

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit Tidak Menular (PTM) bisa dipicu oleh gaya hidup yang tidak sehat, seperti mengonsumsi minuman berpemanis, makanan siap saji, kurang mengonsumsi sayur dan buah, minuman bersoda maupun minuman extra gula cepat saji, dan minuman kemasan hal ini menjadi trend dalam menurunkan kualitas hidup pada mahasiswa yang berdampak pada kesehatan. Menurut hasil survei kesehatan global berbasis sekolah, diketahui bahwa gaya hidup remaja saat ini berisiko terhadap penyakit tidak menular seperti diabetes, stress psikologi, gastritis (Yuningrum *et al.*, 2021).

Minuman berpemanis merupakan minuman yang tinggi kalori, tinggi gula, namun rendah nutrisi. Kandungan kalori yang tinggi pada minuman manis dapat sangat mempengaruhi asupan kalori harian seseorang. Apabila minuman berpemanis dikonsumsi secara berlebihan dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes melitus tipe II, dan penyakit kardiovaskular (Sari *et al.*, 2021) Indonesia menempati posisi ketiga dalam konsumsi minuman berpemanis/ *Sugar sweetened Beverages* (SSB) (20,23 liter / orang) di Asia Tenggara. Konsumsi minuman berpemanis yang tinggi berkontribusi pada tingginya angka mortalitas dan morbiditas akibat kelebihan berat badan, obesitas, penyakit tidak menular (seperti diabetes dan penyakit kardiovaskular) dan meningkatkan pengeluaran pengobatan kesehatan (Fanda *et al.*, 2020)

Pada penelitian (Amir *et al.*, 2015) menunjukkan bahwa usia (18-40) tahun sebanyak 56,4% mengonsumsi minuman berpemanis ≥ 1 kali per hari.. *World Health*

Organization (WHO) juga memberi batasan asupan gula tambahan <5% dari total asupan energi harian dan *American Heart Association (AHA)* dan menganjurkan konsumsi gula tambahan <25 gram per hari bagi dewasa awal (Sari *et al.*, 2021)

Dewasa awal yang seharusnya dalam masa yang produktif secara kesehatan fisik dan mental, fenomena kehidupan modern saat ini, cenderung menjadi cikal bakal penyakit tidak menular, seperti obesitas, diabetes, dimana penyakit tersebut cenderung memiliki kadar glukosa darah yang tidak terkontrol dan berdampak pada kesehatan, yang dapat dipicu dari kebiasaan mengkonsumsi gula secara berlebih dari kebutuhan harian, seperti halnya mengkonsumsi minuman berpemanis buatan secara terus menerus (Fatmala & Rohmah, 2022)

Gaya hidup sehat disini tidak hanya berfokus pada perlindungan terhadap penyakit, tetapi juga pada perilaku yang meningkatkan kesejahteraan sepanjang hidup dalam pencegahannya, karena dalam usia dewasa awal adalah waktu yang terbaik dalam menerima informasi yang bijak dan baik, hal ini dapat dimanfaatkan untuk memberikan edukasi tentang perilaku/ gaya hidup yang baik untuk menjaga kesehatan remaja dari penyakit tidak menular terutama edukasi terkait untuk memilih makanan atau minuman yang sehat, membatasi konsumsi gula berlebih dari minuman berpemanis (Fatmala & Rohmah, 2022).

Upaya perilaku seseorang untuk meningkatkan kesehatan dapat dilakukan dengan aktifitas fisik (olahraga) yang teratur dan cukup, perilaku makan-makanan yang sesuai dengan gizi seimbang, minum air putih kurang lebih 1,5-2 liter /hari pertumbuhan spiritual, hubungan interpersonal dan manajemen stres. Pada penelitian (Amir *et al.*, 2015) yang menyatakan prevalensi konsumsi minuman

berpemanis pada mahasiswa kedokteran angkatan 2015 tergolong tinggi. Terdapat perbedaan bermakna proporsi konsumsi minuman berpemanis kemasan dengan perubahan pola hidup yang tidak sehat. Bagi mahasiswa atau dewasa awal disarankan untuk mempelajari label ING (Informasi Kandungan Gizi) guna mendapatkan pemahaman yang baik mengenai kandungan zat gizi pada produk minuman kemasan. Bagi pihak kampus dianjurkan untuk menyediakan media promosi dan edukasi mengenai cara menginterpretasikan label ING (Informasi Kandungan Gizi) di beberapa area kampus, seperti kantin dan *vending machine*. Selain itu, pihak kampus dapat bekerja sama dengan pihak terkait, seperti Puskesmas, Dinas Kesehatan, maupun BPOM guna memberikan edukasi dan sosialisasi penggunaan label ING pada produk kemasan. Bagi pihak industri minuman diharapkan dapat mencantumkan *front of package* label ING (Informasi Kandungan Gizi) guna memudahkan konsumen dalam membaca label ING.

Berdasarkan uraian masalah di atas peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul **“Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis Dengan Glukosa Darah Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang.”**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Glukosa darah pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang?

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis Dengan Glukosa Darah Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat Konsumsi Minuman Berpemanis Pada Mahasiswa Keperawatan UMM.
2. Mengidentifikasi tingkat glukosa darah pada Mahasiswa Keperawatan UMM.
3. Menganalisis Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis Dengan Glukosa Darah Pada Mahasiswa Keperawatan UMM.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan dan pengetahuan di bidang penelitian ilmu keperawatan, yang mana sebagai ilmu pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi minuman yang sehat untuk mempertahankan kesehatan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan dan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya mengkonsumsi minuman sehat untuk mempertahankan kesehatan.

1.5 Keasilian Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Reni Febriana et al., 2014) yang berjudul Hubungan kepatuhan diit dengan kadar gula darah sewaktu pada diabetes

mellitus tipe 2 di rawat inap RSUD sukoharjo dengan desain penelitian Cross Sectional, variabel yang diukur yakni Kepatuhan diit DM dan Kadar gula darah sewaktu pada 96 total responden yang didapatkan hasil adanya hubungan antara kepatuhan diit dengan kadar gula darah sewaktu pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di rawat inap RSUD Sukoharjo. Begitupun dalam penelitian yang dilakukan (Herni Trilestari et al., 2016) yang berjudul Hubungan perilaku diet dengan tingkat kadar gula darah sewaktu pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di ambar ketawang Yogyakarta dengan desain penelitian Cross Sectional, variabel yang diukur perilaku diit dan Kadar gula Darah Sewaktu pada 62 total responden yang didapatkan hasil adanya hubungan antara perilaku diet dengan tingkat kadar gula darah sewaktu pada penderita Diabetes Mellitus di Ambar ketawang Yogyakarta. Selanjutnya dalam penelitian yang dilakukan (Hifayah, et al 2023) yang berjudul Hubungan antara Konsumsi Minuman Berpemanis dan asupan serat dengan kadar gula pada dewasa usia 30-50 tahun di desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran barat Kabupaten Semarang dengan desain penelitian Cross Sectional, variabel yang diukur yakni minuman berpemanis, asupan serat dan Kadar gula darah pada 81 total responden yang didapatkan hasil adanya Hubungan antara Konsumsi Minuman Berpemanis dan asupan serat dengan kadar gula pada dewasa usia 30-50 tahun di desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran barat Kabupaten Semarang. Kemudian dalam penelitian yang dilakukan (Taruna et al., 2022) yang berjudul Perbandingan Konsumsi *soft drink* berpemanis dan tidak berpemanis terhadap peningkatan kadar glukosa darah pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Islam Al-Azhar dengan desain penelitian Quasi Experiment, variabel yang diukur yakni konsumsi soft drink berpemanis, minuman tidak berpemanis dan glukosa darah pada 42 responden yang didapatkan

hasil adanya peningkatan kadar gula darah setelah konsumsi soft drink berpemanis dan terdapat penurunan kadar glukosa darah setelah konsumsi soft drink tidak berpemanis pada Mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Islam Al – Azhar.

