

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah fase transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa yang ditandai oleh perubahan signifikan dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial. Masa remaja umumnya dimulai pada usia 12 tahun dan berlangsung hingga sekitar usia 18 tahun (Menti, 2011). Perubahan fisik, psikis dan kognitif ini berdampak langsung pada status gizi remaja. Remaja menjalani percepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik serta memerlukan lebih banyak energi dan zat gizi. Remaja lantas menghadapi perubahan gaya hidup dan perilaku konsumsi minuman serta makanan yang tidak sehat serta minimnya kesadaran kesehatan remaja, seperti konsumsi berlebihan minuman berpemanis, sering mengakibatkan status gizi berlebih (Rachmayani dkk, 2018).

World health organization (WHO) melaporkan konsumsi minuman berpemanis meningkat hampir 16% di seluruh dunia. Minuman berpemanis telah dikonsumsi melebihi ambang batas asupan harian gula dengan angka yang tinggi pada negara-negara berpenghasilan tinggi dan meningkat pada negara yang berpenghasilan sedang dan rendah (Malik & Hu, 2022). Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 remaja usia 15-19 tahun mengonsumsi minuman manis ≥ 1 kali sehari sebesar 56,4%, 1-6 kali perminggu 37%, dan ≤ 3 kali perbulan 6,57% (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 status gizi remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi sangat kurus sebesar 1,4%, kurus 6,7%, gizi baik 78,3%, overweight 9,5%, obesitas 4,0%. Prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun di Kalimantan Barat sangat kurus sebesar 1,47%, kurus 5,69%, gizi baik 81,8%, overweight 7,62%, dan obesitas 3,42%. Sedangkan prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun di Kota Pontianak sangat kurus 1,26%, kurus 7,52%, gizi baik 75,8%, overweight 10,6%, dan obesitas 4,71% (Riskesdas, 2018).

Faktor yang mempengaruhi kenaikan berat badan remaja saat ini adalah meningkatnya paparan iklan makanan dan minuman menarik yang hadir dalam berbagai rasa manis. Setiap gelas minuman manis Boba Milk Tea mengandung

enam sendok makan gula pasir atau sekitar 300 kalori. Milk foam dan cheese foam memiliki masing-masing 203 dan 180 kalori, masing-masing. Boba memiliki 156 kalori (Tinambunan et al., 2020).

Salah satu tren makanan dan minuman atau *food and beverage* yang paling sering hilir-mudik di tengah-tengah masyarakat adalah minuman kekinian. Banyaknya tren minuman kekinian mulai dari thai tea, es kopi susu, hingga boba brown sugar milk digemari oleh masyarakat pada beberapa tahun ini. Minuman kekinian merupakan salah satu jajanan tinggi kalori yang sering dikonsumsi oleh anak remaja karena mudah ditemukan dimana saja termasuk di sekitar sekolah. (Meinarisa, 2020).

Konsumsi *beverages trend* atau minuman berpemanis secara berlebihan dapat menyebabkan penambahan berat badan pada remaja. Konsumsi minuman berpemanis memberikan kontribusi sebesar 10%- 15% terhadap asupan energi remaja. Energi dalam minuman berpemanis sebagian besar berasal dari kandungan gula yang terdapat di dalamnya yang menyumbang 14,5% dari total asupan energi harian. Kandungan energi dalam satu jenis minuman berpemanis hampir sama dengan kandungan energi satu piring nasi (Qoirinasari, dkk., 2018). Tingginya kandungan energi pada minuman berpemanis dapat berdampak pada peningkatan asupan energi harian serta meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti obesitas, DM tipe 2, dan penyakit kardiovaskular.

Rekomendasi batasan asupan gula menurut World Health Organization (WHO) yaitu <10% dari total asupan energi (WHO, 2015). Menurut Permenkes RI No 30 Tahun 2013, konsumsi gula tidak lebih dari 50 gram per orang per hari. Sementara itu, kandungan gula dalam minuman berpemanis kemasan yang beredar di Indonesia yaitu 37-54 gram (Akhriani, dkk., 2016). Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi satu minuman berpemanis saja hampir/sudah memenuhi kebutuhan gula harian.

Remaja merupakan kelompok yang paling sering mengonsumsi minuman berpemanis. Semakin hari semakin banyak beredar berbagai jenis minuman manis di pasaran. Kemajuan teknologi menyebabkan peningkatan jumlah minuman manis semakin drastis dan menjamur di tengah-tengah masyarakat. Akses yang

mudah serta lingkungan sosial menjadi faktor pendukung tingginya tingkat konsumsi remaja terhadap minuman manis.

Lingkungan sekolah merupakan salah satu faktor yang dapat membentuk kebiasaan makan seseorang. Pada umumnya siswa mempunyai kebiasaan untuk jajan di lingkungan sekolah. Ketersediaan berbagai jajanan termasuk minuman berpemanis, baik di kantin sekolah maupun dari para penjaja makanan di sekitar sekolah dapat mempengaruhi pemilihan dan perilaku konsumsi siswa terhadap minuman manis (Lestari, 2021).

Pengetahuan gizi yang rendah dapat menjadi penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan konsumsi makanan dan minuman yang salah. Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu pendidikan, umur, kondisi lingkungan, dan sosial budaya (Wawan & Dewi, 2011). Pengetahuan tentang gizi yang baik akan mempengaruhi pola asupan makanan yang lebih sehat. Pengetahuan gizi mengenai minuman berpemanis mempengaruhi pemilihan dan penyediaan minuman tersebut. Jika pengetahuan gizi tentang minuman berpemanis meningkat, maka ada kecenderungan untuk berhati-hati dalam mengkonsumsi minuman berpemanis (Chang, 2010).

Hasil survei pendahuluan yang telah dilakukan secara geografis sekolah tersebut berada di Pontianak Utara, terdapat kantin didalam sekolah yang menjual berbagai jenis *beverages trend* (minuman kekinian) atau minuman yang memiliki kandungan gula yang cukup banyak dan menjadi minuman yang sering dikonsumsi terutama pada kalangan remaja. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan konsumsi *beverages trend* terhadap status gizi pada remaja di SMA Negeri 5 Pontianak.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan pengetahuan dan frekuensi konsumsi *beverages trend* terhadap status gizi pada remaja di SMA Negeri 5 Pontianak.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan frekuensi konsumsi *beverages trend* terhadap status gizi pada remaja di SMA Negeri 5 Pontianak.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui hubungan pengetahuan terhadap status gizi pada remaja di SMA Negeri 5 Pontianak
- b. Untuk mengetahui hubungan frekuensi konsumsi *beverages trend* terhadap status gizi pada remaja di SMA Negeri 5 Pontianak

D. Ruang Lingkup Penelitian

Pada penelitian proposal skripsi ini, yang akan dibahas yaitu mengenai hubungan pengetahuan dan frekuensi konsumsi *beverages trend* terhadap status gizi pada remaja di SMA Negeri 5 Pontianak.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak yang terkait. Diantaranya adalah sebagai berikut.

1. Bagi Peneliti

Meningkatkan pengetahuan, pengalaman dan pemahaman serta dapat menerapkan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan mengenai gizi masyarakat tentang hubungan pengetahuan dan frekuensi konsumsi *beverages trend* terhadap status gizi pada remaja di SMA Negeri 5 Pontianak.

2. Bagi Institusi

Memberikan sumber informasi dan sebagai referensi di perpustakaan yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan bacaan mengenai hubungan pengetahuan dan frekuensi konsumsi *beverages trend* terhadap status gizi pada remaja di SMA Negeri 5 Pontianak.

3. Manfaat Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan informasi tambahan kepada remaja, keluarga maupun masyarakat umumnya tentang hubungan pengetahuan dan frekuensi konsumsi *beverages trend* terhadap status gizi pada remaja di SMA Negeri 5 Pontianak.

F. Keaslian Penelitian

1	Nama Penulis	Silvia Dewi Styaningrum
	Tahun	2023
	Judul	Determinan Konsumsi Minuman Kekinian sebagai Faktor Risiko Kegemukan dan Anemia pada Remaja Putri
	Tujuan	Mengetahui determinan konsumsi minuman kekinian pada remaja putri (paparan media, pengetahuan gizi tentang minuman kekinian, uang saku, kemudahan akses/jarak ke outlet terdekat, kepemilikan aplikasi online, pengaruh social, rasa, harga, perilaku kesehatan)
	Metode	penelitian kuantitatif dengan desain <i>crosssectional</i>
	Hasil	Hasil penelitian menunjukkan menunjukkan tidak ada hubungan antara konsumsi minuman kekinian dengan kegemukan dan anemia. Dapat disimpulkan bahwa lebih banyak persentase siswi yang memiliki kebiasaan harian mengonsumsi minuman kekinian dibandingkan yang tidak mengonsumsi, dan tidak ada hubungan antara konsumsi minuman kekinian dengan anemia dan kegemukan
	Perbedaan	Jumlah sampel, lokasi penelitian, waktu penelitian dan populasi.
2	Nama Penulis	Devita Wulandari dan Sri Sumarmi
	Tahun	2023
	Judul	Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Konsumsi <i>Sugar Sweetened Beverages</i> pada Remaja Putri Gizi Lebih di SMA Negeri 2 Nganjuk
	Tujuan	Untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi <i>sugar sweetened beverages</i> pada remaja putri gizi lebih di SMA Negeri 2 Nganjuk.

	Metode	Menggunakan teknik propotional random sampling. Uji statistik antar variabel mengguakan uji Chi-Square pada aplikasi IBM SPSS
	Hasil	Hasil analisis diketahui bahwa tingkat pengetahuan mempunyai hubungan secara statistik ($p\text{-value } 0,000 < 0,05$) dengan konsumsi <i>sugar sweetened beverages</i> pada remaja putri gizi lebih di SMA Negeri 2 Nganjuk.
	Perbedaan	Jumlah sampel, lokasi penelitian, waktu penelitian dan populasi.
3	Nama Penulis	Agatha Katherine Jayanti
	Tahun	2021
	Judul	Hubungan Konsumsi <i>Sugar-Sweetened Beverages</i> dan Pemesanan Makanan Online dengan Kadar Glukosa Darah Pekerja 25-44 Tahun di Perumahan Kasuari, Cikarang
	Tujuan	Untuk mengetahui hubungan konsumsi <i>Sugar-Sweetened Beverages</i> dan pemesanan makanan berisiko secara online dengan kadar glukosa darah pada pekerja usia 25-44 tahun di Perumahan Kasuari, Cikarang.
	Metode	<i>cross sectional</i>
	Hasil	Terdapat perbedaan kadar glukosa darah antara responden dengan konsumsi SSBs rendah dan tinggi dengan nilai $p = 0,044$, dan terdapat hubungan antara keduanya ($p = 0,032$), rasio sebesar 0,314 yang berarti terdapat korelasi searah dan positif, semakin tinggi konsumsi SSBs, maka semakin tinggi kadar glukosa darah.
	Perbedaan	Jumlah sampel, lokasi penelitian, waktu penelitian dan populasi.