

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan karena terdapat keseimbangan antara kebutuhan dan asupan zat gizi untuk metabolisme di dalam tubuh. Apabila keadaan gizi yang ada dengan keadaan gizi yang diharapkan terjadi kesenjangan, maka akan timbul masalah gizi (Harjatmo, Par'i and Wiyono, 2017). Hampir semua negara di dunia, termasuk Indonesia, obesitas merupakan salah satu masalah gizi yang menjadi perhatian. Sejak tahun 1975, obesitas mengalami peningkatan hampir tiga kali lipat, di mana penderita obesitas lebih banyak mengalami mortalitas dibandingkan dengan penderita kekurangan berat badan. Pada tahun 2016, sebanyak 13% orang dewasa (>18 tahun) di dunia mengalami obesitas (WHO, 2021). Prevalensi obesitas terus mengalami peningkatan di Indonesia setiap tahunnya. Menurut temuan utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas), prevalensi obesitas adalah 10,15% pada tahun 2007, 14,8% pada tahun 2013, dan 21,8% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018a). Di Jawa Barat, sebanyak 23,0% orang dewasa (>18 tahun) mengalami obesitas pada tahun 2018. Salah satu kota di Jawa Barat yang memiliki prevalensi obesitas tertinggi adalah Depok. Kota Depok menempati posisi kedua setelah Kota Bekasi untuk prevalensi penderita obesitas tertinggi di Jawa Barat dengan jumlah penderita sebanyak 29,16% orang dewasa berusia di atas 18 tahun (Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019).

Obesitas berhubungan dengan peningkatan IMT. IMT (Indeks Massa Tubuh) yang meningkat merupakan faktor risiko utama untuk penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, penyakit jantung, stroke, terganggunya sistem muskuloskeletal, dan berbagai jenis kanker (WHO, 2021). Di seluruh dunia, prevalensi diabetes melitus terus mengalami peningkatan, khususnya di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah. Pada tahun 2014, angka kejadian obesitas mencapai 422 juta, meningkat dari 108 juta pada tahun 1980 (WHO, 2022). Prevalensi diabetes melitus global tahun 2021 pada usia 20 hingga 79 tahun

berdasarkan temuan *International Diabetes Federation* (IDF) diperkirakan sebesar 10,5% (536,6 juta orang). Indonesia menempati posisi kelima di dunia untuk prevalensi penderita diabetes tertinggi pada tahun 2021 dengan jumlah 19,5 juta penderita (Sun *et al.*, 2022). Berdasarkan hasil diagnosis dokter dan pemeriksaan glukosa darah, prevalensi diabetes mellitus mengalami peningkatan dari tahun 2013 hingga 2018 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Peningkatan prevalensi diabetes melitus sejalan dengan peningkatan prevalensi obesitas yang merupakan salah satu faktor risikonya (Perkumpulan Endokrinologi Indonesia, 2021). Faktor lain yang mempengaruhi terjadinya diabetes melitus dan obesitas adalah pola makan tinggi gula, garam dan lemak (Nur *et al.*, 2016; Kartolo and Santoso, 2022) serta tingkat pengetahuan gizi yang rendah sehingga mempengaruhi sikap atau perilaku seseorang dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi (Sineke *et al.*, 2019).

Sejumlah penelitian menunjukkan korelasi positif antara mengonsumsi makanan dengan gula tambahan terhadap obesitas, diabetes melitus tipe 2, sindrom metabolik, dan beberapa penyakit lainnya. Dalam sebuah penelitian kasus-kontrol terhadap 84 siswa SMP di Tangerang Selatan, Fatmawati (2019) menemukan bahwa konsumsi gula sederhana yang tinggi meningkatkan kemungkinan obesitas pada anak sebesar 5,7 kali lipat. Studi yang dilakukan pada 39 pegawai kantor menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara tingginya konsumsi gula dan peningkatan glukosa darah puasa dengan korelasi positif (Adwinda and Srimati, 2019). Paglia (2019) juga menyebutkan bahwa beberapa peneliti mengklaim konsumsi gula berlebih dikaitkan dengan risiko sindrom metabolik, karies, obesitas, penyakit kardiovaskular (CVD), diabetes melitus tipe 2, dan *non-alcoholic fatty liver disease* (NAFLD).

Gula adalah bahan tambahan pangan yang berfungsi sebagai pemanis dalam makanan dan minuman. (Adna Ridhani *et al.*, 2021). Gula yang terdapat pada makanan tersebut dapat berupa gula alami (buah-buahan, sayuran, madu, dan sirup alami) maupun gula tambahan (gula olahan, sirup, dan pemanis berkalori lainnya). Gula alami ditemukan berdampingan dengan zat gizi mikro lainnya seperti vitamin dan mineral sehingga menambah nilai gizi, sedangkan gula tambahan tidak

menambahkan nilai gizi, melainkan hanya berkontribusi terhadap penambahan jumlah kalori (Tappy, 2018; Seo, Kim and Kwon, 2019).

Berdasarkan rekomendasi dari *Dietary Guidelines for Americans* (2020), konsumsi gula tambahan harus dijaga agar tidak lebih dari 10% dari kebutuhan kalori harian.. Dalam rekomendasi diet tersebut, yang termasuk ke dalam makanan atau minuman yang memiliki gula tambahan adalah minuman berpemanis (*sugar-sweetened beverages*), makanan penutup (*dessert*), dan camilan manis (*sweet snacks*). Makanan penutup (*dessert*) merupakan hidangan yang biasanya disajikan di akhir waktu makan dan terdiri dari makanan yang manis dan *creamy*, sehingga mengandung gula dan lemak yang tinggi. Contoh makanan penutup dan camilan manis adalah kue, brownies, kue pai, *cookies*, *frozen dairy desserts*, donat, kue gulung, *pastry*, dan es krim (Alija and Talens, 2012; U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services, 2020).

Es krim merupakan makanan penutup yang disukai oleh semua kelompok umur, dari anak kecil hingga dewasa, sehingga populer di kalangan masyarakat (Prayogi and Malik, 2022). Es krim menjadi salah satu alternatif makanan penutup atau camilan yang memiliki permintaan barang cukup tinggi diikuti dengan munculnya berbagai varian es krim di restoran, pusat perbelanjaan, hingga penjual es krim keliling (Syafarianto, 2014). Terjadi peningkatan terhadap tingkat konsumsi es krim di Indonesia setiap tahun, mencapai 51.9% pada tahun 2013-2018 dengan konsumsi berkisar 0.63 L/orang/tahun dan meningkat pada tahun 2019 dengan tingkat konsumsi 0.7 L/orang/tahun dan pada tahun 2020 meningkat menjadi 0.73 L/orang/tahun (Khalish *et al.*, 2020; Sutanto, Salim and Hartanto, 2020). Peningkatan konsumsi es krim di masyarakat diikuti juga dengan meningkatnya jumlah gerai yang menjual produk es krim di dalam menunya.

Di Indonesia, pertumbuhan gerai makanan cepat saji yang menjual produk es krim tersebut tergolong cepat. Dalam beberapa tahun terakhir, gerai penyedia produk es krim seperti Mixue, McDonald's, KFC, Burger King, dan lain sebagainya terus mengalami peningkatan kuantitas cabang baik dalam lingkup dunia maupun di Indonesia. Peningkatan jumlah gerai dipengaruhi oleh meningkatnya permintaan konsumen terhadap produk es krim seiring dengan peningkatan konsumsinya.

Seiring menjamurnya industri es krim yang disukai oleh semua kalangan, terutama remaja dan dewasa muda, konsumsi es krim pun menjadi perhatian, terutama mengenai tingginya kadar gula dan kalori yang terkandung di dalamnya, serta kontribusinya dalam perkembangan berbagai penyakit tidak menular. Selain itu, artikel mengenai informasi dan kandungan gizi es krim yang beredar di masyarakat masih minim, dan secara umum mengambil referensi dari penelitian luar negeri yang tidak terlalu relevan dengan keadaan lapangan di Indonesia. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk menganalisis tingkat pengetahuan, kebiasaan konsumsi, serta kandungan gula serta kalori pada es krim terhadap status gizi mahasiswa Depok.

I.2 Rumusan Masalah

I.2.1. Rumusan Masalah

Obesitas merupakan masalah kesehatan yang menjadi masalah gizi hampir seluruh negara di dunia, termasuk Indonesia. Prevalensi obesitas terus meningkat setiap tahunnya, dan mengalami lebih banyak mortalitas dibandingkan dengan penderita kekurangan berat badan. Obesitas berhubungan dengan peningkatan IMT. IMT (Indeks Massa Tubuh) yang meningkat merupakan faktor risiko utama untuk penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, penyakit jantung, stroke, terganggunya sistem muskuloskeletal, dan berbagai jenis kanker. Faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas adalah pola makan tinggi gula, garam dan lemak.

Tren konsumsi produk yang mengandung tinggi gula (salah satunya produk es krim), kian meningkat setiap tahunnya. Peningkatan tersebut diiringi pula dengan meningkatnya jumlah gerai penyedia produk es krim di Indonesia. Es krim menjadi produk makanan yang populer di Indonesia, terutama pada kalangan remaja dan dewasa muda. Gula tambahan yang terkandung dalam es krim berkontribusi terhadap peningkatan asupan makan tinggi kalori yang akan mempengaruhi peningkatan berat badan yang mengarah pada obesitas. Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, penulis tertarik untuk menganalisis tingkat pengetahuan, kebiasaan konsumsi, serta kandungan gula serta kalori pada es krim terhadap status gizi mahasiswa Depok.

I.2.2. Pertanyaan Penelitian

- a. Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan dan kebiasaan konsumsi mahasiswa Depok?
- b. Berapa jumlah kandungan glukosa, fruktosa, sukrosa dan kalori pada produk es krim mahasiswa Depok?
- c. Apakah ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dan kebiasaan konsumsi es krim dengan status gizi mahasiswa Depok?

I.3. Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat pengetahuan, kebiasaan konsumsi, serta kandungan gula serta kalori pada es krim terhadap status gizi mahasiswa Depok.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Menganalisis gambaran tingkat pengetahuan gizi mahasiswa Depok.
- b. Mendeskripsikan merek dan jenis es krim serta gambaran kebiasaan konsumsi es krim mahasiswa Depok.
- c. Mengukur jumlah kandungan glukosa, fruktosa, sukrosa dan kalori dalam es krim yang paling banyak dipilih mahasiswa Depok.
- d. Menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi mahasiswa Depok.
- e. Menganalisis hubungan antara kebiasaan konsumsi es krim dengan status gizi mahasiswa Depok.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Peneliti

- a. Menambah wawasan, pengetahuan serta pengalaman peneliti terkait kandungan gula dan kalori dalam es krim.
- b. Sarana mengimplementasikan ilmu pengetahuan yang didapatkan selama masa perkuliahan.

c. Peneliti belajar melakukan penelitian komunitas terkait tingkat pengetahuan, kebiasaan konsumsi serta kandungan gula dan kalori dalam es krim.

1.4.2 Bagi Masyarakat

- a. Mendapatkan informasi mengenai kandungan glukosa, fruktosa dan sukrosa dalam es krim pilihan mahasiswa Depok.
- b. Mendapatkan informasi mengenai kandungan kalori dalam es krim pilihan mahasiswa Depok.
- c. Diharapkan dapat mengedukasi masyarakat agar lebih bijak dalam hal konsumsi produk es krim.
- d. Diharapkan dapat mendorong masyarakat dan *stakeholder* dalam pengembangan inovasi produk es krim alternatif yang lebih sehat.

1.4.3. Bagi Ilmu Pengetahuan

- a. Menambahkan sumber pengetahuan di bidang gizi terkait kandungan gula dan kalori pada produk es krim.
- b. Sebagai acuan untuk penelitian terkait perbandingan kandungan gula dan kalori dari masing-masing merek es krim.