

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Zat gizi, termasuk air merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan fungsi kognitif. Manusia dapat memenuhi kebutuhan zat gizi melalui asupan beragam makanan dan minuman. Dalam istilah promosi pesan gizi saat ini disebut pemenuhan gizi seimbang (*balance diet*) bagi setiap orang.

Rasa haus merupakan indikasi awal dan yang paling sederhana sebagai tanda terjadinya dehidrasi ringan. Namun demikian, air tidak hanya dibutuhkan pada saat tubuh merasa haus, tetapi air merupakan salah satu zat gizi yang penting. Air mempunyai berbagai peranan penting dalam tubuh, diantaranya sebagai pelarut, katalisator, pelumas, pengatur suhu tubuh serta sebagai penyedia mineral dan elektrolit dalam tubuh. (FNRI 2002; Whitmire 2004).

Industri minuman ringan Indonesia tumbuh dengan pesat dalam beberapa waktu terakhir. Hal ini terbukti dengan semakin banyak jenis produk minuman tersebut ditemukan di pasar. Minuman ringan pada dasarnya dapat diklasifikasikan menjadi enam jenis, yaitu : minuman sari buah, berkarbonasi, air minum dalam kemasan (AMDK), teh siap saji, kopi dan susu siap saji, serta minuman isotonik.

Minuman ringan berpemanis atau sugar *sweetened beverages* merupakan minuman ringan dalam kemasan yang menambahkan pemanis berkalori sebagai salah satu bahan atau kandungan dalam minuman. Terdapat juga beberapa minuman ringan berpemanis yang menggunakan pemanis buatan sebagai bahan pemberi rasa manis dalam minuman dan pemanis buatan ini memiliki sedikit sekali kalori dibandingkan pemanis alami (Lopez, 2010). Beberapa jenis minuman ringan berpemanis yang banyak ditemukan antara lain teh dalam kemasan, minuman rasa buah, minuman ringan bersoda, minuman berenergi, dan minuman olah raga (*sports drink*) (Ameribev.org).

Minuman ringan berpemanis yang dikonsumsi pada jumlah berlebihan memiliki berbagai dampak bagi kesehatan. Angka obesitas dan tingkat konsumsi minuman ringan berpemanis di Amerika meningkat secara bersamaan. Sebuah penelitian yang dilakukan Malik et. al menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat konsumsi minuman berpemanis, semakin tinggi pula asupan total energi (Malik et al, 2006). *Overweight* dan obesitas memiliki korelasi terhadap penyakit yang kini banyak diderita masyarakat seperti hipertensi, penyakit kardiovaskular, diabetes, dan berbagai jenis kanker. Penurunan produktivitas dan kualitas hidup akibat *overweight* dan obesitas berkaitan dengan peningkatan beban biaya medis, psikologis, dan biaya sosial (Must et al 1999; Allison et al, 1999 dalam Malik et al, 2006). Selain itu, penelitian yang dilakukan Bleich *et al.* (2009) di Amerika Serikat menunjukkan bahwa minuman berkalori (mengandung gula) menyumbang asupan energi yang signifikan. Dua pertiga orang dewasa (63%) mengonsumsi minuman berkalori rata-rata sebesar 293 kkal/hari. Penduduk dewasa muda merupakan

golongan dengan prevalensi tertinggi (72%) mengonsumsi minuman berkalori dengan rata-rata asupan 289 kkal/hari. Konsumsi minuman seperti jus dan bersoda menyumbang 81% dari peningkatan asupan energi dari minuman berkalori. Dampak lainnya ialah meningkatnya resiko penyakit Diabetes Melitus. Sebuah penelitian kohort yang dilakukan oleh Schulze et al (2010) selama 8 tahun terhadap lebih dari lima puluh ribu responden wanita menunjukkan hasil bahwa mereka yang mengubah konsumsi minuman ringan berpemanis dari satu kali perminggu menjadi lebih dari satu kali perhari, memiliki resiko 1,83 kali lebih besar untuk terkena penyakit Diabetes Melitus tipe 2 dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi minuman ringan berpemanis kurang dari atau setidaknya satu kali perbulan. Kemudian resiko penyakit kardiovaskular juga akan meningkat akibat mengonsumsi minuman ringan berpemanis secara berlebihan. Sebuah penelitian yang dilakukan terhadap lebih dari 2000 remaja di Amerika menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara total asupan gula tambahan yang sebagian besar berasal dari minuman ringan berpemanis dengan peningkatan LDL (Low Density Lipoprotein) dan trigliserida yang merupakan faktor resiko terjadinya penyakit kardiovaskular (cardiovascular disease) (Welsh et al, 2005).

Pada populasi besar, asupan energi dari minuman berkalori sudah mencapai 20,1% pada remaja dan 22,3% untuk dewasa dari asupan energi di Meksiko (Barquera *et al.*2008). Penelitian lain yang dilakukan Bere et al (2007) terhadap remaja di Norwegia Schools mengemukakan hasil bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebiasaan remaja mengonsumsi minuman ringan berpemanis antara lain sikap terhadap

minuman ringan berpemanis, akses terhadap minuman berpemanis, dan pengaruh teman sebaya. Disamping itu, terdapat suatu studi yang mengemukakan kebiasaan orang tua mengkonsumsi minuman ringan, ketersediannya dirumah dan sekolah, serta iklan di televisi memiliki pengaruh terhadap konsumsi minuman ringan pada remaja (Grim et al, 2004 dalam Bere et al, 2007). Pengetahuan mengenai minuman ringan berpemanis juga memiliki peranan penting atau pengaruh terhadap tingkat konsumsi minuman ini. Faktor lain yang juga berpengaruh terhadap tingkat konsumsi minuman ringan berpemanis ialah uang saku. Penelitian yang dilakukan oleh Nurfitriani (2011) dan Skriptiana (2009) menunjukkan hasil bahwa semakin besar uang saku remaja, maka semakin tinggi pula tingkat konsumsi minuman ringan berpemanis.

Belakangan ini minuman ringan yang mengandung pemanis berkontribusi sebanyak 9,2 % terhadap total intake energi masyarakat Amerika. Angka ini mengalami kenaikan cukup pesat sejak akhir tahun 1970 yang sebelumnya hanya 3,9 % (fung et al, 2009). Sebuah penelitian terhadap 11.209 siswa SMP dan SMA di Amerika menunjukkan hasil bahwa 64,9 % siswa mengkonsumsi minuman ringan berpemanis ≥ 1 kali/hari, 35,6 % mengkonsumsi sebanyak ≥ 2 kali/hari, dan 22,2 % siswa mengkonsumsi minuman ini ≥ 3 kali/hari (Park et al, 2011). Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Bere et al (2007) terhadap 2870 murid kelas 9 dan 10 di 33 Norwegian Schools menunjukkan hasil bahwa sebanyak 63 % remaja mengkonsumsi minuman ringan berpemanis jenis minuman bersoda 2 kali/minggu. Hasil penelitian yang dilakukan oleh National Health and

Nutrition Examination Survey (NHANES) 1999 – 2004 terhadap 2.157 remaja Amerika memperlihatkan bahwa konsumsi gula tambahan remaja Amerika dalam sehari sebesar 21.4 % dari total energi.

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2007, Angka Prevalensi DM pada penduduk usia 15 tahun ke atas yang tinggal di daerah perkotaan di Indonesia adalah 5,7 persen. Dan berdasarkan penelitian yang dilakukan Unit Kerja Koordinasi Endokrinologi anak di seluruh Indonesia, jumlah penyandang diabetes pada anak dan remaja di bawah 20 tahun adalah 731 anak/remaja. PDN (Pusat Diabetes dan Nutrisi) rumah sakit umum Dr. Soetomo Surabaya pernah mengklaim pada tahun 2009 ada sebanyak 650.000 anak-anak Indonesia menderita diabetes mellitus dan sebagian besar diabetes tipe II. Jumlah ini didapat dari hasil perhitungan 5% dari total 13 juta penderita diabetes mellitus dari seluruh kelompok umur tahun 2009. Sementara Ilmu Kesehatan Anak FKUI (Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia) melansir, jumlah anak yang terkena diabetes cenderung naik dalam beberapa tahun terakhir ini. Tahun 2011 tercatat 65 anak menderita diabetes, naik 400% dibandingkan tahun 2009. 32 anak diantaranya terkena diabetes tipe II.

Sedangkan penelitian yang dilakukan Nurfitriani (2011) terhadap sejumlah mahasiswa di Universitas Indonesia menunjukkan hasil bahwa 56 % responden termasuk kategori tinggi dalam konsumsi minuman ringan berpemanis.. Data GAPMMI (Gabungan Asosiasi Perusahaan Makanan dan Minuman Indonesia) menunjukkan bahwa industri minuman ringan nasional mengalami pertumbuhan rata rata 17 % per tahun dalam kurun waktu empat

tahun terakhir yakni dari 2007 hingga 2011. Volume penjualan minuman ringan terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun dimana pada 2007 berada pada angka Rp. 383 triliun dan pada tahun 2010 meningkat hingga mencapai Rp. 605 triliun (Sutaryo,2012).

SMP Negeri 3 Tangerang merupakan salah satu sekolah menengah pertama dengan standar nasional. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 3 Tangerang karena SMP pada umumnya memiliki rentang umur 13-15 tahun yang merupakan masa usia remaja. Menurut pengamatan peneliti, SMP Negeri 3 Tangerang memiliki akses yang mudah terhadap minuman ringan berpemanis. Kemudahan akses tersebut dapat terlihat dikantin sekolah yang banyak menyediakan berbagai jenis minuman ringan berpemanis. Selain itu, letaknya yang dekat dengan beberapa minimarket dan restoran cepat saji juga menunjukkan kemudahan akses terhadap minuman ringan berpemanis.. Peneliti menduga bahwa tingkat pengetahuan siswa SMP Negeri 3 Tangerang cukup baik sehingga peneliti tertarik untuk melihat proporsi konsumsi minuman ringan berpemanis dilokasi yang tingkat pengetahuan terhadap kesehatan diduga cukup baik.

B. Rumusan Masalah

Kebiasaan makan dan minum yang diperoleh semasa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan kini dan selanjutnya, yaitu dewasa dan berusia lanjut (Arisman 2004). Pada periode beberapa tahun terakhir, minuman ringan yang mengandung pemanis berkontribusi sebanyak 9,2 % terhadap total intake energi remaja di Amerika. Angka ini mengalami

kenaikan yang cukup pesat sejak akhir tahun 1970 yang sebelumnya hanya sebesar 3,9 % (Fung et al, 2009). Kemudian terdapat penelitian yang dilakukan terhadap 11.209 siswa SMP dan SMA di Amerika menemukan hasil bahwa 64,9 % siswa mengkonsumsi minuman ringan berpemanis ≥ 1 kali/hari, 35,6 % mengkonsumsi sebanyak ≥ 2 kali/hari minuman ringan berpemanis, dan 22,2 % siswa mengkonsumsi minuman ringan berpemanis ini ≥ 3 kali/hari. (Park et al, 2011).

Sedangkan di Indonesia, tingkat konsumsi minuman ringan yang mengandung pemanis juga cukup tinggi di kalangan remaja. Penelitian yang dilakukan Fauzia (2012) terhadap sejumlah siswa SMP memperlihatkan bahwa 40,3 % responden sering mengkonsumsi minuman ringan berpemanis. Penelitian yang dilakukan Nurfitriani (2011) terhadap sejumlah mahasiswa Universitas Indonesia menunjukkan hasil 56 % responden masuk kategori tinggi dalam konsumsi minuman ringan berpemanis yang semakin meningkat pada tiap fase remaja mulai dari remaja awal, pertengahan, hingga remaja akhir.

C. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian dalam penelitian ini terdiri dari pertanyaan yang bersifat deskriptif yaitu bagaimana proporsi umum tingkat konsumsi minuman ringan berpemanis pada siswa dan siswi SMP Negeri 3 Tangerang tahun 2013 dan pertanyaan yang bersifat analitik yaitu mengenai bagaimana hubungan antara karakteristik individu meliputi pengetahuan mengenai minuman ringan berpemanis, sikap terhadap minuman ringan berpemanis, uang saku, dan

karakteristik lingkungan meliputi teman sebaya, keluarga, media massa, dan akses terhadap minuman ringan berpemanis dengan tingkat konsumsi minuman ringan berpemanis pada siswa dan siswi SMP Negeri 3 Tangerang tahun 2013.

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui proporsi umum dan mengidentifikasi faktor – faktor yang berhubungan dengan frekuensi konsumsi minuman ringan berpemanis pada siswa SMP Negeri 3 Tangerang tahun 2013.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengetahui proporsi konsumsi minuman ringan berpemanis pada siswa dan siswi SMP Negeri 3 Tangerang tahun 2013
- b) Mengetahui proporsi total intake energi yang didapatkan dari konsumsi minuman ringan berpemanis.
- c) Mengetahui proporsi faktor individu meliputi pengetahuan mengenai minuman ringan berpemanis, sikap terhadap minuman ringan berpemanis, uang saku, dan faktor lingkungan meliputi teman sebaya, keluarga, media massa, dan akses terhadap minuman ringan berpemanis pada siswa dan siswi SMP Negeri 3 Tangerang tahun 2013.
- d) Mengetahui hubungan antara faktor individu meliputi jenis kelamin, pengetahuan mengenai minuman ringan berpemanis, sikap terhadap minuman ringan berpemanis, uang saku, dan faktor lingkungan meliputi teman sebaya, keluarga, media massa, dan akses terhadap minuman

ringan berpemanis dengan frekuensi konsumsi minuman ringan berpemanis pada siswa dan siswi SMP Negeri 3 Tangerang tahun 2013.

E. Manfaat Penelitian

1. Sebagai sumber data dan informasi bagi pihak SMP Negeri 3 Tangerang mengenai proporsi dan faktor faktor yang berhubungan dengan konsumsi minuman ringan berpemanis pada remaja.
2. Sebagai sumber informasi bagi para pembaca mengenai faktor faktor yang berhubungan dengan konsumsi minuman ringan berpemanis pada remaja dan dampak yang ditimbulkan akibat konsumsi yang berlebihan.
3. Sebagai sumber data dan informasi bagi peneliti lainnya yang ingin melakukan penelitian mengenai perilaku makan pada remaja khususnya mengenai konsumsi minuman ringan berpemanis.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi cross sectional yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara jenis kelamin, pengetahuan gizi, sikap, dan beberapa faktor-faktor lainnya dengan tingkat konsumsi minuman ringan berpemanis pada siswa dan siswi SMP Negeri 3 Tangerang tahun 2013.

Penelitian ini dilakukan karena terlihat kecenderungan peningkatan konsumsi minuman ringan berpemanis pada tiap fase remaja (remaja awal, pertengahan, dan akhir). Penelitian dilakukan pada bulan Juni 2013.

Pengambilan data primer dilakukan dengan kegiatan pengumpulan data langsung dengan menggunakan kuisioner. Data yang akan dikumpulkan antara lain yaitu data mengenai identitas diri, frekuensi konsumsi minuman ringan berpemanis, pengetahuan mengenai minuman ringan berpemanis, sikap terhadap minuman ringan berpemanis, dan data lainnya yang menjadi bagian dari variabel independen yang ingin diketahui dalam penelitian.