

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Santrock (2014) remaja merupakan tahap perkembangan transisi dari masa anak-anak menuju dewasa dengan perubahan biologis, kognitif, psikososial, dan sosial emosional. Ciri khas remaja adalah cenderung memiliki rasa ingin tahu, menyukai petualangan dan tantangan, serta berani mengambil risiko dalam tindakannya tanpa pertimbangan matang terlebih dahulu (Nabila, 2022). Pada masa ini, remaja mengalami perubahan pola hidup seperti pola makan yang buruk, gaya hidup sedentari dan durasi *screen time* yang tidak sesuai anjuran. Perubahan pola hidup ini dapat berpengaruh pada status gizi remaja (Andriani, 2021).

Status gizi adalah ukuran kondisi fisik seseorang dan dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi serta penggunaan zat gizi dalam tubuh (Almatsier, 2016). Masalah gizi pada remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berdampak besar pada tumbuh kembang saat masa dewasa. Gizi kurang yang terjadi pada masa remaja mempunyai dampak jangka panjang di masa dewasa seperti terhambatnya perkembangan kognitif dan fisik, menurunnya kemampuan sensorik dan motorik, menurunnya produktivitas kerja, kebutaan, disabilitas intelektual, dan rusaknya sistem kekebalan tubuh (Paramita dan Handayani, 2023). Status gizi lebih dapat memicu risiko terjadinya penyakit infeksi atau degeneratif di masa yang akan datang, misalnya diabetes mellitus 2, hipertensi, penyakit jantung

koroner, kanker, batu empedu, *osteoarthritis*, *sleep apnea* (gangguan tidur), gangguan kehamilan, persalinan, dan kelainan bawaan (Cahyorini *et al.*, 2022)

Data Survei Kesehatan (SKI) di Indonesia pada tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi status gizi pada remaja usia 16-18 tahun yang memiliki status gizi obesitas 3,3%, gemuk 8,8%, kurus 6,6%, dan sangat kurus 1,7%. Prevalensi remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi obesitas dan gemuk di Indonesia mengalami peningkatan 3,6% dan 3,8% dari tahun 2013. Kota Tasikmalaya termasuk kota dengan prevalensi remaja gemuk melebihi prevalensi nasional. Hasil pengkajian Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya menunjukkan bahwa di daerah Kota Tasikmalaya wilayah dengan kejadian *overweight* tertinggi pada bulan Agustus tahun 2023 ada di wilayah kerja Puskesmas Mangkubumi sebesar 5,43% untuk kategori Sekolah Menengah Atas dengan rentang usia 16-18 tahun.

Status gizi dapat dipengaruhi oleh pola makan. Saat memasuki masa remaja, pola makan harus terjaga dengan baik, karena laju pertumbuhan dan masa puncak pertumbuhan tulang meningkat. Pola makan mencakup jumlah (porasi) makanan, jenis makanan, dan frekuensi makan (Almatsier, 2016). Semakin banyak jumlah makanan ataupun jenis makanan yang dikonsumsi dalam jangka waktu lama, maka akan semakin meningkatkan status gizi atau Indeks Massa Tubuh (IMT) seseorang (Utami *et al.*, 2020).

Gaya hidup sedentari mengacu pada perilaku seseorang yang duduk atau berbaring dalam kehidupan sehari-hari. Gaya hidup sedentari dapat

menyebabkan status gizi berlebih pada remaja. Hal ini dikarenakan tubuh hanya mengeluarkan sedikit energi sehingga energi banyak disimpan dalam bentuk lemak (Andriani, 2021). Hasil penelitian Andriani (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup sedentari dengan status gizi remaja.

Screen time adalah jumlah waktu yang dihabiskan untuk melihat layar (gawai) setiap hari. Kemajuan teknologi dapat membawa dampak negatif, salah satunya kecanduan terhadap gawai. (Kumala *et al.*, 2019). Menurut *American Academy of Pediatrics* sebanyak 60% anak usia sekolah di Indonesia menghabiskan >2 jam menggunakan media elektronik. Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi *screen time* dengan status gizi, dimana sebagian remaja saat bermain media elektronik (gawai) bersamaan dengan mengonsumsi makanan yang tidak disadari, sehingga remaja tersebut akan terus merasa tidak kenyang dan secara tidak langsung kebiasaan ini akan membuat status gizi lebih (Afilia *et al.*, 2023).

Hasil dari pengkajian data Puskesmas Mangkubumi, SMAN 10 Tasikmalaya merupakan salah satu SMA yang memiliki masalah gizi tertinggi. Berdasarkan data yang didapatkan dari hasil penjarangan pemeriksaan kesehatan setiap ajaran baru, SMAN 10 Tasikmalaya memiliki kejadian *overweight* sebesar 9,81% pada bulan Agustus 2023. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan pola makan, gaya hidup sedentari dan durasi *screen time* dengan status gizi pada remaja.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan antara pola makan dengan status gizi pada remaja SMAN 10 Tasikmalaya?
2. Apakah ada hubungan antara gaya hidup sedentari dengan status gizi pada remaja SMAN 10 Tasikmalaya?
3. Apakah ada hubungan antara durasi *screen time* dengan status gizi pada remaja SMAN 10 Tasikmalaya?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui hubungan antara pola makan dengan status gizi pada remaja SMAN 10 Tasikmalaya.
2. Mengetahui hubungan antara gaya hidup sedentari dengan status gizi pada remaja SMAN 10 Tasikmalaya.
3. Mengetahui hubungan antara durasi *screen time* dengan status gizi pada remaja SMAN 10 Tasikmalaya.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah
Pola makan, gaya hidup sedentari dan durasi *screen time* dengan status gizi pada remaja siswa SMAN 10 Tasikmalaya.
2. Lingkup Metode
Rancangan metode penelitian ini adalah menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* yaitu suatu jenis metode penelitian observasional analisis data yang telah dikumpulkan pada satu waktu tertentu.

3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan dalam pelaksanaan penelitian pola makan, gaya hidup sedentari, dan durasi *screen time* dengan status gizi pada remaja siswa SMAN 10 Tasikmalaya adalah epidemiologi gizi masyarakat.

4. Lingkup Sasaran

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas X dan XI SMAN 10 Tasikmalaya.

5. Lingkup Tempat dan Waktu

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 10 Tasikmalaya beralamat di Jln. Karikil RT 04/RW 04, Kelurahan Karikil, Kecamatan Mangkubumi, Kota Tasikmalaya. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Januari hingga Juli 2024.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Subjek Penelitian

Siswa mampu mengidentifikasi terkait status gizinya sehingga akan lebih peduli terhadap kesehatan tubuhnya dengan lebih memperhatikan pola makan serta mengurangi gaya hidup sedentari dan mengurangi *screen time*.

2. Bagi Program Studi

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 pola makan, gaya hidup sedentari, dan durasi *screen time* dengan status gizi pada remaja siswa SMAN 10 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 pola makan, gaya hidup sedentari, dan durasi *screen time* dengan status gizi pada remaja.