

PENGARUH KEBIASAAN MENGKONSUMSI MINUMAN KEMASAN DAN BERPEMANIS TERHADAP BERAT BADAN REMAJA

Aprilia Nur Hana¹, Sulasfiana Alfi Raida²

¹Tradis IPA, Institut Agama Islam Negeri Kudus, Indonesia

²Dosen Tradis IPA, Institut Agama Islam Negeri Kudus, Indonesia

*e-mail: Hanaaprilial123@gmail.com¹, Sulasfiana@iainkudus.ac.id²

ABSTRAK

Latar Belakang: Di-era modern ini banyak teknologi yang sudah berkembang, sekarang banyak sekali produk yang diolah serba instan, misalnya minuman kemasan dan berpemanis. Banyak sekali produk minuman kemasan yang beraneka bentuk, jenis, dan rasa. Minuman tersebut pastinya menjadi salah satu minuman favorit bagi kaum remaja karena kemasannya yang praktis dan rasanya manis serta mudah untuk membelinya karena dijual dimana saja. Dengan banyaknya minuman kemasan dan berpemanis yang diminati oleh kaum remaja, menjadi bahan penelitian untuk peneliti melakukan penelitian. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh kebiasaan mengkonsumsi minuman kemasan dan berpemanis terhadap berat badan remaja. **Metode:** penelitian ini menggunakan penelitian field research dengan pendekatan kualitatif dengan angket melalui google form dengan pendataan responden sebanyak 26 remaja dengan rentan usia 17-23 tahun. **Hasil:** kebiasaan mengkonsumsi minuman kemasan dan berpemanis pada remaja adalah jarang sebanyak 5 (19,2%) responden, sering berjumlah 14 (53,8%) responden, selalu berjumlah 5 (19,2%) responden, dan tidak pernah berjumlah 2 (7,7%) responden. Berat badan setelah mengkonsumsi minuman kemasan dan berpemanis tidak mengalami efek samping terhadap berat badan. **Kesimpulan:** bahwa minuman kemasan dan berpemanis tidak berpengaruh terhadap berat badan remaja.

Kata Kunci: Minuman Kemasan Berpemanis; Berat Badan; Remaja

ABSTRACT

Background: In this modern era, many technologies have developed, now there are many products that are processed completely instantaneously, such as packaged and sweetened drinks. There are so many packaged beverage products of various shapes, types, and flavors. The drink is definitely one of the favorite drinks for teenagers because of its practical packaging and sweet taste and easy to buy because it is sold anywhere. With so many packaged and sweetened drinks that are in demand by teenagers, they have become research material for researchers to conduct research. **Objective:** this study was to determine the effect of the habit of consuming packaged and sweetened drinks on adolescent body weight. **Method:** In this study using field research research with a qualitative approach with a questionnaire via google form with the income of the respondents as many as 26 teenagers with a vulnerable age of 17-23 years. **Result:** the study are the habit of consuming packaged and sweetened drinks in adolescents is rarely 5 (19.2%) respondents, often 14 (53.8%) respondents, always 5 (19.2%) respondents, and never total 2 (7.7%) respondents. Body weight after consuming packaged and sweetened drinks did not experience any side effects on body weight. **Conclusion:** From this research, it can be concluded that packaged and sweetened drinks have no effect on adolescent body weight.

Keywords: Sweetened Packaged Drinks; Weight Loss; Teenagers

PENDAHULUAN

Dengan bertambahnya perkembangan zaman yang semakin modern, terdapat produk-produk baru

yang serba instan yang dikemas dalam bentuk kemasan. Sudah pasti makanan dan minuman instan kemasan dapat mudah didapat dan langsung dimakan

atau minum tanpa mengolahnya terlebih dahulu. Bahan Tambahan Pangan (BTP) merupakan bahan kimia sintesis atau alami, yang ditambahkan kedalam olahan makanan atau minuman kemasan supaya produk tersebut baik (warna, seragam, empuk, dan sebagainya), yang mempunyai atau tidak mempunyai nilai gizi.

Dimana saat keadaan normal, kesehatan dan keseimbangan antara kebutuhan dan konsumsi gizi terjamin sehingga dengan bertambahnya usia kondisi berat badan juga akan mengikuti dan berkembang. Namun, ada dua kemungkinan melambatnya berat badan saat kondisi abnormal, yaitu cepat atau terlambatnya perkembangan berat badan saat kondisi normal. Kecenderungan kurang atau lebih berat badan harus selalu dikontrol untuk memberikan informasi agar dapat mengatasi gizi lebih atau kurangnya berat badan.

Remaja lebih suka mengonsumsi minuman kemasan berpemanis ternyata memiliki dampak bagi kesehatan tubuh. Dampak tersebut muncul dalam jangka waktu panjang, apabila mengkonsumsinya secara berlebihan seperti obesitas dan kelebihan berat badan. Berat badan

berlebih disebabkan oleh beberapa hal antara lain faktor sosial atau lingkungan dan faktor genetik. Aktivitas fisik (tubuh), lingkungan sosial dan keluarga, pola makan, pengaruh media merupakan beberapa hal yang termasuk faktor lingkungan. Sedangkan, dari segi gen atau keturunan dalam keluarga merupakan salah satu faktor genetik.

Karbohidrat sederhana merupakan salah satu kandungan yang masuk kedalam minuman berpemanis. Energi yang ada didalam tubuh itu bersumber dari karbohidrat sederhana itu sendiri, yang kemudian masuk kedalam tubuh dan berperan sebagai penyedia glukosa (gula) untuk sel-sel tubuh. Jika kebiasaan mengonsumsi secara berlebih minuman berpemanis dapat mengakibatkan kelebihan berat badan. Berat badan lebih ini akibat mengonsumsi berlebih minuman berpemanis, kemudian disimpan dalam hati yang akan membentuk glikogen dalam jumlah terbatas untuk menyediakan energi selama beberapa jam, dan jika mengonsumsi minuman manis secara berlebihan didalam tubuh akan mengubah menjadi lemak. Hal inilah yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas. Berbagai minuman kemasan dan

berpemanis favorit berdasarkan hasil penjualan yang tinggi contohnya jus buah ataupun sari buah (buavita), teh kemasan (teh pucuk, teh javana, teh gelas, teh botol, teh rio, frestea, dan lain-lain), minuman kemasan berkarbonasi (fanta, coca-cola, sprite), minuman berisotonik (pocari sweet, mizone), minuman kemasan susu (indomilk, ultramilk), dan minuman kemasan kopi (kopiko).

Menurut Akhriani (2016) menyebut dalam penelitian tentang pengaruhnya minuman kemasan dan berpemanis terhadap kelebihan berat badan telah dilakukan oleh beberapa peneliti lain seperti di Bandung telah melakukan penelitian. Hasil dari penelitian tersebut menyebutkan bahwa tidak ada pengaruhnya antara kebiasaan mengonsumsi minuman kemasan dan berpemanis terhadap berat badan remaja. Hal ini dikarenakan minuman kemasan dan berpemanis itu hanya untuk meningkatkan dan menyediakan asupan energi dalam tubuh tetapi tidak sampai berpengaruh pada berat badan remaja dan tidak melebihi kebutuhan. Selain itu, ada juga penyumbang sukrosa yang bersumber dari produk kemasan instan contohnya dari makanan kemasan, ada permen, selai,

coklat dan produk lainnya. Hal ini dapat menunjukkan bahwa tidak ada pengaruhnya antara berat badan dengan sukrosa yang kemungkinan disebabkan dari asupan energi total yang berlebih dengan sukrosa.

Berdasarkan permasalahan tersebut, mendorong peneliti untuk melakukan penelitian tentang pengaruh kebiasaan mengonsumsi minuman kemasan dan berpemanis terhadap berat badan remaja.

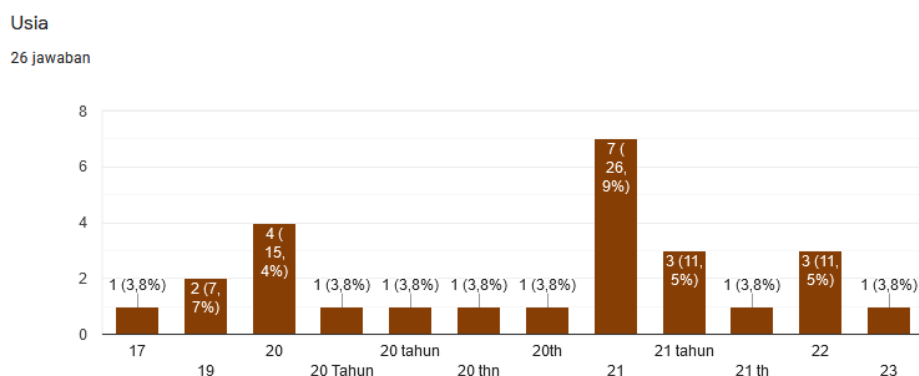
METODOLOGI PENELITIAN

Dalam penelitian ini jenisnya termasuk penelitian lapangan (*field research*) yang merupakan penelitian yang menggambarkan dan memaparkan kondisi dibuktikan dengan fenomena yang jelas mengenai kondisi saat ini yang terjadi, maka pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Subjek dalam penelitian ini yaitu mengambil sampel remaja berjumlah 26 dengan rentan usia 17-23 tahun yang telah mengisi angket melalui *google form*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

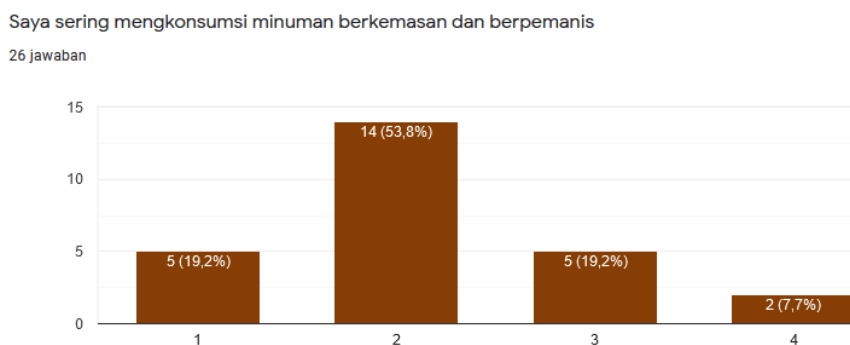
Berdasarkan hasil penelitian terhadap angket melalui google form yang disebar ke responden remaja dari berbagai umur. Beberapa pertanyaan yang menggunakan kuesioner melalui angket google form dalam penelitian ini adalah cara peneliti dalam pengumpulan data. Hasil data selama penelitian yang didapat, dibuat dalam bentuk tabel untuk memperjelas bukti yang memuat tingkat pengetahuan responden terhadap minuman kemasan dan berpemanis.

Tabel 1. Usia Responden



Berdasarkan tabel 1 tersebut menunjukkan bahwa rata-rata responden berusia 20-21 tahun, dengan jumlah usia 17 tahun ada 1 orang, usia 19 tahun ada 2 orang, usia 20 tahun ada 8 orang, usia 21 tahun ada 11 orang, usia 22 tahun ada 3 orang, dan usia 23 tahun ada 1 orang. Dari tabel ini menunjukkan bahwa remaja masih bersemangat untuk mengetahui pengaruh minuman kemasan dan berpemanis terhadap berat badan.

Tabel 2. Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Kemasan dan Berpemanis pada Remaja



Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengkonsumsi minuman kemasan dan berpemanis yaitu jarang sebanyak 5 (19,2%) responden, sering berjumlah 14 (53,8%) responden, selalu berjumlah 5 (19,2%) responden, dan tidak pernah berjumlah 2 (7,7%) responden. Hal tersebut menunjukkan responden yang berkebiasaan mengkonsumsi minuman kemasan dan berpemanis paling banyak adalah dalam kategori sering dan jarang. Responden dalam kategori jarang berjumlah 5 orang, dapat dilihat dari hasil jawaban melalui angket google form beberapa subjek menyatakan tidak terlalu suka minuman berpemanis. Mereka lebih suka minuman isotonik dan minuman yang yang dijual dicafe atau pinggir jalan seperti boba. Responden dalam kategori sering sebanyak 14 orang dapat dilihat dari hasil jawaban melalui angket google form beberapa responden menyatakan sering mengkonsumsi minuman kemasan dan berpemanis contoh teh kemasan.

Responden dengan kategori selalu sebanyak 5 orang dapat dilihat dari hasil jawaban melalui angket google form beberapa responden menyatakan konsumsi minuman berpemanis misalnya susu ataupun minuman berisotonik untuk membantu meningkatkan ion dalam tubuh. Responden dengan kategori selalu disebabkan adanya beberapa kemungkinan dan menyatakan yaitu diantaranya akses yang mudah dan harga yang terjangkau. Responden dalam kategori tidak pernah sebanyak 2 orang dapat dilihat dari hasil jawaban melalui angket google form beberapa responden mengatakan konsumsi minuman berpemanis yang dibuat sendiri seperti sirup.

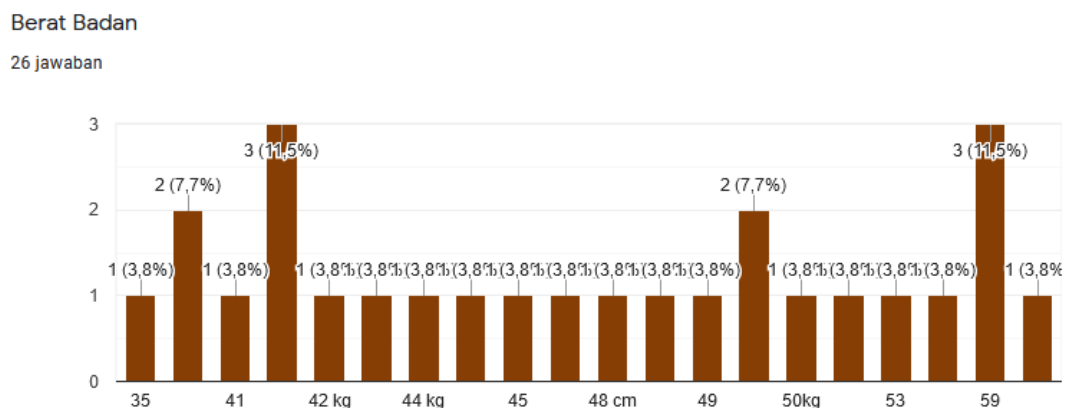
Minuman berpemanis terdapat kandungan salah satunya yang biasa disebut dengan gula ataupun karbohidrat sederhana. Karbohidrat yang dicampurkan kedalam minuman merupakan sukrosa dimana sukrosa itu adalah gula atau karbohidrat sederhana yang utamanya dapat menghasilkan rasa manis pada minuman dan menyediakan asupan energi sehingga akan mengakibatkan rasa cepat kenyang dalam tubuh karena bertambahnya kalori yang tersedia dalam tubuh. Sukrosa ini termasuk salah satu karbohidrat jenis disakarida yang terdiri dari dua monosakarida, yaitu glikosa dan fruktosa. Ketika masuk kedalam tubuh, sukrosa akan dipecah menjadi dua yaitu glukosa dan fruktosa melalui proses pencernaan didalam usus. Kemudian usus menyerap fruktosa dan membawanya menuju hati untuk diolah melalui proses metabolisme melalui pembuluh darah dan menghasilkan lemak. Dengan kandungan fruktosa yang ada didalam

minuman kemasan dan berpemanis yang akan menghasilkan lemak jika dikonsumsi secara berlebihan akan menimbulkan efek terhadap berat badan.

Glukosa lebih cepat diserap oleh tubuh untuk digunakan menjadi energi dibandingkan fruktosa karena fruktosa tidak merangsang pelepasan insulin, fruktosa dibawa ke dalam sel melalui saluran yang berbeda dengan glukosa, setelah sampai dihati fruktosa diubah menjadi gliserol, sedangkan glukosa disimpan dalam bentuk glikogen sebagai cadangan energi, hal tersebut dapat menimbulkan kenaikan berat badan.

Sementara itu, fruktosa lebih lambat diserap oleh tubuh karena fruktosa tidak merangsang pelepasan insulin, justru glukosa diserap oleh tubuh lebih cepat karena untuk menghasilkan energi. Glukosa dan fruktosa dibawa ke dalam sel melalui saluran yang berbeda, kemudian glukosa disimpan dan diubah menjadi glikogen dalam hati sebagai cadangan energi sementara fruktosa diubah dalam bentuk gliserol di dalam hati. Hal inilah yang dapat menyebabkan berpengaruhnya minuman kemasan dan berpemanis terhadap naiknya berat badan.

Tabel 3. Berat Badan Remaja



Tabel 3 menampilkan bahwa beberapa subjek mempunyai status gizi normal. Hal tersebut dibuktikan dengan rata-rata berat badan responden adalah 41 kg dan 59 kg. Hal ini berarti berat badan mereka normal karena tidak melebihi 60 kg. Jumlah berat badan 35 kg sebanyak 3 orang, berat badan 41 kg sebanyak 4 orang, berat badan 42 kg sebanyak 2 orang, berat badan 44 kg sebanyak 2 orang, berat badan 45 kg sebanyak 2 orang, berat badan 48 kg sebanyak 2 orang, berat badan 49 kg 3 orang, berat badan 50 kg sebanyak 2 orang, berat badan 53 kg sebanyak 2 orang, berat badan 59 sebanyak 4 orang. Status gizi

adalah suatu keadaan kesehatan tubuh berkat asupan zat gizi melalui makanan dan minuman yang dihubungkan dengan kebutuhan. Apabila status gizi seseorang normal, namun karena pola konsumsi yang tidak seimbang maka timbul status gizi kurang dan status gizi lebih.

Pada tabel 2 dan 3 dapat disimpulkan bahwa sering mengonsumsi minuman kemasan dan berpemanis tidak mempengaruhi berat badan remaja. Hal ini dapat diimbangi dengan cara menjaga pola konsumsi makanan dan minuman serta menyeimbangi dengan olahraga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kebiasaan mengonsumsi minuman kemasan dan berpemanis pada remaja adalah jarang sebanyak 5 (19,2%) responden, sering berjumlah 14 (53,8%) responden, selalu berjumlah 5 (19,2%) responden, dan tidak pernah berjumlah 2 (7,7%) responden. Dalam pengaruh konsumsi minuman kemasan dan berpemanis terhadap berat badan remaja tidak terjadi masalah ataupun efek samping terhadap berat badan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Akhriani M, Fadhilah E, Kurniasari FN. Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Kejadian Kegemukan pada Remaja di SMP Negeri 1 Bandung. *Indonesian Journal of Human Nutrition*. 2016;3(1):29-40.

Fajriana, dan Maryana. 2014. *Analisis Berat Badan dan Tinggi Badan Terhadap Status Gizi*. Jurnal Energi dan Elektrik. Vol.III No.2

Kementerian Penindustrian RI. Laporan Kinerja Kementerian Penindustrian. Jakarta; 2016.

Nurwanti E, Hadi H, Julia M. 2016. Paparan iklan junk food dan pola konsumsi junk food sebagai faktor risiko terjadinya obesitas pada anak sekolah dasar kota dan desa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*. Vol.1(2):59-70.

Saidah, Farhatus, Sugeng M, Galeh SP. 2017. *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Minuman Berpemanis Dengan Kejadian Gizi Lebih*

*Pada Remaja Di Sma Institut
Indonesia Semarang. Jurnal Gizi
dan Kesehatan. Vol.9 No.22*

Zakaria, Hikmawati H, Rauf S, Salama M.
2015. Gambaran Pola Makan
Dan Asupan Zat Gizi Makro
Pada Remaja Gemuk Di
Politeknik Kesehatan Kemenkes
Makassar Jurusan Gizi. Jurnal
Media Gizi Pangan.
Vol.20(2):68-72.