

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang diawali dari usia 14 sampai usia 24 tahun (Isroani dkk., 2023). Fase ini adalah tahap peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, ditandai dengan adanya perubahan dalam aspek fisik, kemampuan kognitif, dan perkembangan psikososial. (Mastri dkk., 2022). Pada pertumbuhan remaja, asupan gizi yang tidak dapat memenuhi kebutuhan dapat menimbulkan masalah gizi pada remaja (Damayanti dkk, 2019). Tingkat gizi dipengaruhi oleh dua faktor utama, yakni faktor langsung seperti infeksi, serta faktor tidak langsung (seperti gaya hidup). Gaya hidup sebagai faktor secara tidak langsung, memiliki beberapa indikator, di antaranya kebiasaan merokok, pola konsumsi, dan aktivitas fisik (Kemenkes, 2020).

Salah satu bentuk perubahan perilaku yang umum terjadi adalah peningkatan ketertarikan terhadap minuman manis dan berkadar gula tinggi, seperti minuman ringan. Faktor utama yang mendorong hal ini adalah keingintahuan yang tinggi, ditambah pengaruh dari lingkungan sosial seperti teman sebaya dan media sosial, yang dapat memengaruhi pilihan mereka dalam memilih minuman (Yanti, 2022). Remaja memiliki karakteristik seperti rasa ingin tahu yang tinggi, kemampuan adaptasi cepat terhadap teknologi, multitasking, ketidaksabaran, kecenderungan menyukai cara instan dalam menyelesaikan masalah, serta keterbatasan dalam komunikasi verbal dan kepedulian terhadap lingkungan sekitar (Zega, 2021). Iklan produk minuman ringan yang muncul di media sosial memiliki dampak besar terhadap minat remaja untuk mengonsumsinya secara berlebihan. (Amalia, 2019).

Pola konsumsi minuman ringan dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Berbagai produk minuman ringan yang tersedia di pasaran menjadi pilihan populer yang banyak dikonsumsi (Fauzi, 2022). Minuman ringan adalah minuman bubuk atau cair yang dikemas dalam kemasan siap pakai dan tidak mengandung alkohol serta terbuat dari bahan alami maupun

sintetis (Al-Bari et al, 2020). Minuman ringan terbagi menjadi dua kategori, yaitu minuman berkarbonasi dan nonkarbonasi (Lembek & Fauziyyah, 2023). Minuman non karbonasi meliputi teh kemasan, kopi kemasan, susu dengan berbagai varian rasa, minuman rasa buah dan sari buah, minuman isotonik, serta minuman soda (Akhriani, 2018).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, sebanyak 56,4% remaja berusia 15–19 tahun di Indonesia mengonsumsi minuman berpemanis setidaknya satu kali sehari. Proporsi kebiasaan konsumsi minuman ringan di Jawa Tengah usia 15-19 tahun sebesar 2,14% yang merupakan angka tertinggi di semua kelompok umur. Sedangkan di Kabupaten Magelang konsumsi minuman ringan lebih dari 1-6 kali per minggu sebesar 6,43% pada kelompok usia 15-19 tahun.

Konsumsi terhadap makanan dan minuman berpemanis sangat tinggi juga dipengaruhi dari tingginya promosi dan pemasaran makanan dan minuman tidak sehat (Trijayanti dkk., 2023). Bentuk kemasan yang menarik dan menyegarkan membuat anak dan remaja mengonsumsi minuman ringan (Al-Bari et al, 2020). Dalam setiap kemasan minuman ringan ukuran 300-500 ml terdapat gula pasir sebanyak 37-54 gram, melebihi batas aman penambahan gula sebanyak 5-12 gram (Wulandari & Sumarmi, 2023).

Minuman ringan mengandung pemanis buatan, seperti sukrosa dan fruktosa, yang dapat meningkatkan glukosa darah dan tidak baik bagi mereka yang kelebihan berat badan (Wulandari & Sumarmi, 2023). Efek mengonsumsi minuman ringan akan menghambat respon insulin yang telah disekresikan oleh pankreas. Hal ini disebabkan oleh pankreas yang tidak dapat mengkompensasi sekresi insulin melalui sel beta (Soniya & Rudiyanto, 2023).

Menurut Suhardjo (2017), faktor-faktor yang dapat memengaruhi pola konsumsi minuman ringan adalah tingkat pendidikan, pekerjaan, pendapatan, lingkungan, agama/kepercayaan, karakteristik individu serta pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi menjadi faktor tidak langsung yang turut menentukan pola konsumsi, di mana individu dengan pengetahuan gizi

yang memadai cenderung lebih mampu memilih makanan sehat sesuai dengan kebutuhan nutrisi tubuh.

Hasil penelitian sebelumnya tentang pengetahuan pada minuman berpemanis pada 125 responden, didapatkan data bahwa responden dengan tingkat konsumsi gula yang tinggi memiliki pengetahuan kurang (54,8%). Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan seseorang dengan kebiasaan mengonsumsi minuman yang mengandung gula tinggi (Daniel, 2023). Penelitian lain pada 33 responden siswa SMK menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan kurang, memiliki kebiasaan jarang mengonsumsi minuman ringan (39,47%) dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan baik kebiasaan sangat jarang mengonsumsi minuman ringan (8%). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan pola konsumsi minuman ringan ( $p < 0,05$ ) (Aghnia dkk., 2023).

Penelitian serupa telah dilakukan pada anak sekolah dasar dengan 40 responden, didapatkan bahwa responden dalam kategori pengetahuan yang cukup baik terhadap konsumsi minuman ringan (15%), sikap dalam keadaan cukup baik (45%), dan tindakan cukup baik (47,5%). Penelitian tersebut juga masih menunjukkan tindakan dalam konsumsi kurang baik sebesar 40%. Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik belum tentu menunjukkan sikap atau tindakan yang baik (Natanien, 2020).

Konsumsi berlebihan minuman manis dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit, termasuk diabetes, penyakit jantung, obesitas, hipertensi, kanker, hingga kematian dini (Kemenkes, 2019). Schulze et al. (2010) menyatakan bahwa individu yang meningkatkan frekuensi konsumsi minuman manis dari sekali seminggu menjadi sekali sehari memiliki risiko yang lebih tinggi terkena diabetes mellitus dan penyakit kardiovaskular akibat konsumsi berlebihan minuman kemasan.

Hasil penelusuran awal yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara dengan guru-guru di sekolah dan observasi mengungkapkan

bahwa sekolah memiliki kebijakan untuk menekan konsumsi minuman ringan. Kebijakan tersebut adalah adanya program wajib membawa bekal setiap hari Jumat. Wawancara di sekolah didapatkan bahwa 8 dari 10 siswa mengetahui bahaya konsumsi minuman ringan seperti obesitas dan peningkatan gula darah. Namun seluruh siswa yang diwawancarai mengkonsumsi minuman ringan setiap harinya menghabiskan 2-3 kemasan per hari. Minuman yang biasa dikonsumsi adalah minuman sachet yang dijual di kantin sekolah. Hal ini berarti setiap siswa mengkonsumsi gula lebih dari 50 gram setiap harinya, berbeda dengan anjuran rekomendasi konsumsi gula berdasarkan Permenkes No.30 Tahun 2013 adalah 50 gram per orang setiap harinya.

Berdasarkan tingginya tingkat konsumsi minuman ringan di sekolah tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Minuman Ringan di SMA Negeri 1 Ngluwar, Kabupaten Magelang”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan pengetahuan dan perilaku siswa siswi terhadap konsumsi minuman ringan di lingkungan SMA Negeri 1 Ngluwar, Kecamatan Ngluwar Tahun 2024”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui keterkaitan hubungan antara pengetahuan dan perilaku dalam konsumsi minuman ringan di lingkungan SMA Negeri 1 Ngluwar, Kecamatan Ngluwar, pada Tahun 2024.

### **2. Tujuan Khusus**

Beberapa tujuan khusus penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Mengetahui karakteristik responden siswa siswi SMA Negeri 1 Ngluwar.
- b. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan tentang minuman ringan di lingkungan SMA Negeri 1 Ngluwar.

- c. Mengetahui perilaku konsumsi minuman ringan di lingkungan SMA Negeri 1 Ngluwar.
- d. Mengetahui keeratan hubungan tingkat pengetahuan dengan konsumsi minuman ringan di lingkungan SMA N 1 Ngluwar.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang bahaya konsumsi minuman ringan, serta memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai sikap terhadap konsumsi tersebut. Serta sebagai sumber informasi untuk penelitian konsumsi minuman ringan.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Anak Sekolah**

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa untuk lebih mengaplikasikan pengetahuan yang telah diperoleh mengenai perilaku konsumsi minuman ringan.

###### **b. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya terkait penelitian tentang tingkat pengetahuan dan kebiasaan konsumsi minuman ringan.

###### **c. Bagi Sekolah dan Guru**

Penelitian ini memberikan informasi bagi sekolah dan guru mengenai perilaku konsumsi minuman ringan yang dilakukan siswa.

###### **d. Bagi Tenaga Kesehatan**

Dapat dijadikan referensi bagi tenaga kesehatan khususnya bagi keperawatan untuk ikut serta dalam menekan dampak dari konsumsi minuman ringan.