

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Minuman berpemanis atau *Sugar-Sweetened Beverages* (SSBs) didefinisikan sebagai cairan yang ditambahkan berbagai jenis gula, seperti gula merah, glukosa, fruktosa, sirup jagung, madu, laktosa, dan sukrosa. Minuman berpemanis semakin beragam dan mudah diakses sejak tahun 2000. Sebelum itu, pilihan terbatas pada minuman ringan seperti teh manis, jus, susu manis, dan minuman susu fermentasi. Pada era kontemporer, konsumen memiliki ragam pilihan minuman, mulai dari kopi manis, air beraroma, minuman energi, *bubble tea*, hingga minuman bubuk. Ragam ini berbeda dari segi merek, kandungan gula, kemasan, harga, dan target konsumen. Kandungan kalori tinggi yang terdapat dalam minuman berpemanis berkontribusi besar pada peningkatan asupan kalori harian. Konsumsi berlebihan dapat meningkatkan risiko obesitas, diabetes tipe 2, dan penyakit kardiovaskular (Mufidah, 2021; Sari *et al.*, 2021; Sartika *et al.*, 2022)

Remaja merupakan kelompok konsumen dominan minuman berpemanis. Studi di Amerika Serikat mengungkapkan bahwa 67,4% remaja usia 12–17 tahun mengonsumsinya secara rutin, dengan 33,9% mengonsumsi 1–2 kali sehari dan 33,5% lebih dari 2 kali sehari. Data Riskesdas 2018 memperkuat temuan ini: di Indonesia, 56,4% remaja kelompok usia 15–19 tahun dan 61,86% usia 10–14 tahun mengonsumsi minuman berpemanis ≥ 1 kali/hari. Tren serupa bahkan lebih tinggi teramati pada populasi remaja perkotaan, sebagaimana ditunjukkan oleh prevalensi konsumsi tinggi pada 62,6% siswa sekolah di Jakarta, yang merefleksikan keterpaparan lingkungan metropolitan terhadap pola konsumsi ini (Haughton *et al.*, 2018; Kemenkes RI, 2018).

Tingginya konsumsi minuman berpemanis pada remaja sangat dipengaruhi oleh interaksi dengan teman sebaya, terutama selama masa awal remaja. Pada tahap ini, remaja muda yang mulai lebih sadar terhadap penampilan fisik dan perilaku sosialnya cenderung berusaha menyesuaikan diri dengan kelompoknya. Penelitian kualitatif menunjukkan bahwa situasi tertentu, seperti dengan siapa dan di mana

remaja makan, memiliki pengaruh besar terhadap pilihan makanan yang mereka ambil. Selain pengaruh teman sebaya, kebiasaan makan remaja juga ditentukan oleh berbagai faktor lain, termasuk contoh yang diberikan orang tua, ketersediaan makanan, preferensi individu, biaya, kenyamanan, keyakinan budaya, media, serta persepsi terhadap citra tubuh mereka sendiri (Brown, 2020).

Perubahan gaya hidup modern menyebabkan penurunan tingkat aktivitas fisik (Guthold *et al.*, 2020). Era modern telah membawa perubahan dalam cara hidup dan bekerja yang terkait dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah (Ferozi, Taneja and Bakshi, 2024). Tren aktivitas fisik di kalangan remaja juga menurun, baik karena waktu yang lebih banyak dihabiskan untuk aktivitas sedentari maupun rendahnya keterlibatan dalam aktivitas fisik intensif (Caspersen, Powell and Christenson, 2021). Di Indonesia, menurut data dari Kementerian Kesehatan di Indonesia tahun 2018, menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik menjadi masalah umum pada remaja. Sebanyak 68,95% remaja usia 10–14 tahun dan 54,36% remaja usia 15–19 tahun mengalami kurang aktivitas fisik (Rochmah and Nadhiroh, 2024)

Penelitian di Bogor, Indonesia, oleh Khoerunisa dan Istianah (2021), menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik memengaruhi status gizi. Remaja dengan aktivitas fisik tinggi cenderung memiliki status gizi kurang, sementara mereka yang melakukan aktivitas fisik sedang, seperti berjalan cepat, memiliki status gizi normal. Dengan demikian, status gizi seseorang dipengaruhi oleh kombinasi tingkat aktivitas fisik dan asupan makanan mereka (Khoerunisa and Istianah, 2021).

Prinsip moderasi (*wasathiyah*) dalam Islam merupakan landasan penting dalam mengatur seluruh aspek kehidupan, termasuk pola konsumsi. *Wasathiyah* bermakna sikap seimbang dan proporsional, yakni tidak berlebihan dan tidak pula melalaikan kebutuhan tubuh. Al-Qur'an menegaskan umat Islam sebagai umat pertengahan yang dituntut menjaga keseimbangan dalam perilaku hidup, termasuk makan dan minum serta diperintahkan untuk tidak berlebihan. Sebagaimana dikatakan dalam firman Allah SWT dalam Surah Al-A'raf ayat 31 "*Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang indah pada setiap memasuki masjid, makan*

dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”. Dalam konteks konsumsi makanan dan minuman manis, Islam membolehkan kenikmatan yang halal dan baik, namun melarang sikap berlebih-lebihan karena dapat berdampak buruk terhadap kesehatan fisik dan spiritual. Rasulullah SAW juga menekankan pentingnya pengaturan jumlah dan kualitas konsumsi sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan dan amanah tubuh (Arif, 2020; Husnah, 2022; Widiyati, 2023). Fenomena tingginya prevalensi konsumsi minuman berkandungan gula tinggi yang terjadi bersamaan dengan penurunan tren aktivitas fisik pada remaja menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk menganalisis pengaruh interaksi antara konsumsi minuman tinggi gula dan tingkat aktivitas fisik terhadap status gizi pada kelompok usia ini.

1.2 Rumusan Masalah

Tingginya konsumsi minuman berpemanis (*sugar-sweetened beverages*) di kalangan remaja berkontribusi pada peningkatan asupan gula harian yang berpotensi memengaruhi status gizi remaja. Di sisi lain, penurunan tingkat aktivitas fisik pada remaja juga menjadi faktor yang dapat memengaruhi keseimbangan energi dan status gizi. Diperlukan kajian lebih lanjut untuk menelaah secara lebih komprehensif hubungan antara konsumsi minuman berpemanis, tingkat aktivitas fisik, dan status gizi pada remaja, sehingga dampak ketiga faktor tersebut terhadap kesehatan remaja dapat dipahami secara lebih menyeluruh..

1.3 Pertanyaan Penelitian

- a) Bagaimana tingkat konsumsi minuman berpemanis (*sugar-sweetened beverages*) di kalangan remaja?
- b) Apakah terdapat perbedaan tingkat konsumsi minuman berpemanis (*sugar-sweetened beverages*) pada sekolah swasta dan negeri?
- c) Bagaimana tingkat aktivitas fisik remaja pada sekolah swasta dan negeri?
- d) Bagaimana hubungan konsumsi minuman berpemanis terhadap status gizi remaja?
- e) Bagaimana hubungan aktivitas fisik remaja terhadap status gizi remaja?

- f) Bagaimana hubungan antara konsumsi minuman berpemanis, tingkat aktivitas fisik, dan status gizi pada remaja?
- g) Bagaimana pandangan islam terkait pola konsumsi gula dan aktivitas fisik remaja?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh konsumsi minuman dengan kandungan gula tinggi dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada remaja.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat konsumsi minuman berpemanis di kalangan remaja, khususnya dalam kaitannya dengan pola asupan gula harian.
2. Mengetahui perbedaan tingkat konsumsi minuman berpemanis (*sugar-sweetened beverages*) pada sekolah swasta dan negeri.
3. Mengetahui tingkat aktivitas fisik remaja pada sekolah swasta dan negeri.
4. Mengetahui hubungan konsumsi minuman berpemanis terhadap status gizi remaja.
5. Mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik remaja dengan status gizi remaja.
6. Mengetahui hubungan antara konsumsi minuman berpemanis, tingkat aktivitas fisik, dan status gizi pada remaja
7. Mengetahui pandangan islam terkait pola konsumsi gula dan aktivitas fisik remaja

1.5 Manfaat penelitian

1.5.1 Manfaat Bagi Mahasiswa

Penelitian ini memberikan wawasan mengenai dampak gaya hidup modern terhadap status gizi, seperti perubahan pola konsumsi minuman berpemanis dan aktivitas fisik. Mahasiswa dapat memahami pentingnya menjaga keseimbangan antara asupan makanan dan aktivitas fisik.

1.5.2 Manfaat Bagi Universitas YARSI

Penelitian ini dapat menambah wawasan ilmiah di bidang kesehatan masyarakat dan gizi remaja, khususnya terkait konsumsi minuman berpemanis, aktivitas fisik, dan status gizi. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa dan dosen dalam mengembangkan penelitian serupa atau sebagai dasar untuk pengabdian masyarakat.

1.5.3 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan kesempatan kepada peneliti untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam menganalisis hubungan antara pola konsumsi minuman berpemanis, aktivitas fisik, dan status gizi remaja, sekaligus melatih kemampuan peneliti dalam menyusun dan menulis karya ilmiah secara sistematis sesuai kaidah metodologi penelitian. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi nyata peneliti dalam upaya peningkatan kesehatan remaja, khususnya melalui penguatan pemahaman mengenai pola konsumsi dan aktivitas fisik yang seimbang..

1.5.4 Manfaat Bagi Lokasi Penelitian

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang relevan dan akurat kepada pihak terkait di lokasi penelitian, seperti sekolah atau lembaga kesehatan setempat, untuk merancang program edukasi dan intervensi guna meningkatkan pola makan sehat, aktivitas fisik, serta status gizi remaja di wilayah tersebut