

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada masa pandemi COVID-19 remaja di Italia, Spanyol, Chili, dan Brazil terdapat perubahan pola makan yang meningkat seperti goreng-gorengan, sayuran, makanan manis-manis, buah-buahan, minuman manis dan daging olahan (Davalos , et al., 2020). Pola makan remaja yang disebutkan dari data Global School Health Survey tahun 2015 dalam artikel Depkes RI (2018); Riskesdas (2018) didapatkan data remaja tidak sarapan sebanyak (62,2 %), sebagian besar remaja tidak mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak (95,5%), remaja yang sering makan makanan penyedap sebanyak (75,7 %) dan remaja kurang melakukan aktifitas fisik sebanyak (42,5%).

Pada seseorang yang dengan pola makan tidak baik, baik kurang gizi maupun yang sudah mempunyai penyakit bawaan seperti diabetes, mempunyai resiko lebih mudah terkena penyakit infeksi bahkan risiko kematian yang lebih tinggi. Menyebarnya COVID-19 yang ada di Indonesia saat sudah semakin menyebar diberbagai wilayah, maka oleh karena itu Menteri kesehatan menerapkan pembatasan sosial, seperti meliburkan kegiatan sekolah dan juga kegiatan lainnya. Dengan adanya Peraturan Menteri kesehatan untuk pembatasan sosial berskala besar ini maka sangat berpengaruh pada Siswa/I hal ini yaitu kegiatan dan aktifitas Siswa/I dan ini juga akan berdampak pada makanan yang mereka konsumsi selama masa pandemi COVID19.

Sejak dimulainya tindakan karantina terkait pandemi Covid-19 telah menunjukkan peningkatan yang cukup besar (20–66%) dalam penggunaan screen time. Sebuah survei terhadap 2.427 anak dan remaja Tiongkok (6–17 tahun) sebelum

dan sesudah karantina saat pandemi Covid-19, dengan perkiraan peningkatan penggunaan screen time 30 jam/minggu dan sekitar 23,6% peningkatan penggunaan screen time lebih dari 2 jam/hari (Aryana et al, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan Kumala et al (2019) pada remaja usia 13-15 tahun di Kendal menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara screen time viewing dengan pola makan responden. Responden dengan malnutrisi memiliki kategori screen time viewing tinggi. Sebanyak 77,8% responden dengan kategori gemuk memiliki tingkat aktivitas rendah, kemudian hampir seluruh responden dengan malnutrisi memiliki pola makan yang tidak sesuai anjuran PGS (Kumala et al., 2019).

Prevalensi masalah tidur pada remaja di masa pandemi Covid-19 telah dilaporkan dalam suatu survei di Cina dan ditemukan 20,1% dari 320 anak dan remaja memiliki masalah tidur. Kualitas dan durasi tidur yang kurang cenderung berisiko mengalami gizi lebih karena meningkatnya asupan makan. Hasil penelitian yang dilakukan Damayanti et al (2019) pada tenaga kependidikan di lingkungan Kampus C Universitas Airlangga didapatkan sebesar $< 0,001$ ($< 0,05$) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara durasi tidur kurang dengan kejadian *overweight* dan obesitas pada tenaga kependidikan di lingkungan Kampus C Universitas Airlangga. Responden yang memiliki durasi tidur < 7 jam berisiko terkena obesitas sebesar 3,8 kali dibandingkan dengan responden dengan durasi tidur cukup (≥ 7 jam). Hasil meta analisis menyebutkan bahwa selera makan yang berlebih dapat dipengaruhi oleh pendeknya durasi tidur (Damayanti et al., 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan Syarofi & Muniroh (2020) pada mahasiswa gizi universitas Airlangga didapatkan hasil analisis hubungan perilaku emotional eating dengan tingkat stress menunjukkan hubungan yang signifikan ($p = 0,008$). Perilaku makan berlebih merupakan sebuah bentuk *coping* terhadap stress yang tidak memadai atau mengarah pada *Emotion-focused coping* individu yang

berperilaku *emotional eating* makan berlebih bukan karena lapar, tetapi sebagai upaya untuk memperbaiki suasana hati dan meminimalisir ketidaknyamanan akibat stress.

SMA Negeri 27 Jakarta merupakan salah satu SMA yang lokasinya terletak di pusat kota Jakarta. Banyaknya pembangunan dan perdagangan modern seperti pusat perbelanjaan modern seperti mal dan café tempat nongkrong anak remaja diikuti dengan restoran yang menyajikan makanan jenis fast food dan junk food yang beresiko pada anak remaja sekolah menengah bisa mempengaruhi pola makan remaja.

Berdasarkan dari latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Antara Screen Time, Durasi Tidur, Tingkat Stress dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Di Masa Pandemi Covid-19”

1.2 Rumusan Masalah

Pola makan yang tidak baik dapat menyebabkan dampak negatif terhadap kesehatan remaja dalam fase kehidupan selanjutnya pada saat usia dewasa dan lanjut usia. Padatnya aktivitas seringkali menuntut siswa/i SMA untuk memperoleh pangan untuk dikonsumsi dengan praktis dan cepat, sehingga tidak memenuhi kaidah konsumsi pangan yang beragam, bergizi, dan seimbang. Hal ini tentu akan memengaruhi pemenuhan kebutuhan gizi yang tidak sesuai dengan energi yang dikeluarkan selama beraktivitas. Remaja yang memiliki pola makan yang tidak baik akan menyebabkan masalah gizi pada remaja, menurunnya sistem kekebalan tubuh, rentan terkena penyakit infeksi, serta meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular.

Penelitian ini berfokus pada kelompok siswa/i SMA karena dianggap memiliki beban yang lebih berat dibandingkan dengan tahun pembelajaran sebelumnya karena tuntutan akademik dan non akademik. Banyak penelitian serupa yang dilakukan sebelumnya, namun masih jarang yang menggabungkan hubungan antara screen time, durasi tidur dan tingkat stress dengan pola makan pada Siswa/i SMAN 27 Jakarta di masa pandemic Covid-19. Jika faktor-faktor yang

mempengaruhi pola makan tersebut dapat dicegah maka akan ada peningkatan pada pemenuhan kebutuhan gizi dan kesehatan remaja.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara screen time, durasi tidur dan tingkat stress dengan pola makan pada Siswa/I SMAN 27 Jakarta di masa pandemic Covid-19.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi sebaran karakteristik usia dan jenis kelamin pada siswa/i SMAN 27 Jakarta di masa pandemi Covid-19
2. Mengidentifikasi sebaran screen time pada siswa/i SMAN 27 Jakarta di masa pandemi Covid-19
3. Mengidentifikasi sebaran durasi tidur pada siswa/i SMAN 27 Jakarta di masa pandemi Covid-19
4. Mengidentifikasi sebaran tingkat stress pada siswa/i SMAN 27 Jakarta di masa pandemi Covid-19
5. Mengidentifikasi sebaran pola makan pada siswa/i SMAN 27 Jakarta di masa pandemi Covid-19
6. Menganalisis hubungan antara screen time dengan pola makan pada siswa/i SMAN 27 Jakarta di masa pandemi Covid-19
7. Menganalisis hubungan antara durasi tidur dengan pola makan pada siswa/i SMAN 27 Jakarta di masa pandemi Covid-19
8. Menganalisis hubungan antara tingkat stress dengan pola makan pada siswa/i SMAN 27 Jakarta di masa pandemi Covid-19

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

1. Peneliti dapat menambah informasi dan pengalaman dalam melakukan penelitian secara daring pada remaja mengenai hubungan screen time, durasi tidur, tingkat stress dengan pola makan di masa pandemi Covid-19
2. Peneliti dapat mengidentifikasi sebaran karakteristik usia, jenis kelamin, screen time, durasi tidur, tingkat stress dan pola makan siswa/i SMAN 27 Jakarta di masa pandemi Covid-19
3. Peneliti dapat menganalisis hubungan antara screen time, durasi tidur dan tingkat stress dengan pola makan pada siswa/i SMAN 27 Jakarta di masa pandemi Covid-19

1.4.2 Bagi Sekolah

Siswa/I SMAN 27 dapat mengetahui sebaran mengenai pola makan dan membatasi dalam penggunaan waktu screen time, menjaga pola tidur, dan mengatur stress di masa pandemi Covid-19.

1.4.3 Bagi STIK Sint Carolus

1. Menjalin relasi yang baik antar institusi STIK Sint Carolus dengan SMAN 27 Jakarta
2. Menambah kepustakaan bagi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus
3. Sebagai bahan informasi dan pengembangan ilmu bagi mahasiswa lain dan peneliti berikutnya.