

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah kondisi peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Remaja mengalami pematangan fisik pada masa ini, yang meliputi perubahan struktur tubuh, percepatan pertumbuhan yang menyebabkan peningkatan tinggi badan hingga 25 cm dan mulai menstruasi. Remaja rentan terhadap beberapa gangguan gizi termasuk kelebihan gizi dan kekurangan gizi. Karena perkembangannya yang cepat (*growth spurt*) yang menuntut mereka untuk mengonsumsi lebih banyak nutrisi, selama fase transisi ini remaja rentan mengalami defisit gizi (Rachmayani et al., 2018).

Status gizi adalah keadaan tubuh yang diakibatkan oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi (Pantaleon, 2019). Penilaian nasional Riskesdas 2018 di Sulawesi Tenggara, situasi gizi remaja Indonesia yang berusia antara 13 sampai 15 tahun menunjukkan sebagai berikut: 1,8% sangat kurus, 8,1% kurus, 80,0% normal, 7,4% gemuk, dan 2,8% obesitas. Di antara remaja berusia 16 hingga 18 tahun, tingkat prevalensi sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas masing-masing adalah 1,0%, 5,9%, 85,6%, 5,7%, dan 1,8% (Kemenkes RI, 2018).

Salah satu wujud perkembangan teknologi yang sedang digemari terlebih bagi para remaja adalah *gadget*. Penggunaan *gadget* dalam mengakses informasi melalui internet memberikan banyak kemudahan bagi penggunanya. Namun, meskipun perkembangan teknologi ini memberikan banyak manfaat, disisi lain

juga memberikan dampak negatif seperti kecanduan *gadget* (Kumala et al., 2019).

Bermain *gadget* merupakan salah satu bentuk dari aktivitas fisik tidak aktif atau *sedentary lifestyle*. Aktivitas ini dapat meningkatkan asupan kalori selama penggunaan *gadget*. Beberapa panduan merekomendasikan durasi *screen-time* sebanyak ≤ 2 jam/hari pada anak dan remaja. Namun yang saat ini terjadi adalah penggunaan *gadget* melebihi waktu yang direkomendasikan. Dari anak-anak sekolah di Cina yang berusia antara 9 sampai 17 tahun, 36,8% berpartisipasi dalam kegiatan media elektronik selama lebih dari dua jam per hari. Dari remaja Vietnam yaitu mereka yang berusia antara 13 sampai 14 tahun antara 56% dan 64% berinteraksi dengan media elektronik selama lebih dari dua jam per hari. Yang mengejutkan, 75,50% pelajar Indonesia berinteraksi dengan media elektronik selama lebih dari dua jam (Ratnayani et al., 2022).

Waktu di depan layar tidak hanya mempengaruhi ibu kota, tetapi juga Sulawesi Tenggara, di mana Badan Pusat Statistik mencatat bahwa 41,92% penduduknya menggunakan perangkat berkemampuan internet. Populer di kalangan anak muda yang ingin tahu tentang teknologi, SMA Negeri 10 Kendari adalah salah satu sekolah di Kota Kendari, Sulawesi Tenggara. Hal ini ditunjukkan dengan fakta bahwa setidaknya satu siswa memiliki *gadget* dan lebih dari 90% siswa memiliki *gadget*.

Keadaan gizi sebagian ditentukan oleh aktivitas fisik. Asupan energi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang (dengan kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan

terjadinya penambahan berat badan salah satu permasalahan gizi yaitu obesitas (Roring et al., 2020).

WHO (2018) memperkirakan bahwa 81% remaja berusia antara 11 sampai 17 tahun berpartisipasi dalam tingkat aktivitas fisik yang rendah secara global pada tahun 2018. Riskesdas 2018 di Indonesia menunjukkan bahwa meskipun kurang dari 35,5% remaja melakukan aktivitas fisik, 64,5% remaja beraktivitas fisik dalam jumlah yang cukup (Kemenkes RI, 2018). Oleh karena itu, tingkat aktivitas fisik seseorang berhubungan langsung dengan keadaan gizi mereka. Aktivitas fisik seseorang terdiri dari latihan fisik harian, keterlibatan olahraga, dan kegiatan sehari-hari (Noviyanti & Marfuah, 2017).

Rendahnya aktivitas fisik menyebabkan penumpukan energi yang signifikan dalam bentuk lemak, yang meningkatkan risiko obesitas pada individu yang tidak aktif. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik mempengaruhi prevalensi obesitas. Masalah kesehatan dan gizi seperti gangguan makan, obesitas, anemia, dan pola makan yang tidak teratur banyak terjadi di kalangan remaja (Noviyanti & Marfuah, 2017).

Hal lain yang mempengaruhi kondisi gizi seseorang adalah kebiasaan makan dan tingkat konsumsi makanan. Cara menata dan mengonsumsi makanan mempengaruhi pola makan dan kualitas makanan. Pengaturan hidangan harus melengkapi kebutuhan diet tubuh mengenai jumlah dan kualitas. Makanan yang berkualitas rendah dapat mengganggu nutrisi dan kesehatan, yang akan menyebabkan berkembangnya berbagai penyakit seperti obesitas, kekurangan gizi, masalah metabolisme bawaan, dan keracunan makanan. Asupan makanan

menentukan status gizi seseorang. Status gizi yang baik, yang sering dikenal sebagai status gizi optimal, adalah hasil dari tubuh yang secara efisien memperoleh jumlah nutrisi yang cukup, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, kapasitas kerja, dan kesehatan secara umum setinggi mungkin. Gizi kurang adalah kondisi di mana tubuh kekurangan satu atau lebih nutrisi penting. Gizi lebih adalah kondisi di mana asupan gizi yang terlalu tinggi memiliki efek negatif pada tubuh (Noviyanti & Marfuah, 2017).

Menurut Global Health Survey 2015, 65,2% remaja tidak rutin mengonsumsi sarapan dalam pola makan mereka. Selain itu, sebagian besar (75,7%) remaja selalu mengonsumsi makanan yang diberi penyedap rasa, namun masih banyak remaja (93,6%) yang kurang mengonsumsi sayur dan buah. Dengan angka 93,7% (Kemenkes RI, 2018), laporan Riskesdas 2018 di Sulawesi Tenggara menunjukkan bahwa persentase orang yang rutin mengonsumsi buah dan sayur masih kurang. Pola makan remaja akan menentukan kebutuhan nutrisi untuk perkembangan dan pertumbuhan mereka. Tiga kali makan sehari dalam keadaan normal sangat penting untuk mencapai keseimbangan gizi. Tiga kategori zat gizi harus tercakup dalam makanan tersebut (Noviyanti & Marfuah, 2017).

Perkembangan teknologi di kota-kota besar dapat mempengaruhi modernisasi praktik pemberian makanan. Berkat media sosial, yang telah memperkenalkan remaja pada masakan dan minuman modern, mereka mengonsumsi lebih banyak makanan cepat saji dan makanan yang tidak sehat. Dengan kecenderungan ini pada akhirnya akan menjauhkan mereka dari masakan daerah dan tradisional (Ratnayani et al., 2022).

Status gizi dan durasi penggunaan perangkat elektronik (*gadget*), aktivitas fisik, dan pola makan menunjukkan korelasi yang signifikan ($P < 0,05$) dalam penelitian Kumala (2019). Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Haryanti (2022), yang menunjukkan bahwa 52 siswa (58,4%) memiliki status gizi normal sedangkan 74 siswa (83,1%) menunjukkan tingkat penggunaan *gadget* yang tinggi. Nilai *p-value* dari uji Korelasi Rank Spearman menunjukkan hasil kurang dari 0,05. Kondisi gizi anak di SMK Batik 2 Surakarta dan penggunaan *gadget* terbukti memiliki hubungan.

Penggunaan *gadget* yang berlebihan pada remaja berkaitan dengan tingkat konsumsi. *Screen-time* yang tinggi, tingkat aktivitas fisik rendah, membuat pola makan menjadi kurang sesuai sehingga dalam jangka panjang dapat mempengaruhi status gizi. (Kumala et al., 2019). Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan durasi penggunaan *gadget*, aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja SMA Negeri 10 Kendari.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan durasi penggunaan *gadget*, aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja SMA Negeri 10 Kendari

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui presentase status gizi remaja SMA Negeri 10 Kendari
2. Mengetahui presentase penggunaan *gadget* remaja SMA Negeri 10 Kendari
3. Mengetahui presentase aktivitas fisik remaja SMA Negeri 10 Kendari
4. Mengetahui presentase pola makan remaja SMA Negeri 10 Kendari

5. Mengetahui hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan status gizi pada remaja SMA Negeri 10 Kendari
6. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja SMA Negeri 10 Kendari
7. Mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja SMA Negeri 10 Kendari

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi

- a. Sebagai media informasi dan catatan untuk data penelitian dan alat bantu lebih lanjut bagi para peneliti yang memiliki minat yang sama
- b. Sebagai wujud peran akademi dalam penerapan keilmuan dibidang gizi

2. Bagi Masyarakat

- a. Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberi informasi kepada Sekolah terkait hubungan penggunaan *gadget*, aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi siswa SMA Negeri 10 Kendari
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi bidang ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang gizi masyarakat. Penelitian ini akan memberikan data aktual yang menunjukkan bagaimana tingkat aktivitas fisik, pola makan, dan penggunaan *gadget* siswa di SMA Negeri 10 Kendari berkorelasi dengan keadaan gizi mereka

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan media untuk belajar, menambah pengetahuan atau wawasan dan pengalaman penelitian dibidang gizi dan kesehatan.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1
Keaslian penelitian

No	Peneliti	Judul	Desain Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Anandita Mega Kumala, Ani Margawati, Ayu Rahadiyanti / 2019	Hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (<i>gadget</i>), aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun	<i>cross sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan 72,1% responden memiliki durasi penggunaan alat elektronik (<i>gadget</i>) yang tinggi. Selain itu, ditemukan 14,8% responden dengan aktivitas fisik rendah. Pola makan pada 80,3% responden sudah sesuai dengan anjuran PGS, tetapi 96,7% responden tidak memenuhi anjuran konsumsi sayur. Status gizi pada responden berdasarkan Z-score IMT/U ditemukan sebanyak 6,6% responden dengan kategori kurus dan 14,8% gemuk. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan antara durasi penggunaan alat	Terdapat variabel penggunaan alat elektronik(<i>gadget</i>), aktivitas fisik dan pola makan	Penelitian dilakukan pada remaja SMA Negeri 10 Kendari

				elektronik (<i>gadget</i>), aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi ($P < 0,05$).		
2	Ratnayani, Ainur Rahmi, Aulia Korimah, Lukiah, Nadia Fakhirani1, Winahyu Handayani/ 2022	Analisis penggunaan <i>gadget</i> pada siswa SMP selama pandemi kaitannya dengan status gizi	<i>cross sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki status gizi normal sebanyak 58 orang (66,7%). Penggunaan <i>gadget</i> pada siswa di jam belajar-weekdays dengan durasi 2-4 jam/hari yaitu sebanyak 50,6%. Penggunaan <i>gadget</i> pada siswa di luar jam belajar-weekdays dengan durasi 2-4 jam/hari sebanyak 42,5%. Penggunaan <i>gadget</i> pada waktu weekend meningkat menjadi >4 jam/hari dengan jumlah responden 54%. Tidak terdapat hubungan antara durasi penggunaan <i>gadget</i> di jam belajar-weekdays, di luar jam belajar-weekdays, maupun pada saat weekend dengan status gizi responden.	Meneliti penggunaan <i>gadget</i> pada siswa kaitannya dengan status gizi	Meneliti penggunaan alat elektronik (<i>gadget</i>), aktivitas fisik dan pola makan terhadap status gizi
3	Puthi Dwi Untari, Dini Qurrata Ayuni, Maya Fernanda Dielsa/	Dampak penggunaan <i>gadget</i> terhadap gangguan emosi dan statu sgizi	<i>cross sectional</i>	Hasil univariat ditemukan (52%) remaja menggunakan <i>gadget</i> , (72%) remaja memiliki stautus gizi tidak	Adanya variabel penggunaan <i>gadget</i> terhadap status gizi	Meneliti dampak penggunaan <i>gadget</i> terhadap gangguan emosi dan

	2021	pada remaja 11-14 tahun		normal dan (56,3%) remaja memiliki emosi tidak normal. Terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan <i>gadget</i> dengan gizi Remaja. Dan terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan <i>gadget</i> dengan emosi remaja.		status gizi pada remaja 11-14 tahun
4	Rosalia Tri Haryanti, Tri Susilowati, Irma Mustika Sari/ 2022	Hubungan Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i> terhadap Status Gizi pada Siswa SMK Batik 2 Surakarta	<i>Cross sectional</i>	Hasil penelitian ini diperoleh dari 89 siswa dengan intensitas penggunaan <i>gadget</i> tinggi sebanyak 74 siswa (83,1%) dengan kategori status gizi normal sebanyak 52 siswa (58,4%). Hasil dari uji Spearman Rank Correlation di dapatkan hasil nilai <i>P-Value</i> sebesar <0,05. Hal ini menunjukkan ada hubungan intensitas penggunaan <i>gadget</i> terhadap status gizi pada siswa SMK Batik 2 Surakarta.	Variabel intensitas penggunaan <i>gadget</i> dan status gizi	Meneliti variabel aktifitas fisik dan pola makan pada remaja SMA Negeri 10 Kendari
5	Evi Kusumawati, Teguh Fathurrahman, Estin Sutriani Tizar /2020	Hubungan antara Kebiasaan Makan Fast Food, Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> dan Riwayat Keluarga dengan Obesitas pada Anak	<i>cross sectional</i>	Besaran masalah obesitas sebesar 36,0%, kebiasaan makan fast food dengan frekuensi sering 34,7%, durasi penggunaan <i>gadget</i> dengan durasi yang lama 32,0% dan riwayat keluarga yang obesitas 33,3%. Ada hubungan	Adanya persamaan pada variabel durasi penggunaan <i>gadget</i>	Meneliti variabel aktivitas fisik dan pola makan pada remaja SMA Negeri 10 Kendari

		Usia Sekolah (Studi di SDN 84 Kendari) (Kusumawati et al., 2020)		antara kebiasaan makan fast food dengan obesitas (P=0,00), durasi penggunaan <i>gadget</i> dengan obesitas (P=0,00), dan riwayat keluarga dengan obesitas dengan obesitas (P=0,00).		
6	Wahyuni Oktaviola, Ahmad Rizal, Ayu Pravitasari/ 2023	Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (<i>Gadget</i>), Pola Konsumsi dengan Status Gizi Pada Remaja di MTSN 2 Kota Bengkulu Tahun 2023	<i>cross sectional</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan dari 32 responden terdapat dengan durasi penggunaan alat elektronik <i>gadget</i> normal 40,6% , pola konsumsi baik 65,6%, status gizi normal 56,3%. hasil uji chi-square menunjukkan ada hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik <i>gadget</i> , pola konsumsi dengan status gizi remaja dengan nilai (p=<0,05). Ada hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik <i>gadget</i> , pola konsumsi dengan status gizi remaja.	Adanya persamaan pada variabel durasi penggunaan <i>gadget</i> dan Pola konsumsi	Meneliti variabel aktivitas fisik pada remaja SMA Negeri 10 Kendari
7	F. Andriani/ 2021	Gaya Hidup Sedentari, Screen Time, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja SMAN 1 Bojonegoro	Studi korelasi	Hasil penelitian didapat data bahwa sebagian besar siswa/siswi dengan status gizi baik memiliki gaya hidup sedentari dan durasi screen time yang tinggi. Nilai signifikansi antara gaya hidup	Adanya persamaan pada variabel pola makan dan status gizi	Meneliti variabel durasi penggunaan <i>gadget</i> , aktivitas fisik pada remaja SMA Negeri 10 Kendari

				sedentari, durasi screen time, dan pola makan terhadap status gizi bernilai $r > 0,05$ ($r < 0,05$) yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup sedentari, durasi screen time, dan pola makan terhadap status gizi. Akan tetapi, arah hubungan bernilai positif sehingga semakin tinggi gaya hidup sedentari, durasi screen time, dan pola makan, maka akan meningkat pula status gizi pada remaja usia 16- 17 tahun		
8	Ganis, Hendrika Yuniartin Nur, Marselinus Laga Riwu, Rut Rosina/ 2023	The Relationship between Duration of Gadget Use with Nutritional Status in Adolescents	<i>cross sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 60 responden, durasi penggunaan <i>gadget</i> tergolong tinggi (57%), dan hampir seluruh status gizinya normal (88%). Hasil uji chi-square dan Fisher menunjukkan tidak ada hubungan antara durasi penggunaan <i>gadget</i> dengan status gizi ($p\text{-value}=0,628$). Perhatian yang lebih terhadap screen time remaja perlu dilakukan	Adanya persamaan pada variabel durasi penggunaan <i>gadget</i> dan status gizi	Meneliti variabel aktivitas fisik dan pola makan pada remaja SMA Negeri 10 Kendari

				karena masih sedikitnya aturan penggunaan <i>gadget</i> bagi remaja dengan membuat aturan mengenai waktu penggunaan <i>gadget</i> .		
--	--	--	--	--	--	--