

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Obesitas telah menjadi masalah yang bisa terjadi pada anak-anak hingga orang dewasa. Obesitas telah menjadi masalah metabolic global di seluruh dunia baik dari negara maju maupun negara berkembang. Menurut survey Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 340 juta anak dan remaja yang berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2016 (WHO, 2020). Dilihat sejak tahun 2000 hingga 2017, secara global ada 38,3 juta anak mengalami kelebihan berat badan, kejadian ini meningkat 0,7% dari 4,9% di tahun 2000 dan menjadi 5,6% di tahun 2017 (Unicef,2018) dan lebih dari 2 juta anak di Indonesia mengalami obesitas atau kelebihan berat badan (Unicef, 2020).

Data RISKESDAS tahun 2018 prevalensi kegemukan keseluruhan pada anak berusia 5-12 tahun sebesar 20%. Secara terperinci prevalensi tersebut mencakup gizi lebih sebesar 10% dan obesitas 9,2%. Namun berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022, secara nasional angka *overweight* anak di Indonesia menurun menjadi 3,5%. Dengan demikian, angka *overweight* menunjukkan penurunan sebesar 0,3% bila dibandingkan dengan 2021 yang mencapai angka 3,8%.

Obesitas pada anak-anak mempunyai efek negaif bagi metabolik yang akan menyebabkan penyakit, misalnya tekanan darah tinggi, penyakit jantung, diabetes militus, gangguan pernafasan karena saluran pernafasan yang

tersumbat lemak dan menghimpit saluran pernafasan. Hal ini dapat membuat anak kurang berkonsentrasi dalam menangkap pelajaran di sekolah dan dapat berpengaruh pada penurunan prestasi belajar di sekolah (Wulandari, 2019). Selain metabolik obesitas juga memiliki resiko pada aspek psikososial. Dalam lingkungan sosial, anak-anak yang obesitas sering menjadi subjek bahan ejekan dari teman-temannya. Efek dari ejekan tersebut bisa menimbulkan depresi pada anak. Dampak lain dari obesitas yang sering diabaikan adalah mengganggu kejiwaan pada anak-anak karena rasa kurang percaya diri dan diabaikan atau tidak dilibatkan pada kegiatan yang dilakukan oleh temannya. Anak-anak yang obesitas juga memiliki nilai akademik yang rendah dibandingkan dengan anak-anak yang mempunyai status gizi normal (Fatmala & Rohmah, 2022).

Faktor penyebab terjadinya obesitas antara lain interaksi dari metabolisme, budaya, lingkungan, sosial ekonomi dan faktor perilaku. Penyebab utama dari obesitas adalah lebihnya asupan makan dibandingkan dengan energi yang digunakan. Kelebihan asupan energi selama 10 tahun terakhir ini berfokus pada asupan *junk food* dan minuman berpemanis (Mahan, 2012).

Asupan karbohidrat sederhana yang berlebihan tanpa disadari dapat dikonsumsi melalui cemilan dan minuman berpemanis. Obesitas dapat disebabkan karena penumpukan lemak didalam tubuh yang dapat berasal dari konsumsi karbohidrat yang berlebihan namun tidak diubah lagi menjadi energi sebagai sumber tenaga untuk aktivitas fisik sehari-hari yang dapat menyebabkan kenaikan berat badan dan mengakibatkan terjadinya obesitas

(Evan dkk,2017). Penyebab lain terjadinya obesitas yaitu kerusakan hipotalamus, hipotalamus sendiri memiliki bagian yang sangat mempengaruhi proses pencernaan makanan yaitu hipotalamus ventromedial (HVM) yang berfungsi untuk menekan nafsu makan. Apabila seseorang mengalami kerusakan HVM maka seseorang tersebut akan hilang kendali dalam mengontrol makanannya, sehingga seseorang tersebut mengkonsumsi makanan yang berenergi tinggi secara berlebihan yang dapat berakibat terjadinya obesitas (Hasdianah *et al*, 2014).

Minuman berpemanis yang ditambahkan gula dalam proses produksi sehingga dapat menambah kandungan energi, tetapi memiliki sedikit kandungan zat gizi lain. Minuman berpemanis di Indonesia mengandung 37-54 gram gula dalam kemasan saji 300-500 ml. jumlah kandungan gula melebihi 4 kali rekomendasi penambahan gula yang aman pada minuman, yaitu 6-12 gram dan menyumbangkan energi 310-420 kkal. Konsumsi minuman berpemanis secara berlebihan dapat menjadi penyebab dari kegemukan dan penyakit metabolic (Mayesti, 2015). Minuman berpemanis masuk dalam golongan karbohidrat sederhana, dimana karbohidrat ini sangat berperan penting didalam tubuh untuk menyediakan glukosa bagi sel-sel tubuh yang kemudian diubah menjadi energi. Apabila konsumsi minuman berpemanis secara berlebihan akan disimpan di dalam hati dalam bentuk glikogen dengan jumlah yang terbatas untuk keperluan energi beberapa jam yang akan datang, tetapi jika konsumsi minuman berpemanis secara berlebihan didalam tubuh akan diubah menjadi

lemak sehingga menyebabkan terjadinya berat badan berlebih atau obesitas (F Saidah, 2017).

Penyebab terjadinya konsumsi minuman berpemanis ialah dorongan dari faktor lingkungan dan paparan iklan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengaruh lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan paparan iklan menjadi faktor pendorong asupan minuman berpemanis pada anak sekolah (Ortega *et al.*, 2019). Selain itu, anak-anak sering mengonsumsi *junk food* dan minuman berpemanis karena faktor internal misalnya anak-anak sudah lebih mandiri, rasa ingin tahu tentang makanan jajanan yang dijual bebas dan sudah bisa memilih makanan yang mereka sukai. Di Amerika Serikat telah dilakukan berbagai penelitian tentang hubungan konsumsi berlebihan minuman berpemanis dengan kejadian obesitas. Hal ini diperparah dengan kebiasaan anak-anak dalam mengonsumsi makanan jajanan yang kurang sehat dan dengan kandungan kalori yang tinggi tanpa disertai konsumsi sayur dan buah yang cukup sebagai sumber serat.

Hasil penelitian Primashanti dan Sidiartha (2018), pada anak obesitas menyatakan bahwa ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan obesitas. Hasil penelitian yang dilakukan Choo (2015) menyebutkan secara tetap bahwa ada kaitan yang signifikan antara asupan minuman manis (*sugar sweetened beverages*) dengan berat badan dan menjadi faktor resiko terjadinya kegemukan. Hasil penelitian yang dilakukan Wrastiani (2020) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan karbohidrat,

protein, dan minuman manis terhadap kejadian kelebihan berat badan pada anak Sekolah Dasar di Desa Singakerta, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan bulan Mei 2023 yang di laksanakan pada 20 responden dengan melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan serta melakukan wawancara FFQ diperoleh 25% anak masuk dalam kategori gizi kurang, 30% kategori gizi baik, 40% kategori gizi lebih dan 5% masuk dalam kategori obesitas. FFQ yang dilakukan pada anak-anak sekolah dasar di SD Negeri Ngabeyan didapatkan hasil 40% anak sekolah jarang mengkonsumsi minuman berpemanis dan 60% anak sekolah sering mengkonsumsi minuman berpemanis. Jenis minuman yang sering dikonsumsi anak-anak sekolah seperti teh siap saji (teh botol sosro, teh gelas, teh kotak, teh rio), sari buah (buavita), minuman isotonic (*mizone, pocary sweat*), minuman karbonisasi (*sprite, fanta*), kopi dan susu. Dan FFQ tentang asupan karbohidrat didapatkan hasil 75% anak mengkonsumsi tinggi karbohidrat dan 25% anak mengkonsumsi rendah karbohidrat. Anak-anak pada masa sekarang lebih sering mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi karbohidrat misalnya mie instan, basreng, batagor, siomay, dan makanan cepat saji lainnya. Selain karena anak-anak lebih suka mengkonsumsi makanan jajanan, karakteristik SD yang juga hampir sama karena lokasi sekolah yang berdekatan, dan masih ada pedagang yang berjualan di sekitar SD tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut penulis tertarik melakukan penelitian hubungan asupan karbohidrat dan minuman berpemanis dari makanan jajanan dengan IMT/U pada usia anak sekolah di SD Negeri Ngabeyan dan SD Negeri Bantir.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka penulis merumuskan masalah “Apakah terdapat hubungan asupan karbohidrat dan minuman berpemanis dari makanan jajanan dengan IMT/U pada usia anak sekolah di SD Negeri Ngabeyan dan SD Negeri Bantir ?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan asupan karbohidrat dan minuman berpemanis dari makanan jajanan dengan IMT/U pada usia anak sekolah di SD Negeri Ngabeyan dan SD Negeri Bantir.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendiskripsikan asupan karbohidrat dari makanan jajanan pada usia anak sekolah di SD Negeri Ngabeyan dan SD Negeri Bantir.
- b. Mendiskripsikan konsumsi minuman berpemanis dari makanan jajanan pada usia anak sekolah di SD Negeri Ngabeyan dan SD Negeri Bantir.
- c. Mendiskripsikan IMT/U pada usia anak sekolah di SD Negeri Ngabeyan dan SD Negeri Bantir.
- d. Menganalisis hubungan asupan karbohidrat dari makanan jajanan dengan IMT/U pada usia anak sekolah di SD Negeri Ngabeyan dan SD Negeri Bantir.
- e. Menganalisis hubungan konsumsi minuman berpemanis dari makanan jajanan dengan IMT/U pada usia anak sekolah di SD Negeri Ngabeyan dan SD Negeri Bantir.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan di bidang gizi dan menjadi referensi untuk penelitian yang lebih lanjut.

### **2. Bagi Masyarakat**

Dapat memberikan gambaran dan informasi tentang asupan karbohidrat dan minuman berpemanis dari makanan jajanan pada usia anak sekolah di SD Negeri Ngabeyan dan SD Negeri Bantir.

### **3. Bagi Institusi**

Dapat menjadi acuan untuk rekomendasi program dalam rangka menambah informasi tentang ilmu gizi khususnya mengenai obesitas pada anak-anak sekolah dasar.