

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Globalisasi dan peningkatan pemasaran makanan dan minuman yang bernilai gizi rendah mendorong transisi nutrisi di negara-negara berkembang yang memberikan dampak negatif terhadap kesehatan. Makanan dan minuman modern ini berupa *snack* atau camilan dan minuman ringan berkarbonasi maupun yang tidak berkarbonasi.<sup>1</sup>

Makanan ringan atau camilan mengarah pada makanan yang tinggi energi, garam, gula dan lemak.<sup>2</sup> Sedangkan, minuman ringan atau *soft drink* merupakan golongan minuman berkarbonasi dan tidak berkarbonasi, biasanya mengandung pemanis alami atau buatan, rasa asam, rasa alami atau buatan dan terkadang berupa jus.<sup>3</sup> Transisi nutrisi dari makanan tradisional hingga modern telah dikaitkan dengan peningkatan kejadian obesitas pada anak-anak dan orang dewasa.<sup>1</sup>

Kegemukan dan obesitas dapat terjadi karena adanya ketidak seimbangan antara asupan energi yang dikonsumsi dengan energi yang dikeluarkan.<sup>4</sup> Obesitas adalah masalah kesehatan masyarakat yang menghawatirkan di seluruh dunia. Menurut *World Health Organization* (WHO), tahun 2014 lebih dari 1,9 miliar orang dewasa yang berumur 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan dan lebih dari 600 juta orang mengalami obesitas.<sup>5</sup> Amerika serikat memiliki prevalensi obesitas tertinggi diantara negara maju. Diperkirakan 66% orang dewasa di U.S mengalami kelebihan berat badan dan 32% mengalami obesitas. Di Kanada 36% orang dewasa mengalami kelebihan berat badan dan 23% mengalami obesitas. Di Eropa 15% dan 25% orang dewasa yang mengalami obesitas.<sup>4</sup>

Alat penilaian klinis yang bisa digunakan untuk menentukan kegemukan seseorang adalah Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT adalah indeks sederhana yang merupakan nilai yang diperoleh dengan membagi BB (kg) dengan TB (m) yang dikuadratkan. Nilai IMT digunakan untuk mengklasifikasikan kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa. Menurut WHO Asia-Pasific dikatakan gemuk apabila IMT diatas 23 dan dikatakan obesitas apabila 25 atau diatasnya.

Indeks Massa Tubuh yang terus meningkat dapat berdampak negatif terhadap kesehatan.<sup>5</sup> Cara lain untuk mengukur kegemukan adalah dengan mengukur Lingkar Pinggang (LP). Lemak perut yang berlebihan merupakan risiko berkembangnya penyakit tertentu yang berkaitan dengan obesitas seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan penyakit jantung koroner.<sup>6</sup> Menurut WHO Asia-Pasific pria berisiko tinggi jika memiliki lingkar pinggang diatas 90 cm dan wanita berisiko apabila memiliki lingkar pinggang diatas 80 cm.<sup>5</sup>

Obesitas merupakan masalah kesehatan umum pengemudi truk dan bus.<sup>7</sup> Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada pengemudi bus di Iran, Indeks Massa Tubuh (IMT) pada 41% pengemudi mengalami kelebihan berat badan dan 23% di antaranya mengalami obesitas.<sup>8</sup> Survei pada tahun 2015 yang dilakukan di DKI Jakarta, kota Tasikmalaya, kota Tangerang didapatkan 42,7% pengemudi bus mengalami obesitas.<sup>9</sup>

Faktor-faktor yang menyebabkan obesitas pada pengemudi antara lain terlalu lama duduk saat mengemudi, pola makan yang buruk, dan kurangnya aktivitas fisik.<sup>10</sup> Asupan camilan dan minuman ringan sekarang merupakan bagian dari pola makan<sup>11</sup>. Konsumsi minuman ringan secara terus menerus dapat meningkatkan berat badan dan asupan energi.<sup>12</sup> Tambahan gula atau pemanis dalam minuman ringan akan ikut menyumbang asupan energi.<sup>13</sup> Menurut rekomendasi *Harvard University* asupan gula dari minuman ringan tidak melebihi 12 gram.<sup>14</sup> Minuman ringan di Indonesia telah lebih dari rekomendasi karena mengandung 37-54 gram gula dalam kemasan 300–500 ml.<sup>15</sup> Orang yang mengonsumsi minuman ringan tidak akan merasa kenyang seperti mereka makan makanan biasa dengan kalori yang sama.<sup>16</sup> Dalam penelitian didapatkan pengemudi bus cenderung mengonsumsi *snack* atau camilan dari pada mengonsumsi buah dan sayuran.<sup>10</sup> Konsumsi camilan dengan berkalori tinggi dikaitkan dengan peningkatan berat badan pada orang dewasa.<sup>17</sup> *British Nutrition Foundation* juga menyarankan untuk membatasi asupan camilan tidak melebihi 250 kkal per hari untuk pria dewasa.<sup>11</sup>

Kelebihan berat badan dan obesitas yang tak terkontrol dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, diabetes melitus tipe 2, kelainan tulang, dan kanker.<sup>18</sup> Pada penelitian yang dilakukan Mansur dkk, menunjukkan

bahwa kantuk yang meningkat, ada kaitannya dengan peningkatan lingkaran pinggang. Obesitas juga dapat menyebabkan kantuk. Mengantuk merupakan salah satu penyebab kecelakaan kendaraan.<sup>19</sup> Oleh karena itu peneliti menjadikan pengemudi bus menjadi subyek penelitian karena kesehatan pengemudi bus harus diperhatikan karena keselamatan penumpang bus di jalan raya sangat bergantung pada status kesehatan pengemudi.

## **1.2 Rumusan Masalah**

### **1.2.1 Pernyataan Masalah**

Konsumsi minuman ringan (*softdrink*) dan camilan (*snack*) mempengaruhi kejadian *overweight* dan obesitas.

### **1.2.2 Pertanyaan Masalah**

1. Bagaimana gambaran konsumsi minuman ringan dan camilan pada pengemudi bus?
2. Bagaimana gambaran status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Lingkar Pinggang (LP) pada pengemudi bus?
3. Apakah ada hubungan konsumsi minuman ringan dan camilan terhadap Status Gizi pengemudi bus?

## **1.3 Hipotesis Penelitian**

Terdapat hubungan konsumsi minuman ringan dan camilan terhadap Status Gizi pada pengemudi bus.

## **1.4 Tujuan Penelitian**

### **1.4.1 Tujuan Umum**

Meningkatkan status gizi pengemudi melalui pola makan yang baik.

#### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui gambaran konsumsi minuman ringan dan makanan camilan pada pengemudi bus.
2. Mengetahui gambaran status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Lingkar Pinggang (LP) pada pengemudi bus.
3. Mengetahui hubungan konsumsi minuman ringan dan camilan terhadap Status Gizi pada pengemudi bus.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Bagi Responden**

Memberikan informasi mengenai status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Lingkar Pinggang (LP) responden dan menambah pengetahuan mengenai hubungan konsumsi minuman ringan dan camilan terhadap Status Gizi pada pengemudi bus.

#### **1.5.2 Bagi Institusi Pendidikan**

Memberikan informasi mengenai pengaruh konsumsi minuman ringan dan camilan terhadap Status Gizi pada pengemudi bus.

#### **1.5.3 Bagi Peneliti**

1. Menambah pengetahuan mengenai hubungan konsumsi minuman ringan dan camilan terhadap Status Gizi pada pengemudi bus.
2. Meningkatkan pengetahuan dan pengalaman dalam bidang penelitian dan karya tulis ilmiah.