

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Peralihan fungsi fisik, psikis, sosial, maupun kebutuhan gizi dari usia anak-anak ke tahap dewasa disebut remaja (OA.Esimai; OE, 2015). Remaja merupakan masa perkembangan penting kedua dalam kehidupan seseorang (Das *et al.*, 2017). Periode kelompok usia remaja dimulai dari 10 sampai 19 tahun (WHO, 2018). Sebanyak seperempat populasi di dunia (1,8 miliar) terdiri dari kelompok usia 10 sampai 24 tahun dimana 90% tinggal di negara dengan penghasilan dalam kategori rendah dan menengah (Sawyer *et al.*, 2012). Pada tahun 2019, kelompok usia remaja di Indonesia sebesar 24,01% dan persentase remaja menurut kelompok usia 16-18 tahun di DKI Jakarta sebesar 17,19% (Badan Pusat Statistik, 2019). Kelompok usia remaja mengalami peningkatan sebesar 1,26% dibandingkan pada tahun 2017 yaitu sebesar 15,93% (Badan Pusat Statistik, 2017).

Periode rentan mengalami masalah gizi salah satunya dialami pada saat remaja (Almatsier dalam Mokoginta, Budiarmo and Manampiring, 2016). Oleh karena itu masalah gizi remaja sangat penting untuk diperhatikan karena akan mempengaruhi status gizi saat dewasa dimana remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang cepat (Washi and Ageib, 2010). Di Indonesia, masalah gizi yang sering kali dijumpai saat ini adalah masalah kelebihan gizi dikarenakan tidak seimbangnya energi yang diasup dan pengeluaran energi tersebut. Gizi lebih terdiri dari obesitas dan *overweight* (Suharsa and Sahnaz, 2016). Menurut WHO tahun 2018, *overweight* dan obesitas merupakan penimbunan lemak berlebih yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan kesehatan. Jika masalah gizi lebih pada remaja dibiarkan, akan cenderung terus berlanjut hingga dewasa dan lansia (Armadani, 2017). Dampak negatif yang ditimbulkan apabila remaja mengalami gizi lebih yaitu berisiko mengalami penyakit degeneratif, gangguan fungsi saluran pernafasan dan penyakit kardiovaskular (Mawaddah and Munroh, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian NHANES tahun 2009-2010 di Amerika Serikat, persentase gizi lebih dan obesitas berdasarkan anak dengan kelompok usia 2-5 tahun sebesar 26,7%, usia 6-11 tahun sebesar 32,6% dan usia 12-19 tahun sebesar 33,6%. Hal ini menunjukkan prevalensi gizi lebih dan obesitas tertinggi pada remaja usia 12-19 tahun (NOO dalam Sundari, 2016). Secara nasional, masalah gizi remaja (IMT/U) usia 16-18 tahun kategori status gizi gemuk 9,5% dan status gizi obesitas 4%. Sedangkan di provinsi DKI Jakarta, prevalensi status gizi remaja (IMT/U) usia 16-18 tahun status gizi gemuk 12,8% dan status gizi obesitas 8,3% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Status gizi seseorang dipengaruhi oleh pola konsumsi makan (Khusniyati, Sari and Ro'ifah, 2016). Gambaran kebiasaan makan pada suatu kelompok tertentu sebagai acuan untuk memberikan informasi terkait jenis, jumlah bahan makanan dan frekuensi makan yang dikonsumsi setiap orang disebut pola makan (Agustin, 2015). Periode penting untuk menentukan pola makan seseorang ada pada saat remaja, oleh karena itu asupan energi dan nutrisi yang cukup dari makanan bergizi seimbang dengan pemilihan bahan makanan yang sesuai kebutuhan perindividu akan menghasilkan pertumbuhan optimal serta status gizi yang baik (Adinda, Sudaryati and Siagian, 2017). Di kota-kota besar Indonesia, peralihan *lifestyle* mengarah ke gaya hidup bermalasan – malasan dan westernisasi merujuk ke pola makan yang tidak baik dengan mengonsumsi makanan cepat saji dapat menyebabkan *overweight* dan obesitas dikarenakan komposisinya lebih banyak karbohidrat, lemak dan kolesterol yang kurang baik untuk tubuh (Mokolensang, Manampiring and Fatimawali, 2016).

Menurut hasil penelitian Nisa' (2019), gambaran pola makan pada remaja SMP Negeri 1 Pringapus sebagian besar dalam kategori cukup sebanyak 45 responden (54,9%) disebabkan oleh remaja mengonsumsi makanan seimbang dengan frekuensi sebanyak 3 kali sehari, jumlah yang cukup sesuai kebutuhan gizi dan jenis makanan yang lengkap seperti makanan pokok, sayur, buah dan lauk pauk. Dilihat dari jenis kelamin, lebih banyak perempuan yang memiliki pola makan kurang sebanyak 16 responden (19,5%) disebabkan cenderung mengonsumsi makan yang mereka inginkan saja tanpa melihat kandungan dan kebutuhan gizi yang mereka butuhkan. Remaja dengan pola makan lebih

sebanyak 3 responden (15,9%) disebabkan karena nafsu makan berlebih. Gambaran pola makan ditinjau dari jenis makanan pada remaja SMP Negeri 1 Pringapus sebagian besar jenis makanan yang dikonsumsi remaja tidak lengkap sebanyak 56 responden (68,3%), jenis makanan yang dikonsumsi remaja lengkap sebanyak 26 responden (31,7%). Gambaran pola makan ditinjau dari frekuensi makan pada remaja SMP Negeri 1 Pringapus sebagian besar dengan kategori kurang sebanyak 47 responden (57,3%) dimana hanya makan 2 kali sehari, kategori cukup 47 responden (57,3%) dimana mereka makan 3 kali sehari dan lebih sebanyak 5 responden (6,1%) dimana mereka makan 4-5 kali sehari. Gambaran pola makan ditinjau dari jumlah makanan pada remaja SMP Negeri 1 Pringapus sebagian besar dengan kategori kurang sebanyak 67 responden (81,7%) dikarenakan mereka hanya makan seadanya dan mengonsumsi makanan yang mudah didapat. Sedangkan dalam kategori lebih sebanyak 15 responden (18,3%) dikarenakan mengonsumsi makanan dengan jumlah yang melebihi kalori setiap hari (Nisa', 2019). Dalam penelitian Cahyaning, Supriyadi and Kurniawan tahun 2019, menyatakan bahwa pola makan dengan status gizi dinyatakan berhubungan dimana bervariasinya jenis pangan yang dikonsumsi dapat mempengaruhi kelengkapan dan kualitas zat gizi. Dalam penelitian Putra tahun 2018 menyatakan bahwa pola konsumsi dengan kejadian *overweight* terdapat korelasi yang bermakna dimana responden yang memiliki pola konsumsi lebih cenderung memiliki peluang 2,6 kali lebih tinggi mengalami risiko gizi lebih dibandingkan dengan pola konsumsi makan kurang dan cukup.

Apabila asupan makan tidak sebanding dengan aktivitas fisik dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara pengeluaran dan masuknya energi dari makanan yang dikonsumsi dimana kondisi tersebut mengakibatkan terjadinya penumpukan kalori (Zuhdy, Ani and Utami, 2015). Aktivitas fisik meliputi pergerakan tubuh yang memerlukan pengeluaran energi yang diakibatkan oleh otot rangka. Pada usia remaja, aktivitas fisik yang direkomendasikan Badan Kesehatan Dunia dilakukan minimal 3 kali seminggu dengan intensitas sedang selama 60 menit atau lebih (WHO, 2018). Faktor yang menentukan status gizi remaja sangat penting guna memelihara kesehatan tubuh, kehidupan dan mental yang sehat yaitu aktivitas fisik (Setiawati *et al.*, 2019).

Secara nasional, pada tahun 2018 terjadi peningkatan prevalensi aktivitas fisik penduduk umur ≥ 10 tahun kategori kurang sebesar 33,5% dibandingkan pada tahun 2013 sebesar 26,1%, sedangkan prevalensi kategori aktivitas fisik kurang di wilayah DKI Jakarta pada tahun 2018 sebesar 47,8%, dibandingkan tahun 2013 sebesar 44,2%. Pada tahun 2018 kelompok umur 15-19 tahun kategori kurang aktivitas fisik sebesar 49,6% dimana aktivitas fisik kurang pada remaja laki-laki sebesar 36,4% dan remaja perempuan sebesar 30,7% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Dalam penelitian Sutrio tahun 2017, adanya korelasi yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi sebab siswa yang mempunyai aktivitas fisik ringan cenderung memiliki gizi lebih sebanyak 49 orang (40,5%) sedangkan siswa yang aktivitas fisiknya berat cenderung mempunyai status gizi normal sebanyak 10 orang (71,4%) sehingga dapat dikatakan semakin ringan aktivitas fisik seseorang maka akan semakin besar potensi mengalami gizi lebih. Apabila dikerjakan dengan rutin, aktivitas fisik dapat menjaga status gizi sehingga menurunkan penumpukan lemak selanjutnya akan mengurangi risiko seseorang mengalami gizi lebih (Serly, Sofian and Ernalina, 2015).

Seiring berkembangnya teknologi seperti *gadget* menyebabkan remaja semakin malas dan jarang meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas fisik akibat peningkatan penggunaan media sosial dikarenakan waktu duduk yang tinggi (Setiawati *et al.*, 2019). Intensitas penggunaan media sosial merupakan tingkatan penggunaan dan pemanfaatan layanan sosial media dilihat dari frekuensi (dalam sehari) dan durasi waktu (dalam satuan jam) (Ardari, 2016). Sebesar 87,3% remaja memiliki kebiasaan duduk yang tinggi dan dapat menyebabkan remaja mengalami obesitas (Miko and Dina, 2016). Menurut survei Indeks Web Global tahun 2016, setiap orang rata – rata menghabiskan waktu untuk bermedia sosial selama 2 jam, kegiatan tersebut menghabiskan waktu duduk tinggi yang dapat menyebabkan kurangnya aktivitas fisik.

Berdasarkan data Indeks Web Global tahun 2014, salah satu negara dengan pengguna media sosial paling aktif yaitu Indonesia sebesar 79,7% dibandingkan negara lain seperti Filipina 78%, Malaysia 72% dan China 67% (Aprinta and Dwi, 2017). Dalam penelitian STSN yang bekerja sama dengan *Yahoo!* terkait penggunaan dunia maya di Indonesia pada remaja menunjukkan bahwa kelompok

usia remaja 15-19 tahun menguasai pengguna dunia maya sebesar 64% (Putri, Nurwati and S., 2016). Menurut penelitian Manumpil (2015), sebanyak 30 (73,2%) remaja menggunakan *gadget* untuk mengakses sosial media sedangkan 11 (26,8%) remaja lainnya menggunakan *gadget* untuk menyelesaikan tugas sekolah (Manumpil, Ismanto and Onibala, 2015).

Selain itu dampak negatif penggunaan sosial media yang berlebihan berkaitan dengan status gizi. Waktu bermedia sosial yang lama, aktivitas yang ringan dapat mengakibatkan pola konsumsi makan tidak baik sehingga akan mempengaruhi status gizi dalam waktu lama. Menurut beberapa panduan durasi penggunaan *gadget* untuk anak dan remaja sebanyak ≤ 2 jam/hari dimana rekomendasi ini ternyata tidak sesuai dengan kebiasaan para remaja. Kebiasaan menghabiskan waktu menggunakan alat-alat teknologi untuk mengakses media sosial akan berkontribusi terhadap gizi lebih (Dietz dalam Kumala, Margawarti and Rahadiyanti, 2019). Kegiatan tersebut menjadi kebiasaan sedentari bila dilakukan lebih dari dua jam dan termasuk ke dalam salah satu risiko terbentuknya obesitas pada remaja (Taveraz dalam Kumala, Margawarti and Rahadiyanti, 2019). Penelitian Kumala *et al* (2019) terdapat hubungan antara waktu penggunaan media sosial dengan status gizi pada responden dimana sebagian besar responden menggunakan *gadget* lebih dari anjuran yang direkomendasikan dan intensitas penggunaan *gadget/smartphone* tinggi yang digunakan untuk mengakses sosial media dan *game online*.

Peneliti tertarik melakukan penelitian berdasarkan latar belakang diatas, guna mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen pada remaja SMA Negeri 14 Jakarta Timur.

I.2 Rumusan Masalah

Secara nasional, masalah gizi remaja (IMT/U) usia 16-18 tahun kategori status gizi gemuk sebesar 9,5% dan status gizi obesitas sebesar 4%. Sedangkan di provinsi DKI Jakarta mengalami peningkatan untuk prevalensi status *overweight* (lebih) sebesar 12,8% dan obesitas sebesar 8,3% pada remaja usia 16-18 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Hasil studi pendahuluan terhadap 30 siswa dan siswi kelas X dan XI menunjukkan bahwa sebesar 3,3% dengan status gizi

kurus, sebesar 20% dengan status gizi lebih dan sebesar 26,67% dengan status gizi obesitas. Waktu penggunaan media sosial yang tinggi, aktivitas yang ringan membentuk pola makan tidak baik akan mempengaruhi status gizi dikemudian hari (Kumala, Margawarti and Rahadiyanti, 2019). SMAN 14 merupakan salah satu SMA negeri favorit yang berada di daerah strategis Jakarta Timur karena berdekatan dengan beberapa pusat perbelanjaan dan terdapat berbagai macam restoran cepat saji sehingga memiliki paparan risiko yang lebih tinggi dibandingkan dengan sekolah lain yang letaknya jauh dari pusat perbelanjaan. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti memiliki ketertarikan meneliti hubungan antara variabel independen dan dependen pada remaja SMA Negeri 14 Jakarta Timur.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pola makan, aktivitas fisik dan intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui umur dan jenis kelamin sebagai karakteristik responden.
- b. Mengetahui status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur.
- c. Mengetahui gambaran pola makan responden.
- d. Mengetahui gambaran aktivitas fisik responden.
- e. Mengetahui gambaran intensitas penggunaan media sosial responden.
- f. Menganalisis hubungan pola makan dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur.
- g. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur.
- h. Menganalisis hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi siswa dan orang tua mengenai status gizi lebih, bermanfaat dalam memberikan tambahan pengetahuan dan informasi terkait hubungan pola makan, aktivitas fisik dan intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi lebih.

I.4.2 Bagi Masyarakat

Sebagai sumber pengetahuan dan informasi mengenai hubungan pola makan, aktivitas fisik dan intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi lebih pada remaja SMA. Sehingga prevalensi gizi lebih pada remaja diharapkan dapat menurun karena masyarakat dapat mencegah dengan pemilihan jenis konsumsi makanan yang tepat untuk tumbuh kembang remaja.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris dan membantu perkembangan ilmu pengetahuan terkait hubungan pola makan, aktivitas fisik dan intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi lebih pada remaja SMA.