

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Overweight

1. Pengertian Overweight

Overweight adalah kondisi dimana seseorang memiliki berat badan yang melebihi dari berat badan normal, biasanya berasal dari lemak, tulang, otot, atau air. Banyak faktor yang dapat memengaruhi kelebihan berat badan, salah satunya adalah faktor lingkungan, termasuk pemilihan jenis makanan, pola makan, porsi makan, dan tingkat aktivitas pada masing-masing individu (Husain et al., 2015). Kelebihan berat badan atau overweight ditandai dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) antara 23 - 24,9 (WHO, 2000).

2. Etiologi Overweight

Overweight dapat terjadi pada usia berapa pun. Beberapa rentang usia menunjukkan peningkatan kemungkinan terjadinya overweight. Overweight sejak usia muda cenderung lebih berat dan berisiko tinggi menjadi obesitas di masa dewasa. Oleh karena itu, sangat penting untuk mencegah terjadinya overweight pada masa anak (Adriani & Wirjatmadi, 2012).

3. Faktor-Faktor Penyebab Overweight

Faktor risiko yang berpotensi menyebabkan kelebihan berat badan pada anak dan remaja termasuk sosioekonomi dan demografi (pendidikan, pekerjaan, pendapatan orangtua, jenis kelamin dan jumlah keluarga), pola makan dan kebiasaan makan (konsumsi makanan dan minuman berpemanis, konsumsi fast food, sering makan camilan, kebiasaan sarapan pagi, dan kebiasaan makan di luar), aktivitas fisik dan gaya hidup (penggunaan berbagai alat transportasi, serta perilaku kurang gerak seperti bermain game, dan menonton TV), pola asuh orang tua, dan faktor lain

(berat badan lahir, obesitas pada orang tua, durasi tidur, dan pengetahuan) (Oktavani Banjarnahor et al., 2022).

4. Pengukuran Overweight

Indikator pengukuran Overweight digunakan dengan menggunakan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mendapatkan Nilai Indeks Massa Tubuh (IMT). Penilaian IMT menggunakan rumus :

$$IMT = \frac{Berat\ Badan\ (kg)}{Tinggi\ Badan\ (m^2)}$$

Tabel 1. Klasifikasi IMT menurut WHO

Klasifikasi	IMT
Berat Badan Kurang (Underweight)	< 18,5
Berat Badan Normal	18,5 - 22,9
Kelebihan Berat Badan (Overweight) dengan Risiko	23 - 24,9
Obesitas I	25 - 29,9
Obesitas II	≥ 30

Sumber (WHO, 2000)

B. Obesitas

1. Pengertian Obesitas

Obesitas merupakan suatu kelainan dimana tubuh mengalami penimbunan jaringan lemak yang berlebihan. Hal ini terjadi karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar (Saraswati et al., 2021). Obesitas I ditandai dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) antara 25 - 29,9 dan Obesitas II ditandai dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) antara ≥ 30 (WHO, 2000).

2. Etiologi Obesitas

Obesitas dapat terjadi pada usia berapa pun. Beberapa rentang usia menunjukkan peningkatan kemungkinan terjadinya obesitas. Obesitas sejak usia muda cenderung lebih berat dan berisiko tinggi menjadi obesitas di masa dewasa. Oleh karena itu, sangat penting untuk mencegah terjadinya obesitas pada masa anak (Adriani & Wirjatmadi, 2012).

3. Tipe Obesitas

Tipe obesitas berdasarkan bentuk tubuh terbagi menjadi 3. Tipe tersebut adalah sebagai berikut (Hendra et al., 2016) :

- a. Obesitas tipe buah pear (Gynoid) Wanita cenderung memiliki tipe ini, dan lemak yang ada disimpan di sekitar pinggul dan bokong. Pada tipe ini umumnya beresiko kecil terhadap penyakit.
- b. Obesitas tipe buah apel (Apple Shape) Pria cenderung memiliki tipe ini, dan lemak yang ada menumpuk di sekitar perut. Pada tipe ini risiko Kesehatan lebih tinggi dari pada tipe buah pear (Gynoid).
- c. Obesitas tipe Ovid (Bentuk Kotak Buah) Tipe ini memiliki ciri “besar di seluruh bagian badan” dan biasanya ditemukan pada individu yang gemuk secara genetik.

4. Konsumsi Gula Berlebihan Menyebabkan Obesitas

Gula dalam konteks ini adalah salah satu jenis karbohidrat yang biasa dikonsumsi dalam keseharian disebut gula pasir yang merupakan sukrosa. Tubuh memecah sukrosa menjadi glukosa dan fruktosa. Konsumsi karbohidrat ini secara berlebihan akan disimpan dalam bentuk glikogen dan lemak (Tri Herawati et al., 2020).

Konsumsi fruktosa yang berlebihan dapat menghentikan produksi hormon leptin yang merupakan zat yang membantu menurunkan nafsu makan dan mendorong tubuh untuk menghasilkan lebih banyak energi. Jika kadar leptin dalam darah meningkat maka kadar insulin menurun yang mengakibatkan penurunan nafsu makan. Namun, jika kadar leptin dalam darah rendah, seseorang dapat mengalami obesitas karena tidak ada yang

dapat mengontrol nafsu makan. Asupan fruktosa yang tinggi dapat berkorelasi dengan penurunan produksi leptin yang dapat membahayakan efek regulasi asupan makanan yang membuat kita tidak merasakan kenyang sehingga tubuh menyebabkan penimbunan lemak. Pada saat fruktosa berada di hati, fruktosa memiliki respon glikemik yang rendah. Namun, fruktosa dapat melengkapi glikogen yang ada di dalam hati. Asupan fruktosa yang berlebihan dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi dengan sistem regulasi lemak tubuh sehingga menyebabkan obesitas (Wasserman, 2009).

5. Dampak Obesitas

Obesitas berdampak pada kesehatan masyarakat seperti gangguan kecerdasan, resistensi insulin, percepatan proses penuaan, kanker, osteoarthritis, kolelithiasis, dan kematian pada usia muda. Selain itu, obesitas memiliki dampak sosial ekonomi, termasuk kualitas hidup yang lebih buruk bagi penderita, penurunan produktivitas individu dan negara, peningkatan biaya kesehatan negara, dan peningkatan biaya yang dikeluarkan individu saat sakit (Masrul, 2018).

6. Pencegahan Obesitas

Pencegahan obesitas terdiri dari 3 tahap, pencegahan primer, pencegahan sekunder, dan pencegahan tersier (Sjarif et al., 2014) :

1. Pencegahan Primer

Ada dua pendekatan yang digunakan untuk pencegahan primer yaitu pendekatan populasi untuk mendorong gaya hidup sehat bagi semua anak dan remaja beserta orang tuanya, dan pendekatan kelompok yang berisiko tinggi mengalami obesitas.

2. Pencegahan Sekunder

Pencegahan sekunder dilakukan dengan mendeteksi early adiposity rebound. Pada tahun pertama kehidupan, anak mengalami peningkatan IMT. Setelah usia 9-12 bulan Indeks Massa Tubuh (IMT) menurun serta mencapai titik terendah pada usia 5-6 tahun.

Setelah remaja dan dewasa, IMT kembali meningkat. Adiposity rebound adalah istilah untuk nilai IMT paling rendah. Adiposity rebound adalah periode kritis untuk perkembangan obesitas pada masa anak. Adiposity rebound yang terjadi lebih dini dan cepat (<5 tahun) dikaitkan dengan kemungkinan timbulnya risiko obesitas dan sindrom metabolik di kemudian hari.

3. Pencegahan Tersier

Pencegahan tersier dilakukan dengan menata laksana obesitas pada anak dan remaja untuk mencegah komorbiditas.

C. Makanan dan Minuman

1. Pengertian Makanan

Makanan merupakan kebutuhan pokok yang diperlukan oleh manusia untuk beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari dan sebagai sumber energi. Konsumsi makanan yang sehat dapat membantu seseorang menjalani pola makan yang sehat (Setiawan et al., 2021). World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa makanan merupakan kebutuhan pokok yang harus dipenuhi oleh manusia setiap saat dan dimanapun, dan memerlukan pengelolaan yang baik dan benar untuk memastikan bahwa makanan yang dikonsumsi dapat bermanfaat bagi tubuh manusia.

Makanan harus memenuhi beberapa kriteria agar layak dimakan dan tidak menyebabkan penyakit. Kriteria tersebut adalah sebagai berikut (Indraswati, 2016) :

- a. Berada dalam derajat kematangan yang diinginkan.
- b. Tidak tercemar di setiap tahap produksi dan penanganan selanjutnya.
- c. Tidak mengalami perubahan fisik atau kimia yang tidak dikehendaki karena enzim, aktivitas mikroba, hewan pengerat, serangga, parasit, dan kerusakan yang disebabkan oleh tekanan, pemasakan, dan pemanasan.

- d. Bebas dari bakteri dan parasit yang menyebabkan penyakit yang diantarkan oleh makanan.

2. Pengertian Minuman

Minuman adalah segala jenis cairan yang dikonsumsi oleh manusia untuk mendapatkan hidrasi dan kepuasan sensorik. Minuman juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh dan memberikan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh. Minuman juga dapat memberikan kenikmatan dan kesenangan karena beragam rasa dan teksturnya (Saputro et al., 2023).

Pada dasarnya, minuman atau beverage mencakup semua jenis cairan yang dapat diminum, atau cairan yang dapat diminum, kecuali obat-obatan. Minuman berfungsi untuk berbagai tujuan bagi manusia, termasuk menghilangkan rasa haus, meningkatkan nafsu makan, memberi tenaga, dan membantu proses pencernaan makanan (Ekawatiningsih, 2008).

3. Fungsi Makanan

Makanan memiliki fungsi utama bagi tubuh kita yaitu (Suwasono, 2010) :

- a. Menyediakan Energi atau Bahan Bakar

Zat-zat makanan telah diproses oleh tubuh untuk menghasilkan energi atau bahan bakar yang dibutuhkan untuk beraktivitas. Energi ini sangat penting untuk menjalankan aktivitas sehari-hari kita, seperti bekerja, belajar, berolahraga, dan melakukan hal-hal lainnya.

- b. Pertumbuhan dan Perkembangan Tubuh

Makanan yang kita konsumsi sehari-hari adalah sumber bahan-bahan yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

- c. Pemeliharaan Jaringan dan Perbaikan Jaringan Tubuh (Regenerasi)

Kesehatan jaringan yang ada sangat penting untuk fungsi tubuh secara normal. Makanan diperlukan untuk membangun kembali jaringan yang telah rusak apabila jaringan tersebut rusak atau sudah tua, sehingga jaringan tersebut dapat berfungsi kembali secara optimal.

d. Pengaturan Proses-Proses Tubuh

Tubuh manusia mengalami banyak proses. Di sini, makanan melalui komponennya berfungsi untuk mengatur metabolisme dan mengatur keseimbangan cairan tubuh.

e. Pertahanan Tubuh terhadap Penyakit (Antibodi)

Makanan mengandung vitamin untuk membantu menjaga kekebalan tubuh. Kekurangan vitamin dapat menyebabkan penyakit.

4. Fungsi Air

Sebagai zat gizi, air mempunyai fungsi penting bagi tubuh yaitu (Iman Santoso et al., 2011):

a. Air Sebagai Komponen Sel dan Cairan Tubuh

Air adalah komponen utama sel, kecuali sel lemak, 70–85%, dengan kandungan air dalam sel lemak kurang dari 10%. Air juga berfungsi untuk membuat berbagai cairan tubuh, seperti darah, cairan lambung, hormon, enzim, dan lainnya, dan membantu menjaga tonus otot sehingga otot dapat berkontraksi.

b. Air Sebagai Pengatur Suhu Tubuh

Air berfungsi sangat penting dalam pengaturan suhu tubuh. Selain membantu mendinginkan suhu tubuh melalui produksi keringat, yang sebagian besar terdiri dari air dan garam, air juga membantu mendinginkan tubuh melalui penguapan air dari paru-paru dan permukaan kulit, mengeluarkan kelebihan panas dari tubuh. Ketika tubuh memproduksi keringat, penguapan air dari permukaan kulit menyebabkan suhu tubuh turun, sehingga tetap dingin.

c. Air Sebagai Pelarut

Air membantu proses pencernaan makanan dan melarutkan zat gizi lainnya. Selain membantu produksi air liur saat makanan masuk ke mulut, melarutkan makanan dan membantu melumasi makanan agar kerongkongan dapat menyerapnya, Air tidak dapat dicerna karena merupakan zat anorganik. Air melewati usus halus dengan cepat dan sebagian besar diserap. Kemudian, itu menjadi bagian dari mukus, yang memungkinkan sisa makanan keluar sebagai feses.

d. Air Sebagai Pelumas dan Bantalan

Sebagai bagian dari tubuh, air dalam bentuk cairan sendi berfungsi sebagai pelumas atau lubrikan. Ini memungkinkan sendi bergerak dengan baik dan meredam gesekan antar sendi. Di ujung tulang panjang, tulang rawan mengandung banyak air yang berfungsi sebagai pelumas. Saat tulang rawan memiliki jumlah air yang cukup, permukaan kedua sendi dapat bergerak secara bebas dan kerusakan akibat gesekan berkurang. Jika tulang rawan kekurangan air, kerusakan yang disebabkan oleh gesekan dapat meningkat, yang pada gilirannya dapat menyebabkan nyeri sendi. Karena ada cairan sendi yang cukup di sendi yang rematik, mengonsumsi air yang cukup dan melakukan latihan untuk menggerakkan sendi biasanya membantu mengurangi rasa sakit. Air berfungsi sebagai bantalan tahan getas pada jaringan tubuh, seperti mata, medulla spinalis, otak, dan kantong amnion rahim. Air memastikan bahwa organ tidak mengalami banyak getaran, sehingga mereka dapat berfungsi dengan baik.

e. Air Sebagai Media Transportasi

Dengan strukturnya yang terdiri dari dua atom hidrogen dan satu atom oksigen, air dapat bermigrasi dengan mudah dari satu sel ke sel lain dan dari satu sistem tubuh ke sistem lainnya. Ini juga membuatnya bahan dasar berbagai reaksi kimia yang terjadi

dalam tubuh. Bahkan karena membantu pertumbuhan dan regenerasi sel, air berfungsi sebagai media transportasi yang efektif. Air dapat menjadi media berbagai zat dengan kutub ion yang berbeda sebagai cairan dasar tubuh. Air dalam sistem pernafasan berfungsi sebagai pengangkut oksigen ke dalam tubuh setelah menghirup udara dan juga berfungsi sebagai pengangkut gas karbondioksida saat mengeluarkan napas.

f. **Air Sebagai Media Eliminasi Sisa Metabolisme**

Tubuh mengeluarkan toksin dan berbagai sisa metabolisme lainnya melalui saluran kemih, saluran cerna, saluran nafas, dan kulit, yang membutuhkan media, yaitu air.

D. Makanan Manis

1. Pengertian Makanan Manis

Makanan manis adalah jenis makanan yang banyak mengandung gula. Pemanis buatan sekarang sering menggantikan gula dalam makanan manis. Makanan manis ini memiliki nutrisi yang rendah tetapi mengandung tinggi kalori. Gula kita konsumsi setiap hari dan merupakan salah satu bumbu yang digunakan dalam masakan apa pun (TM, 2011).

2. Bahaya Konsumsi Gula Berlebihan

Pada tahun 1956, Thomas L. Cleave, menemukan bahaya mengonsumsi gula pasir. Dia kemudian menjuluki The Saccharine Disease pada penyakit yang timbul akibat mengonsumsi gula pasir yang berlebihan. Gula juga bersifat aditif sehingga ada istilah ketagihan gula. Gula bersifat begitu buruk, hampir sama dengan alkohol yang membuat seseorang kecanduan. Apabila gula ditinggalkan, "pecandu" akan terus merasa lapar dan ingin makan gula lagi. Hal yang lebih berbahaya, ketagihan gula ini bisa bersifat genetik yang dapat diturunkan, karena melibatkan perubahan pada hormon ghrelin. Ghrelin merupakan hormon yang mengatakan pada otak saat tubuh lapar. Namun, perubahan pada hormon ini akan mengakibatkan

tubuh lapar dan ingin makan terus menerus. Konsumsi gula berlebihan dapat menyebabkan penyakit berikut (Sasongkowati, 2019) :

a. Hiperglikemia

Hiperglikemia merupakan kondisi meningkatnya kadar gula darah secara berlebihan yang merupakan penyebab awal penyakit diabetes. Pada tahap awal, hiperglikemia menempatkan seseorang pada kondisi pradiabetes, dimana kadar gula darah seseorang lebih tinggi dari normal tetapi tidak cukup tinggi untuk dianggap diabetes atau biasa dikatakan dengan diabetes garis batas. Sebagian besar individu dengan pradiabetes tidak menunjukkan gejala. Keseimbangan glukosa dan insulin terganggu pada penderita pradiabetes.

b. Meningkatkan Risiko Diabetes

Mengonsumsi minuman manis dapat meningkatkan risiko diabetes tipe 2. Sebuah penelitian baru yang melibatkan lebih dari 310.000 orang menemukan bahwa mereka yang minum 1-2 porsi makanan manis setiap hari mengalami peningkatan risiko sebesar 26%. Kadar gula darah yang tinggi adalah tanda penyakit metabolik yang dikenal sebagai diabetes mellitus, juga dikenal sebagai kencing manis. Istilah kencing manis berasal dari tumpahan glukosa ke dalam urin ketika kadar gula darah meningkat, atau hiperglikemia.

c. Menyebabkan Jerawat

Sebuah penelitian yang diterbitkan dalam jurnal *Molecular Nutrition & Food Research* menyatakan bahwa kulit dapat dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi. Makanan tinggi glikemik, seperti karbohidrat olahan, minuman manis, dan bahkan beberapa buah-buahan tertentu. Para peneliti menemukan bahwa orang yang mengikuti diet rendah glikemik mengalami penurunan jerawat sebesar 50%, sementara orang yang mengikuti diet tinggi glikemik mengalami peningkatan sebesar 14%. Para peneliti berspekulasi bahwa resistensi insulin, yang biasanya dikaitkan dengan makan diet

tinggi glikemik, mungkin menyebabkan peradangan dan produksi minyak yang menyebabkan jerawat.

d. Meningkatkan Risiko Penyakit Jantung

Hasil studi menemukan bahwa individu yang mengonsumsi lebih dari 17,5% kalori gula sekitar 20-30% lebih mungkin untuk memiliki kadar trigliserida yang tinggi. Konsumsi gula yang berlebihan akan berbentuk trigliserida yang akan disimpan dalam sel lemak. Kadar trigliserida yang tinggi dan kadar HDL yang rendah berkontribusi terhadap aterosklerosis dimana kondisi pengerasan arteri yang meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke dan serangan jantung. Aterosklerosis juga penyebab paling umum untuk penyakit kardiovaskular yang dapat melemahkan jantung.

e. Meningkatkan Risiko Kanker

Setiap individu memiliki risiko terkena kanker karena memiliki sel kanker di dalam tubuhnya. Tubuh juga memiliki mekanisme sendiri untuk mematikan sel kanker sehingga sel tersebut tidak lantas berkembang menjadi kanker yang mematikan. Konsumsi gula yang berlebihan dapat merusak mekanisme tersebut. Sejumlah penelitian menunjukkan hubungan yang kuat antara konsumsi gula dan peningkatan risiko kanker.

f. Gigi Berlubang (Karies Gigi)

Penyakit jaringan keras gigi yang paling umum adalah karies gigi. Kerusakan pada jaringan keras gigi, atau lubang pada gigi, yang merupakan tanda dari penyakit ini. Bakteri dapat mengubah semua makanan, terutama gula, menjadi asam. Bakteri, asam, sisa makanan, dan ludah akan membentuk lapisan lengket pada gigi yang disebut plak. Plak akan muncul selama dua puluh menit setelah makan. Plak asam akan melarutkan jaringan keras gigi, menyebabkan karies. *Streptococcus mutans* adalah bakteri yang paling sering menyebabkan karies. Jika seseorang mengonsumsi gula lebih banyak dari jumlah harian yang disarankan, tubuh akan

mengeluarkan lebih banyak kalsium melalui urine yang menyebabkan gigi berlubang dan karies gigi.

g. Perlemakan Hati (Fatty Liver)

Sebelum gula memasuki aliran darah dari saluran pencernaan, gula dipecah menjadi dua gula sederhana, yaitu glukosa dan fruktosa. Glukosa dapat ditemukan dalam setiap sel hidup di dunia ini. Jika tidak mendapatkannya dari makanan, tubuh dapat memproduksinya. Berbeda dengan glukosa, Fruktosa tidak diproduksi tubuh dalam jumlah yang signifikan dan tidak ada kebutuhan fisiologis untuk itu. Fruktosa hanya dapat dimetabolisme oleh hati dalam jumlah tertentu. Jika kita mengonsumsi sedikit gula dari buah-buahan atau selesai berolahraga tidak jadi masalah. Dalam hal ini, fruktosa akan berubah menjadi glikogen dan disimpan dalam hati sampai kita membutuhkannya. Namun, jika hati terlalu penuh dengan glikogen (lebih dari yang seharusnya), maka akan membebani hati dan memaksanya mengubah fruktosa menjadi lemak. Jika terus mengonsumsi gula berlebihan dapat menyebabkan perlemakan hati dan masalah liver lainnya.

h. Membentuk Lemak Perut

Salah satu sumber utama lemak yang tertimbun di perut dan lingkaran pinggang adalah gula. Jumlah obesitas telah meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Salah satu penyebabnya adalah konsumsi gula yang tinggi. Sebuah studi menemukan bahwa konsumsi fruktosa (salah satu jenis gula) yang berlebihan menyebabkan bertambahnya lemak perut yang meningkatkan risiko diabetes dan penyakit jantung.

3. Faktor yang Mempengaruhi terhadap Konsumsi Makanan

Beberapa faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan (Almatsier et al., 2011) :

a. Kebiasaan Masa Kecil

Perhatian dan pengetahuan ibu tentang makanan apa yang baik dan tidak baik untuk diberikan kepada anak, kebiasaan makan keluarga dan lingkungan, dan kemampuan ekonomi keluarga untuk menyediakan makanan yang cukup memengaruhi kebiasaan makan pada masa kecil.

b. Agama dan Kepercayaan

Agama dan kepercayaan seseorang sangat memengaruhi apa yang mereka makan. Setiap agama memiliki beberapa makanan yang tidak boleh dimakan.

c. Faktor Sosial Budaya

Suku, bangsa, dan keluarga memiliki kebiasaan makan yang berbeda. Lingkungan memengaruhi kebiasaan ini. Selain itu, suku-suku di Indonesia memiliki kebiasaan makan yang berbeda. Misalnya, orang di Jawa, terutama Jawa Tengah, menyukai makanan manis, sedangkan orang di Sumatera, terutama Sumatra Barat, menyukai makanan pedas. Selain itu, setiap keluarga memiliki kebiasaan makan yang berbeda, yang mungkin disebabkan oleh perbedaan dalam pengalaman dan keadaan sosial ekonomi.

d. Iklan

Iklan media juga memengaruhi pola makan seseorang. Akhir-akhir ini, banyak diiklankan makanan internasional seperti pizza, hamburger, kentang goreng, dan ayam goreng, yang biasanya penuh energi tetapi kekurangan vitamin dan mineral.

e. Keadaan Finansial

Makanan yang diberikan kepada keluarga dipengaruhi oleh keadaan keuangan mereka. Keluarga dengan pendapatan tinggi lebih mampu menyediakan berbagai jenis makanan, seperti daging, ayam, ikan, dan sayur-sayuran, dibandingkan dengan keluarga dengan pendapatan rendah.

f. **Perhatian terhadap Kesehatan**

Masyarakat sekarang lebih memahami bagaimana makanan berdampak pada kesehatan. Sebagian orang telah menyadari hubungan energi dengan kegemukan, lemak dengan penyakit jantung koroner, dan serat dengan penyakit usus besar. Namun, perhatian ini dapat berlebihan sehingga seseorang memutuskan untuk mengikuti diet yang didasarkan pada mitos atau kepercayaan belakang dari pada bukti ilmiah, atau mereka memutuskan untuk mengurangi makanan sehingga mereka tidak memenuhi kebutuhan gizinya yang seimbang.

E. Minuman Manis

1. Pengertian Minuman Manis

Sugar-Sweetened Beverages (SSBs) atau minuman manis adalah minuman yang pada saat proses produksinya ditambahkan gula. Minuman ini memiliki jumlah kalori yang tinggi dan juga gula yang tinggi, tetapi memiliki rendah kandungan zat gizi yang lain serta berisiko meningkatkan kejadian gizi lebih (Sari et al., 2022).

2. Cara Mengurangi Konsumsi Gula

Tidak disarankan untuk menurunkan asupan gula secara drastis, karena ini akan menyebabkan kadar gula darah turun drastis yang menyebabkan pusing, mual, lemah, dan kondisi kesehatan lainnya. Mengurangi asupan gula dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti (Sasongkowati, 2019) :

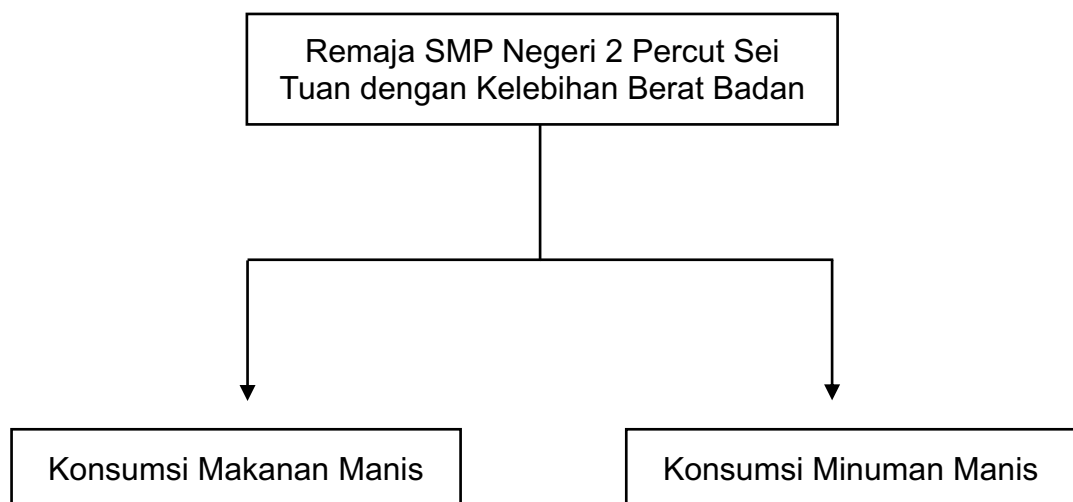
- a. Jika anda membuat makanan penutup yang memerlukan gula, coba ganti gula menjadi pure buah.
- b. Mengurangi atau menghilangkan jumlah gula yang disebutkan dalam resep.
- c. Jangan menunda makan karena hal itu hanya akan membuat tubuh menagih gula, sehingga secara tidak sadar mengonsumsi banyak gula saat makan.

- d. Biasakan konsumsi buah untuk cemilan sehari-hari.
- e. Hindari konsumsi minuman manis dan biasakan konsumsi air putih, karena selain dapat mengurangi asupan gula, minum air putih juga dapat memperbaiki metabolisme tubuh.
- f. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa atlet mengalami penurunan keinginan untuk mengonsumsi makanan manis setelah berolahraga, yang berarti bahwa memperbanyak jalan kaki atau berolahraga dapat membantu mengurangi hasrat untuk mengonsumsi makanan manis.
- g. Masak makanan sendiri sehingga dapat menakar bahan-bahannya terutama gula.

3. Anjuran Konsumsi Gula

Menurut (Permenkes, 2013), anjuran konsumsi gula per orang per hari adalah 10% dari total energi (200kcal). Konsumsi tersebut setara dengan gula 4 sendok makan per orang per hari atau 50 gram per orang per hari.

F. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

G. Definisi Operasional

Tabel 2. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Skala Pengukuran
1.	Konsumsi Makanan Manis	Frekuensi konsumsi makanan manis menurut jenis makanan yang tersedia berdasarkan pola konsumsi dalam 1 bulan terakhir. Data dikumpulkan dengan alat bantu kuesioner Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) diukur dengan skor dan pilihan jawaban : 0 = Tidak pernah 5 = 2x/bulan 10 = 1-2x/minggu 15 = 3-6x/minggu 25 = 1x/hari 50 = >3x/hari Dilakukan dengan metode wawancara dengan cara mengisi kolom frekuensi konsumsi makanan manis yang dikonsumsi pada kolom yang sesuai. Kategori : – Tidak Sering : < median skor penelitian – Sering : $\geq$ median skor penelitian (Sirajuddin et al., 2018)	Ordinal

2.	Konsumsi Minuman Manis	Frekuensi konsumsi minuman manis menurut jenis minuman yang tersedia berdasarkan pola konsumsi dalam 1 bulan terakhir. Data dikumpulkan dengan alat bantu kuesioner Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) diukur dengan skor dan pilihan jawaban : 0 = Tidak pernah 5 = 2x/bulan 10 = 1-2x/minggu 15 = 3-6x/minggu 25 = 1x/hari 50 = >3x/hari Dilakukan dengan metode wawancara dengan cara mengisi kolom frekuensi konsumsi minuman manis yang dikonsumsi pada kolom yang sesuai. Kategori : - Tidak Sering : < median skor penelitian - Sering : $\geq$ median skor penelitian (Sirajuddin et al., 2018)	Ordinal
3.	Kelebihan Berat Badan	Kondisi dimana seseorang memiliki berat badan yang melebihi dari berat badan normal, biasanya berasal dari lemak, tulang, otot, atau air. Data dikumpulkan dengan cara menimbang berat badan dan	Ordinal

		mengukur tinggi badan dengan menggunakan timbangan digital dan microtoise. IMT : – Overweight : 23 - 24,9 – Obesitas I : 25 - 29,9 – Obesitas II : ≥ 30 (WHO, 2000)	
--	--	--	--