

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas adalah kondisi ketika jumlah jaringan lemak tubuh melebihi proporsi normal dibandingkan dengan berat badan total, atau kondisi di mana terjadi penumpukan lemak tubuh yang berlebihan sehingga berat badan seseorang jauh di atas normal (Limarda & Santoso, 2022). Semua kelompok usia dapat berisiko mengalami obesitas, mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa. Hal ini telah dibuktikan bahwa kejadian obesitas pada periode transisi antara remaja dan dewasa muda adalah kurun waktu lima tahun meningkat, yaitu dari 10,9% menjadi 22,1% dan 4,3% diantaranya mempunyai IMT 40, kejadian obesitas pada remaja penting untuk diperhatikan karena remaja yang mengalami obesitas 80% akan dapat berpeluang untuk mengalami obesitas pada saat dewasa nanti (Paramita et al., 2023).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa dari tahun 2016 hingga 2019, sebanyak 1,9 miliar orang berusia di atas 18 tahun mengalami kelebihan berat badan, dengan 650 juta di antaranya mengalami obesitas. Prevalensi pada laki-laki adalah 11% dan pada perempuan 12%. Angka kejadian yang tinggi terjadi di negara maju seperti Amerika Serikat dan Eropa, dengan angka kegemukan mencapai 62% dan obesitas 26% (WHO, 2020) dalam (Putra et al., 2022).

Kasus obesitas atau kelebihan berat badan pada anak-anak dan orang dewasa di Indonesia terus meningkat. Prevalensi penduduk dewasa berusia di atas 18 tahun yang mengalami obesitas meningkat dari 14,8% pada tahun 2013 menjadi 21,8% pada tahun 2018. Sementara itu, prevalensi obesitas pada penduduk berusia 15 tahun ke atas meningkat dari 26,6% pada tahun 2013 menjadi 31,0% pada tahun 2018. Untuk Provinsi Jawa Barat, berdasarkan Riskesdas tahun 2018, prevalensi obesitas berada di peringkat ke-14 dari 34 provinsi di Indonesia. Kelompok usia dengan proporsi terbanyak adalah anak-anak berusia 5-12 tahun dengan 29.658 orang (8,9-10,4%) mengalami obesitas. Pada kelompok usia 13-15 tahun, terdapat 11.081 orang (4,1-5,8%) yang mengalami obesitas, sedangkan pada kelompok usia 16-18 tahun, terdapat 9.823 orang (3,7-5,5%) yang mengalami obesitas (Kemenkes, 2018).

Dampak obesitas sangat luas terhadap berbagai penyakit kronis degeneratif seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker, diabetes tipe 2, dan kelainan tulang. Karena banyaknya penyakit yang dapat ditimbulkan oleh obesitas, angka morbiditas dan mortalitas penderita obesitas cukup tinggi (Budyono et al., 2022).

Perubahan gaya hidup yang mengarah ke westernisasi serta pola hidup kurang gerak (sedentari) sering ditemukan di kota-kota besar di Indonesia. Perubahan gaya hidup ini menyebabkan perubahan pola makan yang cenderung tinggi kalori, lemak, dan kolesterol tetapi rendah serat, terutama dari makanan siap saji (*fast food*) serta konsumsi minuman

ringan (*soft drink*) yang berdampak meningkatkan obesitas. Di masyarakat, minuman bersoda sudah menjadi minuman sehari-hari, terutama di kalangan remaja dan anak-anak yang sekarang sudah banyak mengonsumsi minuman berkarbonasi (Purwanti, 2020).

Minuman ringan berkarbonasi adalah minuman yang dihasilkan melalui penambahan gas karbon dioksida, sehingga minuman tersebut memiliki gelembung-gelembung yang memberikan kesegaran dan efek kepuasan saat diminum serta melepaskan dahaga ketika haus. (Freitag & Oktaviani, 2010). Menurut *British Soft Drink Report*, Konsumsi minuman ringan berkarbonasi di seluruh dunia mencapai 552 miliar liter galon pada tahun 2007 dan meningkat menjadi 636 miliar liter galon pada tahun 2012. Studi terbaru yang melibatkan 187 negara dengan responden dewasa muda berusia 20 tahun ke atas menunjukkan bahwa frekuensi rata-rata konsumsi minuman ringan berkarbonasi adalah satu kaleng 350 ml per hari.

Sementara itu, penelitian lain yang melibatkan responden remaja berusia 12-15 tahun di 53 negara menyebutkan adanya peningkatan frekuensi rata-rata konsumsi minuman ringan seperti *Coca-Cola*®, *Pepsi*®, *Sprite*®, dan *Fanta*® sebanyak dua kali per hari (Soniya & Rudiyanto, 2023). Kebiasaan minum soda memiliki efek buruk bagi tubuh, seperti menimbulkan gangguan pada ginjal, meningkatkan risiko terkena diabetes, dan juga obesitas (Tarigan, 2023). Menurut *Institute of food science and technology* (2016) dalam (Limarda & Santoso, 2022), gula merupakan komponen utama dalam karbohidrat. Pemanis yang sering

digunakan dalam minuman berkarbonasi meliputi glukosa, fruktosa, sukrosa, trehalosa, isomaltosa, dan D-tagatosa.

Satu kaleng soda berukuran 12 ons atau sekitar 350 mL mengandung 150 kalori dan 40 hingga 50 gram gula. Umumnya, satu kaleng mengandung sekitar sembilan sendok teh gula. Namun, asupan gula yang direkomendasikan untuk tubuh dalam sehari tidak melebihi empat gram. Dengan demikian, dapat dibayangkan betapa banyaknya gula yang menumpuk dalam tubuh, terutama jika kita mengonsumsi lebih dari satu kaleng minuman bersoda setiap hari (Faisal & Anayanti, 2021).

Menurut Asrin et al (2013) remaja yang sering mengonsumsi minuman berkarbonasi mencapai 23,3%, sedangkan yang jarang mengonsumsinya mencapai 76,8%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi minuman berkarbonasi dan kejadian obesitas, dengan nilai p-value sebesar 0,015.

Menurut Sari & Nugroho (2021) dari 10.414 responden, 413 responden atau 4% mengonsumsi minuman berkarbonasi, sementara 10.001 responden atau 96% tidak mengonsumsinya. Minuman berkarbonasi termasuk dalam kategori yang mengandung karbohidrat sederhana. Konsumsi berlebihan dapat meningkatkan risiko obesitas dan masalah kesehatan lain seperti penyakit gula dan kerusakan gigi (Qoirinasari et al., 2018) dalam (Sari & Nugroho, 2021). Namun, penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan

antara konsumsi minuman berkarbonasi dan kejadian obesitas pada remaja di Indonesia, dengan nilai p sebesar 0,870.

Menurut Liwanto & Santoso (2021) 45% mahasiswa mengonsumsi lebih dari 50 gram gula per hari dari minuman bersoda, dan sebanyak 57,5% mahasiswa memiliki status gizi berlebih. Penelitian ini menemukan adanya hubungan signifikan antara konsumsi gula dari minuman bersoda dan tingkat kejadian obesitas, dengan nilai p kurang dari 0,05..

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dari Puskesmas Cijagra Lama, didapati 9 sekolah SMA/SMK yang terletak di wilayah Puskesmas Cijagra Lama. Dari jumlah tersebut, SMKN 3 Kota Bandung mencatatkan jumlah siswa dan siswi yang mengalami obesitas tertinggi, yakni sebanyak 69 orang. Lokasi SMKN 3 Kota Bandung dikelilingi oleh sejumlah minimarket yang menjual berbagai jenis minuman, termasuk softdrink berkarbonasi. Selain itu, kantin sekolah juga menjual minuman berkarbonasi sehingga akses terhadap minuman berkarbonasi sangat mudah. Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 siswa dan siswi yang mengalami obesitas, 6 di antaranya menyatakan bahwa mereka menyukai minuman berkarbonasi karena rasanya yang enak dan segar, sementara 4 lainnya tidak menyukainya

Penelitian ini menggunakan karakteristik populasi yang berbeda dari penelitian sebelumnya, pada penelitian ini yaitu khusus remaja yang mengalami obesitas. perubahan pola konsumsi minuman berkarbonasi dapat berubah seiring waktu, pada penelitian ini dapat memberikan

gambaran yang lebih akurat tentang kebiasaan mengkonsumsi minuman berkarbonasi pada remaja saat ini, beberapa penelitian sebelumnya telah dilakukan mengenai topik ini, hasilnya berbeda-beda atau tidak konsisten. oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian tambahan untuk mengonfirmasi temuan sebelumnya atau menemukan hasil yang lebih terperinci.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan mengkonsumsi minuman berkarbonasi dengan kejadian obesitas pada remaja SMKN 3 Kota Bandung” dengan tujuan untuk mengetahui hubungan mengkonsumsi minuman berkarbonasi dengan kejadian obesitas pada remaja SMKN 3 Kota Bandung.

B. Rumusan Masalah

Perubahan gaya hidup mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak, dan kolesterol tetapi rendah serat, terutama makanan siap saji serta konsumsi minuman ringan (*soft drink*) yang berdampak meningkatkan obesitas. Minuman bersoda sudah menjadi minuman sehari-hari, terutama dikalangan remaja dan anak-anak sekarang sudah mengkonsumsi minuman yang berkarbonasi. Berdasarkan uraian dari latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini “bagaimana hubungan mengkonsumsi minuman berkarbonasi dengan kejadian obesitas pada remaja SMKN 3 Kota Bandung?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penulisan dalam penelitian ini terdiri atas tujuan umum dan tujuan khusus yang diuraikan sebagai berikut.

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan mengkonsumsi minuman berkarbonasi dengan kejadian obesitas pada remaja SMKN 3 Kota Bandung

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui karakteristik remaja obesitas yang mengkonsumsi minuman berkarbonasi di SMKN 3 Kota Bandung.
- b. Untuk mengetahui kejadian obesitas pada remaja SMKN 3 Kota Bandung
- c. Untuk mengetahui kebiasaan konsumsi minuman berkarbonasi pada remaja yang mengalami obesitas di SMKN 3 Kota Bandung.
- d. Untuk menganalisis adakah hubungan mengkonsumsi minuman berkarbonasi dengan kejadian obesitas pada remaja SMKN 3 Kota Bandung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang kesehatan remaja dan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap obesitas, oleh karena itu penelitian ini dapat digunakan sebagai pembelajaran dan

sumber referensi tentang hubungan mengkonsumsi minuman berkarbonasi dengan kejadian obesitas pada remaja serta dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Puskesmas

Penelitian ini dapat dijadikan data dasar bagi puskesmas terkait kesehatan remaja mengenai konsumsi minuman berkarbonasi dan kejadian obesitas di SMKN 3 Kota Bandung. Tingginya kejadian obesitas di sekolah tersebut menjadikan penelitian ini sebagai kontribusi penting bagi puskesmas dalam edukasi kesehatan di komunitas, sekolah, dan lingkungan sekitar.

b. Bagi SMKN 3 Kota Bandung

Diharapkan pihak sekolah dapat memberikan tambahan pengetahuan atau informasi tentang minuman berkarbonasi (*soft drink*) dan dapat melakukan program pencegahan obesitas berbasis kegiatan di sekolah yang dapat dilakukan berupa penyuluhan dan edukasi, kegiatan berbasis aktivitas fisik di sekolah, dan penegakan peraturan sekolah terkait penyediaan makanan dan minuman di kantin. Dengan pemahaman mengenai pentingnya sekolah sebagai sarana promosi gaya hidup sehat pada remaja.

c. Bagi Perawat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pendidikan kesehatan khususnya dalam ranah keperawatan

komunitas tentang konsumsi minuman berkarbonasi dengan kejadian obesitas pada remaja.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan memahami hasil dan temuan dari penelitian ini, peneliti selanjutnya dapat mengidentifikasi area yang masih memerlukan penelitian lebih lanjut atau menemukan kesenjangan yang belum terjawab, sehingga dapat memperdalam studi di bidang tersebut.

E. Sistematika Penulisan

1. BAB I Pendahuluan

Berisi latar belakang masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan skripsi.

2. BAB II Landasan Tinjauan Pustaka

Pada bagian ini, peneliti mengulas deskripsi-deskripsi yang terjadi pada konteks latar belakang, mencakup teori-teori terkait konsep obesitas, konsep minuman berkarbonasi, temuan dari penelitian lain yang berkaitan dengan penelitian yang sedang dilakukan, serta merinci kerangka pemikiran dan hipotesis.

3. BAB III Metodologi Penelitian

Berisi penjelasan tentang metode penelitian dan membahas cara peneliti merancang dan merencanakan penelitian. Menyajikan aspek-aspek yang akan diteliti, teknik pengumpulan data, pengelolaan data, analisis data, prosedur penelitian, serta informasi terkait waktu, lokasi,

dan etika dalam penelitian. Langkah-langkah ini dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh jawaban terkait tujuan penelitian, yaitu hubungan mengkonsumsi minuman berkarbonasi dengan kejadian obesitas pada remaja SMKN 3 Kota Bandung.