

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut UU No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, yang dimaksud dengan sehat adalah keadaan sehat jasmani, rohani, rohani, dan sosial yang memungkinkan setiap orang menjalani kehidupan sosial dan ekonomi yang produktif. Pemahaman ini berarti bahwa ruang yang sehat memungkinkan setiap orang untuk hidup dalam kesehatan. Kesehatan merupakan salah satu faktor kesejahteraan manusia. Oleh karena itu, kesehatan harus dilaksanakan sesuai dengan cita-cita dan martabat manusia. (Undang - Undang RI Nomor 36. Kesehatan , 2009)

Tingkat kesehatan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk status gizi. Status gizi mengacu pada asupan nutrisi yang cukup dan seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh untuk fungsi yang optimal. Status gizi yang baik penting untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat, menjaga sistem kekebalan tubuh yang kuat, dan mencegah penyakit. (Harjatmo TP, 2017)

Masalah gizi dapat terjadi ketika seseorang tidak mendapatkan asupan zat gizi yang mencukupi untuk memenuhi kebutuhan tubuhnya. Kondisi ini dapat mengarah pada masalah kesehatan yang serius. Kekurangan zat gizi atau kekurangan kalori yang diperlukan oleh tubuh dapat menyebabkan malnutrisi.

Masa remaja memang merupakan periode yang kritis dalam perkembangan seseorang. Pada masa ini, individu mengalami perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif yang signifikan. Salah satu masalah yang umum terjadi pada remaja adalah masalah gizi. Fikawati, S. (2017).

Soft drink adalah minuman berkarbonasi yang telah ditambahkan zat penyedap dan pemanis. Minuman ringan dibagi menjadi minuman bersoda dan masih, yang terdiri dari minuman ringan, minuman energi dan minuman kesehatan. Soft drink terdiri dari soft drink manis dan soft drink bebas gula. Minuman ringan dengan pemanis gula adalah Soft drink dengan pemanis yang berasal dari gula, sedangkan Soft drink bebas gula adalah Soft drink dengan pemanis buatan.

Soft drink atau minuman bersoda banyak mengandung gula. Konsumsi gula yang berlebihan dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan kita, termasuk risiko obesitas, diabetes, penyakit jantung, dan masalah kesehatan lainnya. Mengenai asupan gula harian yang direkomendasikan, berbagai organisasi kesehatan seperti Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan American Heart Association (AHA) telah memberikan pedoman. WHO merekomendasikan agar asupan gula tambahan (termasuk gula yang terkandung dalam minuman manis) tidak melebihi 10% dari total asupan energi harian, dengan tujuan idealnya adalah 5%. (Ridha Anayanti, 2021).

Remaja dengan konsumsi minuman bersoda tinggi memiliki risiko 1,4 kali lebih tinggi untuk mengalami obesitas dibandingkan dengan remaja yang mengonsumsi minuman bersoda rendah. Obesitas adalah masalah kesehatan yang signifikan, dan prevalensinya yang tinggi di Indonesia memiliki implikasi kesehatan yang serius. (Moore, 2019). Berdasarkan data Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada tahun 2007 sebesar 10,5%, meningkat menjadi 14,8% pada tahun 2013 dan menjadi 21,8% pada tahun 2018. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi obesitas di Indonesia semakin meningkat setiap tahun. (Riskesdas, Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan

Pengembangan, 2018). Prevalensi obesitas sentral untuk tingkat provinsi Bali adalah 16,4%. Prevalensi obesitas menurut kelompok umur (5-12 tahun) pada kabupaten Badung 11,44%. Sedangkan menurut kelompok umur (13-15 tahun) prevalensi obesitas adalah 15,27%. Sedangkan kelompok umur (16-18 tahun) prevalensi obesitas adalah 9,52% (Riskesmas, Laporan Provinsi Bali" Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan(LBP)", 2018).

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung. Pertama, konsumsi makanan yang mencakup jumlah, jenis, dan kualitas makanan yang dikonsumsi. Asupan makanan yang tidak mencukupi atau tidak seimbang dapat menyebabkan kekurangan gizi atau malnutrisi. Kedua, penyakit infeksi juga berperan penting dalam status gizi seseorang. Penyakit-penyakit ini, seperti yang disebabkan oleh virus, bakteri, atau parasit, dapat mengganggu penyerapan nutrisi, meningkatkan kebutuhan nutrisi tubuh, atau menyebabkan mual dan muntah, yang dapat mengurangi asupan makanan. (Supriasa, Bakri, dan Fajar, 2016).

Perkembangan perilaku makan seseorang dapat dipengaruhi oleh kebiasaan makan dalam keluarga. Lingkungan keluarga memiliki peran penting dalam membentuk preferensi makanan, pola konsumsi, dan sikap terhadap makanan. Ketika seseorang tumbuh dalam keluarga dengan kebiasaan makan yang sehat, mereka cenderung memiliki perilaku makan yang baik. Pola konsumsi yang baik melibatkan berbagai faktor, termasuk ragam jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi, frekuensi dan waktu makan, serta ukuran porsi makanan. Kebiasaan makan yang baik melibatkan konsumsi makanan seimbang yang mencakup semua kelompok makanan, seperti sayuran, buah-buahan, biji-bijian, protein, dan produk susu.

Hasil Pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada lokasi penelitian di SMP Negeri 1 Abiansemal di Desa Blahkiuh , Kecamatan Abiansemal, Kabupaten Badung, Provinsi Bali. Letak sekolah yang strategis menjual banyak penyediaan *soft drink* di warung-warung sekitar sekolah yang mengalihkan para siswa untuk membeli dan mengonsumsi minuman *soft drink*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah Gambaran Pola Konsumsi *Soft Drink* dan Status Gizi Pada Remaja SMP N 1 Abiansemal ?

C. Tujuan

1. Tujuan umum :

Mengetahui Gambaran Pola Konsumsi *Soft Drink* dan Status Gizi Pada Remaja SMP N 1 Abiansemal

2. Tujuan khusus :

- a. Menentukan besarnya angka status gizi remaja SMP N 1 Abiansemal
- b. Menentukan jenis konsumsi *soft drink* remaja SMP N 1 Abiansemal
- c. Menentukan frekuensi konsumsi *soft drink* remaja SMP N 1 Abiansemal
- d. Menentukan tingkat konsumsi *soft drink* remaja SMP N 1 Abiansemal
- e. Menganalisis kecenderungan keterkaitan pola konsumsi dan status gizi pada remaja SMP N 1 Abiansemal

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan kontribusi penting dalam pemahaman kita tentang status gizi remaja SMP. Dengan menambah pengetahuan kita tentang topik ini, penelitian ini dapat memberikan dasar yang kuat untuk penelitian selanjutnya dengan metode yang berbeda.

2. Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambahkan wawasan baru bagi penulis mengenai tingkat pengetahuan dan kesehatan remaja SMP tentang kejadian status gizi yang salah dipahami oleh remaja.

b. Bagi pelayanan kesehatan

Menambah wawasan baru dan ilmu pengetahuan tentang kejadian status gizi pada remaja agar dapat mengaplikasikan jenis minuman yang sehat bagi kesehatan remaja dimasa mendatang.

c. Bagi institusi

Dapat sebagai sumber informasi bagi institusi pendidikan dalam mengembangkan dan peningkatan mutu pendidikan di masa depan.