

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Status gizi adalah keadaan tubuh yang diakibatkan oleh asupan zat gizi dari makanan yang dikonsumsi dan kemampuan tubuh untuk mencerna, menyerap dan menggunakan zat gizi tersebut (FAO, 2007). Seseorang yang hidup didukung dengan gizi yang sesuai kebutuhan akan tumbuh dan berkembang secara optimal sehingga menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas (Kemenkes RI, 2015). Masalah gizi merupakan masalah kompleks yang perlu ditangani karena dapat terjadi pada semua siklus kehidupan, mulai awal kehidupan dalam kandungan, balita, remaja hingga lanjut usia (Normaisa, *et al.*, 2020).

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Remaja usia 13–15 tahun mengalami masa perkembangan tubuh lebih cepat baik secara fisik, psikis, maupun sosial (Handoyo, 2019). Usia remaja ini akan lebih mudah terpengaruh dan terbawa dalam segala hal, baik terpengaruh hal positif maupun negatif. Hal ini membuat remaja mengalami berbagai macam perubahan pola hidup seperti sikap pemilihan asupan makanan yang dikonsumsi, tingkat aktivitas fisik yang membuat hal-hal tersebut dapat berpengaruh pada status gizi remaja (Suha dan Rosyada, 2022).

Remaja Indonesia saat ini menghadapi tiga masalah gizi atau *triple burden of malnutrition*. Ketiga masalah gizi tersebut adalah masalah gizi

kurang, gizi lebih dan kekurangan gizi mikro seperti anemia (Kemenkes RI, 2020). Faktor penyebab langsung dari masalah gizi, baik masalah gizi kurang atau masalah gizi lebih adalah ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh dan juga penyakit infeksi (Utami *et al.*, 2020).

Data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa pada tahun 2018 di Indonesia, prevalensi status gizi pada remaja usia 13-15 tahun yang memiliki status gizi gemuk 11,2%, obesitas 4,8% sangat kurus 1,9%, dan kurus 6,8%. Prevalensi remaja usia 13-15 tahun dengan status gizi gemuk di Indonesia mengalami peningkatan 0,4% dari tahun 2013. Provinsi Jawa Barat memiliki prevalensi status gizi pada remaja 13-15 tahun untuk gemuk 12% dan obesitas 4,9% sedangkan status gizi sangat kurus 1,7% dan kurus 6,1%. Kota Tasikmalaya termasuk kota dengan prevalensi remaja kurus dan gemuk melebihi prevalensi nasional. Prevalensi status gizi remaja usia 13-15 tahun di Kota Tasikmalaya untuk kategori sangat kurus sebesar 2,2% dan kurus sebesar 7,7%. Sedangkan prevalensi untuk remaja yang memiliki berat badan lebih sebesar 11,6% dan obesitas sebesar 1,8% (Riskesdas, 2018).

Dampak kekurangan gizi pada remaja dapat berakibat meningkatnya risiko morbiditas dan mortalitas, terganggunya perkembangan kognitif, dan dapat menurunkan produktivitas (Baek *et al.*, 2022) serta dapat berdampak pada pertumbuhan fisik yang tidak optimal dan menghambat pembentukan otot pada masa pertumbuhan (Ftiriani *et*

*al.*, 2020). Status gizi lebih berupa *overweight* dan obesitas yang dialami remaja akan berdampak pada risiko besar terkena penyakit-penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung, dan beberapa jenis penyakit lainnya (Mughtar *et al.*, 2022).

Ketidakseimbangan antara asupan energi dan zat gizi lainnya dengan kebutuhan gizi dapat memengaruhi status gizi. Apabila seseorang kekurangan asupan energi dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama akan mengakibatkan menurunnya berat badan dan kekurangan zat gizi (Sumartini dan Hasnelly, 2019). Kelebihan energi akan mengakibatkan kenaikan berat badan dan gizi lebih (Utami, *et al.*, 2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dania dan Isti (2021), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan energi dengan status gizi pada remaja SMP PGRI 12 Kota Bogor. Remaja yang asupan energinya tidak baik berisiko 4 kali lebih besar untuk berstatus gizi tidak normal dibandingkan dengan remaja yang asupan energinya baik. Hal ini disebabkan oleh ketidaksesuaian frekuensi, jumlah porsi, dan variasi makanan terhadap kebutuhan gizi, sehingga status gizi menjadi tidak normal (Khoerunisa dan Istianah, 2021).

Aktivitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktivitas otot-otot skeletal yang mengakibatkan pengeluaran energi (Kemenkes, 2019). Aktivitas fisik yang rendah disertai dengan asupan energi yang berlebih dapat menimbulkan kejadian gizi lebih (Damayanti dan Sufyan, 2022). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Baja dan Rismayanthi (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status

gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Yogyakarta. Dari 5 siswa (11,1%) yang memiliki aktivitas fisik rendah, 5 siswa tersebut memiliki status gizi tidak baik (*overweight* dan obesitas). Semakin rendah aktivitas fisik maka semakin besar kemungkinan untuk memiliki status gizi tidak baik (*overweight* dan obesitas), sebaliknya jika aktivitas fisik berada dalam kategori sedang dan tinggi kemungkinan memiliki status gizi yang baik (normal) .

Pada era globalisasi, terjadi perkembangan teknologi komunikasi yang pesat. Salah satu wujud perkembangan teknologi yang sedang digemari adalah *gadget*. Durasi waktu harian yang dihabiskan untuk menatap layar atau disebut dengan *screen time* (Suraya *et al.*, 2021). Panduan durasi *screen time* menurut *American Academy of Pediatrics* untuk anak dan remaja adalah sebanyak  $\leq 2$  jam/hari. Di Indonesia terdapat 60% anak usia sekolah menggunakan media elektronik  $> 2$  jam (Wati, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa waktu *screen time* sebagian besar remaja di Indonesia melebihi waktu yang direkomendasikan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kumala *et al.*, (2019) menunjukkan bahwa seluruh responden dengan malnutrisi (kurus 9,1% dan gemuk 20,5%) memiliki kategori *screen time viewing* yang tinggi yang menunjukkan terdapat hubungan antara *screen time viewing* dengan status gizi yang dilakukan pada remaja usia 13–15 tahun di SMP Negeri 2 Kendal. Semakin tinggi *screen time* maka semakin tinggi juga indeks massa tubuh. Hal ini disebabkan karena selama individu melakukan

kegiatan *screen time*, individu lebih banyak menghabiskan waktu dengan berdiri, duduk atau berbaring tanpa aktivitas fisik sehingga terjadi ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar yang menyebabkan penumpukan lemak yang akan berpengaruh pada status gizi (Kumala *et al.*, 2019). Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian di Amerika Serikat yang menunjukkan bahwa durasi yang tinggi dari *screen time* pada anak telah dikaitkan dengan peningkatan risiko kelebihan berat badan (Sisson *et al.*, 2011).

Hasil pengkajian Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya menunjukkan bahwa di daerah Kota Tasikmalaya, wilayah dengan kejadian *overweight* tertinggi ada di wilayah kerja puskesmas Bantar sebesar 49,7% untuk kategori Sekolah Menengah Pertama (SMP) dengan rentan usia 13-15 tahun. Hasil pengkajian Puskesmas Bantar menunjukkan bahwa MTs Al-Khoeriyah merupakan salah satu MTs yang diberada di Kota Tasikmalaya dan memiliki masalah gizi lebih tertinggi di wilayah kerja puskesmas Bantar. Berdasarkan survei pendahuluan dari 185 siswa MTs Al-Khoeriyah didapatkan 10,8% siswa memiliki status gizi lebih dan 5,9% siswa memiliki status gizi kurang berdasarkan perhitungan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) z-score. Selain itu, di lokasi penelitian berdasarkan hasil wawancara kepada siswa menunjukkan bahwa jajanan yang dikonsumsi sebagian besar merupakan olahan yang tinggi energi, sebagian siswa memiliki aktivitas fisik yang rendah dengan kegiatan yang biasa dilakukan siswa selama jam istirahat maupun diluar disekolah

sebagian besar hanya bermain *gadget*. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk menganalisis hubungan tingkat kecukupan asupan energi, tingkat aktivitas fisik dan durasi *screen time* dengan status gizi pada remaja.

#### **B. Rumusan Masalah**

1. Apakah ada hubungan antara tingkat kecukupan energi dengan status gizi pada remaja MTs Al-Khoeriyah Tasikmalaya Tahun 2023?
2. Apakah ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja MTs Al-Khoeriyah Tasikmalaya Tahun 2023?
3. Apakah ada hubungan durasi *screen time* dengan status gizi pada remaja MTs Al-Khoeriyah Tasikmalaya Tahun 2023?

#### **C. Tujuan Penelitian**

1. Menganalisis hubungan antara tingkat kecukupan energi dengan status gizi pada remaja MTs Al-Khoeriyah Tasikmalaya Tahun 2023.
2. Menganalisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja MTs Al-Khoeriyah Tasikmalaya Tahun 2023.
3. Menganalisis hubungan antara durasi *screen time* dengan status gizi pada remaja MTs Al-Khoeriyah Tasikmalaya Tahun 2023.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Subjek Penelitian

Siswa mampu mengidentifikasi terkait status gizinya sehingga akan lebih peduli terhadap kesehatan tubuhnya dengan lebih

memperhatikan kecukupan energi serta meningkatkan aktivitas fisik dan mengurangi *screen time*.

## 2. Bagi Prodi

Penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi untuk penelitian selanjutnya dan menambah kepustakaan di Universitas Siliwangi.

## 3. Bagi Keilmuan Gizi

Manfaat penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecukupan energi, tingkat aktivitas fisik dan durasi *screen time* dengan status gizi pada remaja siswa MTs Al-Khoeriyah Tasikmalaya. Selain itu, dapat menjadi referensi keilmuan gizi masyarakat terkait status gizi pada remaja.

## 4. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan meningkatkan wawasan serta pengalaman kepada penulis dalam hubungan antara tingkat kecukupan energi, tingkat aktivitas fisik dan durasi *screen time* dengan status gizi pada remaja.

## **E. Ruang Lingkup Penelitian**

### 1. Lingkup Masalah

Tingkat kecukupan energi, tingkat aktivitas fisik dan durasi *screen time* dengan status gizi pada remaja siswa MTs Al-Khoeriyah Tasikmalaya Tahun 2023.

## 2. Lingkup Metode

Rancangan metode penelitian ini adalah menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* yaitu melihat dua variabel melakukan pengumpulan data secara bersamaan.

## 3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan dalam pelaksanaan penelitian tingkat kecukupan energi, tingkat aktivitas fisik dan durasi *screen time* dengan status gizi pada remaja siswa MTs Al-Khoeriyah Tasikmalaya Tahun 2023 adalah epidemiologi gizi masyarakat.

## 4. Lingkup Sasaran

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VII dan VIII MTs Al-Khoeriyah Tasikmalaya Tahun 2023.

## 5. Lingkup Tempat dan Waktu

Penelitian ini dilaksanakan di MTs Al-Khoeriyah Tasikmalaya beralamat di Jln. Bantarsari RT 05 RW 05 Kelurahan Bantarsari, Kecamatan Bungursari, Kota Tasikmalaya, Provinsi Jawa Barat, kode pos 46151. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Februari sampai Oktober 2023.