

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Periode anak usia antara 6 sampai 12 tahun adalah periode yang banyak mengalami pertumbuhan fisik yang sangat cepat. Kebiasaan makan sehari-hari sangat berpengaruh terhadap status gizi anak. Pada periode ini anak lebih banyak aktivitasnya, baik di sekolah maupun diluar sekolah, sehingga anak perlu energi lebih banyak. Kebiasaan makan sehari-hari sangat berpengaruh terhadap status gizi siswa. Kekurangan dan kelebihan gizi pada remaja terjadi akibat pola makan yang tidak memperhatikan kaidah gizi dan kesehatan yang mengakibatkan asupan gizi secara kuantitas dan kualitas tidak sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan (Widianti, 2012).

Berdasarkan data Riskesdas 2013, secara nasional masalah gemuk pada anak umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu 18,8 %, terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 8,8%. Data tersebut sebanding dengan data di Provinsi Jawa Tengah menurut data Riskesdas 2013 dengan prevalensi gemuk sebesar 10,1% dan obesitas sebesar 7,9%.

Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan konsumsi makanan dan minuman pada anak adalah pengetahuan gizi yang rendah dan terlihat pada kebiasaan mengkonsumsi minuman yang salah (Emelia, 2009). Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu pendidikan, umur, kondisi lingkungan, dan sosial budaya (Wawan dan Dewi,2011). Pengetahuan anak sekolah tentang gizi yang baik

akan mempengaruhi pola asupan makanan yang lebih sehat. Pengetahuan gizi mengenai minuman berpemanis mempengaruhi pemilihan dan penyediaan minuman tersebut. Jika pengetahuan gizi tentang minuman berpemanis meningkat, maka ada kecenderungan untuk berhati-hati dalam mengonsumsi minuman berpemanis (Chang, 2010).

Minuman berpemanis merupakan minuman dalam kemasan yang ditambahkan pemanis berkalori sebagai salah satu bahan atau kandungan dalam minuman (Ariani, 2012). Minuman ringan berpemanis ini sebagai contoh adalah minuman ringan, minuman olahraga (*sportdrink*), minuman rasa buah, minuman berenergi, minuman teh dan kopi, susumanis, dan segala minuman yang ditambahkan gula (CDC, 2010).

Mengonsumsi minuman ringan berpemanis dalam jumlah berlebihan meningkatkan seseorang berisiko menjadi kelebihan berat badan dan obesitas. Semakin tinggi tingkat konsumsi minuman berpemanis, semakin tinggi pula asupan total energi. Menurut Nicklas *et al* (2003), konsumsi minuman ringan berpemanis (58% *soft drink*, 20% minuman rasa kemasan, 19% teh dan 3% kopi), snack manis dan daging secara signifikan berhubungan dengan kejadian *overweight*. *Overweight* atau kegemukan adalah suatu keadaan yang melebihi dari berat badan relatif (ideal) seseorang.

Malik (2016), menjelaskan peningkatan asupan karbohidrat sederhana yang berasal dari minuman berpemanis dapat mengakibatkan penurunan nafsu makan karena tingginya glukosa dalam darah. Namun orang yang mengonsumsi minuman berpemanis tidak akan mengurangi konsumsi makanannya. Terdapat hubungan antara konsumsi minuman berpemanis dengan total asupan energi. Hal yang mendukung dugaan ini adalah pada

saat seseorang mengonsumsi minuman berpemanis sebelum atau bersamaan dengan konsumsi makanan tidak akan menurunkan konsumsi makanan bentuk padat yang juga tinggi energi. Hal ini dimungkinkan karena adanya transit yang cepat di dalam lambung dan usus serta menurunnya rangsangan pada sinyal kenyang yang ada pada sel epitel usus halus dan besar, dan dalam jangka panjang berisiko meningkatkan berat badan.

American Heart Association (AHA) 2010 menyebutkan dalam teori glucostatic, yaitu pusat lapar (*feeding centre*) dan pusat kenyang (*satiety center*) yang aktifitasnya dipengaruhi oleh peningkatan atau penurunan kadar glukosa darah. Pusat kenyang (*satiety centre*) yang terletak pada nukleus ventromedial di hipotalamus dipengaruhi oleh peningkatan glukosa darah, sedangkan pusat lapar (*feeding centre*) yang terletak pada nukleus lateral di hipotalamus dipengaruhi oleh penurunan glukosa darah.

Chaput (2009), mengungkapkan konsumsi gula yang tinggi dari minuman berpemanis pada seseorang tidak merangsang pusat lapar karena adanya peningkatan glukosa darah, sehingga responden tidak menambah asupan energi melebihi kebutuhannya. Kelebihan berat badan anak terjadi karena ketidakseimbangan antar energi yang masuk dengan keluar, terlalu banyak makan, terlalu sedikit olahraga, atau keduanya. Berbeda dengan dewasa, kelebihan berat badan anak tidak boleh diturunkan secara drastis, karena penyusutan berat akan sekaligus menghilangkan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan, oleh karena itu peranan pengetahuan anak yang baik tentang konsumsi minuman berpemanis berperan penting.

Salah satu jenis pemanis yang dapat mengakibatkan obesitas adalah fruktosa. Fruktosa adalah gula sederhana yang memberikan rasa manis,

terdapat pada makanan alami seperti buah-buahan, madu, sayuran dan biji-bijian. Sumber utama fruktosa adalah sukrosa, yang merupakan derivat gula tebu dan gula bit. Saat ini fruktosa digunakan sebagai pemanis dalam soft drink, pastries, cookies, gums, jelly, dalam bentuk high fructose corn syrup (HFCS), yang meningkatkan konsumsi fruktosa hingga 85-100 g per hari. Seiring dengan meningkatnya konsumsi fruktosa tersebut maka terjadi peningkatan gejala sindrom metabolik seperti dislipidemia, obesitas. Penggunaan fruktosa sebagai bahan pemanis oleh industri makanan karena mempunyai rasa paling manis diantara jenis karbohidrat lainnya, dibandingkan sukrosa dan harga fruktosa yang lebih murah. Penelitian Lumbuun (2017) menjelaskan prevalensi toleransi glukosa terganggu (TGT) pada usia muda di Indonesia cukup tinggi dan konsumsi minuman kemasan berpemanis tinggi fruktosa memiliki kontribusi yang signifikan dalam terjadinya TGT.

Skinner dalam Notoadmojo (2010) menjelaskan bahwa perilaku seseorang berdasarkan pengetahuan yang dimiliki. Pengetahuan yang baik akan mempengaruhi sikap dan perilakunya, dengan demikian pengetahuan pada anak tentang minuman berpemanis juga dapat mempengaruhi perilaku dalam kebiasaan memilih dan mengonsumsi minuman berpemanis. Penelitian yang dilakukan oleh Teguh (2016) menjelaskan siswa MAN 2 Surakarta yang mempunyai status gizi lebih mempunyai kebiasaan mengonsumsi minuman ringan berpemanis sebesar 37,5%, sementara siswa dengan status gizi normal mengonsumsi minuman ringan berpemanis sebesar 31,3%. Diketahui bahwa kejadian gizi lebih dan normal mempunyai sumbangan energi cukup yaitu masing-masing 100%.

Hasil survei pendahuluan dengan metode recall 24 jam pada 20 siswa di SD Ta'mirul Islam, didapatkan hasil 65 % siswa mengkonsumsi minuman berpemanis lebih dari 50 gr dan 35 % siswa mengkonsumsi minuman berpemanis kurang dari 50 gr kandungan gula yang terkandung dalam minuman, dengan sumbangan energi paling rendah 58 kkal dan paling tinggi 428,3 kkal.

Berdasarkan data pada status gizi didapatkan hasil sebanyak 2% siswa masuk kategori kurus, 56% siswa kategori normal, 18% siswa kategori gemuk dan 24% siswa masuk kategori obesitas. Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pengetahuan dan konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi pada siswa di SD Ta'mirul Islam Surakarta.

B. Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah : "Apakah ada hubungan pengetahuan dan konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi pada siswa di SD Ta'mirul Islam Surakarta?".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi pada siswa di SD Ta'mirul Islam Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tingkat pengetahuan siswa tentang minuman berpemanis siswa di SD Ta'mirul Islam Surakarta.
- b. Mendeskripsikan konsumsi minuman berpemanis pada siswa diSD Ta'mirul Islam Surakarta.
- c. Mendeskripsikan status gizi pada siswa di SD Ta'mirul Islam Surakarta.
- d. Menganalisis hubungan pengetahuan tentang minuman berpemanis dengan status gizi pada siswa di SD Ta'mirul Islam Surakarta.
- e. Menganalisis hubungan konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi pada siswa di SD Ta'mirul Islam Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Mendapatkan pengalaman dalam melakukan penelitian mengenai pengetahuan dan konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi pada siswa.

2. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah dapat memberikan pendidikan kesehatan bagi siswa tentang pengetahuan dan konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi pada siswa.

3. Bagi Siswa

Siswa diharapkan untuk lebih memahami tentang pengetahuan dan dapat mengatur kebiasaan mengkonsumsi minuman berpemanis yang dapat berpengaruh pada status gizi.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup pada penelitian ini dibatasi pada pembahasan mengenai pengetahuan dan konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi pada siswa di SD Ta'mirul Islam Surakarta.