

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Remaja adalah kelompok usia 10 hingga 18 tahun (Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 25, 2014). Perkembangan masa remaja dibagi kedalam beberapa tahapan yaitu remaja awal (*early adolescent*) dengan rentang usia 12-14 tahun, remaja tengah (*middle adolescent*) usia 15-17 tahun dan remaja akhir (*late adolescent*) yang dimulai pada usia 18 tahun (Batubara, 2016).

Pada masa remaja ini terdapat perubahan dari segi hormonal, fisik, dan psikologis. Perubahan fisik pada remaja dapat ditandai dengan bertambahnya tinggi badan, perkembangan seksual sekunder, dan perubahan komposisi tubuh. Perubahan fisik ini terus berlanjut dengan cepat dan teratur. Pertambahan tinggi badan pada remaja perempuan terjadi 2 tahun lebih cepat yaitu sekitar 25 cm dibandingkan dengan remaja laki-laki dengan pertambahan 28 cm (Batubara, 2016). Kondisi psikososial remaja juga mengalami perkembangan. Remaja awal ditandai dengan memiliki jiwa yang fluktuatif, kemudian remaja tengah ditandai dengan sering merasa sedih atau *moody* yang bisa disebabkan faktor orangtua. Sedangkan remaja akhir sudah memiliki emosi yang lebih stabil. (Batubara, 2016)

Pada tahun 2016, sebanyak 340 juta anak dan remaja usia 5-19 tahun mengalami gizi lebih atau obesitas. Prevalensinya mengalami peningkatan dari 4 % pada tahun 1975 menjadi >18 % pada tahun 2016. Menurut WHO, status gizi lebih lebih berbahaya dibandingkan dengan status gizi kurang (WHO, 2020). Sedangkan menurut data Riskesdas prevalensi gizi lebih pada remaja 16-18 tahun terus mengalami peningkatan dari 2010 (1,4%), 2013 (7,3 %) dan 2018 (9,5 %) (Riskesdas, 2018). Prevalensinya lebih tinggi pada perempuan (11,4 %) dibandingkan laki-laki (7,7 %) (Riskesdas, 2018).

Prevalensi gizi lebih di Jawa Barat pada remaja usia 16-18 tahun sebanyak 10,9 %, lebih tinggi prevalensinya pada penduduk yang tinggal di perkotaan (10,7%) dibandingkan dengan pedesaan (8,1 %) (Riskesdas, 2018). Selain itu juga,

prevalensi gizi lebih remaja 16-18 tahun di Kota Bekasi mengalami peningkatan dari 2013 yaitu 7,5 % menjadi 11,28 % pada 2018 (Riskesdas, 2018).

Kejadian gizi lebih pada remaja berdampak pada aktivitas fisik, prestasi akademik, dan perkembangan kognitif. Menurut penelitian yang dilakukan pada remaja santriwati, 51 % responden dengan masalah gizi lebih memiliki prestasi akademik yang rendah. Pada masa remaja belum menyadari dampak gizi lebih dapat menurunkan fungsi kognitif seseorang (Ratibi dkk., 2019). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Hartini bahwa semakin lama siswa mengalami gizi lebih akan memperburuk fungsi memori (Hartini dkk., 2016). Sedangkan remaja yang memiliki status gizi ideal memiliki kesehatan yg optimal dan meningkatkan produktivitas. (Widnatusifah dkk., 2020)

Kejadian gizi lebih pada remaja dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain energi yang tidak seimbang, makanan ringan ataupun konsumsi minuman berperisa (Mukhlisa dkk., 2018). Pada masa kini, munculnya *cafe* modern berdampak pada gaya hidup remaja. Banyak remaja menghabiskan waktu luang dengan bersantai di *cafe* yang menjual minuman ataupun makanan cepat saji (Estika, 2017). Industri makanan dan minuman juga terus meningkat sejak tahun 2015 yaitu sebesar 7,54 %, tahun 2016 8,33 %, dan tahun 2017 sebanyak 9,23 % (Kementerian Perindustrian, 2018)

Minuman yang sering dikonsumsi remaja adalah minuman manis atau berpemanis. Minuman berpemanis (*sugar sweetened beverages*) adalah minuman yang diberi tambahan gula sederhana saat proses pembuatan yang dapat menambah energi. Jenis-jenis gula yang biasanya ditambahkan ke minuman berpemanis yaitu, gula putih, gula jagung, madu, dan lain-lain. (Akhriani dkk., 2015). Seseorang dikatakan sering mengkonsumsi minuman manis jika  $\geq 1$  kali per hari (Riskesdas, 2013). Berdasarkan Riskesdas 2013, proporsi penduduk umur  $\geq 10$  tahun yang mengkonsumsi makanan atau minuman manis  $\geq 1$  kali dalam sehari sebanyak 53,1 % sedangkan untuk provinsi Jawa Barat sebanyak 50,1 % (Riskesdas, 2013). Menurut Riskesdas 2018, remaja usia 15-19 tahun yang mengkonsumsi minuman manis  $\geq 1$  kali/hari sebanyak 56,43 % dan 63,9 % untuk provinsi Jawa Barat (Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Minuman manis berkarbonasi merupakan minuman yang paling banyak dikonsumsi. Sebanyak 81,2 % siswa dengan status gizi lebih dan obesitas lebih sering mengonsumsi minuman tersebut dibandingkan siswa dengan status gizi normal (Zalewska & Maciorkowska, 2017). Sedangkan penelitian yang dilakukan pada remaja di Columbia membuktikan bahwa konsumsi minuman berpemanis tinggi pada remaja umur 11-17 tahun sebanyak 87,4% (Herran dkk., 2017). Konsumsi minuman berpemanis berkontribusi dalam peningkatan indeks massa tubuh (Garduño-Alanís dkk., 2020). Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa dengan status gizi lebih mengonsumsi minuman kemasan tinggi karbohidrat sederhana lebih tinggi (Puspasari, 2020).

Gula sederhana pada minuman berpemanis akan dirubah menjadi energi. Apabila mengonsumsi berlebihan, maka akan dirubah menjadi lemak dan berdampak pada peningkatan berat badan (Qoirinasari dkk., 2018). Tingginya frekuensi konsumsi *sugar sweetened beverages* dengan sedikit energi yang dikeluarkan akan menyebabkan simpanan lemak dalam tubuh lebih tinggi dan berdampak pada peningkatan berat badan serta *body mass index* (Aliah dkk., 2020).

Masalah gizi lebih dapat disebabkan karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang dikonsumsi dengan energi yang dikeluarkan. Apabila energi yang dikonsumsi berlebih dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi melalui aktivitas fisik maka energi akan dimetabolisme menjadi lemak dan menyebabkan berat badan berlebih (Junaidi dan Noviyanda., 2016).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ruiz-Roso ada perubahan aktivitas fisik remaja selama pandemi Covid-19 di dua negara Eropa dan tiga negara di Amerika Latin. Persentase *physical inactivity* yang cukup tinggi sebelum dan selama pandemi Covid-19, kemudian diperburuk selama *lockdown*. Perubahan aktivitas fisik lebih banyak terjadi di negara-negara Amerika Latin yaitu Brazil (93 %), Chile (90,6 %), dan Colombia (70,8 %). (Ruiz-Roso dkk., 2020).

Berdasarkan penelitian (Intantiyana dkk., 2018), pada remaja putri gizi lebih di Sekolah Menengah Atas (SMA) aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja gizi lebih. Hal tersebut didukung oleh penelitian (Tri Handari & Loka, 2017) bahwa 67 dari 111 responden memiliki kebiasaan olahraga

<3x/minggu berpotensi untuk mengalami status gizi lebih dibandingkan dengan responden yang mempunyai kebiasaan olahraga  $\geq$  3x/minggu.

Stress psikologis berhubungan dengan gizi lebih dan obesitas (Masdar dkk., 2016). Seseorang dengan keadaan stres cenderung mengkonsumsi makanan atau minuman tinggi energi dan lemak untuk merespon stressor (Wijayanti dkk., 2019). Konsumsi makan dan minuman manis yang tinggi energi merupakan salah satu coping stress yang dilakukan. Rasa manis pada minuman atau makanan tinggi energi dapat merangsang sistem opioid endogen dengan memicu pelepasan  $\beta$ -endorfin dan menyebabkan emosi rasa senang (Macedo dan Diez-Garcia, 2014).

Selain meningkatkan konsumsi makanan atau minuman manis, stress psikologis juga memicu peningkatan frekuensi makan. Menurut penelitian yang dilakukan di Polandia, lebih dari 1/3 siswa yang memiliki status gizi lebih dan obesitas makan lebih banyak dari biasanya saat kondisi stress (Garduño-Alanís dkk., 2020). Menurut penelitian yang dilakukan pada 87 siswa yang diukur tingkat stressnya menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10), 59,8 % mengalami stress sedang dan 36,8 % mengalami stress berat. Hasil penelitian tersebut menunjukkan semakin stress seseorang maka terjadi peningkatan indeks massa tubuh sehingga hubungan antara stress dengan status gizi menunjukkan hubungan yang kuat (Bitty dkk., 2018). Saat kondisi stress melibatkan sekresi CRH untuk menekan nafsu makan, dalam hitungan jam atau hari hormon kortisol akan meningkatkan nafsu makan dan kadar glukokortikoid. Sehingga menyebabkan peningkatan enzim lipoprotein lipase penyimpanan energi pada jaringan viseral akan meningkat (Wijayanti dkk., 2019)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan 28 September 2020 di SMA Martia Bhakti diketahui bahwa prevalensi gizi lebih (*overweight*) yaitu 20 % (18 siswa). Sebanyak 22 siswa mengkonsumsi minuman manis  $\geq$ 1 kali/hari atau 5-6 kali/minggu dan 38 siswa mengkonsumsi 2-4 kali/minggu. Selain itu, 30 siswa juga tidak melakukan olahraga dalam satu minggu terakhir. Kondisi stress siswa juga diukur menggunakan kuesioner *Perceived stress scale*-10 sebanyak 70,8 % (68 siswa) mengalami stress tingkat sedang dan 13,3 % (12 siswa) mengalami stress tingkat tinggi.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ingin menganalisis hubungan frekuensi konsumsi minuman manis, aktivitas fisik, dan stress terhadap gizi lebih di SMA Martia Bhakti Kota Bekasi.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diketahui bahwa prevalensi gizi lebih menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2016, sebanyak 340 juta anak dan remaja usia 5-19 tahun mengalami gizi lebih atau obesitas. Di Indonesia prevalensi gizi lebih usia 16-18 tahun di Indonesia terus meningkat dari 2010 (1,4), 2013 (7,3 %), dan 2018 (9,5 %). Peningkatan prevalensi gizi lebih juga terjadi di kota Bekasi mulai dari 2013 sebanyak 7,5 % menjadi 11,28 % pada tahun 2018 (Risksedas, 2018).

Kejadian gizi lebih pada remaja dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain energi yang tidak seimbang, makanan ringan ataupun konsumsi minuman berperisa (Mukhlisa dkk. 2018). Seseorang dengan keadaan stres cenderung mengkonsumsi makanan atau minuman tinggi energi dan lemak untuk merespon stressor (Wijayanti dkk., 2019). Seiring berkembangnya zaman munculnya *cafe* modern berdampak pada gaya hidup remaja. Banyak remaja menghabiskan waktu luang dengan bersantai di *cafe* yang menjual minuman ataupun makanan cepat saji (Estika, 2017). Berdasarkan penjabaran tersebut, peneliti ingin mengetahui bagaimana hubungan stress, aktivitas fisik, dan frekuensi konsumsi minuman manis terhadap gizi lebih di SMA Martia Bhakti Kota Bekasi

## **I.3 Tujuan Penelitian**

### **I.3.1 Tujuan Umum**

Menganalisis hubungan konsumsi minuman manis, aktivitas fisik, dan stres terhadap gizi lebih di SMA Martia Bhakti Kota Bekasi.

### **I.3.2 Tujuan Khusus**

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a. Mengetahui gambaran karakteristik berdasarkan jenis kelamin, umur, dan uang saku responden

- b. Menganalisis frekuensi konsumsi minuman manis responden
- c. Menganalisis aktivitas fisik responden
- d. Menganalisis kondisi stress responden
- e. Menganalisis status gizi responden
- f. Menganalisis hubungan stress, aktivitas fisik, dan frekuensi konsumsi minuman manis dengan status gizi lebih

#### **I.4 Manfaat Penelitian**

##### **I.4.1 Manfaat Bagi Siswa/I SMA Martia Bhakti Kota Bekasi**

Diharapkan dapat memberikan informasi kesehatan terhadap responden serta dapat melakukan tindakan pencegahan status gizi lebih dan obesitas.

##### **I.4.2 Manfaat Bagi SMA Martia Bhakti Kota Bekasi**

Mengetahui kejadian gizi lebih pada siswa, dan menjadi bahan pertimbangan untuk membuat program gizi dan kesehatan dalam memperbaiki status gizi remaja.

##### **I.4.3 Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat memberikan informasi mengenai frekuensi konsumsi minuman manis, aktivitas fisik, dan stress terhadap gizi lebih serta mendukung perkembangan ilmu pengetahuan.