

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa (WHO, 2020). Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi. Masa remaja berkaitan dengan terjadinya perubahan fisik, perubahan kognitif, dan perubahan emosional pada remaja (Isroani, 2023). Perubahan ini terjadi akibat perubahan hormonal yang berpengaruh terhadap perubahan fisik remaja dan status gizi remaja (Muliani *et al.*, 2023). Status gizi merupakan suatu keadaan yang disebabkan oleh keseimbangan antara asupan gizi dari makanan dan kebutuhan gizi oleh tubuh (Par'i *et al.*, 2017). Status gizi yang buruk pada remaja akan menentukan kesehatan remaja tersebut di masa yang akan datang.

Jumlah anak-anak dan remaja obesitas di seluruh dunia telah mengalami peningkatan sepuluh kali lipat (WHO, 2017). Data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2017 menyatakan bahwa remaja usia 13-15 tahun memiliki status gizi kurus sebanyak 11,1% dan status gizi gemuk sebanyak 16,8%. Kelebihan berat badan dan obesitas juga terus meningkat di Indonesia untuk semua kalangan umur selama beberapa dekade terakhir ini termasuk usia kalangan remaja (UNICEF, 2023).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (2023) menyatakan bahwa prevalensi status gizi pada remaja usia 13-15 tahun yaitu status gizi sangat kurus sebesar 1,9%, status gizi kurus 5,7%, *overweight* 12,1%, dan obesitas 4,1%. Prevalensi *overweight* tahun 2023 mengalami peningkatan di Indonesia jika

dibandingkan dengan data Riskesdas pada tahun 2018 sebesar 0,9% (Kemenkes, 2018). Menurut data Survei Kesehatan Indonesia di Provinsi Sumatera Utara yaitu status gizi sangat kurus sebesar 1,6%, status gizi kurus 3,0%, *overweight* 11,6%, dan obesitas 2,8% (Kemenkes, 2023). Peningkatan angka prevalensi status gizi *overweight* pada remaja tahun 2018 hingga 2023 dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Apabila permasalahan *overweight* dan obesitas tidak segera diatasi saat usia remaja, maka akan berisiko menjadi masalah kesehatan di usia dewasa.

Faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja diantaranya asupan makanan, rendahnya pengetahuan gizi, kurangnya aktivitas fisik, dan status sosial ekonomi (Purba, 2024). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi yaitu kurangnya aktivitas fisik. Seseorang memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah akan cenderung mengarah pada meningkatnya gaya hidup sedentari. Hal ini muncul akibat perkembangan teknologi yang semakin berkembang maju, baik dalam bidang teknologi, transportasi, ataupun peralatan yang dapat memudahkan pekerjaan sehingga membuat kehidupan lebih mudah dalam melakukan berbagai aktivitas (Yuliana *et al.*, 2022).

Gaya hidup sedentari adalah kebiasaan gaya hidup dengan aktivitas yang sangat rendah sehingga pengeluaran energi cenderung sedikit seperti aktivitas duduk, bermain gadget, menonton televisi, berbaring, aktivitas *screen time*, membaca dan mengemudi kendaraan, tetapi tidak termasuk waktu tidur (Aidina & Nisa, 2021). Tingginya gaya hidup sedentari dapat berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Gaya hidup seperti ini dapat mengakibatkan risiko kelebihan berat badan (Ainun *et al.*, 2021). Seseorang yang melakukan aktivitas sedentari tidak banyak

mengeluarkan energi dari tubuhnya, sehingga mengakibatkan penumpukan lemak tubuh (Andriani, 2021). Hasil penelitian sebelumnya dengan menggunakan kuesioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) menunjukkan bahwa remaja yang memiliki gaya hidup sedentari > 5 jam setiap harinya mempunyai kecenderungan 4,5 kali lebih besar untuk mengalami status gizi lebih dibandingkan dengan remaja yang melakukan gaya hidup sedentari < 2 jam (Rahma & Wirjatmadi, 2020).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023, proporsi aktivitas fisik penduduk Indonesia umur ≥ 10 tahun dengan aktivitas cukup sebesar 62,6% sedangkan aktivitas fisik kurang sebesar 37,4%. Sumatera Utara merupakan provinsi dengan tingkat proporsi aktivitas fisik penduduk umur ≥ 10 tahun dengan aktivitas fisik sebesar 52,4% dan aktivitas kurang sebesar 47,6%. Angka proporsi aktivitas fisik kurang di Provinsi Sumatera Utara memiliki jumlah selisih proporsi sebesar 9,3% lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata proporsi aktivitas fisik penduduk Indonesia. Menurut data proporsi alasan tidak melakukan aktivitas fisik pada penduduk menurut karakteristik umur yaitu umur 10-14 tahun memiliki alasan tidak mempunyai waktu sebesar 34,5% dan alasan karena malas melakukan aktivitas fisik sebesar 54,6%. Sedangkan umur 15-19 tahun memiliki alasan tidak mempunyai waktu sebesar 46,9% dan alasan karena malas melakukan aktivitas fisik sebesar 54,4% (Kemenkes, 2023).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 dapat diketahui bahwa remaja memiliki angka proporsi tidak melakukan aktivitas fisik yang tinggi disebabkan oleh faktor malas. Sehingga kecenderungan tidak melakukan aktivitas

fisik ini akan berdampak kepada status gizi remaja tersebut. Jika gaya hidup sedentari tidak diatasi dan berlanjut hingga usia dewasa maka akan mengakibatkan berbagai resiko penyakit diantaranya obesitas, diabetes, kanker, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular (Mare & Prasetiani, 2022).

Gaya hidup sedentari yang tinggi juga dipengaruhi oleh perkembangan teknologi internet, gadget dan jejaringan yang semakin maju termasuk di kalangan remaja. Banyak remaja yang menghabiskan waktu untuk berada di depan layar diantaranya seperti menonton televisi, bermain gadget, menggunakan komputer, dan bermain video game dengan durasi waktu yang lama. Waktu yang dihabiskan untuk aktivitas di depan layar dengan perangkat elektronik yang berbasis layar disebut *screen time* (Suryawan, 2020).

Menurut data Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2023 pada usia 13-18 tahun adalah pengguna internet paling besar dengan angka 98,20% (APJII, 2023). Data Survei ini menunjukkan bahwa hampir seluruh remaja menggunakan internet dengan penggunaan *handphone* sebesar 99,55% dan komputer 5,35% (APJII, 2023). Berdasarkan data APJII tahun 2023 menyatakan bahwa tingkat *screen time* yang tinggi terjadi pada kalangan usia remaja. Durasi *screen time* yang tinggi dapat mengakibatkan kelebihan berat badan pada seorang remaja (Firdausi *et al.*, 2023). Hal ini dapat terjadi dikarenakan tingginya *screen time* akan menurunkan aktivitas fisik dan meningkatkan asupan zat gizi sehingga menyebabkan penimbunan lemak dalam tubuh pada seorang remaja (Ningrum *et al.*, 2023).

Menurut *American Academy of Pediatrics*, durasi yang dihabiskan selama melakukan aktivitas di depan layar atau *screen time* perlu dibatasi dengan durasi waktu kurang dari dua jam per hari (Chassiakos *et al.*, 2016). Remaja dengan intensitas *screen time* selama 1-3 jam memiliki kemungkinan sebesar 1,4 kali mengalami status gizi lebih dan obesitas, sedangkan remaja yang menghabiskan waktu *screen time* > 4 jam atau lebih per hari memiliki kemungkinan 2,19 kali lebih besar mengalami peningkatan berat badan dan obesitas (Bakour *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan di SMPS Katolik Budi Murni 1 Medan terdapat masalah gizi yang ditemukan saat melakukan observasi. Hasil observasi status gizi pada 20 orang siswa SMPS Katolik Budi Murni 1 Medan dengan prevalensi yaitu sebanyak 35% obesitas (7 orang siswa), 25% gizi lebih (5 orang siswa), 30% normal (6 orang siswa), dan 10% gizi kurang (2 orang siswa). Hasil observasi terkait gaya hidup sedentari dan *screen time* dilakukan dengan cara memberikan kuesioner yang terdiri dari 11 pertanyaan yang ada pada kuesioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) dan wawancara untuk mengkonfirmasi kembali. Observasi yang dilakukan yaitu dengan memberikan kuesioner dengan metode *recall* 1 hari. Adapun hasil observasi gaya hidup sedentari dari total responden sebanyak 20 orang yaitu rendah 10% (2 orang), sedang 20% (4 orang), dan tinggi 70% (14 orang). Sementara hasil observasi *screen time* yaitu *screen time* normal sebesar 25% (5 orang) dan tinggi sebesar 75% (15 orang). Berdasarkan informasi diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ **Hubungan Gaya hidup Sedentari dan**

***Screen time* dengan Status Gizi pada Siswa di SMPS Katolik Budi Murni 1 Medan”.**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diperoleh identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Tingginya angka prevalensi status gizi lebih dan obesitas pada remaja.
2. Tingginya gaya hidup sedentari pada remaja.
3. Tingginya durasi *screen time* pada remaja.
4. *Screen time* yang tinggi dapat menyebabkan masalah pada status gizi.

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah bertujuan untuk membatasi setiap topik dalam penelitian ini agar tidak adanya pelebaran pokok masalah agar penelitian lebih terarah dan tujuan penelitian dapat tercapai. Oleh karena itu, adapun batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Subjek yang akan diteliti adalah siswa/i di SMPS Katolik Budi Murni 1 Medan.
2. Status gizi diperoleh dari pengukuran antropometri yaitu pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoise* dan pengukuran berat badan menggunakan timbangan dengan indikator status gizi pada anak usia 5-18 tahun dengan indeks kategori IMT/U menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia . Dalam penelitian ini, status gizi menggunakan 2 kategori yang terdiri dari gizi tidak lebih (≤ 1 SD) dan gizi lebih (> 1 SD).

3. Lingkup penelitian hanya terdiri dari gaya hidup sedentari dan *screen time* dengan menggunakan kuesioner yang sama yaitu kuesioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ). Variabel gaya hidup sedentari terbagi menjadi 3 kategori yaitu rendah (< 2 jam/hari), sedang ($2 - 5$ jam/hari), dan tinggi (> 5 jam/hari). Untuk variabel *screen time* terbagi menjadi 2 kategori yaitu normal (≤ 120 menit/hari) dan tinggi (>120 menit/hari).

1.4 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini :

1. Bagaimana karakteristik remaja di di SMPS Katolik Budi Murni 1 Medan?
2. Bagaimana gambaran gaya hidup sedentari pada remaja di SMPS Katolik Budi Murni 1 Medan?
3. Bagaimana gambaran *screen time* pada remaja di SMPS Katolik Budi Murni 1 Medan?
4. Bagaimana status gizi remaja di SMPS Katolik Budi Murni 1 Medan ?
5. Bagaimana hubungan gaya hidup sedentari dengan status gizi pada remaja di SMPS Katolik Budi Murni 1 Medan?
6. Bagaimana hubungan *screen time* dengan status gizi pada remaja di SMPS Katolik Budi Murni 1 Medan?
7. Bagaimana hubungan gaya hidup sedentari dan *screen time* dengan status gizi pada remaja di SMPS Katolik Budi Murni 1 Medan?

1.5 Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui karakteristik remaja di di SMPS Katolik Budi Murni 1 Medan
2. Mengetahui gambaran gaya hidup sedentari pada remaja di SMPS Katolik Budi Murni 1 Medan
3. Mengetahui gambaran *screen time* pada remaja di SMPS Katolik Budi Murni 1 Medan
4. Mengetahui status gizi remaja di SMPS Katolik Budi Murni 1 Medan
5. Mengetahui hubungan gaya hidup sedentari dengan status gizi pada remaja di SMPS Katolik Budi Murni 1 Medan
6. Mengetahui hubungan hubungan *screen time* dengan status gizi pada remaja di SMPS Katolik Budi Murni 1 Medan
7. Mengetahui hubungan gaya hidup sedentari dan *screen time* dengan status gizi pada remaja di SMPS Katolik Budi Murni 1 Medan.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut :

1.6.1 Bagi Akademik

Proses penelitian diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan memberikan sarana pembelajaran untuk melakukan penelitian selanjutnya dan lebih mendalami mengenai hubungan gaya hidup sedentari dan *screen time* dengan status gizi pada siswa di SMPS Katolik Budi Murni 1 Medan.

1.6.2 Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi pihak sekolah yaitu memberikan informasi tentang gaya hidup sedentari dan *screen time* dengan status gizi pada siswa di SMPS Katolik Budi Murni 1 Medan. Hasil penelitian ini memberikan masukan kepada pihak sekolah untuk dapat memberikan pendidikan terkait gaya hidup sedentari dan durasi *screen time* untuk meningkatkan pengetahuan siswa SMPS Katolik Budi Murni 1 Medan tentang gaya hidup sehat.

1.6.3 Bagi Siswa

Bagi remaja di SMPS Katolik Budi Murni 1 Medan dapat mengetahui gambaran aktivitas sedentari dan *screen time* dalam kehidupan sehari-hari, dan remaja juga dapat mengetahui status gizi mereka sehingga lebih memperhatikan kesehatan tubuh remaja tersebut.