

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Dewasa ini terjadi perubahan yang cukup signifikan dalam kehidupan manusia akibat kejadian pandemi Covid-19 yang melanda. Salah satu sektor yang terdampak ialah sektor pendidikan dimana kegiatan pembelajaran siswa dialihkan menjadi pembelajaran secara daring (Nasruddin dan Haq 2020). Sejak diberlakukannya kebijakan tersebut, ruang gerak masyarakat yang semakin terbatas memicu adanya peningkatan pola hidup sedentari akibat kurang aktivitas fisik karena mobilitas masyarakat yang dibatasi (Ristyawati 2020). Pola ini mengakibatkan individu mengeluarkan energi yang sangat rendah guna melaksanakan aktivitas sehari-hari (Amir dan Adi 2018).

Menurut UNICEF, aktivitas fisik dan konsumsi serta perubahan gaya hidup menjadi masalah utama yang umum terjadi di masyarakat yang memberikan kontribusi adanya masalah gizi. Masalah gizi terutama gizi lebih dapat dicegah dengan mengetahui kondisi status gizi seseorang (Sutrio 2017). Terdapat kebutuhan zat gizi harian yang berbeda pada setiap individu. Kebutuhan ini menyesuaikan dengan energi serta kalori yang diperlukan dalam setiap proses metabolisme berdasar pada rentang usia (Pratiwi 2012 dalam Budhyanti 2018). Masalah akibat status gizi sering terjadi pada remaja, mulai dari *underweight* maupun *overweight* atau obesitas. Remaja merupakan kelompok yang perlu kecukupan gizi yang baik karena remaja masuk pada masa pertumbuhan dimana perlu energi serta gizi yang maksimal (Suhartini and Ahmad 2018). Kecenderungan remaja mencari jati diri dan kebebasan mengambil keputusan dan jalan hidup memberikan dampak pada gaya hidup, kebiasaan makan dan pemilihan makan (Chang, 2006).

Menurut Riskesdas, proporsi kurang aktifitas fisik pada penduduk 15-19 tahun mencapai angka 63,08%, sedangkan untuk proporsi konsumsi makanan beresiko dari

katagori makanan berlemak berlebih sebesar 51,9% dan makanan tinggi gula sebesar 55,14% pada rentang usia 15-19 tahun. Dari 6 wilayah utama DKI Jakarta, wilayah Jakarta Timur menempati posisi prevalensi tertinggi kedua setelah Jakarta Pusat (14,52%) dalam katagori status gizi yang *Overweight* pada remaja (16-18 tahun) sebesar 13,53%. Pola makan dan perubahan gaya hidup bisa mempengaruhi status kesehatan. Pada masa pandemi, mempertahankan status gizi sangat penting karena sistem imun kita harus melawan balik virus. Seseorang dengan status gizi berlebih diketahui masuk dalam katagori rentan terserang komplikasi virus COVID-19 (Di Renzo et al. 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan pada 28 remaja putri di SMAN 12, jenis makanan gorengan merupakan makanan tinggi lemak yang paling digemari oleh remaja putri sedangkan dari katagori makanan dan minuman manis, yaitu kopi, martabak dan coklat batangan paling sering dikonsumsi remaja putri di sekolah ini. Perlu diketahui bahwa dalam setiap 100 gram atau setara dengan 2 potong gorengan ukuran sedang, mengandung 280 kalori, 39 gram karbohidrat, 10,2 gram lemak dan 8,2 gram protein (TKPI Kemenkes 2017). Menurut Fauziah tahun 2014 dalam (Diguna, Rachmawati, and Prawiradilaga 2015) jika gorengan tersebut dikonsumsi lebih dari 2 potong dalam sehari maka dapat melebihi kebutuhan kalori orang dewasa yaitu 2500 Kkal. Proses menggoreng menggunakan minyak dengan berulang mengakibatkan bertambahnya kandungan lemak serta karbohidrat pada makanan. Selain itu, proses penggorengan juga dapat meningkatkan kadar asam lemak jenuh yang berpotensi menimbulkan berbagai penyakit tidak menular. Energi yang dihasilkan oleh lemak lebih besar dibanding dengan karbohidrat maupun protein. Konsumsi lemak yang terlalu banyak bisa menyebabkan terjadinya penambahan berat badan pada individu (Kharismawati, 2010).

Pada makanan dan minuman tinggi gula seperti kopi kekinian yang banyak dijual di masyarakat, dalam satu gelas es kopi susu ukuran 200 ml mengandung setidaknya 8,79 gram gula. Seiring waktu, minuman kekinian berkembang dan berinovasi dengan kombinasi bahan pelengkap lain seperti gula aren, jelly, atau boba dari tapioka (Rosen 2015). Jadi, angka tersebut belum termasuk dengan penambahan topping seperti yang

telah disebutkan. Menurut (Min, Green, dan Kim 2017) boba dari bahan tapioka memiliki kandungan 78 kalori dan 7 gram gula, sementara untuk jelly memiliki kalori sebesar 212 kalori dan 12 gram gula. Pada pelengkap berupa pudding telur terdapat kandungan kalori sebesar 54 namun kandungan gulanya cukup tinggi yaitu 18 gram. Makanan dan minuman tersebut umumnya dikonsumsi bukan untuk memenuhi nilai gizi yang dibutuhkan tubuh melainkan hanya sebatas mengikuti tren akibat pengaruh lingkungan dan media sosial (Pramelani 2020). Asupan gula sederhana pada makanan manis memberikan kontribusi terhadap kejadian status gizi lebih pada remaja putri. Asupan ini apabila dilakukan secara berlebihan mampu menyebabkan energi menjadi tidak seimbang pada system lemak tubuh sehingga terjadi kegemukan menurut Wasserman (2009) dalam (Fatmawati 2019).

Aktivitas fisik mengeluarkan energi sejumlah 20–50%, sehingga aktivitas fisik yang rendah mengakibatkan penumpukan energi dalam jaringan lemak sebagai cadangan energy (Setiawati, 2019). Riset Wijayanti (2013) menyebut kurangnya gerak disertai aktivitas makan yang berlebihan mampu mengakibatkan terjadinya gizi berlebih pada remaja. Selain itu kondisi ini juga mampu mempengaruhi lemak tubuh serta disregulasi selera makan (Di Renzo et al. 2020).

Sesuai dengan arahan Kemenkes tahun 2018 bahwa durasi tidur ideal pada remaja berusia 12-18 tahun adalah 8 sampai dengan 9 jam, kurang tidur dapat mengakibatkan berbagai masalah pada remaja seperti hilang konsentrasi belajar, stress, hilang fokus saat berkendara, obesitas serta gangguan pada memori otak. Kemajuan teknologi memunculkan perangkat digital yang memudahkan individu mengakses hiburan sehingga menyebabkan remaja mengalami kurang tidur (Li et al., 2005; Schochat et al., 2010). Kurang tidur berakibat pada peningkatan rasa lapar sebesar 23% serta keinginan mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat meningkat sebesar 33%. (Spiegel et al. 2004). Ditemukan pula sebuah jurnal penelitian oleh Prayudo tahun 2015 menyatakan kalau waktu tidur yang tidak panjang bisa mengakibatkan rasa lapar yang lebih besar dibanding jika individu memperoleh waktu tidur yang lama (Prio 2015).

Pada masa pandemi, terjadi perubahan gaya hidup cukup drastis menyesuaikan dengan keadaan, resiko pola hidup sedentari, kebiasaan merokok, dan kebiasaan tidur. Penelitian berbeda melaporkan kurangnya waktu tidur seseorang mampu meningkatkan sekresi sitokin pro-inflamasi sebagai akibat dari meningkatnya adiposa visceral sehingga menyebabkan resiko terjadinya obesitas. Riset cross-section yang melibatkan 172 responden dewasa menemukan bila diet ternyata mampu menyebabkan individu nyenyak dalam tidurnya serta berkurangnya indeks massa tubuh (Di Renzo et al. 2020).

Merujuk riset terdahulu yang telah dilaksanakan pada 28 orang remaja putri di SMAN 12 Jakarta, sebanyak 13 orang pelajar (46,4%) diketahui sering mengonsumsi makanan yang digoreng, 13 orang pelajar (46,4%) sering mengonsumsi makanan tinggi gula. Sebanyak 7 orang pelajar (25%) kurang melakukan aktivitas fisik dan 20 orang (71,4%) kurang waktu tidurnya. Atas dasar hal tersebut, peneliti berkeinginan untuk mencari hubungan antara perilaku konsumsi makanan manis dan berlemak, aktifitas fisik serta durasi tidur terhadap status gizi lebih pada remaja putri. Melalui penelitian ini diharapkan para remaja putri dapat mengambil langkah yang tepat agar bisa menjaga status gizi sehingga terhindar dari resiko penyakit yang membahayakan remaja maupun bayi mereka jika mereka telah mengandung.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latarbelakang tersebut, peneliti melakukan sebuah studi penelitian untuk mengetahui hubungan antara konsumsi gula, konsumsi lemak, aktivitas fisik serta durasi tidur dengan status gizi lebih remaja putri usia 15-19 tahun di SMAN 12 Jakarta Timur.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari riset ini adalah guna mengetahui hubungan konsumsi gula, konsumsi lemak, aktivitas fisik, dan durasi tidur terhadap status gizi lebih remaja putri pada masa pandemi COVID19 di SMA Negeri 12 Jakarta tahun 2020.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Guna mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia dan kelas pada remaja putri di SMA Negeri 12 Jakarta tahun 2020
- b. Guna mengetahui konsumsi gula remaja putri pada masa pandemi COVID19 di SMA Negeri 12 Jakarta tahun 2020.
- c. Guna mengetahui konsumsi lemak remaja putri pada masa pandemi COVID19 di SMA Negeri 12 Jakarta tahun 2020.
- d. Guna mengetahui aktivitas fisik remaja putri pada masa pandemi COVID19 di SMA Negeri 12 Jakarta tahun 2020.
- e. Guna mengetahui durasi tidur remaja putri pada masa pandemi COVID19 di SMA Negeri 12 Jakarta tahun 2020.
- f. Guna mengetahui status gizi remaja putri pada masa pandemi COVID19 di SMA Negeri 12 Jakarta tahun 2020.
- g. Guna menganalisis hubungan konsumsi gula dengan status gizi lebih remaja putri pada masa pandemi COVID19 di SMA Negeri 12 Jakarta tahun 2020.
- h. Guna menganalisis hubungan konsumsi lemak dengan status gizi lebih remaja putri pada masa pandemi COVID19 di SMA Negeri 12 Jakarta tahun 2020.
- i. Guna menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi lebih remaja putri pada masa pandemi COVID19 di SMA Negeri 12 Jakarta tahun 2020.
- j. Guna menganalisis hubungan durasi tidur dengan status gizi lebih remaja putri pada masa pandemi COVID19 di SMA Negeri 12 Jakarta tahun 2020.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Bagi Responden

Riset ini diharap mampu menambah wawasan responden sehingga kewaspadaan responden bisa meningkat dan mulai memperhatikan status kesehatan mereka dengan menjaga status gizinya. ‘

I.4.2 Manfaat Bagi Institusi

Riset ini bisa dimanfaatkan bagi institusi agar dapat mengambil langkah kebijakan yang tepat untuk menjaga status gizi remaja putri di institusi tersebut.

Diah Rosanti, 2021

HUBUNGAN KONSUMSI GULA TAMBAHAN, LEMAK, AKTIVITAS FISIK, DAN DURASI TIDUR DENGAN STATUS GIZI LEBIH REMAJA PUTRI DI SMAN 12 JAKARTA PADA MASA PANDEMI COVID19

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

I.4.3 Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan

Melalui riset ini diharap bisa membantu peneliti lain dalam melakukan penelitian dengan topik sejenis.