

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pubertas, pertumbuhan pesat, perubahan hormonal, dan perkembangan kemampuan kognitif merupakan bagian dari masa remaja, yang merupakan transisi bertahap dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan (UNICEF & WHO, 2023). Masa remaja awal (usia 10–14 tahun) dan masa remaja akhir (usia 15–19 tahun) mencakup rentang usia 10–19 tahun (WHO, 2023). Untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang pesat selama periode ini, tubuh membutuhkan asupan energi dan nutrisi yang cukup (Amraini et al. 2020).

Prevalensi status gizi remaja di Kota Denpasar adalah 72,01% normal, 12,90% kelebihan berat badan, 7,55% obesitas, 6,22% kekurangan berat badan, dan 1,32% kekurangan berat badan parah, menurut data Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 di Provinsi Bali. Sementara itu, 78,3% remaja di Indonesia memiliki status gizi normal, 9,5% kelebihan berat badan, 4,0% obesitas, 6,7% kurus, dan 1,4% sangat kurus. Baik kelebihan berat badan maupun obesitas, yang didefinisikan sebagai penambahan berat badan yang berlebihan, diklasifikasikan sebagai kelebihan berat badan (Nasar et al. 2020). Prevalensi kelebihan berat badan telah meningkat menjadi 40% secara global selama 40 tahun terakhir, menurut Laporan Gizi Global 2020 (Renata Micha, 2020).

Remaja yang tidak terbiasa membaca label nutrisi pada kemasan berisiko mengalami kelebihan berat badan. Label nutrisi adalah keterangan yang merinci kandungan gizi dalam setiap porsi suatu produk makanan atau minuman (BPOM RI, 2021). Menurut studi Badan Perlindungan Konsumen Nasional (BPKN) tahun 2007 yang dikutip dalam (Sinaga dan Simanungkalit, 2019), hanya 6,7% konsumen Indonesia yang bersedia membaca label makanan sebelum memilih suatu

produk. Meskipun 20,6% konsumen memperhatikan nama produk, 36,5% masyarakat Indonesia lebih tertarik membaca dan memperhatikan label halal, dan 34,9% hanya memperhatikan tanggal kedaluwarsa produk makanan kemasan. Namun, hanya 7,9% konsumen yang tertarik melihat komposisi makanan dan informasi gizi pada kemasan makanan olahan, menurut penelitian yang dilakukan pada tahun yang berbeda. Dalam hal ini, dapat dikatakan bahwa masyarakat Indonesia sebagian besar masih belum menyadari informasi gizi pada label makanan olahan (Sinaga dan Simanungkalit, 2019).

Penyebab utama kenaikan berat badan berlebihan, yang berujung pada kelebihan berat badan dan obesitas, adalah kebiasaan makan yang buruk yang ditandai dengan asupan tinggi lemak tidak sehat, gula, dan garam, serta kurangnya aktivitas fisik, selain pentingnya membaca label nutrisi sebelum mengonsumsi makanan kemasan, (*United Nations Children's Fund*, 2022). Gula sederhana atau pemanis buatan ditambahkan ke dalam minuman selama proses produksi untuk menghasilkan *Sweet Sweetened Beverages* (SSBs), yang bisa tinggi kalori namun rendah nutrisi lainnya. Kementerian Kesehatan merekomendasikan konsumsi 50 gram, atau empat sendok makan, gula per hari. Menurut data Riskesdas 2018, masyarakat Indonesia mengonsumsi minuman manis lebih dari sekali sehari (61,27%), satu hingga enam kali seminggu (30,22%), dan kurang dari tiga kali sebulan (8,51%). Rata-rata konsumsi minuman manis di kalangan individu berusia 40 hingga 65 tahun sekitar 62,56%. Tingkat konsumsi minuman manis di Provinsi Bali sekitar 42,9% untuk lebih dari sekali sehari, 35,69% untuk satu hingga enam kali seminggu, dan 21,42% untuk tiga kali sebulan.

Minuman berpemanis memiliki banyak macam, contoh kategori minuman berpemanis yaitu minuman soda biasa (tidak bebas gula), minuman buah, minuman olahraga, minuman energi, air manis, serta minuman kopi dan teh dengan tambahan gula (*Centers for Disease Control and*

Prevention, 2022). Jika satu porsi minuman berpemanis adalah 250 ml, maka konsumsi 326 ml per hari disamakan dengan 1,3 porsi minuman berpemanis. Secara khusus, rata-rata konsumsi minuman berpemanis secara global telah melebihi aturan rekomendasi konsumsi gula sebesar 38% - 75% untuk anak kecil dan sebesar 62% - 124% dari batas rekomendasi untuk remaja (*Ooi, Wolfenden, Sutherland, Nathan, Oldmeadow, McLaughlin, Barnes, Hall, Vanderlee, & Yoong*, 2022).

Menurut Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) yang dilakukan pada tahun 2019, makanan dan minuman jadi memiliki tingkat partisipasi konsumsi tertinggi sebesar 99,32%, tingkat partisipasi lainnya termasuk air teh kemasan dan minuman bersoda 26,32% sari buah kemasan, minuman kesehatan, dan minuman berenergi 22,66% kopi, kopi susu, teh dan susu coklat sebesar 58,82% (Badan Pusat Statistik RI, 2019). Konsumsi minuman berpemanis di Indonesia menduduki peringkat ketiga di Asia Tenggara yaitu sebanyak 20,23 liter/orang (Ferretti & Mariani, 2019).

Konsumsi minuman berpemanis yang tinggi berkontribusi pada peningkatan angka kematian atau mortalitas dan angka kesakitan atau morbiditas akibat kelebihan berat badan, obesitas, penyakit tidak menular seperti diabetes dan penyakit kardiovaskular (Malik & Hu, 2019). Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2018 bahwa prevalensi obesitas pada penduduk umur >18 tahun menurut jenis kelamin baik laki-laki maupun perempuan terus mengalami peningkatan sejak tahun 2013, 2016 dan tahun 2018 yaitu untuk jenis kelamin laki-laki terjadi peningkatan 19,60% menjadi 24% di tahun 2016 dan terus naik menjadi 26,60% di tahun 2018. Sama halnya dengan jenis laki-laki, jenis kelamin perempuan terus mengalami kenaikan yaitu 32,9% ditahun 2013, naik menjadi 41,6% ditahun 2016 dan mengalami peningkatan kembali ditahun 2018 menjadi 44,4%. Prevalensi obesitas global lebih tinggi pada wanita daripada

pada pria, dan mayoritas individu dengan obesitas kini tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (Barata Cavalcanti et al. 2022).

Konsumsi minuman manis sering dihubungkan dengan risiko penyakit degeneratif salah satunya Diabetes Melitus (DM) tipe II. Semakin tingginya konsumsi minuman manis maka seseorang semakin berisiko mengalami DM tipe II. Salah satu upaya pencegahan DM dapat dilakukan dengan melakukan kontrol glikemik dalam mengontrol kadar glukosa darah berdasarkan jumlah minuman manis yang dikonsumsi. Kebiasaan mengonsumsi SSB dapat dipengaruhi oleh sikap terhadap minuman berpemanis. Menurut penelitian Masri (2018), sikap seseorang terhadap preferensi minuman dipengaruhi oleh rasa suka dan tidak suka (*food preferences*). Menurut laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, proporsi kebiasaan konsumsi minuman manis dengan frekuensi 1 – 6 kali per minggu paling banyak pada kelompok usia 19 – 29 tahun atau dewasa muda yaitu di atas 40% (Kemenkes, 2023).

Hal ini juga dipengaruhi dengan aktivitas atau rutinitas yang dilakukan pada kelompok usia dewasa muda. Mayoritas pada kelompok usia ini adalah mahasiswa atau pekerja yang memiliki persepsi bahwa minuman manis merupakan minuman sosial (*social drink*) dan sering disajikan dalam pertemuan, serta dikonsumsi secara terus menerus walaupun telah mengetahui dampak konsumsi SSB yang berlebih terhadap Kesehatan yang kemudian mempengaruhi konsumsi dan kebiasaan minumannya. Hal ini didukung oleh penelitian Masri et al. (2018) yang melaporkan bahwa tingkat konsumsi minuman berkalori tinggi, cenderung tinggi pada mahasiswa yang pengetahuannya kurang baik (73%) dibandingkan dengan mahasiswa yang pengetahuannya baik (39,1%).

Dari hasil pengamatan langsung penulis ke sekolah terkait, kebanyakan minuman yang dijual di kantin SMPN 9 Denpasar merupakan minuman kemasan berpemanis buatan. Terlebih lagi, air

mineral tidak terlalu diminati di kantin sekolah tersebut dan penjualan tertinggi masih pada minuman kemasan berpemanis dalam bentuk cup maupun kemasan botol. Adapun beberapa merk minuman - minuman kemasan berpemanis yang dijual di kantin SMPN 9 Denpasar yaitu minuman berperisa buah (Floridina), teh kemasan (Teh Kotak, Teh Botol, Fruitea), minuman kemasan berkarbonasi (Nipis Madu, Tebs), minuman berisotonik (Mizone), minuman kemasan susu (Milku, Indomilk). Dari penjajakan tersebut, penulis menemukan bahwa dari total 3 angkatan dengan 29 kelas paling tidak dalam tiap kelas perangkatan dari SMPN 9 Denpasar, terdapat setidaknya 1 orang siswa dengan kondisi berat badan berlebih atau gemuk.

Menurut keterangan dari Ibu N (Pengelola kantin di SMPN 9 Denpasar) bahwa di kantin tersebut, dijual minuman manis berkemasan yang dapat dengan mudah dijumpai di supermarket. Penjualan tertinggi pada kategori minuman berada pada teh kemasan, minuman berperisa buah, dan minuman kemasan susu. Dengan adanya situasi seperti ini, penulis mengaitkan kebiasaan konsumsi minuman berpemanis ini dengan tingkat pengetahuan peserta didik terhadap label gizi pada kemasan minuman yang dibeli sehingga melakukan evaluasi terhadap hal ini dapat menjadi tolak ukur penulis dalam pemberian edukasi mengenai pentingnya membaca label gizi.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Rumusan masalah yang akan diteliti adalah "Apakah ada hubungan tingkat pengetahuan label gizi dan konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi remaja di SMPN 9 Denpasar?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan label gizi dan konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi remaja di SMPN 9 Denpasar.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan siswa terkait label gizi pada minuman kemasan yang dikonsumsi setiap harinya di SMPN 9 Denpasar.
- b. Menggambarkan kebiasaan konsumsi minuman kemasan berpemanis berdasarkan frekuensi dan jumlah gula pada remaja SMPN 9 Denpasar.
- c. Menilai status gizi remaja di SMPN 9 Denpasar.
- d. Menganalisis hubungan pengetahuan membaca label gizi pada minuman kemasan berpemanis dengan konsumsi minuman berpemanis di SMPN 9 Denpasar.
- e. Menganalisis hubungan konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi pada remaja di SMPN 9 Denpasar
- f. Menganalisis hubungan pengetahuan membaca label gizi pada minuman kemasan berpemanis dengan status gizi remaja di SMPN 9 Denpasar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Pada hasil pengamatan penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang gizi dan kesehatan masyarakat, serta penulis dapat memperoleh pengalaman dalam mengkaji mengenai hubungan tingkat pengetahuan label gizi dan konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi remaja di SMPN 9 Denpasar dan dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut dalam bidang gizi dan kesehatan remaja, serta membuka peluang untuk mengembangkan intervensi yang lebih spesifik dan efektif dalam mengedukasi peserta didik.

2. Manfaat praktis

Hasil pengamatan penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi tentang membaca label gizi dan kebiasaan mengonsumsi minuman berpemanis terhadap status gizi lebih pada remaja di SMPN 9 Denpasar dan membantu memastikan bahwa lembaga pendidikan termasuk guru dan tenaga pendidik mengetahui status gizi mereka serta menjadi bahan acuan dalam meningkatkan kesadaran Masyarakat tentang pentingnya edukasi pentingnya label gizi sebagai alat bantu dalam membuat pilihan konsumsi pada remaja yang lebih bijak dan sehat.