

HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI SOFT DRINK DENGAN OVERWEIGHT PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA

Avif Amrullah¹, Yulinda Kurniasari², Effatul Afifah²

ABSTRAK

Latar Belakang : Di Indonesia masalah gizi remaja saat ini adalah *overweight* dan *obesitas*. Data yang dihimpun Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) Tahun 2013, menurut kategori Status Gizi di Indonesia yang menunjukkan prevalensi sangat kurus sebanyak 1,9%, umur 16-18 tahun, kurus 7,5%, normal 89,7% dan berat badan lebih sebanyak 7,3%. Sedangkan di DI Yogyakarta IMT/U pada remaja umur 16-18 tahun sangat kurus 1,6%, kurus 7,5%, normal 82% dan berat badan lebih sebanyak 2,8%, dan salah satu faktor yang menyebabkan masalah status gizi berlebih adalah pemilihan jenis konsumsi cairan yang mengandung gula tinggi seperti *Soft drink*.

Tujuan : Mengetahui hubungan antara konsumsi *soft drink* dengan *Overweight* pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata Yogyakarta

Metode Penelitian : Jenis penelitian adalah *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional*, sampel penelitian ini mahasiswa dan mahasisiwi angkatan 2017/2018 yang meliputi mahasiswa Program Studi Ilmu Kebidanan, Program Ilmu Keperawatan dan Ners, dan Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Alma Ata Yogyakarta sebanyak 195 orang. pengambilan sampel secara *Systematic random Sampling*. Analisis data menggunakan analisis *univariat* dan *bivariate* yaitu dengan menggunakan uji *Chi Square* dan uji alternative dari *Chi square* adalah *Fisher' Exact Test*.

Hasil Penelitian : Mayoritas usia responden 19 tahun (50,7%) , jenis kelamin perempuan lebih tinggi yaitu sebanyak 59 (83,1%), status gizi responden lebih banyak yang tidak *overweight* yaitu (80,3%), frekuensi konsumsi *softdrink* lebih banyak sering yaitu sebanyak 39 (54,9%), dan asupan gula dari responden semuanya tinggi (100.0%), asupan energi dari *softdrink* yaitu lebih banyak yang rendah (57,7%). Tidak ada hubungan antara frekuensi konsumsi *softdrink* dengan *overweight* dengan nilai p value .010, tidak ada hubungan antara asupan energi dari *softdrink* dengan nilai p value .063, tidak ada hubungan antara asupan gula dengan *softdrink* dengan nilai p value .071.

Kesimpulan : Tidak ada hubungan antara konsumsi *softdrink* dengan *overweight* pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata Yogyakarta

Kata Kunci : *Soft drink*, *Overweight*, Mahasiswa

¹ Mahasiswa Universitas Alma Ata Yogyakarta

² Dosen Universitas Alma Ata Yogyakarta

THE RELATIONSHIP BETWEEN CONSUMPTION SOFT DRINK WITH OVERWEIGHT
IN STUDENTS OF THE FACULTY OF HEALTH SCIENCE UNIVERSITY ALMA ATA
YOGYAKARTA

Avif Amrullah¹, Yulinda Kurniasari², Effatul Afifah²

ABSTRACT

Background: In Indonesia nutrition problems now is overweight and obesity. The data from the riskesdas (Basic Health Research) in 2013, according to the nutrition status in indonesia which showed very lean 1.9% prevalence of as much as, 16-18 years old, bony 7.5%, normal 89.7% and weight more about 7.3%. while in yogyakarta bmi/u in adolescent aged 16-18 years, 16% very lean, bony 7.57%, normal 82% and weight loss more as many as 2.8%, and one of a factor causing trouble nutritional status of overgrowth is the kind of fluid consumption high as sugary soft drink.

Objective: Knowing the relationship between the consumption of soft drinks with Overweight on the students of the Faculty of Health Sciences University of Alma Ata Yogyakarta

Methods: The kind of research is the observasional analitic with cross sectional approach, research sample areas student and student of class of 2017/2018 which including students course of study the science of obstetrics, science program nursing, and cours of study the science of nutrition the faculty health science alma ata yogyakarta as many as 195. The sample collection in systematic random sampling. Data analysis using analysis univariat and bivariate that is by using test chi square and the alternative of chi a square is fisher exact test.

Results: The majority of respondents age 19 years (50,7%), female gender is higher that is 59 (83,1%), nutrient status of respondent more not overweight that is (80,3%), frequency of softdrink consume more often that is 39 (54.9%), and the sugar intake of the respondents were all high (100.0%), the softdrink energy intake was lower (57.7%). There is no correlation between frequency of softdrink consumption with overweight with p value .010, there is no correlation between energy intake from softdrink with p value 0,063, there is no correlation between sugar intake with softdrink with p value 0,71.

Conclusion: There is no relationship between the consumption of soft drink with overweight on the students of Faculty of Health Sciences Alma Ata University Yogyakarta

Keywords: Soft drink, Overweight, Student

¹ The Student of Alma Ata University Yogyakarta

² The Lecturer of Alma Ata University Yogyakarta

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2017, pada tahun 2016 terdapat lebih dari 1,9 milyar orang dewasa diatas 18 tahun mengalami kelebihan berat tubuh dan lebih dari 650 juta orang mengalami kelebihan berat badan. Di 2016, 39% orang dewasa berusia 18 tahun dan di atas (39% dari laki-laki dan 40% perempuan) adalah kelebihan berat badan. Secara keseluruhan, tentang 13% penduduk dewasa dunia (11% dari laki-laki dan 15% perempuan) mengalami kelebihan berat badan di 2016. Seluruh dunia prevalensi obesitas hampir berlipat tiga antara 1975 dan 2016 (1). Data yang dihimpun Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2013, menurut kategori IMT/U di Indonesia menunjukkan prevalensi pada remaja sangat kurus 1.9% umur 16-18 tahun, kurus 7.5%, normal 89.7% dan berat badan lebih sebanyak 7.3%. Sedangkan di DI Yogyakarta IMT/U pada remaja umur 16-18 tahun sangat kurus 1.6%, kurus 7.5%, normal 82% dan berat badan lebih sebanyak 2.8% (2). Remaja merupakan masa yang paling sulit dilalui oleh individu, masa ini dapat dikatakan sebagai masa yang paing kritis bagi perkembangan pada tahap kehidupan selanjutnya. Remaja sangat rentan terhadap kekurangan dan kelebihan zat gizi karena beberapa faktor, faktor pertama karena bertambahnya kebutuhan zat gizi dan kalori akibat meningkatnya kebutuhan, pertumbuhan dan perkembangan fisik dalam waktu yang relatif singkat.

Faktor kedua karena berubahnya gaya hidup dari kebiasaan makan yang akan mempengaruhi asupan kebutuhan makanan.(3).

Masalah gizi pada mahasiswa perlu mendapat perhatian khusus saat ini, karena mahasiswa merupakan fase unik perubahan hidup yang dipengaruhi gaya hidup *sedentary*, jadwal makan yang tidak teratur dan faktor stress juga dapat mempengaruhi. Mahasiswa saat ini banyak mengonsumsi makanan dan minuman yang instan, salah satunya *softdrink*, karena minuman bergula tinggi menyumbang kalori yang cukup banyak bagi tubuh. Sehingga beberapa penelitian menganjurkan untuk mengganti konsumsi minuman manis berkalori tinggi tersebut dengan konsumsi air putih pada orang obesitas.(3).

Data yang dihimpun dari Studi Diet Total (SDT), Tahun 2014, menunjukkan bahwa proporsi penduduk yang tinggi mengonsumsi minuman yaitu pada kelompok umur 18-55 tahun di Daerah Istimewa Yogyakarta, jenis minuman teh instan (72.1%), minuman serbuk (57.4%), minuman kemasan cairan (7.6%) dan minuman berkarbonasi (3.4%). (5). Masa remaja merupakan salah satu periode tumbuh kembang penting dan menentukan pada periode perkembangan berikutnya. Perilaku makan bagi sebagian besar remaja menjadi bagian gaya hidup sehingga kadang pada remaja sering memiliki perilaku makan yang tidak seimbang, diantaranya melewatkan sarapan pagi serta sering mengonsumsi *fast food* dan *soft drink*.(4). Minuman manis diduga kuat sebagai penyebab terjadinya obesitas. Susu dan produk susu yang tidak sehat yang mengandung lemak dan gula tinggi dapat menjadi salah satu faktor resiko terjadinya obesitas.(40) Dari banyaknya permasalahan tentang

remaja diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan konsumsi *soft drink* dengan *Overweight* pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, dapat dirumuskan permasalahannya yaitu : Apakah Ada Hubungan Konsumsi *Soft Drink* Dengan *Overweight* Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata ?

C. Tujuan Penelitian

A. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara konsumsi *softdrink* dengan *Overweight* pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata.

B. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden (umur, jenis kelamin) mahasiswa fakultas ilmu-ilmu kesehatan alma ata.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi konsumsi *soft drink* dengan *Overweight* pada mahasiswa fakultas ilmu-ilmu kesehatan alma ata.
- c. Mengetahui distribusi energi yang berasal dari *softdrink* dengan *Overweight* pada mahasiswa fakultas ilmu-ilmu kesehatan alma ata
- d. Mengetahui distribusi asupan gula yang berasal dari *softdrink* dengan *Overweight* pada mahasiswa fakultas ilmu-ilmu kesehatan universitas alma ata

- e. Mengetahui hubungan frekuensi konsumsi *soft drink* dengan *Overweight* pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Alma Ata.
- f. Mengetahui hubungan energi yang berasal dari *soft drink* dengan *Overweight* pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Alma Ata.
- g. Mengetahui hubungan asupan gula berasal dari *soft drink* dengan *Overweight* pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Alma Ata.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber bahan bacaan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan konsumsi *softdrink* dengan *Overweight*.

2. Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang bagaimana hubungan antara konsumsi *soft drink* dengan *Overweight* pada mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Alma Ata.

b. Bagi peneliti lain

Dapat digunakan oleh peneliti lain sebagai bahan untuk melanjutkan penelitian selanjutnya yang lebih baik.

c. Bagi universitas

Sebagai bentuk pengetahuan atau referensi tentang konsumsi *soft drink* dengan *Overweight* pada mahasiswa.

d. Bagi responden

Sebagai pedoman untuk lebih memperhatikan konsumsi *soft drink* dengan *Overweight*

E. Keaslian Penelitian

Nama dan judul	Rancangan penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
Rafiony A, Konsumsi <i>fast food</i> dan <i>soft drink</i> sebagai faktor resiko obesitas pada remaja di SMA Kota Pontianak	penelitian <i>observasional</i> dengan rancangan kasus kontrol	Hubungan antara frekuensi konsumsi <i>fast food</i> modern dan <i>soft drink</i> dengan obesitas tidak bermakna secara statistik ($p > 0.05$).	Persamaan penelitian ini dengan yang akan peneliti lakukan terletak di variabel bebas yaitu <i>soft drink</i>	perbedaannya terletak di populasi dan tempat
Rahmadya S, Hubungan antara pengetahuan <i>soft drink</i> dan konsumsi <i>soft drink</i> dengan kejadian obesitas pada anak usia remaja di SMP Bumi Mulia Dua Yogyakarta	penelitian ini adalah penelitian bersifat <i>observasional</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Hubungan antara pengetahuan <i>soft drink</i> dan konsumsi <i>soft drink</i> dengan kejadian obesitas tidak bermakna secara statistik ($p > 0.05$).	Persamaan penelitian ini dengan yang akan peneliti lakukan terletak di variabel bebas yaitu <i>soft drink</i>	perbedaannya terletak di populasi dan tempat
Anugrah A <i>et al.</i> Hubungan Konsumsi <i>fast food</i> dengan kejadian <i>overweight</i> pada remaja di SMA Katolik Cendrawasih Makassar	penelitian dengan cara <i>purposive sampling</i> .	Hubungan Konsumsi <i>fast food</i> dengan kejadian <i>overweight</i> tidak bermakna secara statistik ($p > 0.05$).	Persamaan penelitian ini dengan yang akan peneliti lakukan terletak di variabel terikat yaitu <i>overweight</i>	perbedaannya terletak di populasi dan tempat dan variabel bebas

DAFTAR PUSTAKA

1. *World Health Organization (WHO)*, 2017 yang tersedia dalam <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> di akses pada 07 juli 2018.
2. Riset Kesehatan Dasar (2013) yang tersedia dalam <http://repository.ump.ac.id/3662/2/Ibnu%20Budi%20Sayoga%20BAB%20I.pdf> di akses 30 desember 2017. (2).
3. Hendarto yang disitasi oleh Rahmadya yang tersedia didalam [naskah_publicasi_karya_ilmiah.pdf](#) di akses pada 26 januari 2018 (3).
4. Widodo, R. 2008. *Mengenal Minuman Ringan Berkarbonasi (softdrink)*. Universitas 17 Agustus 1945. Surabaya.
5. Studi Diet Total (SDT); 2014. Yang tersedia dalam <http://terbitan.litbang.depkes.go.id/penerbitan/index.php/lpb/catalog/book/162> diakses pada 16 desember 2017. (5).
6. Hariyani, S. 2011. *Gizi untuk kesehatan ibu dan anak*. Graha Ilmu Yogyakarta.
7. Soegih RR dan Wiramihardja KK, 2009. *Obesitas, Permasalahan dan Terapi Praktis*. Jakarta :Sagung Seto.
8. Adair LS. 2005. Popkin BM *Are child eating patterns being transformed globally. Obesity Research*. 2005; yang tersedia dalam <http://eprints.ums.ac.id/39829/9/naskah%20publikasi.pdf> (8).
9. Suryoprajoyo, N . (2009). *Kupas Tuntas Kesehatan Remaja dari A-Z*. Yogyakarta:PT.Diglossia Printika. (9).
10. Farmacia, 2007. *Dalam jurnal Hubungan antara Pengetahuan Soft Drink dan Konsumsi Soft Drink dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia Remaja di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta*. 2013 diakses 27-01-2016 http://eprints.ums.ac.id/23417/13/naskah_publicasi_karya_ilmiah.pdf (10).

11. Diarly, M. (2007). *Obesitas Sebagai Faktor Risiko Beberapa Penyakit*. Jakarta: Penerbit Pustaka Obor Populer. Barasi, M. 2007. *Imu Gizi*. Penerbit Erlangga. Jakarta.
12. Mustofa, A. 2010. *Solusi Ampuh mengatasi Obesitas*. Hanggar Kreator. Yogyakarta.
13. Devi N. *Gizi Anak Sekolah*. Jakarta: Penerbit Buku Kompas; 2012. (13)
14. Putri 2012, yang tersedia didalam [http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/52149/Chapter %20II.pdf?sequence=4](http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/52149/Chapter%20II.pdf?sequence=4) diakses pada 4 januari 2018. (14).
15. Suhardjo. (2008). *Perencanaan Pangan Dan Gizi*. Bumi Aksara : Jakarta.
16. Alfadillah .2010. *fast food bagi kehidupan masyarakat* dikutip dari skripsi wahyuni .2013. *Hubungan konsumsi fast food dengan obesitas pada remaja di akademi kebidanan muhammadiyah Banda Aceh*. (16).
17. Gibney, dkk. (2009). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
18. Lenny F. K dan Vartanian. 2007. *Personal, Behavioral, and Environmental Risk and Protective Factors for Adolescent Overweight*. *Int. J. Obes.* 2007; 15. Michigan.
19. *World Health Organization (WHO)* 2015 yang tersedia dalam http://eprints.undip.ac.id/44412/3/ADHITYA_PRADANA_22010110120064_BAB_2_KTI.pdf yang di akses 21 desember 2017. (19)
20. *World Health Organization*, 2000. *The Asia Pasific perspective; Redefining obesity and its treatment*. *World health Organization Collaborating centre for the epidemiology of diabetes mellitus and Health Promotion for Noncommunicable Disease*. Melbourne 2000. (20)
21. *Australian Beverage Council* (2004) yang tersedia di dalam [http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/21455/Chapter %20II.pdf;jsessionid=089507172EEB683CEC722F30113718F5?sequence=4](http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/21455/Chapter%20II.pdf;jsessionid=089507172EEB683CEC722F30113718F5?sequence=4). (21)

22. Widodo, R. 2008. *Mengenal Minuman Ringan Berkarbonasi (softdrink)*. Universitas 17 Agustus 1945. Surabaya.
23. Wirakusuma, E. 2006. *Soft drink minuman ringan berakibat berat*. Majalah Femina. Jakarta.
24. Suryanti, Jafar N , Syam A. 2013. *Gambaran Jenis dan Jumlah Konsumsi Fast Food dan Soft Drink pada Mahasiswa Obesitas di Universitas Hasanuddin. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Makassar.* (24).
25. Chang H. 2010. *Childhood Obesity and Unhappiness: The Influence of Soft Drinks and Fast Food Consumption Journal of Happiness Studies Volume 11, Issue 3 , pp 261-275. England.* Dalam <http://eprints.ums.ac.id/39829/9/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf> (25).
26. Lutfi, S. 2011. *Makan teratur mahasiswa tingkat akhir.* Tersedia di dalam wahyuni. 2013. *Hubungan konsumsi fast food dengan obesitas pada remaja di akademi kebidanan muhammadiyah Banda Aceh.* (26).
27. Lastariwati, Badraningsih dan Ratnaningsih, Nani. *Hubungan antara Pengetahuan dan Konsumsi Makanan dan Minuman Instan dengan Status Gizi Remaja Putri.* Yogyakarta : Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta Jurusan Pendidikan Teknik Boga dan Busana. (27).
28. Malik, S Vasanti et al. 2006. *intake sugar –sweetened beverages and weight gain : a systematic review.* American Journal of clinical Nutrition. Vol 84, no.2, 274-288, August. (28).
29. Notoatmodjo, S. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta PT Rineka Cipta; 2010.
30. Almtsier S, (2003). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* yang tersedia didalam [http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/52149/Chapter %20II.pdf?sequence=4](http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/52149/Chapter%20II.pdf?sequence=4) di akses pada 26 januari 2018. (30).
31. Poerwadarminta, 2005. Tersedia dalam <http://eprints.uny.ac.id/pdf> diakses pada 30 januari 2018.
32. Menurut penelitian Christian C. *Et al.* 2014. Dalam *hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang mahasiswa*

program studi pendidikan dokter angkatan 2013 fakultas kedokteran universitas sam ratulangi.

33. Utami *et al* relationship of physical activity levels with genesis obesity in faculty of medicine university of riau generation 2012 & 2013 tersedia dalam <https://media.neliti.com/media/publications/186211-ID-relationship-of-physical-activity-levels.pdf> diakses pada 07 jun 2018.
34. Rafiony A 2013, konsumsi fastfood dan softdrink sebagai faktor resiko obesitas pada remaja sekolah menengah atas (sma) di pontianak. Yang tersedia dalam <https://jurnal.ugm.ac.id/jgki/article/viewFile/23311/15590> di akses pada 07 juni 2018.
35. Saputri S 2013, hubungan antara pengetahuan softdrink dan konsumsi softdrink dengan kejadian obesitas pada anak usia remaja di smp budi mulia dua yogyakarta yang tersedia dalam eprints.ums.ac.id/23417/13/naskah_publicasi_karya_ilmiah.pdf di akses pada 07 juni 2018.
36. Rahmi N 2016, perbedaan pola konsumsi fastfood dan softdrink pada remaja putri overweight dan non overweight di sma assalam surakarta yang di akses pada 08 juni 2018.
37. Jacobson 2003. Makanan ringan dibalik kenikmatannya ada bencana. Diakses 08 juni 2018. Tersedia dalam <http://www.itjen.depkes.go.id>
38. Jurnal of the indonesian nutrition association yang tersedia dalam https://ejournal.persagi.org/index.php/Gizi_Indon di akses pada 04 juli 2018.
39. Proverawati, Asfuah S., 2009. *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan*. Yogyakarta Nuha Medika. Diakses pada 04 juli 2018.
40. Lakoro y, Hadi H, Julia M, 2013. Pola konsumsi air, susu dan produk susu, serta minuman manis sebagai faktor risiko obesitas pada anak sekolah dasar di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul tersedia dalam <http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/IJND/article/view/45/44> di akses pada 05 juli 2018.

41. Dehgan M *et al.* 2005. Disitasi dari nurwanti e. 2013. Paparan iklan *junk food* dan pola konsumsi *junk food* sebagai faktor resiko terjadinya obesitas pada anak sekolah dasar kota dan desa di Daerah Istimewa Yogyakarta yang tersedia dalam <http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/IJND/article/view/282/256> di akses pada 05 juli 2018
42. Saputri R, 2013 hubungan antara pengetahuan soft drink dan konsumsi soft drink dengan kejadian obesitas pada anak usia remaja di SMP Budi Mulia Yogyakarta yang tersedia dalam scolar.google.co.id diakses pada 07 juli 2018.
43. Lastariwati dan Ratnaningsih 2006 tersedia dalam digilib.unila.ac.id/7343/19/19.%20Daftar%20Pustaka.pdf diakses pada 07 juni 2018.