



## HUBUNGAN KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DENGAN OBESITAS PADA REMAJA

*The Relationship Of Sweet Beverage Consumption With Obesity In Adolescents*

Tika fatmala<sup>1</sup>, Meynur Rohmah<sup>2</sup>, Zahra Maulidia Septimar<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>STIKes Yatsi Tangerang

Email : [tikafatmala28.05.99@gmail.com](mailto:tikafatmala28.05.99@gmail.com)

### **Abstract**

*The World Health Organization (WHO) shows that about 2.3 billion adolescents aged 15 years and over are overweight, and more than 700 million of them are obese. Food and drink intake in adolescents can be one of the external factors that can play an important role in the occurrence of obesity. The purpose of this study is to review articles that discuss the Relationship between Consumption of Sweetened Drinks and Obesity in Adolescents. The research method is that the researcher uses the thematic analysis method: a simplified approach in analyzing. In searching for articles, the author uses the Google Scholar, Pubmed and e-Resources databases with inclusion criteria, namely using Indonesian and English, the respondents are teenagers, the article is the primary source and the time span of the article is 5 years (2016-2021). Based on the literature review, the results showed that there were several differences in the results found. there is a journal which states that there is no relationship between sugary drinks and obesity in adolescents, presumably because the consumption of sugary drinks is enough to increase energy intake, but does not exceed the needs and respondents tend to do sports. However, other journals state that there is a relationship between sugary drinks and obesity. This is because respondents do not carry out routine physical activities due to the density of lecture activities, lack of rest time, and also technological advances.*

**Keywords:** *Sweetened Drinks, Obesity, Teenagers*

### **Abstrak**

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 2,3 miliar remaja berusia 15 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, dan lebih dari 700 juta di antaranya mengalami obesitas. Asupan makanan dan minuman pada remaja dapat menjadi salah satu faktor eksternal yang dapat berperan penting dalam terjadinya obesitas. Tujuan penelitian adalah Mereview artikel yang membahas mengenai Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Obesitas pada Remaja. Adapun metode penelitian yaitu peneliti menggunakan metode *thematik analysis: simplified approach* dalam menganalisis. Dalam pencarian artikel penulis menggunakan database *Google Scholar, Pubmed dan e-Resources* dengan kriteria inklusi yaitu menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, responden merupakan remaja, artikel merupakan sumber primer dan rentang waktu artikel 5 tahun (2016-2021). Berdasarkan kajian *Literature* yang didapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa perbedaan hasil yang ditemukan. terdapat jurnal yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara minuman berpemanis dengan obesitas pada remaja di duga



karena konsumsi minuman manis cukup menambah asupan energi, namun tidak melebihi kebutuhan dan responden cenderung melakukan kegiatan olah raga. Namun jurnal yang lain menyatakan bahwa terdapat hubungan antara minuman berpemanis dengan obesitas. Dikarenakan responden tidak melakukan aktivitas fisik yang rutin yang disebabkan karena padatnya aktivitas perkuliahan, waktu istirahat yang kurang, dan juga kemajuan teknologi.

**Kata kunci :** Minuman Berpemanis, Obesitas, Remaja

## PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 2,3 miliar remaja berusia 15 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, dan lebih dari 700 juta di antaranya mengalami obesitas. Tingkat prevalensi keseluruhan adalah 11% untuk pria dan 15% untuk wanita. Prevalensi tertinggi terdapat di negara maju, seperti Amerika Serikat dan Eropa, dimana kejadian overweight sebesar 62% dan kejadian obesitas sebesar 26%. Negara lain seperti Asia tenggara memiliki angka overweight yang mencapai 14% dan 3% obesitas. (Janah et al., 2019).

Di negara Asia seperti Indonesia juga sedang menghadapi kemungkinan meledaknya penderita obesitas. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar prevalensi obesitas pada remaja usia 16 sampai 18 tahun sebesar 1,6% tahun 2013, dan meningkat menjadi 4% pada tahun 2018. Sedangkan prevalensi obesitas pada remaja di Provinsi Sumatera Selatan usia 16 sampai 18 tahun sebanyak 2% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). (Telisa et al., 2020)

Berkembangnya industri minuman ringan, khususnya minuman manis diduga juga menjadi salah satu faktor yang mendukung terjadinya masalah obesitas saat ini. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingginya asupan minuman manis dapat meningkatkan kegemukan dan dapat menjadi risiko penyakit metabolik. Konsumen minuman manis juga memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami ischemic stroke, khususnya pada perempuan. (Hardiansyah et al., 2017)

Menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Indonesia, konsumsi harian minuman berkarbonasi sebanyak 2,4 mililiter (ml) / orang. Konsumsi tertinggi pada kelompok umur 13 - 18 tahun yaitu 4,7 ml/ orang/ hari. Total penjualan SSB adalah 3,894 miliar liter, dimana minuman ringan berkarbonasi menyumbang 944 juta liter (24,2%), jus 167 juta liter (4,3%), kopi siap minum 16 juta liter (0,4%), teh siap minum 2145 juta liter (55,1%) dan minuman energi 622 juta liter (16%), untuk populasi yang sedikit lebih banyak dari 250 juta orang. (Fanda, 2020)

Dengan menggunakan data dari survei makanan nasional di seluruh dunia, sebuah studi pemodelan memperkirakan 184.000 kematian per tahun disebabkan oleh konsumsi SSB, 133.000 di antaranya berasal dari diabetes mellitus, 45.000 akibat penyakit kardiovaskular, dan 6.450 akibat kanker. Selain itu, 5% kematian terkait SSB muncul di negara berpenghasilan rendah, 71% di negara berpenghasilan menengah, dan 24% di negara berpenghasilan tinggi. (Luger et al., 2018).



## METODE PENELITIAN

Pada penulisan *literatur review* ini penulis menggunakan jenis *study literatur review tradisional*. Dalam pendekatan sistematis untuk melakukan analisa data yaitu peneliti akan menggunakan, yaitu *thematik analysis: simplified approach*. Artikel – artikel berikut yang akan peneliti *review* merupakan data sekunder. Kata kunci yang di gunakan meliputi “minuman berpemanis”, “obesitas”, “faktor resiko obesitas pada remaja”, “minuman manis dan obesitas”, sedangkan kata kunci yang digunakan dalam pencarian jurnal internasional menggunakan bahasa inggris meliputi “sugar sweetened beverages”, “obesity”, “risk factors obesity in adolescents”, “sweet drinks and obesity”. Pencarian jurnal dengan menggunakan situs google, chrome dan mozilla fire fox dengan akses e-Resource meliputi Google Scholar, ProQuest, Wiley Library, Neliti, Microsoft Academic, DOAJ dan Springer. Setelah itu artikel dilakukan analisis sesuai kriteria inklusi, artikel yang memenuhi syarat kriterian inklusi yang di pilih.

## PEMBAHASAN

Dari hasil pencarian artikel didapatkan 8 jurnal Nasional dan 2 jurnal Internasional total 10 jurnal yang didapat, tetapi peneliti hanya fokus dengan 5 jurnal yang di bahas. Disimpulkan bahwasanya 5 jurnal ini terdapat hasil yang berbeda – beda, 3 jurnal menyatakan terdapat hubungan konsumsi minuman berpemanis dengan obesitas pada remaja, sedangkan 2 jurnal lagi menyatakan tidak terdapat hubungan antara konsumsi minuman berpemanis dengan obesitas.

Berdasarkan penelitian yang di lakukan oleh (Mayesti Akhriani, Eriza Fadhilah, Fuadiyah Nila Kurniasari, 2016) yang berjudul “Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Kejadian Kegemukan pada Remaja di SMP Negeri 1 Bandung”. Dengan menggunakan uji korelasi Pearson untuk menganalisis hasil analisis statistik antara konsumsi minuman manis dengan obesitas,  $p = 0,114$  ( $p > 0,05$ ), sehingga dapat kita melihat bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi gula dalam minuman manis dan obesitas di SMP Kalangan Remaja Negeri 1 Bandung. Diduga konsumsi minuman manis saja sudah cukup atau menambah asupan energi responden, namun tidak melebihi kebutuhan. Penambahan ini sering diikuti dengan peningkatan pada asupan energi, tapi tidak ke tingkat yang dibutuhkan dan responden lebih cenderung mengikuti kegiatan olahraga. (Angkasa, 2017)

Penelitian diatas sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh oleh (Qoirinasari, Betty Yosephin Simanjuntak, Kusdalina, 2018) yang berjudul “Apakah konsumsi minuman manis berkontribusi terhadap kelebihan berat badan pada remaja?” Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai  $p = 0,539$  ( $p > 0,05$ ) dianalisis menggunakan uji chi-square, sehingga pada remaja SMP IT IQRA,



asupan minuman manis tidak berhubungan dengan kelebihan berat badan Kota Bengkulu. (Qoirinasari et al., 2018)

Namun penelitian diatas tidak sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Iin Fatmawati, 2019) dengan judul penelitian “Asupan gula sederhana merupakan faktor risiko obesitas pada siswa SMA di Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang. Didapatkan hasil bahwa para siswa cenderung mengalami peningkatan dalam mengkonsumsi gula sederhana dengan menggunakan SQFFQ (Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire) untuk mengumpulkan data asupan gula sederhana. Dari hasil tersebut dapat kita simpulkan bahwasanya konsumsi gula sederhana yang berlebih merupakan faktor resiko obesitas Pada Siswa SMA di Kecamatan Pamulang Kota Tangerang selatan. (Fatmawati et al., 2019)

Penelitian yang di lakukan oleh (Farhatus Saidah, Sugeng Maryanto, Galeb Septiar Pontang) yang Berjudul “Hubungan antara mengkonsumsi minuman berpemanis dengan kelebihan gizi pada remaja di SMA Institut Indonesia, Semarang”. Hasil uji tau Kendall didapatkan nilai p-value  $0,001 \leq 0,05$ , karena terdapat hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi minuman berpemanis dengan kejadian kelebihan gizi pada remaja di SMA Institut Indonesia Semarang. Obesitas dapat disebabkan oleh faktor genetik atau keturunan dan lingkungan. Dari sudut pandang genetik, itu di sebabkan oleh faktor genetik dalam keluarga. Jika faktor lingkungan biasanya di sebabkan cara mengkonsumsi makanan dan minuman, aktivitas fisik, pengaruh media, dan lingkungan sosial. (Saidah et al., 2017)

Penelitian diatas sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Gracelya Liwanto, Alexander Halim Santoso, 2021) dengan judul “Hubungan Asupan Gula dalam Minuman Bersoda dengan Obesitas pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara”. pada penelitian ini didapatkan 16% mahasiswa yang memiliki riwayat obesitas keluarga. Dalam penelitian ini lebih banyak mahasiswa yang tidak rutin berolahraga yaitu sebanyak 79,5%. Di dapatkan sebanyak 60% mahasiswa tidak melakukan aktivitas fisik yang rutin. Dan juga kemajuan teknologi seperti handphone, game, dan berbagai kemudahan yang disajikan membuat mahasiswa tidak melakukan aktivitas fisik. (Liwanto & Santoso, 2021)

### **KESIMPULAN**

Hasil dari diskusi diatas peneliti menyimpulkan bahwa terdapat beberapa perbedaan hasil yang ditemukan. Terdapat jurnal yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara minuman berpemanis dengan obesitas pada remaja di duga karena konsumsi minuman manis saja sudah cukup atau menambah asupan energi responden, namun tidak melebihi kebutuhan dan responden cenderung berolahraga. Sedangkan biasanya di sebabkan cara mengkonsumsi makanan dan minuman, aktivitas fisik, pengaruh media, dan lingkungan sosial. Serta di dapatkan sebanyak 60% responden tidak melakukan aktivitas fisik yang rutin.



## DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah Avif. (2018). *Hubungan Antara Konsumsi Soft Drink Dengan Overweight Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata Yogyakarta*. <http://elibrary.almaata.ac.id>
- Angkasa, D. (2017). Indonesian Journal of Human Nutrition. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 3(1), 48–58.
- Dwipayana, I. M. P. (2018). Perbedaan Prevalensi Obesitas dan Berat Badan Lebih pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri Antara Daerah Urban dan Rural di Kabupaten Gianyar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 7(2), 72–76.
- Faisal, E. (2021). *Faktor Risiko Konsumsi Soft Drink dengan Kejadian Kegemukan pada Remaja di SMK Kristen Bala Keselamatan Palu Risk Factors of Soft Drink Consumption with Obviouness in Adolescents at Vocational School of Salvation Army , Palu Elvyrah Faisal \*, Ridha Anayan*. 15(1), 25–30.
- Fanda, R. (2020). Mengatasi Tingginya Konsumsi Minuman Berpemanis di Indonesia. *Pkmk*.
- Fatmawati, I., Studi, P., Gizi, I., Kesehatan, F. I., & Nasional, U. P. (2019). *Asupan gula sederhana sebagai faktor risiko obesitas pada siswa-siswi sekolah menengah pertama di Kecamatan Pamulang , Kota Tangerang Selatan Intake of monosaccharide as a risk factor of obesity in students of junior high schools PENDAHULUAN Obesitas adal*. 02(02), 147–154.
- Hardiansyah, A., Yuniyanto, A. E., Laksitoresmi, D. R., & Tanziha, I. (2017). Konsumsi Minuman Manis dan Kegemukan pada Mahasiswa. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*, 6(2), 20–26.
- Janah, E. M., Hindriyastuti, S., & Nyumirah, S. (2019). *Gambaran obesitas pada remaja siswi di SMK Negeri 1 Cluwak Kecamatan Cluwak Kab. Pati*. 1980, 74–81.  
<http://prosiding.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/pros/article/view/359>
- Liwanto, G., & Santoso, A. H. (2021). Hubungan Asupan Gula Dalam Minuman Bersoda Dengan Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 1(1), 1.  
<https://doi.org/10.24912/jmmpk.v1i1.12050>
- Luger, M., Lafontan, M., Bes-Rastrollo, M., Winzer, E., Yumuk, V., & Farpour-Lambert, N. (2018). Sugar-Sweetened Beverages and Weight Gain in Children and Adults: A Systematic Review from 2013 to 2015 and a Comparison with Previous Studies. *Obesity Facts*, 10(6), 674–693.  
<https://doi.org/10.1159/000484566>
- NURMALA, D. (2018). *Hubungan pengetahuan dan konsumsi sugar sweetned beverage dengan status gizi remaja di SMPN 3 Surakarta*. 1–26.
- Priantini, D. (2020). Pedoman Penyusunan Literature Review Dan SYstematic Review. *Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga*.  
<https://pdfcoffee.com/download/panduan-literatur-amp-systematic-review-rev1docx-pdf-free.html>
- Qoirinasari, Q., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalinah, K. (2018). Berkontribusikah konsumsi minuman manis terhadap berat badan berlebih pada remaja?





- AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 3(2), 88.  
<https://doi.org/10.30867/action.v3i2.86>
- Saidah, F., Maryanto, S., & Pontang, G. S. (2017). *JGK-vol.9, no.22, Juli 2017*. 9(22), 150–157.
- Sapti, M. (2019). Orientation Programme on Adolescent Health for Health-care Providers. *Kemampuan Koneksi Matematis (Tinjauan Terhadap Pendekatan Pembelajaran Savi)*, 53(9), 1689–1699.
- Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D. (2020). *Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA Risk Factors of Obesity among Adolescents in Senior High School*. 7(3), 124–131.
- Twarog, J. P., Peraj, E., Vaknin, O. S., Russo, A. T., Woo-Baidal, J. A., & Sonnevile, K. R. (2020). Consumption of sugar-sweetened beverages and obesity in SNAP-eligible children and adolescents. *Primary Care Diabetes*, 14(2), 181–185. <https://doi.org/10.1016/j.pcd.2019.07.003>
- Ulhaq, Zulviqar Syambani, M. R. (2019). Panduan Literature review. *Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Malang*, 53(9), 1689–1699.
- Woodward-Lopez, G., Kao, J., & Ritchie, L. (2017). To what extent have sweetened beverages contributed to the obesity epidemic? *Public Health Nutrition*, 14(3), 499–509. <https://doi.org/10.1017/S1368980010002375>
- Akhriani, M., Fadhilah, E., & Kurniasari, F. N. (2016). Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Kejadian Kegemukan pada Remaja di SMP Negeri 1 Bandung (Correlation of Sweetened-Drink Consumption with Obesity Prevalence in Adolescence in State Secondary School 1 Bandung). *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 3(1), 29-40.
- Hardiansyah, A., Yuniyanto, A. E., Laksitoresmi, D. R., & Tanziha, I. (2017). Konsumsi Minuman Manis dan Kegemukan pada Mahasiswa. *Jurnal Gizi*, 6(2).
- Woodward-Lopez, G., Kao, J., & Ritchie, L. (2017). To what extent have sweetened beverages contributed to the obesity epidemic?. *Public health nutrition*, 14(3), 499-509.
- Fatmawati, I. (2019). Asupan gula sederhana sebagai faktor risiko obesitas pada siswa-siswi sekolah menengah pertama di Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(2), 147-154.
- LIWANTO, G. E. (2019). *HUBUNGAN ASUPAN GULA DALAM MINUMAN BERSODA DENGAN OBESITAS PADA MAHASISWA/I FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA* (Doctoral dissertation, Universitas Tarumanagara).
- Saidah, F., Maryanto, S., & Pontang, G. S. (2017). HUBUNGAN KEBISASAAN KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMA INSTITUT INDONESIA SEMARANG. *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 9(22), 150-157.