

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gizi lebih terjadi ketika energi yang masuk melalui makanan lebih besar daripada energi yang digunakan oleh tubuh dalam aktivitas sehari-hari dan proses metabolisme. Energi berlebih ini akan disimpan dalam bentuk lemak, sehingga menyebabkan akumulasi lemak tubuh yang dapat diukur melalui persentase lemak tubuh (Khoirun Nisa & Rachma Kurnia Sari, 2025). Peningkatan persen lemak tubuh meningkatkan resiko munculnya berbagai penyakit, seperti masalah jantung, diabetes, kanker, dan radang sendi. Selain itu dapat menyebabkan berbagai masalah yang dapat mengganggu kualitas hidup, seperti kesulitan tidur, dan sleep apnea yang membuat napas terhenti sejenak, berdasarkan penelitian sebelumnya 65 % remaja obesitas mengalami sleep apnea ringan akibat tekanan lemak yang berlebih pada saluran napas (Syifa & Djuwita, 2023). Oleh karena itu, pengendalian asupan energi dan pemantauan komposisi tubuh, khususnya persen lemak tubuh, menjadi langkah penting dalam upaya pencegahan gizi lebih serta dampak kesehatan yang ditimbulkannya pada remaja.

Berdasarkan data WHO, prevalensi gizi lebih pada remaja berusia 5-19 tahun mencapai lebih dari 390 juta kasus pada tahun 2022, naik dari 340 juta pada tahun 2016 (WHO, 2024). Berdasarkan laporan Riskesdas 2018 Kemenkes RI yang dirilis kembali tahun 2022, kasus obesitas di kalangan remaja usia 10-18 tahun mengalami kenaikan ke angka 21,8 %, hampir dua kali lipat dibandingkan 10,8 % pada tahun 2013 (Kementerian Kesehatan

RI 2022, 2018). Menurut Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2023, prevalensi gizi lebih (overweight/obesitas) pada remaja usia 13-15 tahun 19,2% dipengaruhi oleh pola makan yang tidak sehat, sedangkan di Kabupaten Semarang prevalensi gizi lebih pada remaja 12-15 tahun yaitu 22,3 % berdasarkan SKI 2023 dan Profil Kesehatan Kabupaten Semarang tahun 2023 (Kemenkes RI, 2023 ; Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang, 2023).

Remaja adalah masa ketika seseorang berpindah dari tahap anak menuju tahap dewasa. Masa remaja bisa dikatakan sebagai periode yang rentan mengalami masalah gizi. (Destiani T, 2019). Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa, di mana terjadi perubahan besar, pada masa ini remaja biasanya mencari identitas diri dan berusaha menyesuaikan diri dengan tren serta gaya hidup yang sedang populer (Zhang & Qin, 2023). Akumulasi lemak tubuh yang berlebihan pada remaja tidak hanya meningkatkan risiko penyakit di masa depan, tetapi juga memengaruhi kemampuan mereka dalam melakukan aktivitas fisik saat ini. Hal ini terjadi karena penurunan daya tahan tubuh saat berolahraga, kekuatan tubuh yang menurun, dan minat serta partisipasi dalam berolahraga yang berkurang. (Luckita et al., 2024). Selain berdampak pada kesehatan fisik, tingginya persentase lemak tubuh berpotensi memengaruhi aspek psikologis dan kognitif remaja yang pada akhirnya dapat berdampak pada proses belajar. (Azzahra Paramudhita, 2024)

Obesitas dipicu oleh faktor genetik dan lingkungan. Faktor genetik berkaitan dengan riwayat keluarga. Sementara itu, faktor lingkungan

meliputi pola makan yang tidak sehat, tingkat aktivitas fisik, pengaruh media, aksesibilitas makanan, pengaruh keluarga, serta interaksi sosial (Saidah et al., 2017). Pola makan juga menjadi faktor utama yang erat kaitannya dengan kebiasaan mengonsumsi makanan ringan dan minuman berperisa yang mengandung kalori, gula, dan lemak tinggi. Jika terus dikonsumsi, kebiasaan ini bisa menyebabkan peningkatan akumulasi lemak (Mizia et al., 2021). Salah satu indikator utama dari pola makan yang tidak sehat adalah konsumsi minuman berpemanis secara berlebihan, remaja yang mengonsumsi minuman berpemanis >3 kali/minggu memiliki resiko peningkatan persentase lemak tubuh yang lebih tinggi (Emiliana & Setiarini, 2024a). Berdasarkan teori metabolisme, minuman berpemanis yang tinggi gula jika dikonsumsi secara berlebihan akan disimpan didalam tubuh sebagai lemak (trigliserida) di jaringan adiposa, karena energi dari gula yang tidak segera digunakan akan diubah menjadi lemak untuk disimpan dalam jangka panjang (World Health Organization, 2023). Hal ini berkontribusi terhadap peningkatan berat badan dan mempengaruhi % lemak tubuh.

Beberapa produk minuman berpemanis yang dipasarkan menjadi salah satu yang sangat digemari untuk dikonsumsi, dalam minuman berpemanis mengandung energi ekstra yang berasal dari karbohidrat sederhana (seperti gula fruktosa, glukosa atau sukrosa) yang dapat menyebabkan peningkatan akumulasi lemak tubuh dan persentase lemak tubuh, karena karbohidrat sederhana cepat diserap oleh tubuh dan disimpan menjadi lemak (Laulaulinnuha et al., 2024). Rata-rata kandungan gula dalam minuman berpemanis dalam kemasan (MBDK) di Indonesia mencapai 22,8 gram per

250 ml atau setara dengan 45,6 gram per 500 ml. Jumlah tersebut mendekati bahkan dapat melebihi batas konsumsi gula harian yang direkomendasikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), yaitu kurang dari 50 gram per hari atau <10% dari total kebutuhan energi. Sementara itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga menganjurkan konsumsi gula tidak lebih dari 50 gram per hari (Baharul Iman & Syafira, 2025). Minuman berpemanis yang memiliki kalori tinggi dan indeks glikemik tinggi, biasanya mengandung bahan tambahan seperti pengawet, pewarna buatan, dan perisa sintetis, serta mengandung kafein, terutama pada minuman berkarbonasi dan kopi yang sudah siap diminum (Osy Far Far et al., 2025).

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya yang telah mengkaji hubungan tersebut, ditemukan adanya keterkaitan antara kedua variabel. Penelitian oleh Nataya Putri (2025) di SMP Negeri 1 Kartasura menunjukkan frekuensi konsumsi minuman berpemanis ≥ 2 kali per minggu berhubungan signifikan dengan peningkatan persentase lemak tubuh ($P < 0,05$), hal tersebut menunjukkan bahwa konsumsi minuman berpemanis berhubungan langsung dengan peningkatan persentase lemak tubuh sebagai indikator gizi lebih. Penelitian oleh Anggita et al. (2025) di SMP Muhammadiyah 1 Surakarta pada remaja usia 13-15 tahun menemukan konsumsi minuman berpemanis berhubungan signifikan dengan peningkatan status gizi lebih, termasuk peningkatan persentase lemak tubuh, dengan risiko gizi lebih 2,3 kali lipat ($OR = 2,3, P < 0,05$). Penelitian yang dilakukan oleh Nguyen et al. (2023) menunjukkan bahwa konsumsi minuman manis dalam volume tinggi, seperti lebih dari 500 ml per hari,

dapat meningkatkan risiko gizi lebih pada remaja hingga 2,5 kali lipat. Temuan ini menekankan bahwa volume konsumsi, bukan hanya frekuensi merupakan faktor utama yang memprediksi kenaikan berat badan, karena konsumsi kalori dan gula yang berlebihan bisa menyebabkan penumpukan lemak di tubuh pada remaja.

Penelitian ini akan dilakukan di SMP Negeri 3 Ungaran, wilayah transisi pedesaan-perkotaan di Kabupaten Semarang, di mana akses minuman berpemanis dari warung dan minimarket sekolah tinggi. Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada 46 siswa di SMP Negeri 3 Ungaran, diperoleh gambaran bahwa 84,8% siswa memiliki pola makan tiga kali sehari dan 63% terbiasa sarapan. Sebanyak 71,3% siswa melakukan aktivitas fisik secara rutin. Namun, perilaku konsumsi minuman manis masih tergolong tinggi, dimana 63% siswa memiliki kebiasaan mengonsumsi jajanan atau minuman manis, baik yang dibeli di kantin sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Jenis minuman yang paling sering dikonsumsi antara lain minuman teh kemasan, minuman bersoda, dan minuman berperisa lainnya. Konsumsi tersebut umumnya dilakukan lebih dari satu kali dalam seminggu, bahkan sebagian siswa mengonsumsinya hampir setiap hari. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti merasa tertarik mengetahui lebih lanjut tentang “Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Persen Lemak Tubuh Pada Remaja di SMP Negeri 3 Ungaran”

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara konsumsi minuman berpemanis dengan persen lemak tubuh pada remaja di SMP Negeri 3 Ungaran

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara konsumsi minuman berpemanis dengan persen lemak tubuh pada remaja di SMP Negeri 3 Ungaran

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat konsumsi minuman berpemanis pada remaja di SMP Negeri 3 Ungaran
- b. Mengetahui persen lemak tubuh pada remaja di SMP Negeri 3 Ungaran
- c. Menganalisis hubungan antara konsumsi minuman berpemanis dengan persen lemak tubuh pada remaja di SMP Negeri 3 Ungaran

D. Manfaat

1. Manfaat bagi responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada remaja untuk mengetahui hubungan konsumsi minuman berpemanis dengan persen lemak tubuh pada remaja yang telah diteliti.

2. Manfaat bagi instansi

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk menambah wawasan tentang pencegahan peningkatan persen lemak tubuh pada remaja

3. Manfaat bagi penelitian

Sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan konsumsi minuman berpemanis dengan persen lemak tubuh.