

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Remaja merupakan fase yang dialami individu dalam peralihan menuju kedewasaan. Masalah gizi yang kerap dialami oleh remaja diantaranya adalah berat badan berlebih atau obesitas. Obesitas saat ini menjadi masalah utama untuk kesehatan individu dikarenakan efek buruk yang disebabkan. Jaringan lemak yang berlebih tentunya akan menghambat individu dalam melakukan aktivitas fisik yang mengakibatkan kurang gerak sehingga lemak yang harusnya dapat dipecah menjadi energi menjadi tertimbun dalam sistem anatomi tubuh individu. (Jebeile *et al.*, 2022). Berat badan berlebih pada remaja tentunya perlu ditangani dengan segera, karena dapat meningkatkan resiko terkena penyakit degeneratif dan masalah kardiovaskular pada saat dewasa seperti sindrom metabolisme yang mencakup intoleransi glukosa, resistensi insulin, dislipidemia, gangguan fibrinolysis, hiperurisemia dan hipertensi. Sehingga, seseorang dengan obesitas memiliki resiko tinggi akan penurunan kualitas hidup individu muda masa mendatang. (J. Larry Jameson, Anthony S. Fauci, Dennis L. Kasper, Stephen L. Hauser, Dan L. Longo, 2020).

Prevalensi obesitas menurut database World Health Organization (WHO) tahun 2018, mengabarkan bahwa orang dewasa lebih dari usia 18 tahun mengalami obesitas dengan persentase sebanyak 39%. Di Indonesia menurut Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan jumlah obesitas di Indonesia pada tahun 2013 pada remaja rentang usia 13-15 tahun sebesar 8.3%. Prevalensi kejadian obesitas di Jawa Timur berdasarkan data (Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Puslitbang Humaniora dan Manajemen Kesehatan, 2018) balita sebanyak 9.3%, remaja 15 tahun sebanyak 30.38%, dewasa lebih dari 18 tahun sebanyak 8.4%.

Penyebab obesitas dapat disebabkan oleh berbagai factor seperti gen, system metabolisme tubuh, lingkungan, sosial ekonomi, dan gaya hidup kurang sehat. (Sinaga *et al.*, 2024) Beberapa dekade terakhir tampak bahwa terjadi perubahan gaya hidup remaja cenderung menyukai minuman dengan rasa manis berkomposisi gula. Asupan gula biasanya berupa glukosa dan fruktosa yang

banyak terdapat dalam macam makanan dan minuman yang berasa manis. Dalam beberapa tahun terakhir konsumsi fruktosa mengalami peningkatan, sehingga hal ini memiliki kontribusi dalam terjadinya obesitas. (Fatmawati, 2019).

Pada dekade belakangan ini semakin marak industri yang memproduksi beragam macam minuman berpemanis. Minuman manis merupakan minuman yang menggunakan pemanis berkalori dan pemanis buatan atau *artificial sweetener* yang tentunya menjadi penyumbang energi dalam tubuh individu. Indonesia meraih peringkat ketiga dalam nominasi negara dengan konsumsi minuman manis paling sering di Asia Tenggara dengan frekuensi rata-rata konsumsi sebanyak 20,23 liter/tahun (Ferretti and Mariani, 2019). Penelitian di Amerika memberikan hasil bahwa 67,4% remaja usia 12-17 tahun mengonsumsi minuman artifial sweetener berkepanjangan. Dari hasil riset tersebut, 33,9% mengonsumsi 1-2 kali perhari, dan diatas 2 kali sehari. Penelitian di jakarta juga menunjukan sebesar 62,6% sering mengonsumsi minuman berpemanis dalam jumlah yang berlebihan dan lebih tinggi dari prevalensi konsumsi tingkat nasional. (Labina *et al.*, 2025).

Menurut penelitian (Qoirinasari, Simanjuntak and Kusdalina, 2018) kandungan gula dan pemanis buatan dalam minuman manis sangat tinggi mendekati jumlah total gula dianjurkan dalam konsumsi harian. Apabila mengonsumsi minuman manis secara berlebihan tentunya akan berdampak meningkatkan berat badan dan beresiko lebih tinggi mengalami penyakit metabolik hingga penyakit degeneratif.

Menurut badan Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (P2PTM), gula yang dikonsumsi per hari dianjurkan dari energi total (200kkal), atau sama dengan 4 sendok makan untuk orang dewasa per hari sebanyak (50 gram). Sementara itu sekaleng soft drink mengandung 9 sendok teh gula pasir atau setara dengan 4,5 sendok makan atau 62,5 gram. Hasil penelitian yang dilakukan (Saidah, Maryanto and Pontang, 2017) di SMA Institusi Indonesia Semarang, dengan sampel sebanyak 99 peserta berusia 15 sampai 17 tahun, didapatkan 10% peserta mengalami gizi lebih dan 27,3% mengaku memiliki kebiasaan selalu mengonsumsi minuman berpemanis. Hasil uji *kendalls' tau* didapatkan nilai p adalah $0,001 < \alpha = 0,05$ menunjukkan adanya hubungan kebiasaan mengonsumsi minuman berpemanis dengan resiko obesitas pada remaja.

Mengurangi konsumsi asupan gula atau pemanis dapat menjadi intervensi alternatif dalam mengatasi obesitas dibuktikan dengan hasil penelitian dari (The World Health Organization, 2021) menunjukkan bahwa anak yang mengonsumsi lebih sedikit asupan gula rata-rata memiliki berat badan lebih rendah. Sebaliknya, jika asupan gula melebihi dari anjuran konsumsi sehari, maka besar peluang resiko mengalami obesitas.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian hubungan konsumsi minuman bersoda artificial sweetener dengan resiko obesitas pada remaja

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan mengonsumsi minuman *artificial sweetener* dengan resiko kejadian obesitas pada mahasiswa FIKES UMM.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penulisan skripsi ini adalah untuk mengetahui hubungan hubungan konsumsi minuman *artificial sweetener* dengan resiko obesitas pada mahasiswa FIKES UMM.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan kebiasaan konsumsi minuman *artificial sweetener* pada mahasiswa FIKES UMM.
- b. Mendeskripsikan resiko obesitas pada mahasiswa FIKES UMM.
- c. Mendeskripsikan hubungan konsumsi minuman *artificial sweetener* dengan resiko obesitas pada mahasiswa FIKES UMM.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat teoritis

Harapan dari penelitian yang dicapai, peneliti dapat menambah wawasan dan pengetahuan di bidang penelitian ilmu keperawatan, yang mana sebagai ilmu pengetahuan tentang pentingnya mengonsumsi minuman sehat guna mempertahankan kesehatan individu.

1.4.2. Manfaat praktis

Harapan dari penelitian yang ingin dicapai, peneliti dapat memberi pengetahuan dan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya mengonsumsi minuman sehat guna mempertahankan kesehatan individu.

1.5. Keaslian Penelitian

1. Penelitian oleh Saidah, Maryanto, dan Pontang (2017) meneliti tentang “Hubungan Kebiasaan Konsumsi Minuman Berpemanis Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di SMA Institut Indonesia Semarang” menggunakan siswa SMA sebagai sampel, dan pada penelitian saya memilih Mahasiswa sebagai sampel penelitian.

