

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan besar secara fisik, mental, dan perilaku. Masa ini ditandai dengan banyak perubahan yang dapat mempengaruhi kebutuhan gizi. Tingginya kebutuhan gizi pada masa remaja disebabkan oleh pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan aktivitas fisik. Hal ini diperlukan untuk menyeimbangkan potensi pertumbuhan. Gizi yang baik sangat penting untuk mencegah malnutrisi dan mencegah penyakit. (Lestarina et al. 2017).

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. 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. (Hana 2022).

Konsumsi minuman manis yang berlebihan dapat berdampak buruk pada kesehatan Anda, misalnya dapat menyebabkan asupan gula yang lebih tinggi, yang menyebabkan penumpukan lemak dan memiliki berat badan lebih. Konsumsi minuman manis juga dapat meningkatkan risiko diabetes mellitus, obesitas, dan penyakit degeneratif lainnya. (Yulia and Dian 2022).

Pada kelompok remaja, minuman jenis cairan yang paling sering untuk dikonsumsi adalah minuman kemasan. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa minuman kemasan yang beredar di Indonesia mengandung gula sebanyak 37–54 gram dengan sumbangan kalori sebesar 310–420 kkal. Kandungan gula tersebut tergolong tinggi jika apabila dibandingkan dengan anjuran konsumsi gula setiap harinya. World Health

Organization (WHO) merekomendasikan untuk membatasi asupan gula tambahan <5% dari total asupan energi harian dan American Heart Association (AHA) ”menganjurkan konsumsi gula tambahan bagi anak usia 2–18 tahun adalah <25 gram per hari.(Sari, Utari, and Sudiarti 2021).

Konsumen minuman berpemanis terbesar di dunia adalah remaja. Studi sebelumnya di Amerika Serikat menunjukkan bahwa 67,4% remaja berusia 12–17 tahun secara teratur mengonsumsi minuman berpemanis, dengan 33,9% mengonsumsi 1–2 kali per hari dan 33,5% mengonsumsi lebih dari dua kali per hari..(Sari et al. 2021).

Indonesia menempati posisi ketiga dalam konsumsi minuman manis di Asia Tenggara, Dengan rata-rata 20,23 liter minuman manis per tahun. (Ferretti & Mariani, 2019). Hasil Riskesdas Tahun 2018 menunjukan bahwa sebanyak 56,4% remaja rentang usia 12-15 tahun di Indonesia mengonsumsi minuman berpemanis ≥ 1 kali per kemasan/hari. (Kemenkes 2018).

Berdasarkan 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 6,18% 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 Garut berdasarkan (IMT/U) pada kelompok usia 13-15 tahun, kategori status gizi sangat kurus mencapai 3,75%, status gizi kurus 9,39%, status gizi normal 87,80, status gizi gemuk 10,93%, dan status gizi obesitas mencapai 6,74%(Riskesdas 2018).

Berdasarkan sumber data yang diambil dari program esensial UPT Puskesmas Cisurupan bahwa siswa-siswi di SMPN 1 Cisurupan masih banyak yang mengalami kelebihan berat badan sehingga berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran pengetahuan minuman gula tinggi dan status gizi remaja di SMPN 1 Cisurupan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan dalam latar belakang diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah penelitian sebagai berikut “Gambaran Pengetahuan Minuman Gula Tinggi dan Status Gizi Remaja di SMPN 1 CISURUPAN”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Minuman Gula Tinggi dan Status Gizi Remaja di SMPN 1 CISURUPAN

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik berdasarkan (umur, jenis kelamin) remaja di SMPN 1 Cisarupan.
- b. Mengetahui Gambaran pengetahuan minuman gula tinggi pada remaja di SMPN 1 Cisarupan.
- c. Mengetahui Gambaran status gizi pada remaja di SMPN 1 Cisarupan

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah gambaran pengetahuan minuman gula tinggi dan status gizi remaja di SMPN 1 Cisarupan.

2. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi literatur dan bahan bacaan bagi peneliti lain terkait gambaran pengetahuan minuman gula tinggi dan status gizi remaja di SMPN 1 Cisarupan.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat mengenai gambaran pengetahuan minuman gula tinggi dan status gizi remaja di SMPN 1 Cisarupan.