BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahapan perkembangan yang penting, yang terletak di antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Selama periode ini, terjadi pertumbuhan fisik yang pesat, perubahan hormonal, serta pematangan kognitif dan sosial yang signifikan. Dari segi kesehatan dan gizi, remaja sering kali dikategorikan sebagai individu berusia 10 sampai 19 tahun sebuah fase yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan gizi akibat pertumbuhan yang pesat serta berkembangnya kebiasaan makan yang mandiri. Perubahan gaya hidup, pilihan makanan dan minuman yang dipengaruhi oleh lingkungan sosial serta paparan media turut membentuk pola konsumsi yang sering kali tinggi gula pada remaja. Mengenali fase ini sangatlah penting bagi analisis ilmiah mengenai keterkaitan antara gaya hidup konsumsi minuman tinggi gula dengan capaian indeks status gizi remaja. (WHO, 2014; Buwana, 2023)

Peningkatan konsumsi minuman manis memiliki dampak signifikan terhadap status gizi remaja. Berbagai kajian menjelaskan bahwa asupan minuman manis yang berlebihan berkaitan dengan kenaikan berat badan (BMI) dan risiko overweight atau obesitas pada remaja. Efek ini diduga terjadi karena minuman berpemanis memberikan kalori selain asupan makanan utama yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik adekuat, sehingga terjadi keseimbangan energi positif. Penelitian observasional menunjukkan bahwa peningkatan konsumsi minuman manis berkaitan dengan kenaikan adipositas serta faktor risiko metabolik lainnya dalam kelompok usia muda. (Malik et al., 2014)

Salah satu aspek pola diet yang menjadi perhatian dalam penelitian gizi adalah kebiasaan mengonsumsi minuman berpemanis yaitu minuman yang mengandung gula tambahan seperti soda, minuman buah siap minum, minuman energi, dan kopi/teh kemasan manis yang populer di kalangan remaja. Secara global, konsumsi minuman berpemanis dilaporkan menyumbang porsi energi yang signifikan dalam diet remaja dan dikaitkan dengan risiko penambahan berat badan serta obesitas. Remaja yang mengonsumsi minuman berpemanis secara sering akan mendapatkan kalori tambahan tanpa disertai nutrisi penting lainnya, sehingga sering kali terjadi

surplus energi yang berkontribusi pada penumpukan lemak tubuh. (Malik et al., 2014; WHO, 2015)

Selain Selain faktor-faktor yang berkaitan dengan pola makan, perilaku terkait konsumsi minuman manis dan status gizi juga dipengaruhi oleh aspek perilaku dan lingkungan. Sebagai contoh, tingginya konsumsi minuman manis sering kali dikaitkan dengan rendahnya literasi gizi, pengaruh teman sebaya, serta ketersediaan minuman manis di lingkungan sekitar remaja. Faktor-faktor ini dapat memperkuat perilaku konsumsi yang kurang sehat dan dengan demikian memengaruhi status gizi umum remaja. Oleh karena itu, penelitian yang memperhitungkan konsumsi minuman manis serta faktor-faktor lain yang berpengaruh sangatlah penting untuk lebih memahami mekanisme di balik kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja di Indonesia. (Purnama & Sutiari, 2025; WHO, 2016)

Di Indonesia, konsumsi minuman berpemanis juga menunjukkan prevalensi yang tinggi di kalangan remaja. Hasil studi literatur menunjukkan bahwa sekitar 72 % remaja mengonsumsi minuman berpemanis setidaknya sekali setiap minggu**,** angka ini lebih tinggi bila dibandingkan kelompok usia lain. Selain itu, menurut Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) 2018**,** sekitar 61,27 % penduduk Indonesia usia ≥3 tahun mengonsumsi makanan atau minuman berpemanis lebih dari sekali sehari**,** mengindikasikan tingginya paparan gula dalam pola konsumsi masyarakat yang termasuk remaja. (Riskesdas, 2018; Buwana, 2023; Oktafiani et al., 2025; Purnama & Sutiari, 2025)

Temuan lain menunjukkan bahwa kelompok remaja cenderung memiliki asupan gula lebih tinggi dibanding kelompok usia lain, dengan sekitar 53,1 % remaja mengonsumsi gula dalam jumlah tinggi yang sebagian besar berasal dari minuman berpemanis**.** Survei nasional juga melaporkan bahwa proporsi remaja usia 12–19 tahun yang melaporkan konsumsi minuman berpemanis mencapai sekitar 63 %**,** menunjukkan bahwa mayoritas remaja terpapar konsumsi minuman tinggi gula dalam diet mereka. (Riskesdas, 2018; Buwana, 2023; Oktafiani et al., 2025; Purnama & Sutiari, 2025)

Dari hasil survei pendahuluan yang dilakukan di SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam diketahui bahwa di kantin sekolah tersedia berbagai jenis minuman berpemanis yang sering dikonsumsi oleh siswa, seperti Golda Coffee,

Sprite, Teh Botol Sosro, Okky Jelly Drink, Fruit Tea, Milku, Floridina, dan Teh Pucuk Harum. Berbagai jenis minuman tersebut umumnya memiliki kandungan gula tambahan yang cukup tinggi serta mudah diperoleh dengan harga yang terjangkau, sehingga berpotensi meningkatkan frekuensi konsumsi minuman berpemanis pada remaja.

Tingginya minat siswa terhadap minuman berpemanis dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti rasa yang manis dan menyegarkan, kemasan yang menarik, serta kemudahan memperoleh produk di lingkungan sekolah. Selain itu, minuman kemasan dianggap lebih praktis untuk dikonsumsi karena mudah dibawa, siap diminum, dan tidak memerlukan proses penyajian. Remaja juga cenderung memilih minuman berpemanis karena dianggap dapat meningkatkan mood, menghilangkan rasa haus dengan cepat, serta mengikuti tren dan kebiasaan teman sebaya. Kondisi tersebut menyebabkan konsumsi minuman berpemanis menjadi bagian dari gaya hidup remaja sehari-hari. Kebiasaan makan berlebihan secara terus-menerus dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan atau obesitas pada remaja, terutama jika tidak diimbangi pola makan sehat dan aktivitas fisik yang cukup.

Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di SMP RK Serdang Murni Lubuk Pakam rutin mengonsumsi minuman manis; secara rinci, 36 responden (52,9%) termasuk dalam kelompok ini, sementara 32 responden (47,1%) diklasifikasikan sebagai konsumen minuman manis yang hanya mengonsumsinya sesekali.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi baik yaitu sebanyak 29 responden (42,6%), namun masih ditemukan responden dengan kategori gizi lebih sebanyak 26 responden (38,2%) dan obesitas sebanyak 12 responden (17,6%). Tingginya jumlah remaja dengan kategori gizi lebih dan obesitas menggambarkan bahwa kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dapat berpengaruh terhadap status gizi remaja. Remaja yang lebih sering mengonsumsi minuman berpemanis cenderung memiliki risiko peningkatan status gizi karena minuman berpemanis mengandung gula dan kalori yang tinggi. Apabila dikonsumsi secara terus-menerus dalam jumlah berlebihan, maka dapat menyebabkan peningkatan asupan energi yang berujung pada penumpukan lemak tubuh sehingga meningkatkan risiko gizi lebih dan obesitas pada remaja.

Keberadaan siswa yang menunjukkan adanya kebiasaan konsumsi minuman berpemanis yang berlebihan. Situasi ini perlu ditekankan karena konsumsi gula tambahan yang berlebihan dan terus-menerus dapat menambah risiko beragam masalah kesehatan mencakup peningkatan berat badan, obesitas, dan gangguan. Oleh karena itu, baik kategori sedang maupun tinggi memerlukan perhatian dalam upaya pencegahan dan pengendalian konsumsi minuman berpemanis.

Selain meningkatkan risiko obesitas, konsumsi minuman berpemanis juga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dan hipertensi pada remaja. Penelitian oleh Farhangi dan Nikniaz (2020) menunjukkan bahwa remaja yang secara rutin mengonsumsi minuman manis memiliki risiko lebih tinggi mengalami tekanan darah tinggi dibandingkan dengan mereka yang jarang mengonsumsinya.

Selain itu, asupan gula berlebih dari minuman manis dapat berpotensi memicu gangguan sistem metabolisme, termasuk resistensi insulin dan diabetes tipe 2. Tingginya pasokan gula sederhana secara instan akan menaikkan kadar glukosa darah jika hal ini sering terjadi, metabolisme remaja dapat terdampak secara negatif. Studi oleh Malik dkk (2010) mengonfirmasi adanya keterkaitan yang signifikan antara intensitas konsumsi minuman tinggi gula dengan eskalasi risiko diabetes tipe 2 serta sindrom metabolik.

Meningkatnya prevalensi konsumsi minuman berpemanis dan risiko status gizi tidak ideal pada remaja menunjukkan kebutuhan akan penelitian yang lebih komprehensif untuk mendukung strategi edukasi gizi dan kebijakan kesehatan masyarakat. Dengan memahami hubungan antara konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi remaja di Indonesia, intervensi yang tepat dapat dirancang untuk mengurangi asupan gula tambahan, mempromosikan pola makan sehat, dan mencegah peningkatan kejadian obesitas serta masalah kesehatan terkait lainnya pada generasi muda (WHO, 2016; Malik et al., 2014).

B. Rumusan Masalah

Bagaimana kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi pada remaja di SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dan status gizi remaja.

2. Tujuan Khusus:

a. Mengidentifikasi konsumsi minuman berpemanis pada remaja.
b. Menilai status gizi remaja berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U).
c. Mendeskripsikan konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat menambah wawasan mahasiswa di bidang gizi masyarakat mengenai konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi remaja. Selain itu, hasil penelitian dapat menjadi referensi ilmiah dan bahan pembelajaran dalam pengembangan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pola konsumsi remaja dan pencegahan gizi lebih.

2. Manfaat Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kandungan gula dalam minuman berpemanis serta dampaknya terhadap kesehatan dan status gizi. Dengan adanya informasi ini, siawa diharapkan lebih bijak dalam memilih minuman dan mulai membentuk kebiasaan konsumsi yang lebih sehat.

3. Manfaat Bagi Institusi

Hasil penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam mendukung lingkungan sekolah yang lebih sehat, serta mengawasi ketersediaan dan penjualan minuman berpemanis di lingkungan sekolah guna membantu pencegahan masalah gizi lebih pada siswa.