

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, mental dan perubahan perilaku yang besar. Pada masa ini ditandai dengan banyaknya perubahan yang bisa memengaruhi kebutuhan zat gizi. Kebutuhan zat gizi yang tinggi pada masa remaja dikarenakan oleh peningkatan tumbuh kembang dan aktivitas fisik. Hal tersebut diperlukan supaya potensi pertumbuhannya terimbangi. Status gizi yang baik sangat penting untuk mencegah terjadinya gangguan nutrisi dan mencegah gangguan timbulnya penyakit dikemudian hari (Sari *et al.*, 2019).

Remaja lebih suka mengonsumsi minuman kemasan berpemanis ternyata memiliki dampak bagi kesehatan tubuh. Dampak tersebut muncul dalam jangka waktu panjang, apabila mengkonsumsinya secara berlebihan seperti obesitas dan kelebihan berat badan. Berat badan berlebih disebabkan oleh beberapa hal antara lain faktor sosial atau lingkungan dan faktor genetik. Aktivitas fisik (tubuh), lingkungan sosial dan keluarga, pola makan, pengaruh media merupakan beberapa hal yang termasuk faktor lingkungan. Sedangkan, dari segi gen atau keturunan dalam keluarga merupakan salah satu faktor genetik (Hana, 2022).

Saat 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. Penambahan pemanis berkalori tersebut menyebabkan penambahan total kandungan energi (Akhriani *et al.*, 2016). Indonesia menempati posisi ketiga dalam konsumsi minuman manis di Asia Tenggara, dimana perorangnya rata – rata mengonsumsi minuman manis sebanyak 20,23 liter/tahun (Ferretti & Mariani, 2019).

Minuman berpemanis (*sugar-sweetened beverages*) merupakan jenis minuman padat kalori dan tinggi gula namun rendah zat gizi. Jenis gula tambahan yang ada pada minuman berpemanis dapat berupa sukrosa, gula putih, gula merah, madu, dan *high corn fructose syrup (HCFS)*. Minuman manis dianggap menjadi salah satu faktor penyebab mengalami masalah peningkatan berat badan (Daeli & Nurwahyuni, 2019). Konsumsi minuman manis yang berlebihan dapat menyebabkan dampak buruk bagi kesehatan tubuh, misalnya dapat terjadi peningkatan asupan gula tambahan sehingga terjadi penumpukan lemak dan berakibat memiliki berat badan lebih, serta menyebabkan peningkatan faktor resiko terkena penyakit degeneratif berupa obesitas, diabetes mellitus, dan penyakit lainnya (Safitri *et al.*, 2021).

Karbohidrat sederhana merupakan salah satu kandungan yang masuk kedalam minuman berpemanis. Energi yang ada didalam tubuh itu bersumber dari karbohidrat sederhana itu sendiri, yang kemudian masuk kedalam tubuh dan berperan sebagai penyedia glukosa (gula) untuk sel-sel tubuh. Jika kebiasaan mengkonsumsi secara berlebih minuman berpemanis dapat mengakibatkan kelebihan berat badan. Berat badan lebih ini akibat mengonsumsi berlebih minuman berpemanis, kemudian disimpan dalam hati yang akan membentuk glikogen dalam jumlah terbatas untuk menyediakan energi selama beberapa jam, dan jika mengonsumsi minuman manis secara berlebihan didalam tubuh akan mengubah menjadi lemak. Hal inilah yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas (Hana, 2022).

Hal tersebut dibuktikan dengan data Riskesdas (2018) bahwa minuman manis merupakan salah satu minuman terfavorit yang dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia, dimana menempati posisi kedua. Menurut data Riskesdas tahun 2018, prevalensi konsumsi minuman manis di Indonesia tergolong tinggi, yaitu sebesar 91,5%, dimana sebesar 61,3% merupakan responden yang mengonsumsi minuman manis >1x/hari, 30,2% merupakan responden yang mengonsumsi minuman manis 1-6x/minggu, dan sisanya yaitu 8,5% merupakan responden yang mengonsumsi minuman manis <3x/bulan.

Menurut (Kemenkes RI, 2018) proporsi konsumsi minuman manis perhari dalam seminggu pada penduduk umur ≥ 3 tahun di Indonesia sebesar 61,27% konsumsi minuman manis sebanyak ≥ 1 kali per hari, 30,22% konsumsi minuman manis sebanyak 1-6 kali per minggu, dan 8,51% konsumsi minuman manis sebanyak ≤ 3 kali perbulan. Proporsi konsumsi minuman manis perhari dalam seminggu pada penduduk umur ≥ 3 tahun di Jawa Barat sebesar 63,91% konsumsi minuman manis sebanyak ≥ 1 kali per hari, 29,03% konsumsi minuman manis sebanyak 1-6 kali per minggu, dan 7,06% konsumsi minuman manis ≤ 3 kali perbulan. Proporsi konsumsi minuman manis perhari dalam seminggu pada penduduk umur ≥ 3 tahun di Kota Tasikmalaya sebesar 55,77% konsumsi minuman manis sebanyak ≥ 1 kali per hari, 32,77 % konsumsi minuman manis sebanyak 1-6 kali per minggu, dan 11,46 % konsumsi minuman manis ≤ 3 kali perbulan (Kemenkes RI, 2018).

Gula banyak terdapat dalam bentuk olahan sehingga bentuk aslinya sudah tidak terlihat lagi. Kementerian Kesehatan menganjurkan konsumsi gula per 10% dari total energi (200kkal) atau sebanyak 4 sendok makan gula per orang per hari atau 50 gram per orang per hari. Konsumsi gula apabila melebihi batas lebih dari 50 gram per orang per hari akan berisiko terkena hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung (Kemenkes RI, 2013).

Pengetahuan yang didasari dengan pemahaman yang tepat akan menumbuhkan perilaku yang diharapkan, terutama tentang pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi mencakup pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Jika pengetahuan kurang tentang gizi, maka upaya yang dilakukan remaja untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih. Rendahnya pengetahuan gizi pada remaja menyebabkan remaja cenderung mengonsumsi minuman berpemanis tanpa memerhatikan kandungan dan dampak buruk bagi kesehatan (Nurjayanti *et al.*, 2020).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 prevalensi status gizi di Provinsi Jawa Barat berdasarkan (IMT/U) pada kelompok usia 13-15 tahun, kategori status gizi kurus mencapai 7,88% (1,75% sangat kurus dan 6,13% kurus), status gizi normal 75,27%, dan status gizi lebih mencapai 16,5% (11,96% gemuk dan 4,89% sangat gemuk). Prevalensi status gizi di Kota Tasikmalaya berdasarkan (IMT/U) pada kelompok usia 13-15 tahun, kategori status gizi kurus mencapai 9,9% (2,16% sangat kurus dan 7,74% kurus), status gizi normal 76,68%, dan status gizi lebih mencapai 13,42% (11,61% gemuk dan 1,81% sangat gemuk) (Kemenkes RI, 2018).

Sehingga berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran pengetahuan gizi, kebiasaan konsumsi minuman manis dalam kemasan dan status gizi pada remaja di MTs Persis 7 Cempaka Warna Kota Tasikmalaya Tahun 2024.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis Dalam Kemasan dan Status Gizi Pada Remaja di MTs Persis 7 Cempaka Warna Kota Tasikmalaya”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran pengetahuan gizi, kebiasaan konsumsi minuman manis dalam kemasan dan status gizi pada remaja di MTs Persis 7 Cempaka Warna Kota Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui Gambaran Pengetahuan Gizi Pada Remaja di MTs Persis 7 Cempaka Warna Kota Tasikmalaya.
- b. Mengetahui Gambaran Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis Dalam Kemasan Pada Remaja di MTs Persis 7 Cempaka Warna Kota Tasikmalaya.
- c. Mengetahui Gambaran Status Gizi Pada Remaja di MTs Persis 7 Cempaka Warna Kota Tasikmalaya.

d. Mengetahui Karakteristik berdasarkan (nama, umur, jenis kelamin) remaja MTs Persis 7 Cempaka Warna Kota Tasikmalaya.

D. Manfaat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang terkait, antara lain:

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti sendiri untuk menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman nyata dalam melaksanakan penelitian dibidang gizi dan masyarakat mengenai gambaran pengetahuan gizi, kebiasaan konsumsi minuman manis dalam kemasan dan status gizi pada remaja di MTs Persis 7 Cempaka Warna di Wilayah Kerja Kota Tasikmalaya.

2. Bagi Institusi

Terkait Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan melengkapi kepustakaan mengenai gambaran pengetahuan gizi, kebiasaan konsumsi minuman manis dalam kemasan dan status gizi pada remaja di MTs Persis 7 Cempaka Warna Kota Tasikmalaya.

3. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan informasi kepada masyarakat umum terkait gambaran pengetahuan gizi, kebiasaan konsumsi minuman manis dalam kemasan dan status gizi pada remaja di MTs Persis 7 Cempaka Warna Kota Tasikmalaya.