

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di masa pandemi saat ini, kegiatan di depan *gadget* pun tergolong tinggi. Penggunaan *gadget* pada remaja menjadi meningkat karena saat pembelajaran mereka menggunakan *gadget* untuk mengerjakan tugas dan saat sebelum dan setelah kegiatan belajar, para remaja mengisi waktu luangnya untuk sekedar bermain maupun melihat sosial media. Aktivitas *screen time* yang terlalu tinggi berpengaruh pada perubahan pola tidur serta pola makan yang buruk. Sebuah penelitian membuktikan bahwa dengan makan sambil bermain *gadget* dapat meningkatkan porsi makan, memperpanjang durasi makan dan merasa tidak kenyang yang ke depannya akan meningkatkan status gizi seseorang (Robinson & Matheson, 2015 dalam Rahma, 2020).

Fenomena terkait pandemi, dampaknya pada aktifitas sedentary sehingga meningkatkan angka obesitas atau overweight. Pada masa ini sering ditemukan berbagai masalah kesehatan salah satunya kondisi status gizi berlebih seperti *overweight* dan obesitas. Menurut WHO, angka kejadian obesitas di seluruh dunia terus meningkat dan menjadikan obesitas sebagai salah satu masalah kesehatan yang harus segera ditangani. Pada tahun 2016, sebanyak 340 juta anak-anak serta remaja di seluruh dunia yang berusia 5-19 tahun mengalami obesitas (World Health Organization, 2018).

Faktor yang menyebabkan seseorang dapat mengalami *overweight* maupun obesitas antara lain pola makan yang salah, aktivitas fisik yang rendah, pola tidur yang buruk, dan tingginya perilaku hidup sedentari (*sedentary life*) seperti aktivitas *screen time* yang terlalu lama (Gradisar, Gardner, & Dohnt, 2011).

Perubahan pola makan seperti mengonsumsi makanan tinggi kalori dan tinggi lemak seperti makanan cepat saji, makanan ringan dan minuman manis dalam porsi besar, melewatkan waktu sarapan serta rendah serat akan mempengaruhi terjadinya *overweight* dan obesitas (Almatsier, 2009; Budiyanto, 2010). Penelitian di Amerika Serikat, remaja yang melewatkan waktu sarapan beresiko tiga kali lebih tinggi mengonsumsi makanan ringan,

tinggi kalori dan sulit mengontrol nafsu makan (Kral *et al*, 2011 dalam Al Rahmad, 2019). Penelitian pada anak sekolah dasar dimana anak yang jajan makanan tidak sehat beresiko 5 kali lebih besar mengalami obesitas dan apabila asupan seratnya kurang beresiko 3.3 kali lebih besar mengalami obesitas (Al Rahmad, 2019). Perubahan pola makan ini disebabkan oleh penggunaan *gadget* yang berlebihan serta tingkat aktivitas fisik yang rendah (American Academy of Pediatrics, 2006).

Penggunaan *gadget* merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik tidak aktif atau perilaku hidup sedentari (*sedentary life*). Menggunakan *gadget* yang terlalu sering menyebabkan kurangnya kerja tubuh dan membuat seseorang menjadi malas untuk bergerak sehingga menyebabkan kurangnya beraktivitas fisik (Harfika & Widayanti, 2019).

Kurangnya aktivitas fisik dan tingginya perilaku sedentari dapat menyebabkan seseorang mengalami *overweight* dan obesitas. Pola hidup sedentari dapat meningkatkan 1.5 kali resiko lebih besar mengalami obesitas. Hasil lainnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik kurang dan pola hidup sedentari berpengaruh 53.9% terhadap obesitas pada kelompok remaja di Yogyakarta (Viantri *et al*, 2015 dalam Al Rahmad, 2019). Anjuran aktivitas fisik minimal selama 150 menit per minggu atau 30 menit per hari selama 5 kali seminggu agar status gizi tetap dalam batas normal (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Penggunaan *gadget* yang lama akan menyebabkan kualitas tidur remaja akan menurun. Remaja yang asik bermain *gadget* membuat rasa kantuknya hilang sehingga waktu tidur menjadi berkurang dan akan sulit untuk berkonsentrasi pada keesokan harinya.

Pola tidur merupakan bentuk tidur dalam jangka waktu relative tetap serta meliputi jadwal jatuh (masuk) dan bangun tidur, frekuensi tidur dalam sehari, irama tidur, mempertahankan kondisi tidur nyaman dan kepuasan dalam tidur. Seseorang dengan pola tidur yang baik tentunya memiliki waktu tidur yang cukup, tidur yang nyenyak serta jadwal tidur yang teratur (Prayitno, 2020).

Penurunan waktu tidur akan berakibat efek yang buruk untuk kesehatan dan pikiran. Waktu tidur yang singkat dapat mempengaruhi kerja

hormon leptin dan ghrelin yang memicu timbulnya rasa lapar yang akan menyebabkan seseorang menjadi *overeating* hingga penambahan asupan lebih dari 250 kkal per hari (Taheri et al., 2004; Utami, 2017). Penelitian Utami (2017) membuktikan pada remaja yang tidur kurang dari 8.5 jam memiliki asupan energi yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang tidur lebih dari 8.5 jam per hari. Penelitian lain membuktikan remaja yang tidur ≤ 4 jam beresiko 1.5 kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan remaja yang memiliki waktu tidur >9 jam (Richard et al, 2012 dalam Deviro et al, 2017).

Sebagian besar remaja banyak yang belum atau bahkan tidak mengetahui hubungan pola tidur dengan status gizinya. Untuk mengetahui status gizi pada remaja dapat menggunakan indeks IMT/U dan apabila remaja memiliki $IMT/U > +1 SD$ s/d $+2 SD$, ia tergolong gizi lebih (*overweight*) dan jika $> +2 SD$ ia tergolong ke dalam obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Remaja dengan kondisi gizi lebih dan obesitas akan beresiko terkena penyakit degenerative saat dewasa nanti.

Menurut hasil Riskesdas (2018), prevalensi nasional berat badan berlebih dan obesitas pada remaja usia 16-18 tahun secara berurutan sebesar 9,5% dan 4%, sedangkan di provinsi Jawa Barat prevalensinya sebesar 10,9% dan 4,5%. Provinsi Jawa Barat termasuk salah satu provinsi yang prevalensi status gizi lebihnya diatas prevalensi nasional (Kementerian Kesehatan RI, 2018a). Provinsi Jawa Barat terbagi menjadi beberapa kabupaten/kota salah satunya ialah Kota Depok, dimana prevalensi berat badan berlebih dan obesitas yakni sebesar 18,13% dan 5,75% (Kementerian Kesehatan RI, 2018b). Dapat dilihat pada daerah Kota Depok memiliki prevalensi obesitas diatas Provinsi Jawa Barat bahkan secara nasional.

Sampai saat ini belum ada penelitian yang meneliti tentang status gizi lebih di daerah Depok terutama pada siswa-siswi di SMAN 4 Depok. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan sebelumnya, meskipun pada SMAN 4 Depok sudah menerapkan sistem pembelajaran secara langsung, penggunaan *gadget* saat pembelajaran masih digunakan dan saat waktu luang pun mereka isi dengan mengakses atau bermain *gadget*. Karena kegiatan para siswa di SMAN 4 Depok yang padat dan selalu menggunakan *gadget*

mengakibatkan rendahnya aktivitas fisik dan pola tidur menjadi terganggu. Berdasar hal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti terkait status gizi lebih, pola makan, pola tidur, durasi aktivitas fisik dan *screen time* pada siswa-siswi di SMAN 4 Depok.

1.2 Rumusan Masalah

Aktivitas *screen time* yang terlalu tinggi berpengaruh pada perubahan pola tidur serta pola makan yang buruk dan berdampak pada perubahan status gizi menjadi status gizi lebih, tidak terkecuali siswa-siswi SMAN 4 Depok yang masih banyak menghabiskan waktunya di depan *gadget* untuk menyelesaikan tugas atau sekedar bermain *game*, mengakses sosial media atau menonton video dan jarang untuk melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan perumusan masalah diatas, pertanyaan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara pola tidur, pola makan, durasi aktivitas fisik, durasi *screen time* dengan status gizi berlebih pada siswa-siswi SMAN 4 Depok?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola tidur, pola makan, durasi aktivitas fisik dan durasi *screen time* dengan status gizi lebih pada siswa-siswi di SMAN 4 Depok

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi gambaran status gizi lebih pada siswa – siswi di SMAN 4 Depok
2. Mengidentifikasi gambaran pola tidur, pola makan, durasi aktivitas fisik dan durasi *screen time* pada siswa-siswi di SMAN 4 Depok
3. Menganalisis hubungan pola tidur dengan status gizi lebih pada siswa-siswi di SMAN 4 Depok
4. Menganalisis hubungan pola makan dengan status gizi lebih pada siswa-siswi di SMAN 4 Depok
5. Menganalisis hubungan durasi aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada siswa-siswi di SMAN 4 Depok

6. Menganalisis hubungan durasi *screen time* dengan status gizi lebih pada siswa-siswi di SMAN 4 Depok

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

1. Peneliti mendapatkan pengalaman dalam pengambilan data secara langsung.
2. Peneliti dapat memperoleh wawasan terkait pola makan, pola tidur yang baik, durasi aktivitas fisik dan *screen time* yang sesuai pada remaja.

1.4.2 Bagi SMAN 4 Depok

Pihak sekolah dapat mengetahui gambaran mengenai status gizi, pola makan, pola tidur, durasi *screen time* dan durasi aktivitas fisik pada siswa-siswi di SMAN 4 Depok sehingga para siswa-siswi dapat menjaga pola makan, lebih bijak dalam menggunakan *gadget*, menjaga pola tidur dan rutin beraktivitas fisik terutama berolahraga.

1.4.3 Bagi STIK Sint Carolus

1. Menjalin relasi yang baik antara STIK Sint Carolus dengan SMAN 4 Depok
2. Menambah kepustakaan bagi STIK Sint Carolus terutama terkait hubungan pola tidur, pola makan, durasi aktivitas fisik dan durasi *screen time* dengan status gizi lebih pada remaja.
3. Sebagai bahan informasi dan pengembangan bagi mahasiswa lain dan penelitian selanjutnya.