

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (*energi intake*) dengan energi yang digunakan (*energi expenditure*) dalam waktu lama. Beberapa mekanisme fisiologis berperan penting dalam tubuh individu untuk menjaga keseimbangan antara asupan energi dengan keseluruhan energi yang digunakan serta untuk menjaga berat badan agar tetap stabil. Obesitas biasanya ditemukan pada orang dewasa, remaja, dan anak – anak.

World Health Organization (2014) mengemukakan bahwa obesitas merupakan masalah epidemiologi global yang menjadi ancaman serius bagi kesehatan masyarakat dunia, sebesar 2,8 juta orang meninggal karena penyakit seperti diabetes dan penyakit jantung sebagai akibat dari obesitas. Lebih dari 340 juta anak-anak dan remaja berusia 5-19 kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2016. Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan anak-anak serta remaja berusia 5-19 telah meningkat secara drastis. Pada tahun 2016 peningkatan terjadi secara bersamaan pada anak laki-laki sebesar (19%) dan pada anak perempuan sebesar (18%) yang memiliki kelebihan berat badan. (WHO,2015).

Data Riskesdas tahun 2013 memperlihatkan bahwa secara nasional masalah kegemukan masih tinggi yaitu 18,8% pada anak usia 5-12 tahun, dan 10,8% pada usia 13-15 tahun.

Adapun penyebab utama terjadinya kegemukan yaitu ketidakseimbangan antara asupan dengan pengeluaran energi dimana asupan energi lebih tinggi daripada energi yang dikeluarkan. Dan faktor lain yang dapat menyebabkan obesitas yaitu faktor genetik, hormonal, obat – obatan serta lingkungan. Kesenjangan antara masukan serta pengeluaran energi dalam pola konsumsi sebagian besar diduga disebabkan karena modifikasi gaya hidup (*lifestyle*). Perubahan gaya hidup yang menjurus ke westernisasi serta pola hidup kurang gerak (*sedentary*) sering ditemukan di kota-kota besar di Indonesia. Perubahan gaya hidup ini mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak, dan kolesterol tetapi rendah serat, terutama makanan siap saji (*fast food*) serta konsumsi minuman ringan (*soft drink*) yang berdampak meningkatkan obesitas. (Hidayati,2006).

Kegemukan pada anak berisiko tinggi menjadi obesitas dimasa dewasa dan berpotensi mengalami penyakit metabolik serta penyakit degeneratif dikemudian hari, remaja obesitas sepanjang hidupnya juga berisiko lebih tinggi untuk menderita sejumlah masalah kesehatan yang serius misalnya seperti diabetes, penyakit jantung, stroke, asma, dan beberapa jenis kanker. Peningkatan obesitas akan berdampak kepada peningkatan pembiayaan kesehatan. (Sulistyowati, 2016).

Laporan hasil Pemantauan Status Gizi dan Pemantauan Konsumsi Gizi (PSG – PKG) Provinsi Bali 2016 bahwa sebaran prevalensi gemuk pada anak usia sekolah dan remaja di masing – masing kabupaten/kota, kecenderungan mengalami kegemukan paling banyak dijumpai di Kota Denpasar (16%).

Prevalensi Bali sebesar 10,5% jika dijadikan sebagai acuan patokan maka terdapat dua wilayah lagi yang prevalensi, kegemukannya masih diatas angka provinsi yaitu Buleleng (12,5%) dan Gianyar (10,8%). (Poltekkes Denpasar, 2016).

Obesitas menjadi masalah merisaukan di kalangan remaja, karena tidak enak dipandang mata serta menjadi dilema kesehatan yang mengerikan. Obesitas secara langsung berbahaya bagi kesehatan seseorang. Pada remaja obesitas atau kegemukan sudah menjadi permasalahan yang cukup berat karena keinginan agar tampil sempurna yang seringkali diartikan dengan memiliki tubuh yang ramping atau ideal dan proporsional. (Jananova, 2012)

Masa remaja adalah masa transisi masa kanak – kanak menuju masa dewasa. Menurut Sarwono, (2010) masa remaja biasanya dikenal dengan masa yang penuh kesulitan. Misalnya seperti banyak perbuatan serta tingkah laku remaja yang sulit untuk dimengerti. Walaupun masa remaja dianggap sebagai masa kesulitan, Anderson dalam Paramitasari, (2012) mengemukakan remaja diharapkan mampu memahami serta menguasai emosinya. Menurut Walgito, (2004) masa remaja dikenal sebagai masa periode kehidupan dimana emosinya sangat menonjol. Dalam hal tersebut remaja awal lebih sulit dalam mengendalikan emosi atau mengendalikan kemarahan sedangkan remaja akhir mulai berpikir dalam bertindak sehingga mampu mengendalikan kemarahannya. Menurut Paramitasari dan Alfian, (2012) remaja akhir lebih memilih cara hidup yang mampu dipertanggung jawabkan terhadap diri sendiri, orang tua, maupun masyarakat.

Di dalam suatu masyarakat minuman bersoda sudah menjadi minuman sehari-hari, terutama dikalangan remaja dan anak-anak sekarang sudah mengonsumsi minuman yang berkarbonasi. Sebab mereka lebih senang dengan rasa, warna dan variasi dari minuman *soft drink* karena sensasi rasanya yang unik dan dikemas secara menarik. Minuman ringan (*soft drink*) adalah minuman berkarbonasi yang diberi tambahan berupa perasa dan pemanis seperti gula. Minuman ringan (*soft drink*) terdiri dari *sugar-sweetened soft drink* atau zat pemanis yang berasal dari gula serta *non sugar soft drink* yang berasal dari pemanis buatan. (Tania, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmadya Saputri (2013) pada anak usia remaja di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta menunjukkan bahwa “ada kecendrungan hubungan antara konsumsi *soft drink* dengan kejadian obesitas”. Hasil ini diperkuat dengan uji statistic dengan Chi Square test menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,024 nilainya lebih kecil dari 0,05.

SMP Negeri 3 Sukawati terletak di Batubulan Kangin, Kecamatan Sukawati, Kabupaten Gianyar Provinsi Bali. Letak sekolah yang strategis karena banyaknya kantin dan warung yang menjual minuman ringan (*soft drink*) di dekat sekolah sehingga memudahkan siswa untuk membeli minuman tersebut.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik melakukan penelitian mengenai Kontribusi Energi Minuman Ringan (*Soft Drink*) Terhadap Konsumsi Energi Dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 3 Sukawati.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian yaitu “Seberapa Besar Kontribusi Minuman Ringan (*Soft Drink*) Terhadap Konsumsi Energi dan Status Gizi”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Kontribusi Energi Minuman Ringan (*Soft Drink*) terhadap Konsumsi Energi dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 3 Sukawati

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai status gizi siswa di SMP Negeri 3 Sukawati
- b. Menghitung besarnya angka kejadian obesitas siswa di SMP Negeri 3 Sukawati
- c. Menghitung kontribusi energi *soft drink* terhadap konsumsi energi siswa di SMP Negeri 3 Sukawati
- d. Membandingkan konsumsi energi *soft drink* berdasarkan status gizi siswa di SMP Negeri 3 Sukawati
- e. Mengukur tingkat pengetahuan *soft drink* siswa di SMP Negeri 3 Sukawati

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin luas bagi peneliti selanjutnya dan juga memperoleh pengalaman serta melakukan penelitian Kontribusi Energi Minuman Ringan (*Soft Drink*) terhadap Konsumsi Energi dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 3 Sukawati.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi dan pengetahuan pada remaja agar dapat mengaplikasikan jenis minuman dan makanan yang sehat.