaranya memiliki status gizi *overweight* dengan persentase sebesar 16,2%. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Hubungan Konsumsi Minuman Manis Terhadap Kejadian *Overweight* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta”.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dapat dirumuskan sebagai berikut : apakah terdapat hubungan antara konsumsi minuman manis dengan kejadian *overweight* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini dibedakan menjadi 2 tujuan yaitu, tujuan umum dan tujuan khusus :

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsumsi minuman manis dengan kejadian *overweight* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a) Untuk mengetahui karakteristik umum mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- b) Untuk mengetahui frekuensi konsumsi minuman manis pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- c) Untuk mengetahui status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- d) Untuk mengetahui hubungan konsumsi minuman manis dengan status gizi *overweight*

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, dengan adanya penelitian ini, penulis berharap dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

- a) Menambah wawasan dan pengetahuan masyarakat mengenai dampak konsumsi minuman manis yang berlebihan.
- b) Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dan acuan untuk penelitian – penelitian selanjutnya yang serupa, serta dapat juga dijadikan sebagai bahan kajian lebih lanjut bagi penelitian tersebut.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan sebagai berikut :

a) Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bekal ilmu yaitu menambah wawasan, pengetahuan serta pengalaman secara langsung mengenai penelitian yang dilakukan, dan juga sebagai cara mengamalkan ilmu yang telah dipelajari sewaktu kuliah dengan melakukan penelitian guna untuk menyelesaikan pendidikan.

b) Bagi peneliti selanjutnya atau mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk mengembangkan teori yang dibutuhkan dalam melakukan penelitian.

c) Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta wawasan dan pengetahuan mengenai minuman manis dan dampaknya apabila dikonsumsi secara berlebihan.