

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa remaja mengalami perkembangan dan pertumbuhan fisik (Desmita, 2005) yang didukung dengan aktivitas olahraga dan aktivitas fisik dengan aktivitas olahraga. Untuk mencegah kelelahan dan sebagai hidup modern alternatif mengkonsumsi minuman suplemen. Padahal dari segi keamanan dan manfaat terhadap kesehatan, diperlukan perilaku atau tindakan remaja saat mengkonsumsi minuman suplemen dengan dosis yang dianjurkan, suplemen natural, dan tanggal kadaluarsa untuk mencegah bahaya serta resiko yang ditimbulkannya (Komlim, 2012). Efek buruk konsumsi minuman suplemen oleh ahli kesehatan terdapat hubungan yang cukup erat dengan meningkatnya resiko komplikasi, khususnya yang menyerang ginjal (Samsu 2012).

Menurut hasil berbagai survey minuman suplemen berenergi dikonsumsi oleh remaja sekitar 30-50% remaja dan dewasa muda. Di Amerika survey pada tahun 2007 dilaporkan sekitar 5448 orang mengalami *overdosis* kafein, 40% diantaranya 46% pada usia dibawah 19 tahun. Seringkali ditemukan kandungan kafein yang tinggi atau bahkan jumlahnya tidak diketahui, minuman ini dilaporkan oleh berbagai asosiasi kesehatan dunia mempunyai dampak kesehatan yang serius khususnya pada anak, remaja dan dewasa muda dengan gejala diabetes, kelainan jantung, gangguan emosi dan gangguan perilaku (Widodo, 2011). Sedangkan di Indonesia,

menurut data yang diperoleh *Business Monitor International* (BMI) tahun 2009 produksi minuman energi dalam bentuk cair sebanyak 1,2 triliun liter dan menjadi 1.38 triliun liter pada tahun berikutnya. Adapun total penjualan minuman energi pada tahun 2009 sebesar Rp 16,9 triliun dan bernilai Rp 20,54 triliun pada tahun berikutnya. Berdasarkan data tersebut terlihat jelas peningkatan produksi minuman energi yang tentunya selaras dengan peningkatan minat konsumsi minuman energi pada masyarakat (BMI, 2012 dalam Widyarini 2013).

Menurut Walikota Surabaya Tri Rismaharani, trend penderita gagal ginjal kronik tidak lagi didominasi kaum berumur, pada tahun 2013 misalnya, pasien jamkesmas non kuota untuk hemodialisa sebanyak 281 orang, dari data Dinas Kesehatan Surabaya juga menunjukkan jumlah kunjungan pasien GGK di Rumah Sakit dan Puskesmas terus meningkat sejak tahun 2011. Pada tahun 2011 sebanyak 477 kunjungan dan pada tahun 2012 350 kunjungan, pada tahun 2011 pasien GGK usia 25-44 sejumlah 112 orang, usia 45-64 tahun sebanyak 138 dan 65 tahun ke atas sebanyak 227 orang. Sedangkan pada tahun 2012 penderita GGK usia belia yaitu 1-4 tahun sebanyak 3 orang, 5-14 tahun sebanyak 7 orang, yang usia 15-44 tahun 114 orang, 81 orang usia 45-54 tahun, 87 orang usia 55-64 tahun, dan usia lebih dari 65 tahun ada 58 orang (Listyanti, 2013). Pada SMA 1 Muhammadiyah Ponorogo mempunyai 4 buah kantin yang menyediakan minuman suplemen berenergi dan sebagai tempat murid menghabiskan waktu istirahat (Siluk, 2014).

Minuman berenergi termasuk kedalam minuman suplemen yang didefinisikan sebagai minuman yang mengandung vitamin, mineral, serta stimulan seperti cafein, guarana, taurin, variasi bentuk ginseng, *maltodextrin*, *carnitine*, dan ginkgo biloba (Putriastuti, 2007). Faktor yang

mempengaruhi konsumsi minuman suplemen pada faktor intrinsik dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, dan keyakinan. Pada faktor ekstrinsik yang terdiri dari : tingkat ekonomi, pendidikan, pengalaman, iklan, tempat tinggal, lingkungan sosial dan kebudayaan (Lastariwati, 2006). Minuman suplemen yang mengandung taurin dan kafein banyak beredar di pasaran dengan berbagai merek dagang. Tidak sedikit orang yang rajin mengonsumsi minuman ini tanpa tahu efek samping akibat penggunaan minuman ini. Minuman energi yang dipasarkan di Indonesia tidak mencantumkan indikasi penggunaan dan informasi tentang siapa saja yang cocok meminumnya, selain itu tidak mencantumkan kontra indikasi atau peringatan akan bahaya minuman tersebut (Siswono, 2001 dalam Kurniawati, 2013). Minuman ini berpengaruh terhadap kerja sistem kardiovaskuler, terutama pada otot jantung dan vasokonstriksi pembuluh darah yang menyebabkan peningkatan tekanan darah dan tekanan glomerulus yang akan menyebabkan hipertrofi nefron yang sehat sebagai mekanisme kompensasi dan proteinuria. Kerusakan struktur ginjal tersebut akan menyebabkan kerusakan fungsi ekskretorik maupun non-ekskretorik ginjal dan depresi sumsum tulang pada hiperparatiroidisme sekunder yang akan menurunkan sintesis EPO. Komplikasi GGK pada jangka panjang seperti anemia, steodistofi ginjal, gagal jantung, dan disfungsi ereksi (Alam & Hadibroto: 2008)

Pencegahan yang perlu dilakukan remaja agar tidak terjadi efek samping atau mengakibatkan gagal ginjal kronik yaitu berperilaku menghindari minuman suplemen berenergi, menghindari jamu jangka panjang, menghindari obat-obat sembarang (Ernawati, 2011). Perilaku

mengonsumsi suplemen tidak diperlukan selama yang bersangkutan menerapkan gizi seimbang. Asupan gizi yang paling bagus lewat makanan sehari-hari. Suplemen hanya diperlukan oleh berusia lanjut, orang sakit, kurang gizi, atau yang memiliki kelaianan tertentu, seperti kelainan darah atau dalam metabolisme. Perilaku mengonsumsi minuman suplemen berenergi tidak boleh sembarangan dengan mengonsumsi suplemen yang natural, memperhatikan unsur tambahan, mengonsumsi sesuai dosis anjuran yang aman untuk dikonsumsi, memperhatikan tanggal kadaluarsa dan nama produsen serta saran penyimpanan (Noegraha, 2012). Mengonsumsi suplemen harus hati-hati, terutama bagi para remaja yang masih dalam masa pertumbuhan dan sehat. Tubuh mengalami kelelahan yang diperlukan adalah istirahat, bukan meminum minuman suplemen berenergi, sebab selain mengandung kafein dan karbohidrat, minuman itu yang mengandung taurin yang memblok kerja saraf sehingga memperlambat kerja saraf (Putriastuti, 2007).

Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana perilaku remaja dalam mengonsumsi minuman suplemen berenergi di SMA 1 Muhammadiyah Ponorogo.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah, “Bagaimana perilaku remaja dalam mengonsumsi minuman suplemen berenergi di SMA 1 Muhammadiyah Ponorogo”?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku remaja dalam mengkonsumsi minuman suplemen berenergi di SMA 1 Muhammadiyah Ponorogo.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

##### **1. Bagi IPTEK**

Diharapkan penelitian ini memberikan masukan bagi profesi keperawatan tentang mengkonsumsi minuman suplemen berenergi.

##### **2. Bagi Institusi Pendidikan**

Sebagai masukan yang berguna khususnya pada keperawatan komunitas dan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam perkembangan kurikulum pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

##### **3. Bagi Peneliti**

Hasil penelitian ini dapat membantu atau menambah pengetahuan dan informasi tentang perilaku remaja dalam mengonsumsi minuman suplemen berenergi.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

##### **1. Bagi Remaja**

Sebagai saran dan informasi pengetahuan yang lebih baik bagi remaja tentang mengonsumsi minuman suplemen berenergi.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sumber data peneliti selanjutnya dengan yang berkaitan dengan minuman suplemen berenergi.

### 1.5 Keaslian Penulisan

1. Ferry Yulianto (2010) yang berjudul “Pengaruh Konsumsi Minuman Suplemen Terhadap Peningkatan Tekanan Darah”. Penelitian ini dengan hasil penelitian tekanan darah setelah mengkonsumsi minuman suplemen sebesar 121,13/81,13 mmHg lebih tinggi daripada sebelum mengkonsumsi minuman suplemen sebesar 114,60/75,67 mmHg, yang perbedaannya sangat signifikan ( $p < 0,01$ ). Perbedaan variabel penelitian pada peneliti yang sudah menggunakan variabel pengaruh, peningkatan tekanan darah, sedangkan peneliti menggunakan variabel perilaku, dan remaja. Persamaannya penelitian adalah sama-sama meneliti tentang minuman suplemen, dimana pada penelitian yang sudah dilakukan difokuskan pada Pengaruh, Minuman Suplemen, Tekanan Darah, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan difokuskan pada perilaku, remaja, minuman suplemen.
2. Yosefin Hanna (2009) yang berjudul “Hubungan antara konsumsi suplemen vitamin dan mineral, serta minuman energi dengan kebugaran jasmani pada atlet cabang olah raga akuatik di stadion renang Gelora Bung Karno Senayan, Jakarta”. Penelitian ini dengan hasil menyarankan agar atlet tidak mengonsumsi suplemen vitamin dan mineral, serta minuman energi karena tidak dapat meningkatkan kebugaran jasmani atlet tersebut. Perbedaan variabel penelitian pada peneliti yang sudah menggunakan variabel hubungan, kebugaran jasmani pada atlet cabang olah raga akuatik, sedangkan peneliti menggunakan variabel perilaku, dan remaja,

Persamaan penelitian adalah sama-sama meneliti dengan variabel minuman suplemen, dimana pada penelitian yang sudah dilakukan difokuskan pada suplemen vitamin dan mineral, minuman energy, kebugaran jasmani, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan difokuskan pada perilaku, remaja, minuman suplemen.

3. Gyanjar Shakti Nur Widodo (2008) yang berjudul “Pengaruh Minuman Suplemen "Pocari Sweet" antara sebelum dan sesudah minum suplemen terhadap keterampilan pukulan smash dalam permainan bulutangkis pemain putra PB. Sehat Semarang”. Penelitian ini dengan hasil penelitian berdasarkan hasil perhitungan data diperoleh hasil adalah bahwa uji beda antara tanpa suplemen dan pemberian suplemen diperoleh nilai hitung sebesar  $-0.167$  dengan taraf signifikansi sebesar  $0.876$  dengan demikian hipotesis alternatif yang berbunyi: Ada pengaruh minuman suplemen terhadap keterampilan pukulan smash dalam permainan bulutangkis pemain putra PB Sehat Semarang Tahun 2008. Perbedaan variabel penelitian pada peneliti yang sudah menggunakan variabel pengaruh, dan keterampilan pukulan smash bulutangkis, sedangkan peneliti menggunakan variabel perilaku, dan remaja, Persamaan penelitian adalah sama-sama meneliti dengan variabel minuman suplemen, dimana pada penelitian yang sudah dilakukan difokuskan pada Pengaruh, Minuman Suplemen "Pocari Sweet", keterampilan pukulan smash, bulutangkis, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan difokuskan pada perilaku, remaja, minuman suplemen.