

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sugar-Sweetened Packaged Beverages yang dikenal juga sebagai minuman berpemanis merupakan jenis minuman yang mengandung gula atau pengganti gula seperti aspartame, sukralosa, sakarin dan lain sebagainya (Daeli, 2019). Sedangkan menurut Juliyanti, dkk. (2021), minuman kemasan berpemanis adalah minuman ringan yang dikemas dalam suatu kemasan dan mengandung tambahan pemanis berkalori sebagai salah satu komponen dalam minuman tersebut. Ada berbagai jenis minuman berpemanis, termasuk minuman berkarbonasi, teh dan kopi siap saji, susu dengan rasa tambahan, minuman buah yang diberi gula, dan lainnya. Minuman berpemanis memiliki kandungan kalori yang cukup tinggi sehingga memiliki dampak yang besar terhadap asupan kalori seseorang. Resiko terjadinya penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus tipe II, penyakit kardiovaskular dan obesitas dapat meningkat apabila minuman kemasan berpemanis dikonsumsi secara berlebihan (Fachruddin, 2022).

Konsumen terbesar minuman kemasan berpemanis salah satunya, yaitu remaja. Hal ini dibuktikan dengan data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang menyatakan bahwa sebanyak 56,4% remaja dengan rentang usia 15-18 tahun di Indonesia mengonsumsi minuman berpemanis lebih dari 1 kali perhari. Fahria (2022) menyatakan bahwa 79% subjek di SMPN 3 Surakarta mengonsumsi minuman bermanis 350 ml/hari dan rata rata mengandung gula 147,4 gram per subjek per bulan. Alasan subjek memilih untuk mengonsumsi minuman bermanis karena mudah ditemui di kantin maupun warung di sekitar sekolah dan memiliki rasa buah yang mereka sukai.

Pada masa remaja, pengetahuan terkait gizi, khususnya terkait minuman berpemanis, masih terbatas karena tidak adanya mata pelajaran di sekolah yang memuat informasi tentang gizi secara mendalam. Pengetahuan gizi dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang tentang nilai gizi dan kandungan nutrisi. Kurangnya pengetahuan gizi menyebabkan remaja akan sulit untuk memperhatikan zat-zat gizi

yang tercatat pada label informasi nilai gizi dan cenderung tidak mengetahui kandungan gizi apa saja yang terkandung di dalam makanan tersebut (Putri, 2017, Silalahi, 2020). Pada penelitian yang dilakukan di SMPN 11 Jakarta terdapat hasil yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan tingkat konsumsi minuman berpemanis (Nurjayanti, 2020).

Di provinsi Jawa Timur, proporsi kebiasaan konsumsi minuman manis pada penduduk berusia lebih dari 3 tahun mencapai 57%. (Kemenkes RI, 2018). Minuman kemasan yang tersedia di Indonesia saat ini mengandung sekitar 37-54 gram gula dan menyumbang kalori sekitar 310-420 kkal (Sari, 2016). Sedangkan *World Health Organization* (WHO) menganjurkan untuk membatasi asupan gula tambahan <5% dari total asupan energi harian dan anjuran konsumsi gula tambahan bagi anak usia 2-18 tahun oleh *American Heart Association* (AHA) adalah <25 gram per hari. Terlalu sering mengonsumsi minuman berpemanis dapat berpengaruh terhadap kesehatan (WHO, 2015, AHA, 2017).

Kandungan gula umumnya tercantum pada informasi nilai gizi yang terletak pada kemasan. Informasi nilai gizi adalah informasi yang memuat komposisi nutrisi suatu produk, baik makanan atau minuman. Informasi ini umumnya terdapat pada label kemasan produk dan menyediakan data mengenai jumlah kalori, protein, lemak, karbohidrat, gula, serat, dan gula yang terkandung dalam produk tersebut. Badan Perlindungan Konsumen Nasional (BPKN) melakukan survei pada tahun 2007 dan menemukan bahwa hanya sekitar 6,7% konsumen di Indonesia memperhatikan keseluruhan informasi pada label suatu produk. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Kabupaten Sidoarjo, sebanyak 40% subjek jarang memperhatikan label gizi (Ady, 2019). Pengetahuan tentang informasi nilai gizi sangat penting agar produk pangan kemasan yang kita konsumsi sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan (Anggraeni, 2018).

Kemampuan membaca informasi nilai gizi dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengerti dan memahami informasi yang tertera pada informasi nilai gizi suatu produk, khususnya mengenai kandungan gizi dan komposisi nutrisi yang terkandung dalam suatu produk. Hal ini meliputi pemahaman tentang istilah dan satuan yang digunakan serta kemampuan untuk

menggunakan informasi tersebut dalam membuat pilihan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizinya (Uzhma, 2022). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Maemunah dan Sjaaf (2020) sebanyak 21,87% subjek memiliki kemampuan membaca informasi nilai gizi yang kurang. Meskipun banyak subjek yang memiliki kemampuan membaca informasi nilai gizi yang baik. Namun, jika pemahamannya kurang, maka informasi nilai gizi kurang dimanfaatkan oleh konsumen untuk memilih produk pangan yang sesuai dengan gizinya.

SMA Negeri Arjasa merupakan salah satu sekolah menengah atas yang terletak di Kabupaten Jember. Pada studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri Arjasa menggunakan kuesioner, hasil yang didapatkan terkait seberapa sering siswa di SMA Negeri Arjasa mengonsumsi minuman kemasan berpemanis adalah 33% subjek mengaku jarang ($\leq 1x/$ minggu) mengonsumsi minuman kemasan berpemanis, 58% subjek mengaku kadang kadang ($\leq 2x/$ minggu) mengonsumsi minuman kemasan berpemanis, dan sisanya mengaku sering ($\geq 2x/$ minggu) mengonsumsi minuman kemasan berpemanis. Pada hasil yang didapat terkait pengetahuan umum mengenai informasi nilai gizi, sebanyak 50% subjek menjawab benar. Sedangkan hasil yang didapat terkait kemampuan membaca informasi nilai gizi 75% subjek menjawab benar.

Berdasarkan uraian latar belakang sebelumnya, peneliti bertujuan untuk mengetahui pengetahuan gizi terkait minuman kemasan berpemanis, kemampuan membaca informasi nilai gizi, dan frekuensi konsumsi minuman kemasan berpemanis pada remaja. Selain itu, peneliti tertarik untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi terkait minuman kemasan berpemanis, dan kemampuan membaca informasi nilai gizi dengan frekuensi konsumsi minuman kemasan berpemanis pada remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan pengetahuan gizi terkait minuman kemasan berpemanis dan kemampuan membaca informasi nilai gizi dengan frekuensi konsumsi minuman kemasan berpemanis pada siswa di SMA Negeri Arjasa?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pengetahuan dan kemampuan membaca informasi nilai gizi dengan frekuensi konsumsi minuman kemasan berpemanis pada siswa di SMA Negeri Arjasa.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi gambaran pengetahuan terkait minuman kemasan berpemanis subjek di SMA Negeri Arjasa
- b) Mengidentifikasi gambaran kemampuan membaca informasi nilai gizi subjek di SMA Negeri Arjasa
- c) Mengidentifikasi tingkat keseringan minuman kemasan berpemanis dikonsumsi oleh siswa SMA Negeri Arjasa,
- d) Menganalisis hubungan pengetahuan gizi terkait minuman berpemanis dengan frekuensi konsumsi minuman kemasan berpemanis pada siswa di SMA Negeri Arjasa,
- e) Menganalisis hubungan kemampuan membaca informasi nilai gizi dengan frekuensi konsumsi minuman kemasan berpemanis pada siswa di SMA Negeri Arjasa.

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini bermanfaat sebagai informasi terbaru mengenai hubungan pengetahuan dan kemampuan membaca label informasi nilai gizi dengan frekuensi konsumsi minuman kemasan berpemanis pada siswa di SMA Negeri Arjasa. Diharapkan informasi tersebut dapat menjadi acuan institusi Pendidikan dalam memperbarui ilmu pengetahuan.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Penelitian ini bermanfaat sebagai informasi untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan kemampuan membaca label informasi nilai gizi dengan frekuensi konsumsi minuman kemasan berpemanis pada populasi remaja, khususnya pada siswa di SMA Negeri Arjasa.

1.4.3 Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat untuk mengaplikasikan ilmu yang telah didapat dalam perkuliahan, memberikan wawasan di bidang gizi kepada masyarakat dan memberikan gambaran mengenai tingkat pengetahuan gizi dan kemampuan membaca label informasi nilai gizi yang dapat dijadikan referensi bagi produsen minuman kemasan berpemanis.