

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Status gizi merupakan sebuah acuan indikator dalam penentuan kondisi status kesehatan (Hardinsyah et al., 2016). Status gizi yang baik digunakan untuk mempertahankan tingkat kesehatan, membantu perkembangan dan pertumbuhan terutama pada golongan usia remaja. Status gizi juga menjadi perhatian khusus pada remaja, dikarenakan adanya kondisi perubahan psikososial yang terjadi pada masa pubertas, sehingga mengakibatkan remaja mengabaikan kondisi kesehatan mereka. Masalah gizi yang terjadi di usia remaja pada umumnya dikarenakan adanya ketidakseimbangan antara kebutuhan zat gizi yang harus dipenuhi dengan asupan gizi yang dikonsumsi, (Murdiningrum & Handayani, 2022). Ketika asupan zat gizi individu tidak terpenuhi atau berlebih dari kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan, dapat berdampak pada masalah gizi berdasarkan status gizi yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih.

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO, 2024) ada sekitar 45 juta remaja mengalami kondisi status gizi *wasted* dan 43% remaja mengalami kondisi status gizi obesitas terkhususnya remaja berusia <18 tahun. Lalu data dari laporan SKI 2023 pada remaja umur 16- 18 tahun terdapat prevalensi sebesar 6,6% remaja memiliki status gizi kurus, 8,8% remaja memiliki status gizi gemuk, dan 3,3% remaja memiliki status gizi obesitas. Lalu berdasarkan data dari SKI 2023 di Sumatera Utara, terdapat prevalensi

sebesar 4,0% remaja memiliki status gizi kurus, 8,6% remaja memiliki status gizi gemuk, dan 2,2% remaja memiliki status gizi obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Adapun beberapa faktor secara langsung dapat mempengaruhi status gizi adalah asupan makanan, aktivitas fisik yang dilakukan, dan penyakit infeksi, sedangkan faktor tidak langsung yang dapat mempengaruhi status gizi diantaranya adalah ketersediaan makanan dan pola konsumsi rumah tangga, pola hidup yang tidak baik, pelayanan kesehatan yang tidak cukup memadai, keadaan lingkungan, dan sosial ekonomi (Wijaya et al., 2024). Salah satu faktor yang menjadi masalah pada status gizi adalah penerapan pola hidup yang tidak baik, terutama yang sering di temukan di kalangan usia remaja adalah kebiasaan merokok (Bagaskoro & Amelia, 2024).

Kebiasaan merokok di Indonesia masih saja menjadi topik yang ramai selalu diperbincangkan. Berdasarkan data dari *Global Youth Tobacco Survey* (GYTS) pada tahun 2019 (Chuanwei et al., 2023), prevalensi perokok yang berada di dunia ada sebanyak 56,5% terjadi direntang usia remaja atau anak sekolah. Berdasarkan dari hasil Data SKI 2023 (Kementerian Kesehatan RI, 2023) didapatkan bahwa angka jumlah perokok aktif yang ada di Indonesia diperkirakan mencapai 70 juta orang, dengan persentase rata – rata sebesar 7,4% di antaranya yaitu perokok berusia 10-18 tahun. Lalu menurut data dari badan pusat statistik pada tahun 2024 terkait jumlah persentase perokok yang ada di provinsi Sumatera Utara terdapat sebesar 26,69% (Badan Pusat Statistik, 2024).

Ketika seorang remaja mengonsumsi rokok yang mengandung 4000 zat – zat kimia yang berbahaya bagi tubuh, hal itu akan memberikan dampak yang dapat

mempengaruhi status gizi remaja menjadi buruk atau tidak normal. Hal ini disebabkan karena seseorang yang merokok mempunyai energi *expenditure* yang lebih tinggi yaitu sekitar 10% daripada yang bukan perokok, seseorang yang merokok umumnya mengalami kondisi penurunan konsumsi energi yang disebabkan oleh zat nikotin yang dapat menekan nafsu makan sehingga mengganggu perilaku makan. Jika proses ini terus menerus diterapkan dapat menyebabkan masalah gizi kurang atau kondisi status gizi kurus. Kebiasaan merokok pada usia remaja pada umumnya dikarenakan kurangnya informasi dan kesalahpahaman mengakses informasi, tidak ada pemantauan lebih ketat dari orang dewasa. Sehingga remaja mendapatkan sumber informasi dari lingkungan dan media sosial (Marmanik, 2022).

Media sosial adalah platform digital yang memungkinkan pengguna untuk berbagi informasi dan berinteraksi dengan konten promosi dan iklan secara daring. Tingginya durasi akses media sosial, konten yang dikonsumsi, serta konteks sosial akan memberikan dampak atau efek paparan media sosial kepada penggunanya yang dapat mengganggu banyak aspek pada kehidupan remaja salah satunya adalah dapat mengganggu pola makan atau kebiasaan konsumsi pada remaja, serta juga dapat mempengaruhi aspek gaya hidup remaja, yaitu salah satunya kurangnya melakukan aktivitas fisik dan hal itu akan memberikan efek secara langsung mempengaruhi status gizi remaja (Iksan, 2023).

Data hasil survei penelitian (Demers-Potvin et al., 2022) ada 90% remaja secara global menggunakan media sosial setiap harinya. Lalu berdasarkan data dari (Reuters, 2025) mengatakan penggunaan internet sebesar 87% diakses oleh masyarakat “Gen Z” di

Indonesia. Dan berdasarkan penelitian dari (Rajagukguk & Zulkarnain, 2022), yang dilakukan pada 300 remaja di Sumatera Utara sebanyak 43% remaja menggunakan media sosial setiap hari. Hal ini dikaitkan dengan cara pola asupan yang diadopsi adalah dipengaruhi oleh faktor globalisasi. Sehingga akan menyebabkan tingginya pola konsumsi asupan zat gizi khususnya energi yang terdapat di dalam tubuh yang dapat mempengaruhi status gizi remaja menjadi gizi lebih hingga obesitas (Haryana et al., 2023).

Asupan energi berperan sangat penting dalam keseimbangan energi tubuh yang berdampak secara langsung pada pertumbuhan remaja oleh sebab itu, asupan energi dapat mempengaruhi status gizi manusia. Jika asupan energi rendah akan menyebabkan kondisi status gizi kurang dikarenakan tubuh tidak memiliki energi yang cukup untuk melakukan sistem metabolisme di dalam tubuh yang mengakibatkan berat badan yang berkurang. Sama halnya dengan asupan energi berlebih akan menyebabkan kondisi status gizi menjadi gemuk dan obesitas, hal ini dikarenakan adanya penumpukan energi yang disimpan sebagai lemak tubuh yang mengakibatkan berat badan yang tidak ideal memicu faktor terjadinya kondisi penyakit degeneratif (Sutriani & Ngadiarti, 2023).

Berdasarkan penelitian (Keats et al., 2018) beberapa di negara luar yang berpenghasilan rendah hingga menengah hanya 11-27% remaja yang mencapai *Recommended Dietary Allowance* (RDA) atau yang hanya memenuhi kebutuhan energi yang harus dipenuhi. Sedangkan data dari buku Survei Diet Total (SDT 2014) rata – rata asupan energi di Indonesia hanya tercapai sekitar 75,6% dari total kebutuhan atau sekitar 1675 kkal/hari dari kebutuhan AKE 2213 kkal/hari. Sedangkan hasil SDT 2014 di

Sumatera Utara menunjukkan angka rata – rata remaja di umur 13-18 tahun hanya mencapai kebutuhan energi sekitar 69,2% dari AKE (Siswanto, 2014).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada bulan Juni tahun 2025 pada 15 remaja yang berada di wilayah dusun III dan dusun IV Desa Medan Estate dengan menggunakan metode wawancara kuesioner serta pengukuran antropometri. Hasilnya menunjukkan sebanyak (53,3%) remaja memiliki status gizi kurang, sebanyak (20%) memiliki status gizi normal, sebanyak (26,6%) memiliki status gizi lebih. Selain itu sebanyak (26,6%) tidak memiliki kebiasaan merokok, sebanyak (20%) memiliki kebiasaan merokok ringan, sebanyak (33,3%) memiliki kebiasaan merokok sedang, sebanyak (20%) memiliki kebiasaan merokok berat.

Dari segi paparan media sosial sebanyak (40%) memiliki tingkat paparan media sosial yang tinggi, sebanyak (60%) memiliki tingkat paparan media sosial yang rendah. Berdasarkan kategori asupan energi, sebanyak (13,3%) memiliki kategori asupan energi lebih, sebanyak (33,3%) memiliki kategori asupan energi cukup, sebanyak (53,3%) memiliki kategori asupan energi kurang. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk mengangkat atau melakukan sebuah penelitian dengan judul **“Hubungan Kebiasaan Merokok, Paparan Media Sosial Dan Asupan Energi Dengan Status Gizi Remaja Di Desa Medan Estate Percut Sei Tuan Deli Serdang”**

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai:

1. Tingginya prevalensi status gizi kurang pada remaja.
2. Tingginya prevalensi status gizi lebih pada remaja.
3. Tingginya kebiasaan merokok pada remaja.
4. Tingginya paparan media sosial yang rendah pada remaja.
5. Tingginya asupan energi yang kurang pada remaja.
6. Tingginya asupan energi yang lebih pada remaja.

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Karakteristik dibatasi pada uang jajan/hari, pendidikan responden, pendidikan ayah, pendidikan ibu, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, besar keluarga.
2. Kebiasaan merokok dibatasi pada status dan jenis merokok, jumlah dan frekuensi merokok.
3. Paparan media sosial dibatasi pada aplikasi media sosial (*WhatsApp*, *Instagram*, *Youtube*, *Facebook*, dan *Tiktok*) serta status penggunaan media sosial, durasi penggunaan media sosial, dan dampak media sosial.
4. Asupan energi dibatasi pada konsumsi remaja selama 2 hari (*weekday* dan *weekend*) x 24 jam
5. Status gizi dibatasi pada gizi kurang, normal, gizi lebih.

6. Subjek penelitian dibatasi pada remaja laki – laki yang berusia 16-18 tahun yang berada di Dusun III dan Dusun IV Desa Medan Estate, Percut Sei Tuan, Deli Serdang.

1.4 Perumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik (uang jajan/hari, pendidikan responden, pendidikan ayah, pendidikan ibu, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, besar keluarga) remaja?
2. Bagaimana kebiasaan merokok remaja?
3. Bagaimana paparan media sosial remaja?
4. Bagaimana asupan energi remaja?
5. Bagaimana status gizi remaja?
6. Bagaimana hubungan kebiasaan merokok dengan status gizi remaja?
7. Bagaimana hubungan paparan media sosial dengan status gizi remaja?
8. Bagaimana hubungan asupan energi dengan status gizi remaja?
9. Bagaimana hubungan kebiasaan merokok, paparan media sosial, asupan energi dengan status gizi remaja

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui:

1. Karakteristik remaja
2. Kebiasaan merokok remaja.

3. Paparan media sosial remaja.
4. Asupan energi remaja
5. Status gizi remaja.
6. Hubungan kebiasaan merokok dengan status gizi remaja.
7. Hubungan paparan media sosial dengan status gizi remaja.
8. Hubungan asupan energi dengan status gizi remaja.
9. Hubungan kebiasaan merokok, paparan media sosial, dan asupan energi dengan status gizi remaja.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat dan dapat memberikan ilmu dan pemahaman tentang hubungan kebiasaan merokok, paparan media sosial dan asupan energidengan status gizi remaja. Penelitian ini tentunya juga diharapkan dapat memberikan *output* atau dijadikan sebagai sumber bahan referensi, bahan bacaan, sumber media ilmu untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan.