

BAB I: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia memiliki tiga beban masalah gizi (*Triple Burden Malnutrition*) yaitu kekurangan zat gizi mikro, *undernutrition* (*underweight*, *stunted*, dan kekurangan gizi (*wasting*)) dan kelebihan berat badan serta obesitas.⁽¹⁾ Gizi lebih dan obesitas merupakan permasalahan yang sering muncul di usia dewasa, tetapi hal ini tidak menutup kemungkinan permasalahan tersebut berlangsung kepada remaja dan anak usia sekolah.⁽²⁾ Obesitas lebih sering terjadi pada remaja, biasanya diakibatkan oleh konsumsi makanan berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik serta olahraga.⁽³⁾ Kekurangan gizi bisa menyebabkan berisiko terhadap penyakit dampak dari melemahnya sistem imunitas tubuh dan meningkatkan resiko stunting atau tubuh pendek usia remaja akibatnya terpengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja.⁽⁴⁾ Remaja adalah kelompok rawan terhadap masalah gizi disebabkan usia ini merupakan proses tumbuh kembang yang memerlukan asupan gizi yang cukup.⁽⁵⁾

Data *World Health Organization* (*WHO*) tahun 2021 didapatkan bahwa lebih dari 340 juta anak dan remaja berumur 5-19 tahun mengalami gizi lebih dan obesitas pada tahun 2016.⁽⁶⁾ Laporan *WHO* tahun 2020 di wilayah Asia Tenggara sebanyak 38,4 juta anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami obesitas.⁽⁷⁾ Selain itu di Asia, Indonesia menduduki peringkat ke 4 negara yang memiliki angka obesitas tertinggi yaitu 14,2%⁽⁷⁾ ini menunjukkan berdampak tinggi pada kesehatan masyarakat.⁽⁸⁾ Berdasarkan *Riset Kesehatan Dasar* (*RISKESDAS*) Tahun 2018

diketahui prevalensi status gizi (IMT/U) di kalangan remaja umur 13-15 tahun di Indonesia kategori gemuk 11,2%⁽⁹⁾ menunjukkan berpengaruh tinggi terhadap kesehatan masyarakat⁽⁸⁾, Obesitas 4,8%⁽⁹⁾ menunjukkan berdampak rendah pada kesehatan masyarakat⁽⁸⁾, Sangat kurus 1,9%⁽⁹⁾ menunjukkan berpengaruh sangat rendah terhadap kesehatan masyarakat⁽⁸⁾ dan kurus 6,8%⁽⁹⁾ menunjukkan berdampak sedang terhadap kesehatan masyarakat.⁽⁸⁾ Sedangkan Sumatera Barat gemuk 10,3%⁽⁹⁾ berpengaruh tinggi terhadap kesehatan masyarakat⁽⁸⁾, obesitas 4,3%⁽⁹⁾ menunjukkan berdampak rendah terhadap kesehatan masyarakat⁽⁸⁾, Sangat kurus 2,1%⁽⁹⁾ menunjukkan berpengaruh sangat rendah terhadap kesehatan masyarakat⁽⁸⁾ dan kurus 6%⁽⁹⁾ menunjukkan berdampak sedang terhadap kesehatan masyarakat.⁽⁸⁾

Laporan Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat 2021 diketahui prevalensi status gizi (IMT/U) pada anak sekolah menengah pertama/ MTS, untuk Kabupaten Lima Puluh Kota kategori status gizi gemuk 9,19%⁽¹⁰⁾ berdampak sedang terhadap kesehatan masyarakat⁽⁸⁾, obesitas 2,14%⁽¹⁰⁾ berpengaruh sangat rendah terhadap kesehatan masyarakat,⁽⁸⁾ sangat kurus 2,29%⁽¹⁰⁾ berdampak sangat rendah terhadap kesehatan masyarakat⁽⁸⁾ dan kurus 8,28%⁽¹⁰⁾ berpengaruh sedang terhadap kesehatan masyarakat.⁽⁸⁾ Kabupaten Lima Puluh Kota menduduki peringkat pertama tertinggi status gizi kategori gemuk dan peringkat keempat kategori obesitas di Sumatera Barat tahun 2021⁽¹⁰⁾. Hasil laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Lima Puluh Kota tahun 2021 Tingkat sekolah Menengah Pertama wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis menduduki peringkat pertama angka kejadian gizi gemuk yaitu sebanyak 18,82%⁽¹¹⁾, obesitas sebanyak 7,02 %⁽¹¹⁾, sangat kurus 1,69%⁽¹¹⁾ dan kurus 5,89%⁽¹¹⁾

Konsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan remaja bisa menyebabkan malnutrisi yaitu kekurangan maupun kelebihan gizi.⁽⁴⁾ Kekurangan energi dan protein berdampak terhadap tubuh yang menimbulkan obesitas, kurang energi kronik (gizi buruk) serta anemia.⁽¹²⁾ Masalah obesitas remaja akan berakibat terhadap menurunnya kesehatan serta produktifitas.⁽⁵⁾ Ketika seseorang mengalami obesitas, berat badannya meningkat sehingga meningkatkan risiko terjangkit penyakit degeneratif antara lain penyakit jantung, stroke dan lainnya.⁽¹³⁾ Ada dua penyebab yang mempengaruhi status gizi yakni penyebab langsung dan penyebab tidak langsung. Salah satu faktor langsungnya adalah asupan zat gizi.⁽¹⁴⁾ Asupan zat gizi adalah faktor langsung yang berpengaruh terhadap status gizi, jika semakin beragam pangan yang dikonsumsi, semakin mudah terpenuhi kebutuhan akan berbagai zat gizi.⁽¹⁵⁾

Zat gizi terbagi menjadi zat gizi makro dan mikro. Zat gizi makro yaitu zat yang dibutuhkan tubuh dengan jumlah banyak supaya memberikan tenaga secara langsung.⁽¹⁶⁾ Disamping itu, zat gizi mikro yaitu zat tambahan yang dibutuhkan sedikit, berperan dalam menjaga kesehatan tubuh seperti vitamin dan mineral.⁽¹⁶⁾ Zat ini berguna untuk mengatur proses metabolisme tubuh. Karbohidrat menghasilkan energi sebesar 65%, lemak 20-30%, dan protein 10-20%.⁽¹⁶⁾ Sulit memenuhi kebutuhan energi bila rata-rata asupan makronutrien dibawah rata-rata AKG.⁽¹⁶⁾ Menurut Dwiyana dkk (2015) asupan makronutrien sangat penting, karena asupan makronutrien merupakan sumber energi utama yang berguna untuk pertumbuhan otot dan juga berguna menjaga perkembangan, fungsi tubuh yang normal, membangun dan memperbaiki jaringan yang rusak.⁽¹⁶⁾ Selain itu juga, kebutuhan vitamin meningkat saat masa remaja⁽¹⁷⁾ karena kebutuhan energi juga meningkat pada masa

tersebut yang menimbulkan kebutuhan vitamin B1 juga meningkat yang berguna melepaskan energi dari karbohidrat.⁽¹⁷⁾ Kebutuhan vitamin B6 juga meningkat karena adanya aktifitas sintesis jaringan yang banyak.⁽¹⁷⁾ Vitamin B1 atau thiamin berguna sebagai koenzim yang sangat penting dalam metabolisme energi dari karbohidrat.⁽¹⁸⁾ Vitamin B6 berfungsi utama dalam metabolisme protein.⁽¹⁸⁾

Screen time juga berkaitan dengan status gizi, terutama dengan rendahnya aktivitas fisik.⁽¹⁹⁾ Seiring perkembangan teknologi media elektronik, anak dan remaja banyak menghabiskan waktu di depan layar.⁽²⁰⁾ Anak-anak dan remaja dengan durasi *screen time* yang tinggi dapat berisiko lebih tinggi mengalami gizi lebih serta obesitas disebabkan kurangnya aktivitas fisik serta kecenderungan untuk memilih makanan berkalori tinggi.⁽²⁰⁾ *Screen time* adalah waktu yang digunakan untuk kegiatan di depan layar, seperti menonton televisi, menggunakan komputer, laptop, handphone serta bermain video game.⁽²¹⁾

Anak usia Sekolah Menengah Pertama (SMP)/ MTS (Madrasah Tsanawiyah) dapat dikelompokkan sebagai remaja awal yang berusia sekitar 13-15 tahun. Remaja adalah semua orang yang terkena paparan *screen time* terutama televisi dan komputer risiko yang tinggi akan munculnya gizi lebih maupun obesitas pada jangka panjang.⁽²²⁾ Meskipun masa remaja adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang banyak terjadi perubahan fisik sehingga harus didukung dengan keadaan gizi yang optimal.⁽²²⁾

MTSN 1 Lima Puluh Kota adalah salah satu sekolah jenjang Madrasah Tsanawiyah yang terletak di Jorong Padang Japang Kelurahan Vii Koto Talago Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota. Berdasarkan laporan tahunan Puskesmas Padang Kandis tahun 2021 tingkat Sekolah Menengah Pertama, MTSN 1

Lima Puluh Kota menduduki peringkat pertama status gizi gemuk yaitu dengan angka kejadian sebesar 20%⁽²³⁾, angka kejadian obesitas yaitu 7,32%⁽²³⁾, angka kejadian sangat kurus 2,44%⁽²³⁾ dan angka kejadian kurus 8,29%⁽²³⁾. Yang mana angka kejadian gemuk dan obesitas meningkat dari tahun 2019, kategori gemuk meningkat sebesar 16,49% dan obesitas meningkat sebesar 3,23%. Angka kejadian status gizi gemuk dan obesitas di MTSN 1 Lima Puluh Kota tahun 2021 lebih tinggi dibandingkan prevalensi wilayah kerja puskesmas Padang Kandis, dengan selisih kategori gemuk 1,18% dan obesitas sebanyak 0,3%.

Berdasarkan latar belakang yang ada, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul " Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Zat Gizi Mikro (Vitamin B1, Vitamin B6) dan *Screen Time* dengan Status Gizi siswa Kelas VII-VIII di MTSN 1 Lima Puluh Kota Tahun 2023".

1.2 Perumusan Masalah

Status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya yaitu asupan makanan dan *screen time*. Berdasarkan Hasil Laporan Puskesmas Padang Kandis tahun 2021, MTSN 1 Lima Puluh Kota merupakan sekolah menengah pertama yang status gizi gemuk dan Obesitas siswanya peringkat 1 tertinggi. Berdasarkan hal tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu bagaimana hubungan asupan energi, zat gizi makro, zat gizi mikro (Vitamin B1, Vitamin B6) dan *screen time* dengan status gizi siswa kelas VII-VIII di MTSN 1 Lima Puluh Kota Tahun 2023?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian yaitu untuk mengetahui Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Zat gizi mikro (Vitamin B1, Vitamin B6) dan *Screen Time* Dengan Status Gizi siswa Kelas VII-VIII Di MTSN 1 Lima Puluh Kota Tahun 2023.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden.
2. Mengetahui distribusi frekuensi status gizi siswa kelas VII-VIII di MTSN 1 Lima Puluh Kota Tahun 2023.
3. Mengetahui distribusi frekuensi Asupan Energi siswa kelas VII-VIII di MTSN 1 Lima Puluh Kota Tahun 2023.
4. Mengetahui distribusi frekuensi Asupan zat gizi makro siswa kelas VII-VIII di MTSN 1 Lima Puluh Kota Tahun 2023.
5. Mengetahui distribusi frekuensi Asupan Vitamin B1 siswa kelas VII-VIII di MTSN 1 Lima Puluh Kota Tahun 2023.
6. Mengetahui distribusi frekuensi Asupan Vitamin B6 siswa kelas VII-VIII di MTSN 1 Lima Puluh Kota Tahun 2023.
7. Mengetahui distribusi frekuensi *Screen time* siswa kelas VII-VIII di MTSN 1 Lima Puluh Kota Tahun 2023.
8. Mengetahui hubungan Asupan Energi dengan status gizi siswa kelas VII-VIII di MTSN 1 Lima Puluh Kota Tahun 2023.
9. Mengetahui hubungan Asupan zat gizi makro dengan status gizi siswa kelas VII-VIII di MTSN 1 Lima Puluh Kota Tahun 2023.

10. Mengetahui hubungan Asupan Vitamin B1 dengan status gizi siswa kelas VII-VIII di MTSN 1 Lima Puluh Kota Tahun 2023.
11. Mengetahui hubungan Asupan Vitamin B6 dengan status gizi siswa kelas VII-VIII di MTSN 1 Lima Puluh Kota Tahun 2023.
12. Mengetahui hubungan *Screen time* dengan status gizi siswa kelas VII-VIII di MTSN 1 Lima Puluh Kota Tahun 2023.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan tentang gizi dalam daur kehidupan bidang gizi remaja mengenai hubungan asupan energi, zat gizi makro, zat gizi mikro (vitamin B1, vitamin B6) dan *screen time* dengan status gizi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Peneliti

Peneliti dapat melakukan pengaplikasian ilmu yang telah dipelajari dan memperoleh pengalaman belajar lapangan secara langsung dalam menganalisis hubungan dari permasalahan kesehatan yaitu melihat hubungan antara asupan energi, zat gizi makro, zat gizi mikro (vitamin B1, vitamin B6) dan *screen time* dengan status gizi siswa kelas VII-VIII di MTSN 1 Lima Puluh Kota.

1.4.2.2 Bagi Pihak Sekolah

Dapat menjadi bahan masukan bagi pihak sekolah dan para staf pendidik serta tenaga kependidikan sebagai acuan dalam memberikan informasi mengenai status gizi, sehingga remaja atau siswa tahu dan mengerti mengenai faktor-faktor yang yang mempengaruhi status gizi.

1.4.2.3 Bagi Responden

Dapat menambah wawasan dan informasi responden mengenai masalah status gizi serta membantu responden untuk mengendalikan dan mengontrol asupan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh serta penggunaan *screen time* sehari-hari agar status gizi menjadi optimal.

1.4.2.4 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Dapat menjadi salah satu referensi bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat khususnya Prodi Gizi terkait permasalahan gizi pada remaja yaitu status gizi, asupan energi, zat gizi makro, zat gizi mikro (vitamin B1, vitamin B6) dan penggunaan *screen time*.

1.4.3 Manfaat Akademis

1. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian.
2. Bagi pengembangan ilmu pengetahuan, dapat digunakan untuk memberikan suatu karya penelitian yang dapat mendukung pengembangan iptek.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan asupan energi, asupan zat gizi makro, zat gizi mikro (vitamin B1, vitamin B6) dan *screen time* dengan status gizi siswa di MTSN 1 Lima Puluh Kota tahun 2023. Penelitian dilaksanakan di MTSN 1 Lima Puluh Kota dari bulan Juli 2022 hingga September 2023. Variabel *independen* yaitu asupan energi, asupan zat gizi makro, zat gizi mikro (asupan vitamin B1, vitamin B6) dan *screen time* dan variabel *dependennya* yaitu status gizi. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *proporsional stratified random*

sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII-VIII di MTSN 1 Lima Puluh Kota.

Pengambilan data penelitian dilakukan dengan menggunakan timbangan berat badan digital, mikrotoise, angket karakteristik responden, kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)*, dan Kuesioner *screen time*. Keterbatasan penelitian ini yaitu hanya terfokus pada asupan energi, asupan zat gizi makro, asupan vitamin B1, vitamin B6 dan juga subjeknya hanya pada anak Sekolah tingkat Madrasah Tsanawiyah saja.

