

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah fase dimana terjadinya transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada periode ini, terjadi percepatan pertumbuhan menuju dewasa dan percepatan perkembangan fisik. Pertambahan berat badan terjadi dengan cepat, serta terjadi peningkatan massa otot dan kekuatan dalam tubuh remaja.⁽¹⁾ Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja umumnya didefinisikan sebagai individu yang berusia antara 10 tahun hingga 19 tahun.⁽²⁾ Menurut Kementerian Kesehatan RI remaja merupakan seseorang yang berusia antara 10 tahun sampai 18 tahun.⁽³⁾ Kementerian Kesehatan RI menekankan bahwa kesehatan remaja sangat dipengaruhi oleh pola makan yang sehat, aktivitas fisik yang teratur. Remaja yang sehat dapat dikenali dari berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh yang sejalan dengan usia mereka.⁽³⁾

Masalah gizi pada remaja masih banyak terjadi di Indonesia dimana terjadinya *Triple burden of malnutrition* atau tiga beban malnutrisi merupakan suatu kondisi yang mengacu pada kekurangan, kelebihan, dan ketidakseimbangan asupan gizi. Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami permasalahan gizi karena pada remaja terjadi percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh, sehingga membutuhkan energi dan gizi yang lebih banyak dan pada kondisi ini remaja juga dihadapi dengan perubahan gaya hidup dan kebiasaan yang menuntut untuk menyesuaikan asupan zat gizi tersebut.⁽⁴⁾ Masalah yang umum dialami oleh remaja meliputi kekurangan gizi (*underweight*), kelebihan gizi (*overweight*), dan obesitas. Gizi kurang (*underweight*) terjadi ketika jumlah konsumsi energi dan zat-zat gizi lainnya tidak mencukupi kebutuhan tubuh dan gizi lebih

(*overweight*) terjadi akibat kebiasaan makan yang berlebihan, melebihi kebutuhan tubuh.⁽⁵⁾ Obesitas terjadi ketika asupan energi jauh lebih besar daripada penggunaan energi, dengan gaya hidup yang Obesitas sering disebut sebagai *the New World Syndrome* atau sindroma dunia baru karena hal ini telah menimbulkan beban sosial-ekonomi serta kesehatan masyarakat yang sangat besar di negara-negara yang sedang berkembang termasuk Indonesia dimana obesitas dianggap sebagai sinyal pertama munculnya kelompok penyakit-penyakit non infeksi (*Non Communicable Diseases*).⁽⁶⁾ Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama.⁽⁷⁾ Jumlah lemak dalam tubuh yang berlebihan terakumulasi dan tersimpan di dalam jaringan tubuh seseorang, dan menyebabkan peningkatan berat badan yang dapat mengakibatkan dampak negatif terhadap kesehatan.⁽⁸⁾ Obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara jumlah kalori yang dikonsumsi melalui makanan yang lebih banyak dari pada kalori yang dibakar oleh tubuh.⁽⁹⁾ Obesitas memiliki efek kesehatan yang lebih tinggi meningkatkan risiko menderita penyakit degeneratif.⁽¹⁰⁾

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*), kejadian obesitas di seluruh dunia pada remaja meningkat empat kali lipat sejak 1975. Pada tahun 2022, lebih dari 390 juta anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan. Prevalensi obesitas di kalangan anak-anak dan remaja dalam kelompok usia 5-19 tahun meningkat secara signifikan, dari 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia prevalensi kejadian obesitas pada remaja usia 13-15 tahun mengalami kenaikan dari 2,5% pada tahun 2013 menjadi 4,8% pada tahun 2018. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan prevalensi obesitas usia 13-15 tahun

sebanyak 2,3%.⁽¹¹⁾ Berdasarkan data survei kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi obesitas di Indonesia pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 4,1%. Berdasarkan data dari riskesdas tahun 2018 Sumatera Barat prevalensi obesitas remaja usia 13 – 15 tahun sebesar 4,3%. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi obesitas di Sumatera Barat 4,1% prevalensi tersebut sama besar dengan prevalensi obesitas Indonesia berdasarkan data Survei Kesehatan, jika dibandingkan dengan data 2013 Sumatera Barat mengalami peningkatan sebesar 1,6%.⁽¹²⁾ Obesitas pada anak dan remaja dapat menyebabkan masalah jangka panjang, seperti diabetes tipe dua dan penyakit kardiovaskular pada usia dini. Selain itu, obesitas mempengaruhi perkembangan mereka.⁽¹³⁾ Obesitas memiliki dampak negatif terhadap kualitas hidup seseorang dan meningkatkan biaya pengeluaran untuk mengatasi masalah kesehatannya. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa obesitas dapat menjadi pemicu berbagai penyakit degeneratif yang bersifat fatal, termasuk penyakit kardiovaskular, stroke, hipertensi, diabetes melitus, kanker, *Alzheimer*, serta *sleep apnea* terlebih lagi, obesitas tidak jarang menjadi penyebab kematian pada usia muda.⁽¹⁴⁾

Obesitas dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat menyebabkan munculnya berbagai penyakit. Obesitas dapat terjadi pada semua jenis usia, baik disebabkan oleh asupan gizi dan nutrisi yang berlebihan, seperti tingginya kalori, lemak, dan gula, maupun oleh faktor-faktor lain seperti keturunan, jenis kelamin, pola asuh, keadaan ekonomi orangtua, dan pola tidur yang tidak teratur.⁽¹⁵⁾ Remaja yang memiliki riwayat obesitas dalam keluarganya perlu lebih berhati-hati terhadap pola makan dan gaya hidupnya, karena memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami obesitas.⁽¹⁶⁾ Ketidaktahuan tentang keseimbangan gizi adalah faktor tambahan yang dapat menyebabkan obesitas.⁽¹⁷⁾ Minuman berpemanis, atau yang dikenal sebagai

sugar-sweetened beverage (SSB) adalah minuman yang mengalami penambahan gula sederhana selama proses produksi yang bertujuan untuk meningkatkan kandungan energi, tetapi memiliki sedikit kandungan zat gizi lainnya. Gula yang umumnya digunakan meliputi gula merah, gula putih, gula jagung, sirup, madu, dan molasses.⁽¹⁸⁾ Indonesia termasuk negara yang tinggi konsumsi minuman manis, dengan rata-rata 20,30 liter/tahun setiap orangnya dan menempati posisi ke tiga di asia tenggara.⁽¹⁹⁾

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi konsumsi minuman manis di Indonesia tergolong tinggi sebanyak 47,5% responden mengkonsumsi minuman manis lebih dari satu kali sehari, 43,3% mengkonsumsinya 1-6 kali dalam seminggu, dan sisanya sekitar 9,2% mengkonsumsi minuman manis kurang dari 3 kali dalam sebulan. Sementara itu data konsumsi minuman manis di Sumatera Barat berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 mencapai 100,1%. Dari angka tersebut, sebanyak 48,4% responden mengkonsumsi minuman manis lebih dari satu kali sehari, 43,4% mengkonsumsinya 1-6 kali dalam seminggu, dan sisanya sekitar 8,3% mengkonsumsi minuman manis kurang dari 3 kali dalam sebulan. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi minuman manis cukup umum di Indonesia dan mengalami peningkatan 0,1% di Sumatera Barat dengan sebagian besar responden mengonsumsinya secara cukup sering, bahkan setiap hari⁽¹²⁾

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Padang konsumsi minuman manis atau gula rata-rata perminggu dengan kategori gula pasir pada tahun 2022 sebesar 1,286% dan pada tahun 2023 sebesar 0,914% sedangkan untuk kategori gula merah, gula aren pada tahun 2022 sebesar 0,26% dan mengalami kenaikan sebesar 0,027% pada tahun 2023 untuk kategori kopi instan yng mengandung gula pada tahun 2022 sebesar 0,263% dan 0,244% di tahun 2023. Minuman manis termasuk salah satu faktor yang berkontribusi pada masalah kenaikan berat badan.⁽²⁰⁾

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Luwito J dkk tahun 2021 menunjukan bahwa terdapat hubungan asupan gula dalam minuman dengan kejadian obesitas di kalangan remaja.⁽²¹⁾ Penelitian ini sejalan dengan penelitian Badriyah, L dkk pada tahun 2022 diketahui bahwa minuman manis berhubungan dengan kejadian berat badan lebih dan obesitas.⁽²²⁾ Penelitian ini tidak sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Qoirinasari dkk pada tahun 2018, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi minuman manis dengan kejadian kelebihan berat badan pada remaja.⁽²³⁾

Faktor lain yang dapat menyebabkan obesitas adalah kualitas tidur, kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu hormon yang mengatur nafsu makan dan metabolisme, hal tersebut dapat menyebabkan peningkatan rasa lapar, penurunan metabolisme sehingga lebih mudah untuk menambah berat badan.⁽²⁵⁾⁽²⁴⁾ Tidur merupakan aspek yang tak terpisahkan dari kehidupan, memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan serta meningkatkan kualitas hidup manusia. Gangguan tidur dapat menimbulkan dampak negatif bagi tubuh, seperti menurunnya daya tahan tubuh, kurangnya konsentrasi, serta kelelahan yang dapat berpotensi membahayakan diri sendiri maupun orang lain.⁽²⁶⁾

Tidur memiliki peranan penting bagi setiap individu tanpa memandang usia, terutama bagi remaja, perkembangan mental, fisik, sosial, dan emosional yang signifikan memerlukan tidur yang berkualitas. Menurut *National Sleep Foundation* (NSF) durasi tidur yang dibutuhkan remaja adalah 8-10 jam per harinya untuk mendukung kesehatan dan perkembangan mereka secara optimal.⁽²⁷⁾ Berdasarkan penelitian Susanto H tahun 2018, rata-rata durasi tidur remaja di Indonesia adalah 7,35 jam per hari.⁽²⁸⁾ Secara khusus, Kurang tidur dapat memicu peningkatan hormon

ghrelin dan penurunan hormon leptin, meningkatkan nafsu makan dan akhirnya berpotensi menyebabkan peningkatan risiko obesitas.⁽²⁹⁾

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Triyani E, dkk tahun 2019 diketahui bahwa terdapat kualitas tidur dengan obesitas dalam penelitian ini cenderung memiliki kualitas tidur buruk dibandingkan dengan kualitas tidur yang direkomendasikan usia remaja⁽³⁰⁾ Penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan Rachmadhani Z dkk tahun 2018 menyatakan adanya hubungan antara kualitas tidur terhadap peningkatan indeks massa tubuh yang berisiko obesitas pada remaja. Orang yang memiliki kualitas tidur yang tidak baik memiliki risiko empat kali lebih besar untuk terjadinya obesitas dari pada orang yang memiliki kualitas tidur yang baik.⁽³¹⁾ Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Nabawiyah dkk pada tahun 2021, yang mengungkapkan bahwa kualitas tidur tidak berhubungan dengan status gizi remaja.⁽³²⁾

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) 2018 Sumatera Barat memiliki prevalensi obesitas remaja umur 13-15 tahun sebesar 4,3%. Kota padang berada pada urutan ke 3 prevalensi obesitas remaja umur 13-15 tahun sebesar 7,8 % dimana prevalensi obesitas melebihi prevalensi obesitas Sumatera Barat.⁽³³⁾ Berdasarkan penjarangan skrining kesehatan yang dilakukan Komdat kota padang 2023 prevalensi obesitas remaja di kota Padang dengan urutan ke-3 dari 19 Kabupaten/kota yaitu sebesar 3,01% remaja obesita, dengan urutan pertama prevalensi obesitas paling tinggi kota Padang Panjang yaitu 7,28% dan urutan ke-2 kota Bukittinggi dengan prevalensi obesitas yaitu 3,6%.⁽³⁴⁾ Berdasarkan data tersebut bahwa prevalensi obesitas di kota padang termasuk rendah dibanding kan kota Padang Panjang dan Bukittinggi, namun di kota Padang lebih banyak terdapat minuman manis yang beredar dipasaran seperti banyaknya *mall-mall* besar, *cafe-cafe* yang menjual minuman manis yang banyak digemari remaja bahkan disetiap tempat jajanan

pasarpun banyak yang menjual minuman-minuman manis yang sangat digemari remaja saat sekarang ini.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2023, prevalensi obesitas tertinggi pada remaja SMPN di Kota Padang berada di wilayah kerja Puskesmas Andalas dengan prevalensi obesitas 8%. Berdasarkan data dari Puskesmas Andalas prevalensi obesitas tertinggi yaitu di SMPN 30 kota Padang dengan prevalensi obesitas 10%.⁽³⁵⁾ Berdasarkan data prevalensi obesitas di kota padang SMPN 30 Padang termasuk obesitas paling tinggi di kota padang sehingga berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Hubungan Kebiasaan Konsumsi Minuman Berpemanis dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMPN 30 kota Padang tahun 2024”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini apakah terdapat hubungan kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dan kualitas tidur dengan kejadian obesitas pada remaja SMPN 30 Kota Padang tahun 2024?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dan kualitas tidur dengan kejadian obesitas pada remaja SMPN 30 Kota Padang tahun 2024

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1 Diketahui frekuensi distribusi obesitas pada Remaja SMPN 30 Kota Padang tahun 2024
- 2 Diketahui frekuensi distribusi kebiasaan konsumsi minuman berpemanis pada Remaja SMPN 30 kota Padang tahun 2024

- 3 Diketahui frekuensi distribusi kualitas tidur pada Remaja SMPN 30 Kota Padang tahun 2024
- 4 Diketahui hubungan kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dengan kejadian obesitas pada Remaja SMPN 30 Kota Padang tahun 2024
- 5 Diketahui hubungan kualitas tidur dengan kejadian obesitas pada Remaja SMPN 30 Kota Padang tahun 2024

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menyumbang ilmu dan pengetahuan ilmiah yang mampu memperkaya bukti empiris serta memperluas wawasan pembaca berkaitan dengan kejadian obesitas dan faktor risiko yang meliputi : kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dan kualitas tidur pada Remaja SMPN 30 kota Padang tahun 2024

1.4.2 Manfaat Akademis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar referensi untuk bahan penelitian lebih lanjut, khususnya dalam mengembangkan penelitian mengenai kejadian obesitas pada remaja sekolah menengah pertama dan faktor risiko yang mempengaruhinya seperti hubungan kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dan kualitas tidur dengan kejadian obesitas pada Remaja SMPN 30 kota Padang tahun 2024

1.4.3 Manfaat Praktis

Sebagai informasi bagi penulis dalam meningkatkan serta mengembangkan ilmu pengetahuan terkait permasalahan gizi terutama obesitas yang terjadi pada remaja di SMPN 30 Kota Padang dengan kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dan kualitas tidur.

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan oleh mahasiswa Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat dengan tujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi minuman manis dan kualitas tidur dengan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 30 kota Padang. Penelitian ini dilakukan pada Juli 2024 di SMPN 30 Padang. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional serta mengumpulkan data menggunakan kusioner *food frequency questionnaire* (FFQ) untuk kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dan kusioner kualitas tidur *Pittsburgh sleep quality index* (PSQI)

