

## BAB 1: PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu tahap peralihan pada seseorang dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang dapat ditandai oleh beberapa perubahan seperti biologis, kognitif, dan sosial emosional<sup>(1)</sup>. Pada masa remaja, akan terjadi periode pertumbuhan dan perkembangan yang cepat dan masa ini merupakan periode kritis, dimana terjadinya perubahan perilaku yang berkaitan dengan kesehatan seperti pemilihan makanan dan aktivitas fisik<sup>(2)</sup>. Pertumbuhan dan perkembangan ini kemudian diiringi dengan adanya peningkatan kebutuhan nutrisi, sehingga kebutuhan gizi pada masa remaja sangat penting untuk diperhatikan<sup>(3)</sup>.

Status gizi merupakan keadaan yang terjadi dikarenakan adanya keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi tubuh untuk melakukan metabolisme. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi ialah asupan makanan<sup>(4)</sup>. Makanan adalah bahan yang mengandung zat-zat gizi dan atau unsur-unsur ikatan kimia yang diperlukan tubuh yang dapat direaksikan oleh tubuh menjadi zat gizi sehingga berguna bagi tubuh<sup>(5)</sup>. Remaja perlu memperoleh asupan makanan yang sesuai dengan kebutuhannya untuk mendukung proses metabolisme tubuh<sup>(4)</sup>. Penelitian yang dilakukan oleh Rachmayani, dkk (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan makanan dengan status gizi remaja<sup>(6)</sup>. Ketidakseimbangan asupan zat gizi antara yang masuk dan dikeluarkan pada remaja dapat mengakibatkan terjadinya masalah gizi, seperti gizi kurang atau gizi lebih yang dapat menjadi risiko terjadinya penyakit<sup>(7)</sup>.

Status gizi kurang pada remaja dapat berdampak pada menurunnya pertahanan pertahanan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan prevalensi penyakit (morbiditas),

menyebabkan pertumbuhan yang tidak normal (pendek), menurunnya tingkat intelegensi (kecerdasan), mengurangi produktivitas, dan memperlambat perkembangan remaja<sup>(8)</sup>. Sedangkan status gizi lebih merupakan suatu keadaan saat berat badan seseorang melebihi dari standar kesehatan yang telah ditentukan dan sudah menjadi masalah di dunia<sup>(9)</sup>. Remaja menjadi salah satu kelompok usia yang rentan untuk terkena masalah gizi seperti status gizi kurang dan status gizi lebih<sup>(6)</sup>. Berdasarkan data WHO pada tahun 2016, lebih dari 340 juta anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan, dengan prevalensi sebesar 18%<sup>(10),(11)</sup>. WHO pada tahun 2013 menyebutkan sebanyak 2,8 juta penduduk meninggal setiap tahun dikarenakan status gizi lebih dan obesitas<sup>(12)</sup>.

Seorang remaja yang mengalami kondisi status gizi lebih maka akan besar kemungkinan untuk mengalami status gizi lebih juga pada saat dewasa. Jika tidak ditanggulangi akan dapat meningkat menjadi obesitas yang mana akan membawa dampak negatif bagi kesehatan dan meningkatkan risiko terkena penyakit degeneratif seperti hipertensi, jantung koroner, diabetes mellitus, dan kanker<sup>(13)</sup>. Status gizi lebih pada remaja juga memiliki efek psikososial, yaitu remaja lebih merasa kurang percaya diri dalam interaksi sosial dan pergaulan dengan teman sebaya, dan menjadi semakin tertekan dalam menjalani kegiatan sehari-hari<sup>(14)</sup>.

Berdasarkan hasil Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 pada kelompok remaja usia 16-18 tahun, jumlah prevalensi permasalahan status gizi remaja di Indonesia sebesar 1,9% sangat kurus, 7,5% kurus, 5,7% gemuk, dan 1,6% obesitas<sup>(15)</sup>. Berdasarkan hasil Laporan Nasional Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa jumlah prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun sebesar 1,4% sangat kurus, 6,7% kurus, 9,5% gemuk, dan 4,0% obesitas<sup>(16)</sup>. Jika membandingkan hasil Laporan Nasional Riskesdas tahun 2013 dan 2018

membuktikan adanya peningkatan yang signifikan pada status gizi gemuk dan obesitas, sedangkan pada status gizi kurus cenderung mengalami penurunan.

Data yang dihasilkan dari Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan bahwa status gizi berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) pada remaja di Provinsi Sumatera Barat yang berusia 16-18 tahun sebanyak 1,8% sangat kurus, 7,6% kurus, 7,8% gemuk, dan 3,7% obesitas<sup>(16)</sup>. Angka kejadian status gizi lebih di Provinsi Sumatera Barat masih lebih tinggi dibandingkan beberapa provinsi lainnya seperti Sulawesi Tenggara (5,7%), Maluku (4,4%), dan terendah di Nusa Tenggara Timur (3,4%)<sup>(16)</sup>. Sedangkan angka kejadian status gizi kurang di Provinsi Sumatera Barat masih lebih tinggi dibandingkan dengan beberapa provinsi lain seperti Aceh (4,7%), Maluku Utara (3,9%), dan terendah di Papua (2,9%)<sup>(16)</sup>.

Berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2018, Prevalensi status gizi lebih di Kota Padang pada remaja usia 16-18 tahun sebanyak 9,9% gemuk, dan 4,9% obesitas, dan berada pada urutan ke 5 dari 19 kabupaten/kota di Sumatera Barat<sup>(17)</sup>. Sedangkan angka kejadian status gizi kurang pada remaja usia 16-18 di Kota Padang berada pada urutan ke 6 dari 19 kabupaten/kota di Sumatera Barat yaitu sebanyak 2,8% sangat kurus dan 8,42% kurus.<sup>(17)</sup>

Kemajuan teknologi yang membawa berbagai kemudahan menyebabkan penurunan aktivitas fisik dan meningkatkan gaya hidup sedentari yang dapat berdampak pada status gizi lebih dan obesitas. Gaya hidup sedentari dapat diartikan sebagai gaya hidup dengan aktivitas fisik rendah atau kurang bergerak di luar waktu istirahat. Jenis aktivitas ini mencakup duduk atau berbaring sambil menonton televisi, bermain *game*, membaca, namun tidak termasuk waktu tidur<sup>(18)</sup>. Namun, Menurut

hasil penelitian Sumilat, dkk pada tahun 2020, ditemukan bahwa aktivitas sedentari cenderung didominasi oleh kegiatan berbasis layar dan duduk<sup>(19)</sup>.

Data Riskesdas menunjukkan bahwa gaya hidup sedentari di Indonesia mengalami peningkatan yang cukup tinggi, yaitu dari 26,1% pada tahun 2013 menjadi 33,5% di tahun 2018. Data Riskesdas menunjukkan bahwa proporsi perilaku sedentari remaja usia 15 – 19 cukup tinggi, yaitu sebesar 25,5% di tahun 2013 dan mencapai 49,6% di tahun 2018. Penelitian yang dilakukan oleh Andriani, dkk di tahun 2021 menunjukkan bahwa gaya hidup sedentari memiliki hubungan dengan aktivitas fisik istirahat atau hanya melakukan aktivitas fisik rendah dengan penggunaan energi yang minimal<sup>(20)</sup>.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Amrynia, dkk di tahun 2021 pada remaja SMA Negeri 1 Demak menunjukkan bahwa sebanyak 53,5% responden memiliki aktivitas sedentari yang tinggi<sup>(18)</sup>. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Andrias, dkk di tahun 2023 pada remaja SMA Negeri 56 Jakarta Barat menunjukkan bahwa sebanyak 27,6% responden memiliki aktivitas sedentari yang tinggi<sup>(21)</sup>.

Perkembangan teknologi komunikasi telah memperluas interaksi manusia. *Gadget* dapat dimanfaatkan untuk berbagai kegiatan, salah satunya untuk bermedia sosial. Sebagian besar remaja menggunakan aplikasi dan banyak jenis media sosial untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan masyarakat. Kelompok usia 13-18 tahun mendominasi pengguna internet dengan persentase 98,20%, dan mayoritas dari mereka mengakses media sosial melalui internet<sup>(22),(23)</sup>. Di era media sosial, remaja dihadapkan pada paparan informasi seputar makanan dan minuman dari beragam sumber, mulai dari iklan resmi, postingan selebriti, konten dari pengguna lain, hingga pesan dari teman yang seringkali mempromosikan makanan yang cenderung kurang

sehat. Media sosial menjadi wadah efektif untuk mengiklankan makanan dan minuman yang seringkali dapat mendorong konsumsi energi berlebihan<sup>(24)</sup>.

Sebagian besar gambar yang diposting pada media sosial juga merupakan makanan yang tinggi kalori dan rendah gizi<sup>(25)</sup>. Penelitian yang dilakukan oleh Muthia, dkk di tahun 2022 menunjukkan bahwa sekitar 75% makanan yang dibagikan oleh teman di media sosial termasuk dalam kategori makanan yang kurang sehat<sup>(26)</sup>. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Husna di tahun 2020 menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap status gizi. Hal ini dikarenakan kemampuan media sosial untuk mempengaruhi gaya hidup remaja, khususnya dalam konteks kesehatan<sup>(27)</sup>. Penelitian yang dilakukan oleh Azzahra di tahun 2022 pada remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur juga menunjukkan bahwa sebanyak 58,3% responden dengan status gizi lebih memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi<sup>(28)</sup>.

Penyebab permasalahan status gizi juga dapat dipengaruhi oleh uang saku<sup>(29)</sup>. Uang saku diartikan sebagai jumlah uang yang diberikan sebagai tunjangan kepada anak dalam jangka waktu tertentu<sup>(30)</sup>. Uang saku yang besar dapat memberikan kebebasan kepada anak untuk memilih dan mengonsumsi makanan ringan disekolah, yang dapat meningkatkan risiko terjadinya status gizi lebih<sup>(31)</sup>. Penelitian yang dilakukan oleh Sartika, dkk di tahun 2022 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara besaran uang saku dengan status gizi lebih pada remaja<sup>(32)</sup>. Penelitian yang dilakukan oleh Rahman, dkk di tahun 2021 pada remaja SMA Negeri 47 Jakarta menunjukkan bahwa sebanyak 60% responden dengan status gizi lebih memiliki uang saku yang tinggi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa besarnya uang saku secara signifikan berhubungan dengan status gizi. Hal ini dikarenakan kecenderungan remaja yang

sering menggunakan uang sakunya untuk membeli jajanan, dan semakin tinggi uang saku, maka semakin besar pula pengeluaran untuk makanan tertentu<sup>(29)</sup>.

Kota Padang memiliki tingkat penghasilan rata-rata tertinggi untuk wilayah Provinsi Sumatera Barat. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022 penghasilan rata-rata Kota Padang adalah Rp2.194.359<sup>(33),(34)</sup>. Pertumbuhan ekonomi yang pesat serta status Kota Padang sebagai ibu kota provinsi mendorong perubahan gaya hidup menjadi *modern* yang diikuti oleh peningkatan daya beli dan pola konsumsi masyarakat. Perubahan gaya hidup pada remaja dari gaya hidup tradisional menjadi gaya hidup sedentari (kurang gerak) serta kecenderungan penggunaan *gadget* menyebabkan remaja semakin malas dan jarang meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas fisik akibat peningkatan penggunaan media sosial dikarenakan waktu duduk yang tinggi<sup>(35)</sup>.

Berdasarkan data skrining kesehatan dari Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun 2023 melalui penjangkaran kesehatan peserta didik pada 24 kecamatan di Kota Padang diketahui bahwa prevalensi status gizi lebih tertinggi pada remaja usia 16 – 18 tahun di Kota Padang berada di wilayah kerja Puskesmas Andalas yaitu sebesar 22,6%<sup>(36)</sup>. SMA Swasta Kartika 1.5 Padang merupakan sekolah yang memiliki prevalensi status gizi lebih remaja tertinggi berdasarkan hasil skrining kesehatan oleh Puskesmas Andalas tahun 2023, yaitu 18,4%. Sementara itu, prevalensi status gizi kurang di SMA Swasta Kartika 1.5 Padang sebanyak 11,5%<sup>(37)</sup>.

Studi pendahuluan telah dilakukan di bulan Februari pada 15 siswa di SMA Swasta Kartika 1.5 Padang secara *purposive*. Hasil yang diperoleh dari studi ini ialah 10 dari 15 siswa (66,6%) mengalami permasalahan status gizi lebih berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) dengan *Z-Score* +1 SD s/d +2SD. Sebanyak 13 siswa

(86,6%) mengaku berperilaku sedentari dalam kegiatan sehari-hari seperti menggunakan *smartphone*, bermain *game*, nonton *film* dan *youtube*, belajar, serta mengerjakan tugas yang dilakukan sambil duduk dengan waktu yang tidak sebentar. Selain itu, 15 siswa (100%) mengaku memiliki media sosial dan pernah terpapar informasi terkait makanan melalui media sosial. Uang saku siswa dan siswi SMA Swasta Kartika 1.5 Padang yang juga beragam yaitu berkisar dari Rp12.000 hingga Rp50.000 menjadikan siswa siswi SMA Swasta Kartika 1.5 Padang dapat lebih bebas untuk membeli dan mengonsumsi makanan yang diinginkan.

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya, yaitu terletak pada variabel yang diteliti. Pada penelitian ini, variabel independen membahas terkait paparan media sosial, gaya hidup sedentari, dan uang saku. Selain itu, masih sedikit penelitian sebelumnya yang membahas terkait hubungan faktor-faktor tidak langsung dengan kejadian status gizi pada remaja pada remaja usia 16-18 tahun, dan berdasarkan survei awal ditemukannya hasil bahwa siswa terpapar informasi terkait gizi dan makanan melalui media sosial, memiliki gaya hidup sedentari, dan uang saku yang tinggi. Selanjutnya waktu penelitian ini dilakukan pada tahun 2024 yang mana hasil dari penelitian ini mungkin saja berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan “Hubungan Paparan Media Sosial, Gaya Hidup Sedentari, dan Uang Saku dengan Status Gizi Lebih pada Remaja di SMA Swasta Kartika 1.5 Padang Tahun 2024”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Remaja merupakan kelompok usia yang rawan terhadap masalah gizi dan kesehatan. Kota Padang sebagai ibukota Provinsi Sumatera Barat menjadikannya

sebagai kota dengan taraf hidup yang tinggi, sehingga memicu terjadinya perubahan gaya hidup remaja menjadi lebih *modern* dan kurang gerak. Berdasarkan latar belakang di atas, didapatkan rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara paparan media sosial, gaya hidup sedentari, dan uang saku dengan status gizi lebih pada siswa SMA Swasta Kartika 1.5 Padang tahun 2024?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui paparan media sosial, Gaya hidup sedentari, dan uang saku dengan status gizi lebih pada siswa SMA Swasta Kartika 1.5 Padang tahun 2024.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Diketahui distribusi status gizi lebih pada SMA Swasta Kartika 1.5 Padang tahun 2024.
2. Diketahui distribusi frekuensi paparan media sosial pada siswa SMA Swasta Kartika 1.5 Padang tahun 2024.
3. Diketahui distribusi gaya hidup sedentari pada siswa SMA Swasta Kartika 1.5 Padang tahun 2024.
4. Diketahui distribusi frekuensi uang saku pada siswa SMA Swasta Kartika 1.5 Padang tahun 2024.
5. Diketahui hubungan paparan media sosial dengan status gizi lebih siswa SMA Swasta Kartika 1.5 Padang tahun 2024.
6. Diketahui hubungan gaya hidup sedentari dengan status gizi lebih siswa SMA Swasta Kartika 1.5 Padang tahun 2024.
7. Diketahui hubungan uang saku dengan status gizi lebih SMA Swasta Kartika 1.5 Padang tahun 2024.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah ilmu dan wawasan serta pengalaman untuk mengimplementasikan ilmu yang sudah didapatkan selama masa perkuliahan.

### 1.4.2. Bagi Siswa

Penelitian ini dapat memberikan informasi dan menambah wawasan yang bermanfaat bagi masyarakat umum, terutama bagi remaja tentang hubungan antara paparan media sosial, gaya hidup sedentari, dan uang saku dengan status gizi lebih.

### 1.4.3 Bagi Institusi

Penelitian ini dapat berkontribusi dalam pengembangan ilmu kesehatan serta dapat dijadikan bahan bacaan dan referensi untuk penelitian selanjutnya di Universitas Andalas.

## 1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan paparan media sosial, gaya hidup sedentari dan uang saku dengan status gizi lebih pada siswa SMA Swasta Kartika 1.5 Padang tahun 2024. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional study*. Variabel independen pada penelitian ini adalah paparan media sosial, gaya hidup sedentari, dan uang saku, sedangkan variabel dependen adalah status gizi. Data yang digunakan berupa data primer dan data sekunder. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Chi-Square*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA Swasta Kartika 1.5 kelas X dan XI tahun ajaran 2023/2024.