

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut *World Health Organization (WHO)* obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang beresiko terhadap kesehatan¹. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2013, prevalensi status gizi gemuk nasional berdasarkan pada IMT/U remaja umur 16 - 18 tahun didapatkan 1,6%. Provinsi DKI Jakarta merupakan provinsi dengan tingkat prevalensi gemuk tertinggi (4.2%). Berdasarkan hasil Riskesdas 2010, terdapat peningkatan prevalensi gemuk yang signifikan dari 1,4% menjadi 7,3%². Obesitas pada anak dan remaja cenderung menetap dan berlanjut hingga masa dewasa sehingga meningkatkan resiko untuk terkena penyakit degeneratif di usia dewasa seperti diabetes, kardiovaskuler, stroke, dan sebagainya¹. Faktor Resiko obesitas dapat dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu yang tidak dapat diubah seperti faktor genetik, usia, jenis kelamin dan faktor yang dapat diubah seperti faktor psikis, *lifestyle*, aktifitas fisik, dan asupan energi¹⁶.

Gula sederhana adalah penyusun utama dari karbohidrat. Gula sederhana di sebut juga sebagai monosakarida. Macam – macam gula sederhana yaitu Glukosa, Fruktosa, Galaktosa, dan sebagainya. Dalam kehidupan sehari-hari, fruktosa dan sukrosa biasa digunakan untuk kepentingan komersial seperti fruktosa yang diolah dari pati menjadi pemanis dalam minuman dan sukrosa yang diolah menjadi gula pasir.^{3,4} Sebagian besar kandungan pemanis/gula didalam minuman diatas 10 gram per 100 ml⁵. Konsumsi minuman manis meningkat pada anak-anak hingga dewasa⁶. Asupan gula sederhana dalam minuman diduga berpengaruh pada obesitas pada remaja^{3,4}. Berdasarkan penelitian *Mullie* di Amerika Serikat (2012), ditemukan prevalensi remaja yang mengalami obesitas dari minuman manis sebesar 58%. *Mullie* menemukan bahwa remaja yang mengonsumsi minuman berpemanis dapat dipengaruhi oleh ketersediaan produk, demografi, dan social-ekonomi masyarakat⁴¹. Hal ini berbeda dengan di Indonesia dimana pola konsumsi minuman manis tidak dipengaruhi ketersediaan produk, demografi, dan sosial-ekonomi masyarakat dikarenakan harga minuman pemanis di Indonesia yang lebih terjangkau, dan mudah didapatkan. Berdasarkan penelitian *Akhriani* (2016),

didapatkan hanya sebesar 2% siswa berusia 12-14 tahun yang mengalami obesitas dikarenakan mengonsumsi minuman berpemanis/gula⁷. Hasil yang didapatkan masih belum konsisten. Perilaku konsumsi makanan dan minuman kelompok usia 15-19 tahun juga dipengaruhi oleh faktor sosial. Menurut *Kurdanti (2015)*, pertumbuhan remaja juga dapat meningkatkan perilaku sosial seperti lebih suka mengonsumsi makanan cepat saji dikarenakan mengikuti orang lain dengan kemauannya sendiri¹⁶. Di Indonesia, penelitian mengenai asupan gula dalam minuman belum banyak dilakukan.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti bermaksud melakukan penelitian Hubungan Asupan Gula Sederhana Pada Minuman Terhadap Obesitas pada Anak Remaja usia 15 - 19 Tahun di Jakarta Barat.

1.2 Rumusan Masalah

1.2.1 Pernyataan Masalah

1. Tingginya prevalensi obesitas di kelompok siswa berusia 15-19 tahun
2. Asupan gula sederhana pada kelompok siswa usia 15-19 tahun tergolong tinggi

1.2.2 Pertanyaan Masalah

1. Bagaimana sebaran status gizi pada siswa usia 15-19 tahun?
2. Bagaimana sebaran asupan gula sederhana dalam minuman pada siswa usia 15-19 tahun?
3. Bagaimana hubungan asupan gula sederhana dalam minuman terhadap obesitas pada siswa usia 15-19 tahun?

1.3 Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan asupan gula sederhana dalam minuman terhadap obesitas pada siswa usia 15-19 tahun.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Menurunan angka obesitas pada kelompok siswa.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Diketuainya sebaran status gizi siswa usia 15-19 tahun.
2. Diketuainya asupan gula sederhana pada siswa usia 15-19 tahun.
3. Diketuainya hubungan asupan gula sederhana terhadap obesitas pada siswa usia 15-19 tahun.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Subjek Penelitian

1. Subjek dapat mengetahui status gizinya.
2. Subjek dapat mengetahui asupan gula sederhana dari minuman yang dikonsumsi.
3. Subjek dapat mencegah obesitas

1.5.2 Bagi Peneliti

Peneliti dapat mempelajari serta meningkatkan kemampuan dalam penyusunan dan pembuatan suatu karya tulis ilmiah.