

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Berawal dari kasus lokal, COVID-19 (*Coronavirus Disease 2019*) menyebar ke seluruh bagian dunia melalui transmisi global hingga ke Indonesia. Jumlah kasus COVID-19 berlangsung cukup cepat menyebabkan Indonesia menempati posisi ke-23 sebagai negara terbanyak yang terkena dampak COVID-19 dengan total kasus 190,665 per 5 September 2020. Salah satu tindakan yang dilakukan berupa PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). Pembatasan tersebut, paling sedikit dilakukan melalui peliburan sekolah hingga pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum, (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020 Tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19), 2020). Dari segi pendidikan, Kemendikbud (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan) memutuskan untuk melaksanakan proses PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh) secara daring, untuk merespon kebijakan belajar dari rumah, hal ini karena anak dan remaja berisiko terkena penyakit tersebut.

Masa remaja berkaitan erat dengan kejadian masalah gizi, entah masalah gizi kurang maupun lebih, (Andina Rachmayani *et al.*, 2018). Dengan adanya kegiatan PJJ, hal ini dapat meningkatkan kejadian status gizi berlebih, (Nogueira-de-almeida *et al.*, 2020) yaitu *overweight* dan obesitas. *Overweight* merupakan kondisi berat badan lebih dari batas normal. Sedangkan obesitas adalah tidak seimbang energi yang masuk (*energy intake*) dengan yang digunakan sehingga terjadi penumpukan lemak yang berlebihan dalam waktu lama, (Hill *et al.*, 2012). Pengklasifikasian gizi berlebih diukur menggunakan nilai IMT (Indeks Massa Tubuh). Menurut data Kementerian Kesehatan RI (2018) prevalensi remaja gemuk usia 13-15 tahun sebesar 16% dan usia 16-18 tahun sebesar 13.5%.

Kejadian *overweight* dan obesitas berimplikasi pada status kesehatan dan dapat berdampak negatif seperti berisiko hipertensi, PJK (Penyakit Jantung Koroner), DM (diabetes melitus) tipe 2, dan stroke, serta penyakit tidak menular lainnya (Kemenkes RI, 2017). Status gizi berlebih pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor seperti rendahnya aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi kalori, rendahnya konsumsi serat (CDC, 2020) sering mengemil, jadwal makan yang tidak teratur, serta pengolahan makanan menggunakan minyak, santan, dan gula yang terlalu banyak, (Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, 2020). Hal tersebut terjadi karena pengaruh kondisi lingkungan yang kurang sehat, terlebih lagi pada masa pandemi COVID-19 terjadi perubahan gaya hidup.

Menurut penelitian Xiang *et al.* (2020) diliburkannya sekolah dan karantina selama pandemi COVID-19 menyebabkan perubahan pada aktivitas fisik dan kebiasaan sedentari secara drastis. Sedentari merupakan kegiatan yang dilakukan selain waktu tidur, dengan kalori yang dikeluarkan sangat sedikit yakni <1,5 METs' (Direktorat Promkes, 2018). Berdasarkan data RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018, proporsi aktivitas fisik kurang (<150 menit per minggu) pada penduduk usia ≥ 10 tahun di Indonesia sebesar 33,5% yang meningkat 7,4% dari tahun 2013 yaitu sebesar 26,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Meningkatnya pengeluaran tenaga serta energi akibat adanya kerja otot rangka dan gerakan tubuh disebut aktivitas fisik (Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, 2019), kegiatan ini sangat penting untuk semua usia, terutama untuk pertumbuhan bagi usia remaja. Pada masa karantina ini, terjadi peningkatan durasi duduk sebanyak 3 jam per hari, yang mengindikasikan gaya hidup sedentari, (Ammar *et al.*, 2020).

Faktor lain yang dapat mendukung terjadinya gizi berlebih adalah konsumsi makanan tinggi kalori. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (Badan Pusat Statistik, 2019), tingkat konsumsi kalori di Indonesia sudah memenuhi standar kecukupan yakni sebesar 2.120 kkal per hari. Akan tetapi, 12,23% jenis makanan yang dikonsumsi berupa minyak dan kelapa sawit serta 25,95% merupakan makanan dan minuman jadi. Dapat diketahui bahwa dalam 1 gram lemak mengandung 9 kalori. Menurut AKG (Angka Kecukupan Gizi) tahun 2019 banyaknya kalori yang dibutuhkan remaja usia 16-18 tahun laki-laki sebanyak

2650 kkal, sedangkan pada perempuan 2100 kkal, (Peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019, 2019). Pada penelitian (Carrasco-Luna *et al.*, 2018), remaja memiliki kebiasaan mengemil seperti mengonsumsi minuman bersoda, boba, dan makanan tinggi kalori lainnya dengan alasan '*I eat what I like*', terlebih pada saat waktu senggang. Ini berarti, jika dalam sehari mengonsumsi makanan tinggi kalori melebihi dari standar kecukupan, maka berisiko pada kelebihan berat badan. Dalam penelitian (Tinambunan *et al.*, 2020) 27% remaja mengonsumsi minuman boba 1-3 kali dalam seminggu. Terdapat 500 kkal dalam satu ukuran reguler (700ml), yang jika dibandingkan dengan kebutuhan kalori sehari sudah mencukupi sekitar $\frac{1}{4}$ kebutuhan kalori, (Lin *et al.*, 2018).

Salah satu indikator gizi seimbang adalah dengan cukupnya mengonsumsi buah dan sayur, karena kandungannya yang tinggi akan serat, vitamin, mineral, fitokimia, dan bahkan antioksidan (Pem & Jeewon, 2015). Berdasarkan data SKMI pada tahun 2014 konsumsi sayur dan buah termasuk kategori rendah pada kelompok remaja di Indonesia, (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2014; Siswanto & et al, 2014). Data menunjukkan konsumsi buah hanya sekitar 25,5% yang mengonsumsi, sedangkan sayur ada pada angka 45%. Disamping itu penelitian kelompok remaja juga memiliki konsumsi sayur dan buah yang rendah, (Hermina & S, 2016). Dalam penelitiannya, ketidaksukaan mengonsumsi buah dan sayur pada remaja dikarenakan, mereka ingin mengikuti *trend* yang ada. Sedangkan *trend* makanan tidak semuanya berupa makanan sehat, dan jika terus-menerus dilakukan maka dapat mempengaruhi status gizi.

Penelitian ini dilakukan karena belum ada penelitian yang dilakukan sebelumnya di SMA Negeri 5 Kota Bekasi, terlebih lagi hasil studi pendahuluan menunjukkan, 18 dari 30 siswa-siswi SMAN 5 kota Bekasi mengalami gizi lebih. Disamping itu, SMA Negeri 5 Kota Bekasi cukup terjangkau jaraknya dari tempat tinggal, mengingat masih diberlakukannya PSBB di Kota Bekasi. Metode pada penelitian ini merupakan kuantitatif menggunakan pendekatan *cross-sectional* dan bertempat di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Kota Bekasi. Dengan demikian peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian ini guna mengetahui hubungan aktivitas fisik, makanan tinggi kalori, dan konsumsi buah dan sayur terhadap status

gizi berlebih pada siswa di SMA Negeri 5 Kota Bekasi pada masa pandemi COVID-19.

I.2 Perumusan Masalah

Perubahan gaya hidup dan pola makan berkaitan dengan masalah gizi berlebih pada remaja. Kejadian obesitas dipicu oleh aktivitas fisik yang kurang, (Ferinawati & Mayanti, 2018). Disamping itu, kondisi lingkungan juga mempengaruhi asupan makanan khususnya makanan tinggi kalori, (Kandinasti & Farapti, 2018). Serta ketidaksukaan remaja mengonsumsi buah dan sayur cukup tinggi, (Hermina & S, 2016). Sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan aktivitas fisik, makanan tinggi kalori, dan konsumsi buah dan sayur terhadap status gizi berlebih siswa SMA Negeri 5 Kota Bekasi pada masa pandemi COVID-19.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan aktivitas fisik, makanan tinggi kalori, dan konsumsi buah dan sayur terhadap status gizi berlebih pada siswa-siswi di SMA Negeri 5 Kota Bekasi pada masa pandemi COVID-19.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran umum tentang status gizi lebih, aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi kalori, serta konsumsi buah dan sayur pada siswa SMA Negeri 5 Kota Bekasi di masa pandemi COVID-19.
- b. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada siswa SMA Negeri 5 Kota Bekasi di masa pandemi COVID-19.
- c. Mengetahui hubungan konsumsi makanan tinggi kalori dengan status gizi lebih pada siswa SMA Negeri 5 Kota Bekasi di masa pandemi COVID-19.
- d. Mengetahui hubungan konsumsi buah dan sayur dengan status gizi lebih pada siswa SMA Negeri 5 Kota Bekasi di masa pandemi COVID-19.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Memberikan gambaran dan pengetahuan mengenai aktivitas fisik dan pola konsumsi makanan yang dilakukan sehari-hari, serta meningkatkan motivasi untuk melakukan upaya pencegahan status gizi berlebih.

I.4.2 Bagi Masyarakat/institusi/instansi

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya khususnya untuk topik yang berkaitan dengan hubungan aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi kalori, serta konsumsi buah dan sayur dengan status gizi lebih. Juga diharapkan bagi sekolah agar lebih memperhatikan aktivitas fisik serta konsumsi makanan pada siswa siswi, serta memberikan edukasi sebagai upaya mencegah terjadinya status gizi berlebih.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini dapat memberi pengetahuan baru bagi perkembangan ilmu gizi, khususnya pada bidang pengetahuan terkait status gizi berlebih bagi kelangsungan hidup manusia sehari-hari dan kaitannya dengan aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi kalori, serta konsumsi buah dan sayur.