

**PENGARUH KONSUMSI *SOFT DRINK* TERHADAP KEJADIAN OBESITAS
PADA REMAJA PUTRI SMAN 2 KOTA BANDA ACEH**
**Effects of soft drink consumption on obesity incidence among girls in SMAN 2 Banda
Aceh**

Teuku Asrin^{1*}, Arnisam², Teuku Salfiady³

¹. Dosen Jurusan Keperawatan Gigi Poltekkes Kemenkes Aceh.

². Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Aceh.

³.Dosen Jurusan Kesehatan Lingkungan Poltekkes Kemenkes Aceh.

Korespondence: walet_w@yahoo.co.id

Abstrak

Masalah gizi pada remaja timbul karena perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Kebiasaan mengkonsumsi minuman ringan, termasuk pola makan berlabel itu meningkatkan terjadinya obesitas. Insiden obesitas merupakan masalah kesehatan yang harus mendapatkan penanganan serius, sekitar 40% anak mengalami obesitas dan 80% adalah remaja obesitas. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh konsumsi minuman ringan terhadap kejadian obesitas pada remaja putri di SMAN 2 Banda Aceh. Penelitian ini cosectional dan deskriptif analitik, dilakukan pada 19-23 Agustus 2013. Populasi dan sampel semua siswa kelas 3 SMAN 2 Banda Aceh. Data dikumpulkan dengan wawancara menggunakan kuesioner frekuensi makanan. Pengolahan dan analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square* pada tingkat kepercayaan 95%. Frekuensi minuman ringan berkarbonasi jarang dikonsumsi sebanyak 63 orang dan minuman ringan berkarbonasi non-jarang dikonsumsi sebanyak 59 orang. *Chi-square test* hasil bahwa ada pengaruh konsumsi minuman ringan berkarbonasi (P-Value = 0,015), dan tidak ada efek konsumsi minuman ringan non-karbonasi dengan kejadian obesitas (P-Value = 0,036). Tidak ada efek dari konsumsi minuman ringan berkarbonasi banyak ragamnya dan non berkarbonasi terhadap kejadian obesitas di SMAN 2 Banda Aceh. Diharapkan sekolah dapat memberikan pengetahuan atau informasi tentang minuman ringan yang dapat membentuk perilaku dalam mengkonsumsi minuman lebih soft tambahan.

Kata kunci : konsumsi minuman ringan , angka kejadian obesitas, remaja putri

Abstract

Nutritional problems in teens arise due to incorrect nutritional behavior, ie the imbalance between nutrient intake with the recommended dietary allowance. Habit of consuming soft drinks, including diet labeled it increases the occurrence of obesity. The incidence of childhood obesity is a health problem that should get serious treatment, approximately 40% of children are obese and 80% are obese teenagers. The purpose of this study to determine the effect of soft drink consumption on the incidence of obesity in adolescent girls at SMAN 2 Banda Aceh. The study is cosectional and descriptive analytic study, conducted on 19 to 23 August 2013. Population and sample all 3 grade students of SMAN 2 Banda Aceh. Data were collected by interview using a food frequency questioner. Processing and analysis of data used Univariate and Bivariate analysis using chi-square test at 95% confidence level. The frequency of carbonated soft drinks is rarely consumed as many as 63 people and non-carbonated soft drink is rarely consumed as many as 59 people. Chi-square test results that there is influence of carbonated soft drink consumption (p value = 0.015), and no effect of non-carbonated soft drink consumption to the incidence of obesity (p value = 0.036). No effect of consumption of carbonated soft drinks are manifold and non carbonated on the incidence of obesity in SMAN 2 Banda Aceh. It is expected that the school can provide additional knowledge or information about soft drinks that can shape behavior in consuming more soft drinks.

Keywords: Soft drink consumption , girls, obesity incidence.

Pendahuluan

Upaya kesehatan adalah setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang dilakukan oleh pemerintah atau masyarakat. Hal ini berarti bahwa dalam rangka mewujudkan derajat kesehatan ini, baik kesehatan individu, kelompok masyarakat baik secara melembaga oleh pemerintah, atau swadaya kesehatan (Notoatmodjo, 2003).

Obesitas adalah merupakan keadaan patologis dengan terdapatnya penimbunan lemak yang berlebihan daripada yang diperlukan untuk fungsi tubuh (pudjiadi,1990). Obesitas/kegemukan juga merupakan faktor resiko yang harus diwaspadai. Obesitas menjadi ciri bahwa individu yang bersangkutan mengkonsumsi energi yang tidak seimbang dengan pengeluarannya, sehingga menumpuk dan menjadi lemak. (Khomsan,2003).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2007, prevalensi BB/U pada remaja berusia 12-23 tahun yang buruk sekitar 11,2%, kurang 15,0%, normal 70,1% dan yang lebih 3,7% sedangkan prevalensi BB/TB pada remaja berusia 12-23 tahun yang buruk 9,0%, kurang 8,8%, normal 61,9% dan lebih sekitar 17,4%.

Masalah gizi pada remaja timbul karena perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Status gizi merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu cukup lama. Keadaan gizi dapat berupa gizi kurang, gizi baik atau normal, maupun gizi lebih (Syarief, 2004). Kejadian obesitas pada anak merupakan masalah kesehatan yang harus mendapatkan penanganan yang serius, karena sekitar 40% anak yang obesitas dan sekitar 80% remaja yang obesitas akan menjadi obesitas pada dewasa.

Kebiasaan mengkonsumsi *soft drink*, termasuk yang berlabel diet ternyata meningkatkan terjadinya obesitas. Risikonya bahkan lebih tinggi dibandingkan dengan para penyuka makanan goreng. Tim

penelitian mengumpulkan data selama delapan tahun dari penduduk Amerika yang berusia antara 25 tahun hingga 64 tahun. Dari 622 orang yang berpartisipasi sejak awal studi, sepertiga diantaranya menderita kelebihan berat badan atau obesitas (Fowler, 2008).

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi *soft drink* terhadap kejadian obesitas pada remaja putri di SMAN 2 Banda Aceh. Sementara 1) Untuk mengetahui frekuensi konsumsi *soft drink* berkarbonasi dan *soft drink* non karbonasi pada remaja putri di SMAN 2 Kota Banda Aceh; 2) Untuk mengetahui kejadian obesitas pada remaja putri di SMAN 2 Banda Aceh; 3) Untuk mengetahui pengaruh konsumsi *soft drink* berkarbonasi terhadap kejadian obesitas di SMAN 2 Kota Banda Aceh; 4) Untuk mengetahui pengaruh konsumsi *soft drink* non karbonasi terhadap kejadian obesitas di SMAN 2 Kota Banda Aceh.

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi para guru dalam mengawasi dan menghimbau mengenai minuman yang sehat bagi para murid untuk menghindari terjadinya penyakit, khususnya masalah gizi, menambah pengetahuan dan informasi tentang pengaruh *soft drink* terhadap kejadian obesitas, dapat menambah ilmu pengetahuan dan informasi serta menambah wawasan tentang pengaruh *soft drink* terhadap kejadian obesitas.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain Crosssectional, yaitu melihat pengaruh konsumsi *soft drink* (berkarbonasi dan non karbonasi) terhadap kejadian obesitas pada remaja putri di SMAN 2 Banda Aceh. Sifat penelitian ini adalah deskriptif analitik. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 19 s/d 23 Agustus 2013 di SMAN 2 Kota Banda Aceh.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 3 di SMAN 2 Banda

Aceh yang berjenis kelamin perempuan sedangkan sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah siswi kelas 3 SMAN 2 Kota Banda Aceh, yang berjumlah 82 orang. Metode pengambilan sampel secara purposive sampling.

Analisis data menggunakan bivariat yaitu untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh frekuensi konsumsi *soft drink* terhadap kejadian obesitas. Analisa ini digunakan untuk menguji hipotesa dengan uji statistik Chi-Square menggunakan SPSS. Uji statistik digunakan dengan derajat kepercayaan 95% dan hasil uji statistik dikatakan bermakna apabila nilai value < 0,05 dan sebaliknya dikatakan tidak bermakna apabila nilai p value > 0,05.

Hasil

Umur

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Kelompok Umur di SMAN 2 Kota Banda Aceh Tahun 2013

No	Umur (Tahun)	Frekuensi	Persentase
1	16	30	36,6
2	17	48	58,5
3	18	4	4,9
	Total	82	100

Sebagaimana yang terlihat pada tabel 1.1 menunjukkan bahwa sebagian besar sampel berumur 17 tahun yaitu 48 orang (58,5%), berumur 16 tahun berjumlah 30 orang (36,6%) dan yang berumur 18 tahun berjumlah 4 orang (4,9%).

Jenis *Soft Drink* Berkarbonasi

Sebagaimana yang terlihat pada tabel 3.1 frekuensi konsumsi jenis *soft drink* berkarbonasi menunjukkan bahwa sebagian besar sampel banyak yang mengkonsumsi jenis *soft drink* Fanta yaitu sebanyak 38 orang (46,3%) dibandingkan dengan jenis

soft drink coca-cola sebanyak 36 orang (43,9%), sprite sebanyak 26 orang (31,7%), dan pepsi sebanyak 21 orang (25,6).

Berdasarkan hasil tabel 2.1 sebagian

Tabel 2.1 Distribusi Frekuensi Konsumsi *Soft Drink* Berkarbonasi di SMAN 2 Kota Banda Aceh Tahun 2013

No	<i>Soft Drink</i> Berkarbonasi	Frekuensi	Persentase
1	Jarang	63	76,8
2	Sering	19	23,2
	Total	82	100

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Konsumsi *Soft Drink* Non Karbonasi di SMAN 2 Kota Banda Aceh Tahun 2013

No	<i>Soft Drink</i> Non Karbonasi	Frekuensi	Persentase
1	Jarang	59	72
2	Sering	23	28
	Total	82	100

besar sampel mengkonsumsi *soft drink* berkarbonasi kurang dari 4x seminggu berjumlah 63 orang (76,8%) dan yang mengkonsumsi *soft drink* berkarbonasi lebih dari 4x seminggu berjumlah 19 orang (23,2%)

Soft Drink Non Karbonasi

Sebagaimana yang terlihat pada tabel 5 frekuensi konsumsi jenis *soft drink* non karbonasi menunjukkan bahwa sebagian besar sampel banyak yang mengkonsumsi jenis *soft drink* Teh Botol yaitu sebanyak 38 orang (46,3%) dibandingkan dengan jenis *soft drink* yang lainnya, seperti Frutea sebanyak 31 orang (37,8%), Frestea sebanyak 29 orang (35,5%), pocari sweet sebanyak 25 orang (30,5%), pulpy sebanyak 19 orang (23,2%), greentea sebanyak 6 orang (7,3%), dan Maizone hanya 1 orang (1,2%).

Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi Konsumsi Jenis *Soft Drink* Berkarbonasi di SMAN 2 Kota Banda Aceh Tahun 2012

Jenis <i>Soft Drink</i> Berkarbonasi	Mengkonsumsi		Tidak Mengkonsumsi		Jumlah	
	F	%	F	%	F	%
Coca-Cola	36	43,9	46	56,1	82	100
Fanta	38	46,3	44	53,7	82	100
Sprite	26	31,7	56	68,3	82	100
Pepsi	21	25,6	62	74,4	82	100

Sumber: Data primer (diolah tahun 2013).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Konsumsi Jenis *Soft Drink* Non Berkarbonasi di SMAN 2 Kota Banda Aceh Tahun 2012

Jenis <i>Soft Drink</i> Non Berkarbonasi	Mengkonsumsi		Tidak Mengkonsumsi		Jumlah	
	F	%	F	%	F	%
Teh Botol	38	46,3	44	53,7	82	100
Frutea	31	37,8	51	62,2	82	100
Fretea	29	35,4	53	64,6	82	100
Pocari Sweet	25	30,5	57	69,5	82	100
Greentea	6	7,3	76	92,7	82	100
Pulpy	19	23,2	63	76,8	82	100
Maizone	1	1,2	81	98,9	82	100

Sumber: Data primer (diolah tahun 2013).

Tabel 7.1 Distribusi Pengaruh Konsumsi *Soft Drink* Berkarbonasi Terhadap Kejadian Obesitas di SMAN 2 Kota Banda Aceh Tahun 2012

Soft Drink Berkarbonasi	Kejadian Obesitas				Jumlah		P-Value
	Obesitas		Tidak Obesitas				
	F	%	F	%	F	%	
Sering	5	26,3	14	73,7	19	100	0,015
Jarang	3	4,8	60	95,2	63	100	
Total	8	9,8	74	90,2	82	100	

Sumber: Data primer (diolah tahun 2013).

Pengaruh Konsumsi *Soft Drink* Berkarbonasi Terhadap Kejadian Obesitas

Secara proposional dapat dikatakan bahwa sampel yang obesitas sebagian besar 26,3% sering (≥ 4 kali seminggu) mengonsumsi *soft drink* berkarbonasi dibandingkan dengan sampel yang jarang (< 4 kali seminggu) mengonsumsi *soft drink* berkarbonasi 4,8%, sedangkan sampel yang tidak obesitas sebagian besar 95,2% jarang (< 4 kali seminggu) mengonsumsi *soft drink* berkarbonasi dibandingkan dengan sampel yang sering (≥ 4 kali seminggu) mengonsumsi *soft drink* berkarbonasi 73,7%.

Secara proposional dapat dikatakan bahwa sampel yang obesitas sebagian besar 21,7% sering (≥ 4 kali seminggu) mengonsumsi *Soft drink* non karbonasi

Kejadian Obesitas

Tabel 6.1 menunjukkan bahwa hanya 10 orang (9,8%) sampel yang obesitas dan sampel yang tidak mengalami obesitas sebanyak 74 orang (90,2%).

Hasil uji chi-square menunjukkan bahwa ada pengaruh antara konsumsi *soft drink* berkarbonasi terhadap kejadian obesitas di SMAN 2 Kota Banda Aceh, dimana P-Value $< 0,05$ (P= 0,015)

Tabel 6.1 Distribusi Frekuensi Sampel Terhadap Kejadian Obesitas di SMAN 2 Kota Banda Aceh Tahun 2013

No	Kejadian Obesitas	Frekuensi	Persentase
1	Obesitas	8	9,8
2	Tidak Obesitas	74	90,2
	Total	82	100

Sumber: Data primer (diolah tahun 2013).

Tabel 8.1 Distribusi Pengaruh Konsumsi *Soft Drink* Non Karbonasi Terhadap Kejadian Obesitas di SMAN 2 Kota Banda Aceh Tahun 2012

Soft Drink Non Karbonasi	Kejadian Obesitas				Jumlah		P-Value
	Obesitas		Tidak Obesitas				
	F	%	F	%	F	%	
Sering	5	21,7	18	78,3	23	100	0,036
Jarang	3	5,1	56	94,9	59	100	
Total	8	9,8	74	90,2	82	100	

Sumber: Data primer (diolah tahun 2013).

Pengaruh Konsumsi *Soft Drink* Non Karbonasi Terhadap Kejadian Obesitas

dibandingkan dengan sampel yang jarang (<4 kali seminggu) mengkonsumsi *Soft drink* non karbonasi 5,1%, sedangkan sampel yang tidak obesitas sebagian besar 94,9 jarang (<4 kali seminggu) mengkonsumsi *soft drink* non karbonasi dibandingkan dengan sampel yang sering (≥ 4 kali seminggu) mengkonsumsi *Soft drink* non karbonasi 78,9%.

Hasil uji chi-square menunjukkan bahwa ada pengaruh antara konsumsi *soft drink* non karbonasi terhadap kejadian obesitas di SMAN 2 Kota Banda Aceh, dimana P value < 0,05 (P= 0,036).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa: (1) Sebagian besar sampel SMAN 2 Kota Banda Aceh jarang mengkonsumsi *soft drink* berkarbonasi sebanyak 63 orang (76,8%) dan yang sering sebanyak 19 orang (23,2%); (2) Sebagian besar sampel SMAN 2 Kota Banda Aceh jarang mengkonsumsi *soft drink* non karbonasi sebanyak 59 orang (72%), dan yang sering sebanyak 23 orang (28%); (3) Sebagian besar sampel SMAN 2 Kota Banda Aceh tidak mengalami obesitas sebanyak 74 orang (90,2 %) dan yang obesitas sebanyak 8 orang (9,2%); (4) Berdasarkan hasil uji chi-square menunjukkan bahwa ada pengaruh antara konsumsi *soft drink* berkarbonasi terhadap kejadian obesitas di SMAN 2 Kota Banda Aceh, dimana P value < 0,05 (P= 0,015); (5) Berdasarkan hasil uji chi-square menunjukkan bahwa ada pengaruh antara konsumsi *soft drink* non karbonasi terhadap kejadian obesitas di SMAN 2 Kota Banda Aceh, dimana P value < 0,05 (P= 0,036).

Saran-saran adalah: (1) diharapkan pihak sekolah dapat memberikan tambahan pengetahuan atau informasi tentang minuman *soft drink* sehingga dapat membentuk perilaku yang lebih dalam mengkonsumsi minuman *soft drink*; (2)

Perlu dilakukan pengontrolan oleh pihak sekolah terhadap konsumsi *soft drink* pada remaja dengan mengurangi jumlah *soft drink* yang beredar di kantin sekolah; (3) Bagi peneliti berikutnya, perlu mengadakan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan beberapa faktor lain yang mempengaruhi konsumsi *soft drink* terhadap kejadian obesitas.

Referensi

- Alamatsier, Sunita 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Anwar, Husaini M. 2006. *Hidup Sehat Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia: Gizi Seimbang Untuk Remaja dan Wanita Usia Subur*. Jakarta : Premadia Pustaka
- Aritonang, E. Siagian Albier, 2003. *Hubungan Konsumsi Pangan Dengan Gizi Lebu Pada Anak TK di Kotamadya Medan*. Medan: USU
- Arisman, 2004. *Buku Saku Gizi Bayi*. Jakarta Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Gunarsa, dkk. 1991. *Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga*, Jakarta: Gunung Mulia.
- Khomsan, A. 2004. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Penebar swadaya
- Khomsan A. 2002. *Makan tepat, Badan Sehat*. Jakarta : Penerbit Hikmah PT Mizan Publik
- Notoadmodjo, S. 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat: Prinsip-Prinsip Dasar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta,.
- Pudjiadi, Solin. 1990. *Ilmu Gizi Klinis Pada Anak*. Jakarta: Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

-
- Sastromoro, dkk. 2002. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Edisi ke-2, Jakarta; EGC
- Suhardjo, 1989. *Sosial Budaya Gizi*. Bogor: Pusat Antar Universitas, Institusi Pertanian
- Supariasa, dkk. 2001. *Penilaian Status Gizi*, Jakarta ; Buku Kedokteran EGC
- Suwarno, Waspaji, 2003. *Pengkajian Status Gizi*. Jakarta : Studi Epidemiologi
- Fakultas Kedokteran Univeritas Indonesia,
- Soekarti M, dan Kartono D, 2004 *Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi Di Era otonomi Daerah dan Globalisasi*. Jakarta: LIPI
- Soetjningsih, 2005. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: Penerbit buku Kedokteran EGC