

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keadaan gizi dan kesehatan masyarakat dapat dipengaruhi oleh tingkat konsumsi gizi yang dapat mempengaruhi munculnya masalah gizi di Indonesia, yaitu gizi kurang dan juga gizi lebih. Apabila asupan gizinya selalu kurang dari kecukupan maka seseorang akan mengalami gizi kurang, sebaliknya jika asupan gizinya berlebih akan mengalami *overweight* dan juga obesitas (Sulistyoningsih, 2011).

Ketidakseimbangan energi positif dapat menyebabkan status gizi yang berlebih. Energi merupakan hasil metabolisme karbohidrat, protein dan lemak dalam makanan yang dikonsumsi seseorang. Kelebihan energi didalam tubuh akan diubah menjadi trigliserida dan disimpan di jaringan adiposa berupa lemak tubuh, maka semakin banyak kelebihan energi pada dalam tubuh semakin banyak pula lemak yang akan terbentuk. Penelitian di Amerika menunjukkan bahwa rata-rata asupan energi harian sebesar 3410 kkal yang berdampak pada prevalensi obesitas pada wanita yang meningkat dari 16,6% menjadi 36,5% (Amelia, 2013).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) 2017, menyatakan pada tahun 2016 terdapat lebih dari 1,9 milyar orang dewasa diatas usia 18 tahun menderita *overweight* dan lebih dari 650 juta orang mengalami obesitas. *Overweight* dan obesitas merupakan resiko terbesar penyebab kematian secara global. Hal ini dianggap wajar, karena masyarakat

perkotaan yang hidup dalam kebutuhan ekonomi terpaksa melupakan pola hidup sehat.

Peningkatan kejadian gizi lebih di beberapa daerah di Indonesia salah satunya Jawa Tengah ini akan memberi dampak yang serius bagi pembangunan bangsa Indonesia khususnya dibidang kesehatan. Menurut data dari Riskedas Jawa Tengah tahun 2013 dan tahun 2018, adanya peningkatan yang terjadi pada status gizi lebih dan obesitas yaitu 10,8% gizi lebih di tahun 2013 dan meningkat menjadi 11,6% dan kejadian obesitas pada tahun 2013 sebesar 12,8% menjadi 13,10% di tahun 2018.

Menurut Mahlan *et al* (2004), penyebab terjadinya *overweight* dan obesitas terkait dengan berbagai faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap status gizi lebih meliputi genetika, jenis kelamin, usia, keinginan makan yang berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, perubahan gaya hidup, dan juga pola konsumsi makanan. Bagian pola konsumsi makanan yang dapat menyebabkan terjadinya *overweight* atau obesitas yaitu salah satunya konsumsi minuman ringan berkarbonasi (*softdrink*) (Ashurst, 2005).

Minuman ringan berkarbonasi mengandung gula yang tinggi, asupan gula yang berlebih yang terdapat pada *softdrink* dapat menyebabkan kelebihan asupan energi yang mana dapat mengakibatkan penumpukan lemak atau simpanan energi berbentuk lemak yang akan mengakibatkan peningkatan resiko *overweight*, obesitas, diabetes dan juga kerusakan gigi (Baris, 2007).

Mengonsumsi *softdrink* secara berlebihan dapat mengakibatkan kalori yang terdapat pada *softdrink* dapat berubah menjadi lemak. Hasil dari

penelitian Rosita (2012) mendapatkan hasil bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi status gizi dan obesitas, diantaranya yaitu karena pengaruh tingginya asupan *softdrink* yang mana *softdrink* ini mengandung tinggi kalori dan karbohidrat.

Selain asupan *softdrink*, aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi status gizi. Aktivitas fisik yang merupakan suatu rangkaian gerak tubuh yang memerlukan tenaga. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam sehari-hari yaitu jalan kaki, berlari, mengangkat dan memindahkan benda, menonton televisi, dan lain sebagainya. Setiap aktivitas fisik menentukan energi yang berbeda menurut lama intensitas dan juga sifat kerja otot (FKM UI, 2007). Menurut Dieny (2007), beraktivitas fisik juga dapat membantu dalam meningkatkan metabolisme tubuh yang menyebabkan cadangan energi yang tertimbun dalam tubuh berupa lemak dapat terbakar sebagai kalori.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi. Asupan energi yang berlebihan dan pengeluaran energi yang tidak seimbang serta kurang melakukan aktivitas fisik dapat menyebabkan penambahan berat badan. Perubahan gaya hidup akan menyebabkan perubahan pola makan seseorang yang mengacu pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolesterol serta ketidakseimbangan dengan aktivitas fisik dapat mengakibatkan masalah gizi lebih (Hidayati, 2010).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dirumuskan masalah “Apakah ada hubungan frekuensi konsumsi *softdrink*, aktivitas fisik dan status gizi pada orang dewasa usia 20-24 tahun di Provinsi Jawa Tengah (Analisis Riset Data Kesehatan 2018)”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan Frekuensi Konsumsi *Softdrink*, Aktivitas Fisik dan Status Gizi pada Orang Dewasa Usia 20-24 Tahun di Provinsi Jawa Tengah Menurut Analisis Riset Data Kesehatan 2018

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan frekuensi konsumsi *softdrink* pada orang dewasa usia 20-24 tahun di Provinsi Jawa Tengah Tahun 2018 (Riskesdas 2018).
- b. Mendeskripsikan aktivitas fisik pada orang dewasa usia 20-24 tahun di Provinsi Jawa Tengah Tahun 2018 (Riskesdas 2018).
- c. Mendeskripsikan status gizi pada orang dewasa usia 20-24 tahun di Provinsi Jawa Tengah Tahun 2018 (Riskesdas 2018).
- d. Menganalisis hubungan frekuensi konsumsi *softdrink* dengan status gizi pada orang dewasa usia 20-24 tahun di Provinsi Jawa Tengah Tahun 2018 (Riskesdas 2018).
- e. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada orang dewasa usia 20-24 tahun di Provinsi Jawa Tengah Tahun 2018 (Riskesdas 2018).

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan evaluasi program-program kesehatan tentang status gizi, baik yang sudah dilakukan maupun yang akan dilakukan.

2. Manfaat Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi dan menambah wawasan mengenai frekuensi konsumsi *softdrink*, aktivitas fisik dan status gizi.

3. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Digunakan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya dan menambah pengetahuan mengenai frekuensi konsumsi *softdrink*, aktivitas fisik dan status gizi.

E. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini merupakan analisis data sekunder dari hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional (Riskesdas) tahun 2018 mengenai frekuensi konsumsi *softdrink*, aktivitas fisik dan status gizi pada orang dewasa usia 20-24 tahun di Provinsi Jawa Tengah.