

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO), obesitas adalah penimbunan atau akumulasi dari lemak yang dapat mengganggu kesehatan.¹ Obesitas adalah suatu penyakit multifaktorial, yang terjadi akibat adanya jaringan lemak berlebihan, ataupun suatu kelainan pengaturan nafsu makan dan metabolisme energi. Secara fisiologis, obesitas didefinisikan sebagai suatu keadaan dengan akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan di jaringan adiposa yang dapat mengganggu kesehatan.² Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, prevalensi penduduk dewasa yang menderita gizi lebih dan obesitas di Indonesia adalah 28,7 persen. Provinsi DKI Jakarta merupakan salah satu dari enam belas provinsi dengan angka obesitas diatas angka nasional.³ Penderita obesitas berisiko terhadap penyakit diabetes mellitus tipe 2, hipertensi, penyakit jantung koroner, arthritis, gangguan pernafasan selama tidur, gangguan muskuloskeletal kronik, penyakit kulit, kemandulan, bahkan hingga kanker.^{4,5}

Minuman bersoda adalah minuman berkarbonasi yang dibuat dengan *sodium bicarbonate* dan dapat dicampur dengan minuman beralkohol, maupun jus buah.⁶ Menurut *Australian Beverages Council* (2004), minuman bersoda adalah minuman karbonasi berkalori yang berisikan campuran air, perasa, dan pemanis. Menurut Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (P2PTM), anjuran konsumsi gula per orang per hari adalah 10% dari total energi (200kkal), atau setara dengan 4 sendok makan per orang per hari (50 gram).⁷ Sedangkan satu kaleng minuman bersoda mengandung 9 sendok teh gula yang setara dengan 4,5 sendok makan atau 62,5 gram.⁸ Mengonsumsi minuman bersoda dapat menyebabkan defisiensi protein, magnesium, kalsium, fosfor, dan vitamin A dalam jangka waktu yang panjang.⁹ Kandungan minuman bersoda yang tinggi asam juga dapat menyebabkan erosi pada gigi. Minuman bersoda yang mengandung kafein dapat mengganggu sistem saraf pusat dan menyebabkan osteoporosis. Disamping itu, konsumsi minuman bersoda juga dapat

mengakibatkan obesitas, hipertensi, hipertrigliseridemia, meningkatkan kolestrol *low-density lipoprotein* (LDL).⁹

Kandungan energi dalam minuman bersoda merupakan salah satu faktor penyebab tingginya energi yang dikonsumsi oleh seorang individu. Menurut Mozaffarian (2011), ditemukan bahwa individu yang mengonsumsi satu atau lebih minuman bersoda akan mengalami kenaikan berat badan seiring berjalannya waktu, jika dibandingkan dengan individu yang tidak mengonsumsi minuman bersoda.¹⁰ Sejauh ini belum banyak penelitian yang melihat bagaimana hubungan konsumsi asupan gula dalam minuman bersoda dengan kejadian obesitas pada kelompok mahasiswa. Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian di atas.

1.2 Rumusan Masalah

1.2.1 Pernyataan Masalah

- Angka kejadian obesitas semakin meningkat.
- Konsumsi minuman bersoda yang mengandung gula berlebih diduga dapat menyebabkan obesitas.

1.2.2 Pertanyaan Masalah

- Bagaimana sebaran asupan gula dalam minuman bersoda ?
- Bagaimana sebaran status gizi mahasiswa ?
- Apakah ada hubungan antara asupan gula dalam minuman bersoda dengan obesitas pada mahasiswa ?

1.3 Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan antara gula dalam minuman bersoda terhadap obesitas pada mahasiswa.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Diketahuinya hubungan antara asupan gula dalam minuman bersoda sehingga dapat dilakukan pencegahan terhadap kejadian obesitas di kalangan mahasiswa.

1.4.2 Tujuan Khusus

1.4.2.1 Diketuinya sebaran asupan gula dalam minuman bersoda pada mahasiswa.

1.4.2.2 Diketuinya sebaran status gizi mahasiswa/i fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara.

1.4.2.3 Diketuinya hubungan antara asupan gula dalam minuman bersoda terhadap obesitas pada mahasiswa.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Subyek Peneliti

Didapatkan pengetahuan tentang status gizi dan dampak mengonsumsi asupan gula dalam minuman bersoda sehingga dapat dilakukan pencegahan terhadap obesitas.

1.5.2 Bagi Peneliti

Dapat mempraktekkan ilmu yang didapatkan pada saat perkuliahan.

1.5.3 Bagi Institusi

Sebagai data awal tentang asupan gula dalam minuman bersoda dan prevalensi obesitas di kalangan mahasiswa.