

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja menjadi salah satu kelompok usia yang rentan mengalami permasalahan kesehatan gizi seperti gizi kurang dan gizi lebih. Usia remaja menjadi fase dalam perkembangan serta pertumbuhan fisik yang melesat. (Marwoko, 2019). Tubuh yang mengalami kondisi kekurangan gizi maupun gizi lebih dapat menyebabkan mudah terserang penyakit khususnya risiko penyakit tidak menular (Niriyah, 2020).

Remaja dengan rentang usia 16-18 tahun memiliki proporsi tingkat obesitas yang meningkat di 2013 sebesar 7,3% menjadi 13,5% di 2018, sebaliknya proporsi remaja dengan status gizi kurang mengalami penurunan 9,4% di 2013 menjadi 8,1% di 2018 (Kemenkes, 2013 dan 2018).

Permasalahan gizi lebih terutama pada remaja sekolah dalam jangka pendek berdampak pada penurunan kepercayaan diri sehingga timbul sifat pasif dan kurang bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, menimbulkan sifat malas belajar dan hilang konsentrasi sehingga berpengaruh pada penurunan prestasi di sekolah, dan akan mudah mengalami kelelahan dalam beraktivitas (Simbolon et al, 2018). Dampak jangka panjang dapat memicu munculnya penyakit degeneratif diantaranya hipertensi, diabetes, kardiovaskular, penyakit ginjal, gangguan pernapasan, hingga kematian (Putra, 2017). Permasalahan tersebut apabila tidak ada pencegahan secara

tepat dapat menurunkan kualitas remaja di masa dewasa hingga usia lanjut (Hazzaa et al, 2012).

Status gizi dapat dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor secara langsung (penyakit infeksi) dan faktor tidak langsung (gaya hidup). Faktor gaya hidup pada penyebab secara tidak langsung terbagi menjadi beberapa indikator yaitu kebiasaan merokok, pola konsumsi, dan aktivitas fisik (Kemenkes, 2016). Pola konsumsi minuman berpemanis menjadi salah satu penyebab terhadap status gizi seseorang. Beberapa produk minuman manis yang dipasarkan menjadi salah satu yang banyak diminati untuk dikonsumsi (Fauzi, 2017). Iklan produk minuman manis yang muncul lewat media sosial mempengaruhi minat remaja dalam mengkonsumsinya secara berlebih (Amalia, 2017).

Pola konsumsi minuman berpemanis muncul sejak tahun 1997 dan diperkirakan hingga saat ini terus mengalami kemajuan. Penelitian di USA (2018) menyebutkan bahwa 84% remaja usia 12-19 tahun dalam setiap konsumsi minuman berpemanis mengandung nilai energi sebesar 301 kalori atau 13% dari total energi, hal tersebut menyatakan adanya hubungan konsumsi minuman berpemanis dengan masalah gizi lebih. Minuman berpemanis yang sering dikonsumsi merupakan jenis minuman dengan pemberian bahan tambahan berupa gula sederhana, memiliki kandungan energi yang tinggi tetapi sedikit nilai gizi lainnya. Minuman dengan kandungan karbohidrat sederhana tersebut akan masuk ke tubuh sebagai penyedia glukosa untuk sel-sel tubuh. Tubuh apabila menerima banyak

minuman berpemanis akan menyebabkan penimbunan lemak sehingga terjadi permasalahan gizi lebih.

Minuman berpemanis memiliki angka distribusi konsumen terbanyak pada usia kalangan remaja (Ardiansyah, 2017). Hasil studi diet total tahun 2014 menyebutkan bahwa terdapat dua jenis minuman berpemanis yang beredar di Indonesia yaitu minuman berpemanis dalam bentuk serbuk dan cair kemasan. Minuman tersebut terdiri atas minuman teh kemasan, kopi kemasan, susu dengan berbagai rasa, minuman rasa dan sari buah, minuman isotonik, minuman soda (Akhriani, 2016). Minuman manis dalam satu kemasan memiliki kandungan gula mencapai 37–54gr. Kandungan tersebut melebihi batas anjuran dari total penambahan gula pada kemasan minuman berpemanis yaitu 6-12 gr (CDC, 2021). Kemenkes RI menganjurkan untuk konsumsi gula per orang per hari hanya 50 g atau 4 sendok makan yang setara juga dengan 10% dari total asupan energi (200kkal) (Kemenkes RI, 2013).

Penelitian Saidah (2017) menyatakan bahwa 99 siswa SMA Institut Indonesia di Semarang, dalam kebiasaan konsumsi minuman berpemanis memiliki dampak terhadap kejadian gizi lebih pada remaja di sekolah tersebut. Berdasarkan hasil penelitian jumlah siswa yang memiliki status gizi lebih 27% dan rata-rata siswa dengan kategori sering konsumsi minuman berpemanis sebesar 72%.

Selain pola konsumsi minuman manis yang berlebih, faktor aktivitas fisik juga mempengaruhi status gizi remaja (Nurmalita, 2017). Adanya

ketidakseimbangan energi yang masuk dan yang keluar dipengaruhi oleh kurang aktivitas fisik, seperti aktivitas harian dan aktivitas terstruktur (Sartika, 2011). Aktivitas fisik berarti menggerakkan anggota tubuh untuk merangsang gerak otot sehingga mempengaruhi peningkatan kebutuhan kalori tubuh (Wicaksono, 2021).

Umumnya, remaja yang aktif melakukan aktivitas fisik akan berpengaruh pada komposisi tubuh apabila dilakukan secara teratur, namun kenyataannya masih banyak pula remaja yang tidak menerapkan aktivitas fisik secara baik. Aktivitas fisik pada remaja setiap tahunnya mengalami penurunan intensitas lama atau durasi dalam beraktivitas. Durasi minimal melakukan aktivitas fisik 15-30 menit per hari, baik dilakukan untuk olahraga ringan maupun berat. Penurunan intensitas aktivitas fisik dipengaruhi oleh perkembangan zaman dimana kemajuan teknologi yang menyediakan fasilitas secara *instan* sehingga mempermudah dalam mengakses suatu pekerjaan (Arundhana et al, 2016). Faktor lain kurangnya aktivitas fisik pada remaja dapat diakibatkan karena malas, kurang dorongan dari dalam maupun lingkungan sekitar, kesadaran diri, serta kurang pengetahuan tentang pentingnya berolahraga (Pujiati, 2015).

Remaja yang memiliki aktivitas fisik kurang berisiko tiga kali lebih besar mengalami kelebihan berat badan dibandingkan dengan remaja yang memiliki aktivitas fisik tinggi (Vertikal, 2014). Aktivitas yang rendah menimbulkan sebagian besar energi yang terkandung dalam tubuh tersimpan menjadi lemak dan mengakibatkan kegemukan hingga obesitas.

Penelitian Ivana (2012) di SMA Swasta Surabaya, menyebutkan sebanyak 181 siswa 77,9% diantaranya tergolong memiliki status gizi lebih. Faktor gizi lebih tersebut sebagian besar disebabkan karena aktivitas *sendentari* atau kurang aktivitas fisik harian.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan dari 30 siswa kelas XII di SMA N 2 Sukoharjo menunjukkan bahwa, siswa yang memiliki status gizi lebih sebesar 36,7%. Sebanyak 21 siswa (70%) tergolong sering dalam konsumsi minuman berpemanis, 9 siswa (30%) diantaranya dalam mengkonsumsi minuman berpemanis mencapai lebih dari satu kali per hari. Akses untuk mendapatkan minuman berpemanis yang mudah dan kurangnya aktivitas fisik yang terstruktur menjadi contoh faktor penyebabnya. Dari permasalahan tersebut peneliti menjadi tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan mengenai hubungan kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dan aktivitas fisik dengan status gizi di SMA N 2 Sukoharjo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: apakah terdapat hubungan tingkat konsumsi minuman berpemanis dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja kelas XII di SMA N 2 Sukoharjo?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat konsumsi minuman berpemanis dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa kelas XII SMA N 2 Sukoharjo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan karakteristik remaja kelas XII SMA N 2 Sukoharjo
- b. Mendeskripsikan tingkat konsumsi minuman berpemanis remaja kelas XII SMA N 2 Sukoharjo
- c. Mendiskripsikan aktivitas fisik remaja kelas XII SMA N 2 Sukoharjo
- d. Mendeskripsikan status gizi remaja kelas XII SMA N 2 Sukoharjo
- e. Menganalisis hubungan konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi remaja kelas XII SMA N 2 Sukoharjo
- f. Menganalisis hubungan aktifitas fisik dengan status gizi remaja kelas XII SMA N 2 Sukoharjo

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswa SMA N 2 Sukoharjo

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi dan bahan pembelajaran tentang status gizi dan penyebabnya.

2. Bagi pihak Sekolah SMA N 2 Sukoharjo

Diharapkan pihak sekolah dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan di puskesmas daerah setempat untuk mengadakan penyuluhan kepada siswa sekolah untuk memberi motivasi dan pengarahan dalam menjaga status gizi.

3. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi oleh peneliti selanjutnya sehubungan dengan dampak konsumsi minuman berpemanis berlebih dan aktifitas fisik dengan status gizi.