

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan remaja usia sekolah menengah atas (SMA) merupakan fase penting dalam pertumbuhan fisik, kognitif, serta pembentukan perilaku gaya hidup, termasuk pola makan yang akan berpengaruh hingga dewasa. Pada tahap ini, remaja mulai memiliki kemandirian dalam memilih makanan, termasuk kecenderungan mengonsumsi makanan dan minuman manis yang banyak tersedia di lingkungan sekolah maupun luar sekolah. Kebiasaan konsumsi makanan manis pada remaja umumnya dipengaruhi oleh faktor selera, gaya hidup, pergaulan teman sebaya, serta kemudahan akses terhadap jajanan tinggi gula. Konsumsi gula berlebihan pada remaja dapat menyebabkan gangguan keseimbangan metabolisme tubuh, seperti peningkatan kadar gula darah, resistensi insulin, hingga meningkatkan risiko terjadinya diabetes melitus tipe 2 di masa mendatang (Abbasalizad et al., 2025). Nilai normal gula darah sewaktu yaitu di bawah 100 mg/dL, gula darah 2 jam setelah makan yaitu di bawah 140 mg/Dl, jadi nilai rentang normal gula darah sewaktu : 70–99 mg/dL & 2 jam setelah makan: 70–140 mg/dL (Soebagijo et al, 2022).

Hasil penelitian Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2020 di Indonesia, tentang konsumsi makanan tinggi gula pada anak 6-18 tahun mencapai 18,8% yang berada pada kategori tinggi. Hasil penelitian (Tarmizi, 2024) di kesehatan masyarakat sumatera utara menunjukkan bahwa kasus

diabetes di Sumatera Utara tahun 2018 juga turut bertambah menjadi sebesar 2% dari 1,8% akibat terlalu banyak mengonsumsi makanan manis dan tidak sehat. Hasil penelitian lain (Siska, 2024) menunjukkan bahwa masyarakat Karawang pada tahun 2020, sebanyak 139.392 warga di Kabupaten Karawang mengidap diabetes dengan prevalensi mencapai 5,8% karena perilaku konsumsi makanan manis 1-6 kali sehari. Hasil penelitian Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2022 menunjukkan bahwa prevalensi kelebihan berat badan mencapai 19,6% karena konsumsi makanan manis yang cukup tinggi pada kelompok anak. Hasil studi pendahuluan di Madrasah Aliyah Darut Taqwa Sooko pada tahun 2025, ditemukan bahwa 5 siswa yang diwawancarai menunjukkan bahwa 70% mengonsumsi makanan manis lebih dari satu kali per hari. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Madrasah Aliyah Darut Taqwa Sooko, diketahui bahwa kantin sekolah belum menyediakan jajanan sehat dan lebih banyak menjual makanan serta minuman manis seperti permen, coklat, dan makanan manis lainnya. Hasil wawancara terhadap 5 siswa menunjukkan rata-rata uang saku hariannya sebesar Rp5.000–Rp10.000 yang memungkinkan anak membeli 1–3 jajanan manis setiap hari.

Konsumsi makanan manis pada anak, seperti permen, coklat, minuman berpemanis, dan jajanan kemasan yang mengandung gula dalam jumlah tinggi menyebabkan peningkatan kadar gula darah (glukosa darah) secara cepat. Peningkatan kadar gula darah tersebut akan merangsang pankreas untuk mengeluarkan hormon insulin yang berfungsi membantu sel-sel tubuh

menyerap glukosa sebagai sumber energi. Namun, apabila konsumsi makanan manis terjadi secara berlebihan dan berulang dalam jangka waktu yang lama, maka berdampak pada kemampuan insulin dalam mengatur kadar gula darah dapat menurun. Sehingga glukosa tidak dapat dimanfaatkan secara optimal oleh sel tubuh dan tetap berada di dalam darah dan terjadi peningkatan kadar gula darah. Kondisi peningkatan kadar gula darah yang berlangsung secara terus-menerus pada anak dapat menimbulkan berbagai dampak, seperti : gangguan metabolisme glukosa, mudah lelah, menurunnya konsentrasi belajar (jika konsentrasi belajar menurun, dampaknya adalah anak menjadi sulit memahami pelajaran, daya ingat berkurang, tugas tidak terselesaikan dengan baik, serta prestasi akademik dapat menurun), serta meningkatkan risiko terjadinya obesitas dan diabetes melitus di masa mendatang (Friska et al., 2024).

Upaya penanganan masalah peningkatan kadar gula darah pada anak usia sekolah akibat konsumsi makanan manis perlu dilakukan secara komprehensif dan berkelanjutan. Beberapa solusi yang dapat diterapkan antara lain sebagai berikut: 1) Edukasi gizi seimbang pada anak usia sekolah & kantinnya, contohnya: Guru menyampaikan materi gizi seimbang saat pelajaran & menekankan pegawai kantin untuk menjual pembatasan jajanan manis dan anjuran menjual makanan sehat (Sofie et al., 2022). 2) Peran orang tua dalam pengawasan pola makan anak, contohnya: Orang tua membatasi pemberian minuman berpemanis dan menggantinya dengan air putih atau buah segar sebagai camilan. Studi menyatakan bahwa keterlibatan orang tua berpengaruh

signifikan terhadap penurunan asupan gula pada anak.(Mahmood et al., 2021).

3) Pengawasan lingkungan sekolah terhadap jajanan anak, contohnya: Pihak sekolah bekerja sama dengan penjual kantin untuk menyediakan makanan sehat dan membatasi penjualan minuman manis kemasan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah efektif dapat menurunkan konsumsi gula pada anak usia sekolah.(Beaulieu et al., 2020)

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : “Apakah ada hubungan konsumsi makanan manis dengan kadar gula darah anak di Madrasah Aliyah Darut Taqwa Sooko Wringinanom Gresik? ”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan manis dengan kadar gula darah anak di Madrasah Aliyah Darut Taqwa Sooko Wringinanom Gresik.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi konsumsi makanan manis pada anak di Madrasah Aliyah Darut Taqwa Sooko Wringinanom Gresik.
2. Mengidentifikasi kadar gula darah anak di Madrasah Aliyah Darut Taqwa Sooko Wringinanom Gresik.
3. Menganalisis hubungan konsumsi makanan manis dengan kadar gula darah anak .

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dalam bidang kesehatan masyarakat, terutama terkait hubungan antara asupan gula dan proses metabolisme glukosa pada anak. Selain itu, penelitian ini juga dapat menambah sumber referensi ilmiah mengenai dampak konsumsi makanan manis terhadap kadar gula darah, serta menjadi landasan bagi penelitian lanjutan di bidang yang serupa.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman anak dan orang tua mengenai pentingnya mengontrol konsumsi makanan manis sebagai upaya menjaga keseimbangan kadar gula darah serta kesehatan secara umum.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Temuan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam merancang kebijakan terkait penyediaan makanan sehat serta pelaksanaan edukasi gizi bagi siswa.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan informasi dalam menyusun program promotif dan preventif terkait pengendalian konsumsi gula pada anak guna mencegah gangguan metabolik sejak usia sekolah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan awal dan sumber data pendukung bagi peneliti berikutnya yang ingin mengkaji variabel lain yang berhubungan dengan kadar gula darah pada anak maupun pengembangan intervensi di bidang gizi anak

