

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Kejadian gizi lebih saat ini marak terjadi di masyarakat, termasuk pada kalangan dewasa. Gizi lebih ialah suatu kondisi patologis dimana terdapat penimbunan lemak yang tinggi daripada yang dibutuhkan (Suharsa & Sahnaz, 2016). Hal ini dapat berpotensi mengalami gangguan kesehatan yang disertai komplikasi, penyakit degeneratif dan risiko kematian (Sumilat & Fayasari, 2020). Jika dibiarkan terus menerus dapat menyebabkan penyakit jantung koroner dengan faktor risiko misalnya hipertensi, diabetes melitus, merokok, stres, dan kurangnya olahraga.

Mahasiswa merupakan fase awal dewasa dengan rentang usia antara 18-25 tahun. Pada masa ini, mahasiswa bertanggung jawab atas masa perkembangan dan kehidupan yang dijalannya (Hulukati & Djibran, 2018). Masa dewasa muda diawali dari usia 18 hingga 22 tahun dan berakhir di usia 35 hingga 40 tahun (Lemme, 1995). Dalam jurnal Lemme, (1995) Hurlock mengatakan bahwa masa dewasa muda merupakan masa dimana terdapatnya upaya dalam menyesuaikan pola kehidupan dan harapan sosial yang baru.

Pada umumnya, masa dewasa lebih berkaitan dengan berat badan karena masa ini merupakan puncak dari permasalahan berat badan demikian juga prevalensi dan keparahannya (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, 2007). Gizi lebih atau obesitas merupakan kondisi tubuh terjadi peningkatan total lemak dimana angka tersebut jika pada pria (>20%) dan pada wanita (25%) (Ganong, 2012). Hasil penelitian menunjukkan bersandar kepada jenis kelamin prevalensi obesitas yang terjadi pada perempuan lebih tinggi yakni sebesar 32,9% daripada laki-laki yaitu sebesar 19,7% (Lubis et al., 2020).

Berdasarkan hasil survei Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dilakukan di Indonesia tahun 1995 didapatkan hasil prevalensi gizi lebih sebesar 10,3% dan obesitas sebesar 12,2%. Angka ini meningkat di tahun 1999 sebesar 14% dan tahun 2000 sebesar 17,4% (Sandjaja & Sudikno, 2005).

Menurut hasil penelitian Riskesdas tahun (2007) didapatkan hasil prevalensi kegemukan pada laki-laki dewasa (>18 tahun) sebesar 13,9% dan perempuan sebesar 13,9%. Sedangkan pada tahun 2013 terjadi kenaikan angka prevalensi pada laki-laki usia dewasa menjadi 19,7% dan perempuan menjadi sebesar 32,9% (Riskesdas, 2013). Pada tahun 2018, persentase gizi lebih meningkat pada usia dewasa (>18 tahun) dari (11,5%) menjadi (13,6%) dan obesitas mengalami peningkatan menjadi (21,8%). Bersandar kepada hasil penelitian, kasus gizi lebih yang cukup tinggi di provinsi di DKI Jakarta dengan kasus gizi lebih sebesar 15,6% dan kasus obesitas sebesar 29,8% (Riskesdas, 2018). Prevalensi di provinsi Jawa Barat tercatat kasus gizi lebih sebesar 13,7% dan kasus obesitas sebesar 23% (Dinkes Jawa Barat, 2020).

Faktor penyebab terjadinya gizi lebih pada usia dewasa diantaranya umur, jenis kelamin, pendidikan, pengetahuan gizi, pendapatan, aktifitas fisik, stress, pola konsumsi makanan dan ekonomi (Suharsa & Sahnaz, 2016). Hal ini mengarah pada pola hidup sedentaris (*sedentary* lifestyle) (Ambarita, 2015). Penurunan aktivitas fisik merupakan salah satu dampak dari kemudahan tersebut sehingga energi yang masuk lebih besar dibandingkan energi yang dikeluarkan (Safitri & Rahayu, 2020). Kelompok umur dewasa banyak mengalami gizi lebih dikarenakan kelompok dewasa sudah tidak mengalami pertumbuhan yang mana mengakibatkan energi dan zat gizi yang berlebihan akan disimpan sebagai lemak (Depkes, 1999). Perubahan konsumsi makanan dan gaya hidup pada usia dewasa bisa berdampak pada asupan dan kebutuhan gizinya. Hal ini berkaitan dengan kondisi di perkotaan dimana aspek seperti kehidupan, perkembangan ekonomi yang tinggi, dan fasilitas yang nyaman sangat mudah untuk dijangkau. Selain gaya hidup, lingkungan juga dapat menjadi pengaruh terhadap terjadinya kegemukan yang diakibatkan oleh faktor psikopatologis dan stress (Safitri & Rahayu, 2020).

Pada era industri 4.0 pesatnya perkembangan teknologi dapat memengaruhi aspek preferensi makanan. Era ini memudahkan kita yang terkendala oleh jarak, waktu, dan biaya dimana salah satu contoh dari perkembangan tersebut yaitu aplikasi pesan antar *online*. Mudahnya akses terhadap menjangkau kemudahan pemesanan minuman manis ini dapat meningkatkan kejadian kegemukan (Mahmudiono et al., 2021). Peristiwa ini sejalan dengan meningkatnya industri *cafe*

modern yang dapat berdampak pada gaya hidup. Umumnya, mahasiswa banyak menghabiskan waktu luang dengan bersantai di *café* yang identik dengan menjual minuman manis ataupun makanan cepat saji (Estika, 2017). Pada tahun 2015, Industri makanan dan minuman kian meningkat yaitu sebesar 7,54%, tahun 2016 sebesar 8,33%, dan tahun 2017 sebesar 9,23% (Kementerian Perindustrian, 2018).

Perkembangan industri minuman manis sudah menjadi salah satu faktor masalah gizi lebih. Penelitian mengatakan bahwa tingginya asupan gula pada minuman manis menyebabkan kegemukan dan risiko penyakit metabolik (Hardiansyah et al., 2017). Minuman manis atau *sugar sweetened beverages* (SSB) adalah minuman yang mengandung pemanis gula dengan kalori tinggi. Adapula minuman yang ditambahkan pemanis buatan (Lopez et al., 2010). Di Asia Tenggara, Indonesia menempati posisi ketiga sebagai salah satu negara yang *Sugar sweetened Beverages* (SSB) (20,23 liter/orang) (Ferretti & Mariani, 2019). Berdasarkan survey, angka prevalensi yang mengonsumsi minuman berpemanis setidaknya seminggu sekali oleh orang dewasa sebesar 61% (Fanda et al., 2020). Pada tahun 2018, penduduk Indonesia yang mengonsumsi minuman manis ≥ 1 kali/sehari mencapai 61,86%. Sedangkan hasil Riskesdas 2013 di provinsi Jawa Barat menunjukkan angka konsumsi minuman manis ≥ 1 kali/sehari sebanyak 54,2% Riskesdas (2013), sedangkan hasil penelitian tahun 2018 menunjukkan angka sebesar 63,91% (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Qoirinasari et al., (2018) berbagai jenis minuman manis sangat populer di Indonesia seperti minuman teh kemasan (teh botol sosro, tekit, teh gelas, frestea, teh kotak, teh rio), sari buah (buavita), minuman isotonik (mizone, pocari sweat, dan vitazone), minuman berkarbonasi (coca-cola, sprite, fanta), kopi dan susu. Minuman manis merupakan minuman berkarbohidrat sederhana yang memiliki peran sebagai penyedia glukosa untuk sel tubuh dan mengubahnya menjadi energi. Jika mengonsumsi minuman manis secara berlebihan, maka akan disimpan di hati sebagai cadangan energi dalam bentuk glikogen yang jumlahnya terbatas. Reaksi tubuh jika dikonsumsi secara berlebihan akan ditransformasikan lemak yang mengakibatkan kegemukan atau berat badan berlebih. Menurut riset yang dilakukan pada mahasiswa di Bengkulu, sebanyak 30 dari 57 responden yang mengonsumsi minuman manis mengalami masalah

kegemukan (Qoirinasari et al., 2018). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Masri pada 86 mahasiswa dimana sebanyak 55 responden mengonsumsi minuman manis ≥ 2 kali/minggu (Masri, 2018).

Salah satu faktor seseorang mengalami kelebihan nafsu makan adalah stress secara psikologi (Masdar et al., 2016). Stress ialah respon yang diberikan oleh tubuh pada stressor yang bersifat tidak spesifik seperti tekanan pada fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual dan bisa memberikan ancaman terhadap keseimbangan fisiologi (Nugroho & Purwanti, 2020). Faktor pemicu stress juga bisa berasal dari keluarga, soaial, emosi serta keuangan (A. Wijayanti et al., 2019). Prevalensi kejadian stress pada mahasiswa di Asia berkisar antara 39,6-61,3%. Di Indonesia, prevalensi tingkatan stress pada mahasiswa berkisar antara 36,7-71,6% (Ambarwati et al., 2017).

Beberapa penelitian mengatakan bahwa salah satu yang menyebabkan kegemukan adalah keadaan psikologis seperti ketidakseimbangan keadaan emosional yang bisa menyebabkan individu cenderung untuk makan makanan yang berkalori tinggi (Dariyo, 2004). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Magelang, mahasiswa yang mengalami stress sedang sebanyak 57,4% dan stress berat sebanyak 7% (Ambarwati et al., 2017). Bersandar kepada hasil yang diperoleh pada riset yang dijalankan oleh Nadeak (2013) terdapat 36 orang dari 77 orang yang mengalami gizi lebih sejumlah 32,5% merasakan stres sedang dan sejumlah 46,8% merasakan stres berat, persoalan ini menandakan terdapat keterkaitan antara tingkat stress terhadap fenomena gizi lebih (Nadeak, 2013).

Menurut Prahestyningrum pada saat periode stress, seseorang cenderung mengalami perubahan pola makan (Prahestyningrum, 2017). Ketika stress melanda, timbulnya peningkatan asupan energi, lemak, karbohidrat dan protein di dalam tubuh (Chaput & Tremblay, 2007). Jika terjadi terus menerus maka dapat mengakibatkan naiknya berat badan sehingga terjadi gizi lebih (Reijonen et al., 2016). Pada saat stress terjadi perubahan hormon yang memengaruhi asupan makan yang menyebabkan terjadinya gizi lebih. Kondisi stress memicu tubuh melepaskan hormone *Corticotrophin Releasing Hormone* (CRH) yang berperan sebagai penahan rasa lapar yang dikenal sebagai *Acute Appetite Regulation*. Untuk

mengoptimalkan fungsi fisiologis, tubuh membutuhkan energi sebagai penggantinya. Setelah itu, terjadi peningkatan kadar glucocorticoid di dalam pembuluh darah. Aktivitas *lipoprotein lipase* di jaringan adiposa terdapat *Glucocorticoid* yang berperan dalam meningkatkan cadangan lemak visceral (A. Wijayanti et al., 2019).

Studi pendahuluan pada tahun 2015 pada mahasiswa Fikes di UPN Veteran Jakarta yang mengalami gizi lebih sebesar 31,1% (33 dari 106 mahasiswa). Lalu, disusul studi peneliti pada tahun 2020 mengenai status gizi lebih pada mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana di UPN Veteran Jakarta yang menunjukkan angka sebesar 37,1% (23 dari 62 mahasiswa). Kemudian, studi pendahulu yang dilakukan pada tahun 2019 terdapat mahasiswa yang mengalami stress ringan sebesar 45,6%, stress sedang sebesar 50%, dan stress berat sebesar 4,4%.

Dari uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat beberapa penelitian berdasarkan variable dependen dan independent ada keterkaitannya. Namun, seiring perkembangan zaman tentu terdapat perubahan kebiasaan sosial yang memengaruhi keadaan diatas. Dikarenakan hal tersebut, peneliti hendak memperoleh suatu informasi terkait keterkaitan antara tingkat stress dan konsumsi minuman manis pada kejadian gizi lebih di Kawasan UPN Veteran Jakarta.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, mahasiswa merupakan masa dimana memasuki usia dewasa yang menjadi puncak masalah gizi lebih. Data terakhir Riskesdas yaitu pada tahun 2018 tercatat angka gizi lebih pada usia dewasa (>18 tahun) 13,6% dan obesitas sebesar 21,8%. Di era 4.0, fasilitas pesan antar *online* banyak digunakan oleh masyarakat dan sejalan dengan maraknya industri *cafe* sebagai tempat yang menyediakan berbagai macam minuman manis yang digemari oleh kalangan mahasiswa. Minuman manis dapat meningkatkan lemak visceral yang tidak baik untuk tubuh. Selain itu, stress juga berdampak pada status gizi seseorang. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stress psikologis dapat meningkatkan hormon yang menekan rasa lapar dan membuat tubuh memerlukan energi cadangan secara berlebihan dan menyebabkan konsumsi makanan yang berlebihan. Penelitian yang di lakukan di UPN Veteran Jakarta menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa yang

berstatus gizi lebih. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat stress dan konsumsi minuman manis pada kejadian gizi lebih di Program Studi Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta?.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Tingkat Stress dan Konsumsi Minuman Manis terhadap Kejadian Gizi Lebih pada mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana di UPN Veteran Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan umur.
- b. Mengetahui gambaran kejadian gizi lebih pada mahasiswa di Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta.
- c. Menganalisis hubungan tingkat stress dengan kejadian gizi lebih.
- d. Menganalisis konsumsi minuman manis dengan kejadian gizi lebih.

I.4 Manfaat penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Bagi responden diharapkan penelitian ini dapat menjadi informasi mengenai pengaruh tingkat stress dan konsumsi minuman manis terhadap status gizi lebih serta dapat melakukan tindakan evaluasi pada tingkat stress dan konsumsi minuman manis yang menyebabkan gizi lebih.

I.4.2 Bagi UPN Veteran Jakarta

Bagi UPN Veteran Jakarta penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan informasi kepada seluruh mahasiswa UPN Veteran Jakarta akan pentingnya menjaga tingkatan stress dan konsumsi minuman manis yang berlebihan.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Bagi ilmu pengetahuan, hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi dan pengetahuan guna untuk menambah wawasan serta bisa menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.