

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Konsumsi minuman bersoda, teh manis, dan minuman yang mengandung kalori meningkat secara global dan nasional. Salah satu laporan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang menunjukkan bahwa perubahan konsumsi gula tambahan pada remaja yang lebih tinggi adalah faktor risiko utama dari obesitas telah menjadi penyebab remaja mengalami berat badan berlebih dan obesitas (WHO, 2015). Kelebihan konsumsi gula tambahan, terutama yang berasal dari minuman manis, menunjukkan peningkatan prevalensi obesitas di seluruh dunia (Amerta Nutrition 2023). Di Indonesia, data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada remaja masih terus meningkat setiap tahunnya. Survei Riskesdas 2018 mencatat bahwa prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan remaja yaitu berusia maksimal 15 tahun adalah 16,0% dan 13,5% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Konsumsi minuman berkalori merupakan salah satu faktor risiko utama yang berkontribusi langsung terhadap kejadian obesitas pada remaja. Mekanisme utama yang menghubungkan konsumsi minuman berkalori dengan penambahan berat badan adalah rendahnya rasa kenyang (satiety) akibat konsumsi kalori dalam bentuk cairan, sehingga asupan

energi dari makanan padat tidak terkompensasi dan menyebabkan surplus energi harian (Calcaterra et al., 2023). Selain itu, minuman berkalori yang mengandung fruktosa tinggi berkontribusi pada penambahan berat badan melalui respons metabolik fruktosa yang tidak merangsang leptin sebagai hormon rasa kenyang, sehingga konsumsi minuman ini secara terus-menerus memperburuk ketidakseimbangan energi (Nguyen et al., 2023). Konsumsi gula dari minuman berkalori yang melebihi 25 g/hari terbukti secara signifikan meningkatkan risiko kejadian overweight dan obesitas pada anak dan remaja, dengan minuman teh dan minuman berkarbonasi menjadi jenis minuman yang paling berkontribusi terhadap asupan gula berlebih (Yu et al., 2022). Bukti ilmiah menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara konsumsi minuman berkalori, penambahan berat badan, dan risiko kardiometabolik, termasuk resistensi insulin, diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dan sindrom metabolik pada remaja dengan obesitas (Calcaterra et al., 2023).

Kebiasaan konsumsi minuman manis di kalangan remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor individu, sosial, dan pendidikan. Pengaruh konsumsi minuman manis juga berkaitan dengan aspek struktural, seperti ketersediaan dan regulasi di lingkungan sekitar (Pangestika et al., 2021). Sebagian besar remaja mendapatkan minuman

manis melalui mekanisme sosial seperti pengawasan teman sebaya dan kebiasaan berbagi (Utami dan Suryani, 2020). Selain berkontribusi terhadap kejadian obesitas, konsumsi minuman berkalori secara berlebihan juga memberikan dampak kesehatan yang lebih luas pada remaja. Konsumsi minuman berkalori yang berlebihan secara kuat dikaitkan dengan berbagai luaran kesehatan yang merugikan, termasuk obesitas, diabetes melitus tipe 2, penyakit kardiovaskular, dan karies gigi, yang secara keseluruhan berkontribusi pada peningkatan morbiditas, mortalitas, dan penurunan kualitas hidup (Alshahrani et al., 2025). Oleh karena itu, penanganan konsumsi minuman berkalori manis pada remaja sangat penting sebagai upaya pencegahan obesitas dan berbagai risiko kesehatan terkait (WHO, 2023).

Konsumsi minuman berpemanis berhubungan langsung dengan peningkatan indeks massa tubuh (IMT) dan risiko kelebihan berat badan pada remaja. Studi. pada siswa SMA di Bandung menemukan bahwa konsumsi minuman manis yang tinggi berkorelasi positif dengan peningkatan IMT, terutama pada remaja dengan literasi gizi rendah (Sinaga dan Lolan., 2022). Frekuensi konsumsi teh manis dan minuman kemasan berhubungan signifikan dengan status gizi lebih pada siswa SMP di Surakarta (Rachmawati dan Lestari., 2020). Remaja di wilayah perkotaan Indonesia merupakan kelompok dengan konsumsi minuman berkalori tertinggi, yang berkontribusi terhadap tren peningkatan overweight dan obesitas (Wicaksari., 2022)

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi minuman berkalori, termasuk minuman berpemanis, berhubungan dengan peningkatan risiko status gizi lebih pada remaja. Konsumsi minuman manis yang tinggi berhubungan signifikan dengan status gizi lebih pada siswa SMP di Kota Serang (Laulaulinnuha et al., 2024). Kebiasaan mengonsumsi minuman kemasan berpemanis beberapa kali per minggu memiliki risiko lebih besar mengalami overweight (Anggita dan Mardiyati., 2025). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui studi frekuensi minuman berkalori dan status gizi pada siswa SMA Negeri 3 Kota Cirebon, sehingga dapat menjadi dasar program intervensi gizi yang lebih baik dan tepat mengenai konsumsi minuman berkalori di sekolah tersebut. Intervensi gizi yang lebih baik dan tepat mengenai konsumsi minuman berkalori di sekolah tersebut.

B. Rumusan Masalah

Konsumsi minuman berkalori tinggi di kalangan remaja semakin meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup dan tren makanan modern. WHO melaporkan bahwa peningkatan asupan gula tambahan pada remaja menjadi faktor risiko terjadinya kelebihan berat badan dan obesitas.

1. Bagaimana gambaran konsumsi minuman berkalori pada remaja sekolah SMA Negeri 3 Kota Cirebon?
2. Bagaimana gambaran status gizi pada remaja sekolah SMA Negeri 3 Kota Cirebon?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui jenis, frekuensi, total energi konsumsi minuman berkalori dan status gizi pada siswa SMA Negeri 3 Kota Cirebon.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden
- b. Mengetahui jenis minuman berkalori yang dikonsumsi pada remaja di SMA Negeri 3 Kota Cirebon.
- c. Mengetahui frekuensi konsumsi energi minuman berkalori pada remaja SMA Negeri 3 Kota Cirebon.
- d. Mengetahui total energi konsumsi minuman berkalori pada remaja SMA Negeri 3 Kota Cirebon.
- e. Mengetahui status gizi pada remaja SMA Negeri 3 Kota Cirebon.
- f. Mengetahui proporsi frekuensi konsumsi menurut status gizi pada remaja SMA Negeri 3 Kota Cirebon.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang gizi dan kesehatan masyarakat, khususnya terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja dalam konteks konsumsi minuman berkalori. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya

yang mengkaji hubungan antara pola konsumsi minuman, perilaku makan remaja, dan risiko terjadinya gizi lebih. Selain itu, temuan penelitian ini dapat memperkaya literatur akademik mengenai penggunaan pendekatan deskriptif dalam menganalisis pengaruh asupan energi minuman berkalori terhadap status gizi pada kelompok usia remaja. Dengan demikian, penelitian ini berperan dalam memperkuat dasar teoretis terkait pencegahan masalah gizi remaja melalui pengendalian konsumsi minuman berkalori.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman serta dapat menerapkan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan mengenai gizi dalam masyarakat tentang frekuensi konsumsi minuman berkalori dan status gizi pada remaja kelas XII di SMA Negeri 3 Kota Cirebon.

b. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi kepada sekolah tentang frekuensi konsumsi minuman berkalori dan status gizi pada remaja kelas X di SMA Negeri 3 Kota Cirebon.

c. Bagi Studi D III Gizi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sarana referensi atau pustaka bagi mahasiswa jurusan gizi Politeknik Kesehatan Tasikmalaya Prodi D III Gizi Cirebon.