

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Minuman manis kemasan adalah produk minuman yang mengandung pemanis tambahan dan sering kali memiliki nilai kalori yang tinggi. Mengonsumsi minuman manis merupakan suatu kebiasaan yang banyak dilakukan oleh beberapa kalangan termasuk kalangan mahasiswa bahkan mahasiswa kesehatan. Meskipun mahasiswa kesehatan memiliki pengetahuan yang baik tentang kandungan gizi dan potensi resiko kesehatan dari konsumsi minuman manis secara berlebihan, mereka tetap memilih minuman manis karena menyukai rasanya serta adanya kemudahan akses di lingkungan kampus (Fahria & Ruhana, 2022). Menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa presentase orang yang mengonsumsi minuman manis pada kelompok usia 20-24 tahun sebanyak 44,3% responden mengonsumsi minuman manis lebih dari 1 kali per hari, 48,5% responden mengonsumsi minuman manis 1 sampai 6 kali per-minggu, dan sisanya yaitu 7,2% responden mengonsumsi minuman manis lebih dari tiga kali per bulan (SKI, 2023).

Kandungan kalori yang tinggi dalam minuman manis dapat secara signifikan memengaruhi total asupan kalori harian seseorang (Fachruddin *et al.*, 2022). Hasil studi sebelumnya mengungkapkan bahwa minuman kemasan yang tersedia di Indonesia mengandung gula sebanyak 37 hingga 54 gram, yang memberikan kontribusi kalori sekitar 310 hingga 420 kkal. Kandungan gula yang terdapat dalam minuman manis dapat melebihi batas anjuran konsumsi gula sehari (Akhriani *et al.*, 2016). Dimana batas konsumsi gula yang disarankan setiap hari adalah 10% dari total kebutuhan energi, yaitu sekitar 50 gram atau 4 sendok makan (Kemenkes, 2013).

Seseorang yang mengonsumsi gula yang berlebih dalam jangka panjang dapat menyebabkan masalah status gizi yaitu kegemukan atau bahkan obesitas. Dalam hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa, didapatkan bahwa terdapat keterkaitan antara peningkatan konsumsi gula dengan masalah obesitas (Lay & Santoso, 2022). Hasil

Survei Kesehatan Indonesia (2023) melaporkan bahwa prevalensi obesitas berdasarkan IMT di Indonesia sebanyak 23,4% dimana pada kelompok usia dewasa usia 20-34 tahun sebanyak 13,4%.

Kejadian obesitas ini dapat diantisipasi, salah satunya yaitu dengan cara memahami dan dapat membaca informasi kandungan gizi pada label minuman kemasan. Label tersebut bertujuan untuk membantu mengatur asupan zat gizi yang terdapat dalam produk makanan atau minuman. Salah satu strategi pengendalian konsumsi gula yang berlebih ini dapat melalui penetapan pencantuman label informasi nilai gizi. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa kemampuan masyarakat dalam membaca label informasi nilai gizi masih tergolong rendah. Menurut data dari Badan Perlindungan Konsumen Nasional (BPKN), sebanyak 36,5% masyarakat Indonesia lebih mengamati label halal, 34,9% fokus pada tanggal kadaluwarsa, 20,6% melihat nama produk, dan hanya 7,9% yang benar-benar membaca serta mengamati informasi nilai gizi dan komposisi pada kemasan makanan (BPKN, 2013).

Mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya khususnya kampus yang berada di daerah Cilolohan yang merupakan kampus utama Poltekkes Tasikmalaya, yang dimana di lingkungan kampus ini tersedianya produk minuman manis kemasan, yaitu adanya di kantin dan juga terdapat penjual minuman manis kemasan yang berada di depan kampus seperti minuman teh, kopi, susu dan minuman rasa buah dengan tambahan gula, sehingga memudahkan mahasiswa untuk mengonsumsi minuman manis kemasan setiap harinya. Mahasiswa memiliki peran dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya memahami label informasi nilai gizi yang mampu mendorong mahasiswa untuk lebih kritis terhadap pilihan makanan atau minuman kemasan sebagai tindakan pencegahan dalam meningkatkan kesehatan, dimana status gizi merupakan salah satu indikatornya.

Sehingga berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran Kemampuan membaca label informasi nilai gizi, konsumsi minuman manis kemasan dan status gizi mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan dalam latar belakang, maka penulis dapat merumuskan masalah penelitian sebagai berikut “bagaimana gambaran kemampuan membaca label informasi nilai gizi, konsumsi minuman manis kemasan dan status gizi mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran kemampuan membaca label informasi nilai gizi, konsumsi minuman manis kemasan dan status gizi mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kemampuan membaca label informasi nilai gizi pada mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya.
- b. Mengetahui gambaran konsumsi minuman manis kemasan pada mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya.
- c. Mengetahui gambaran status gizi pada mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat untuk peneliti sendiri untuk menambah pengetahuan dan pengalaman nyata dalam melaksanakan penelitian di bidang gizi dan masyarakat mengenai gambaran kemampuan membaca label informasi nilai gizi, konsumsi minuman manis kemasan dan status gizi mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya.

2. Bagi Institusi

Terkait penelitian ini diharapkan dapat menjadi literatur serta bahan bacaan bagi peneliti lain terkait dengan gambaran kemampuan membaca label informasi nilai gizi, konsumsi minuman manis kemasan dan status gizi mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya sehingga dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya.

3. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberi dan menambah informasi dan pengetahuan terkait gambaran kemampuan membaca label informasi nilai gizi, konsumsi minuman manis kemasan dan status gizi responden.