

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sejak terkonfirmasi masuk ke Indonesia pada awal tahun 2020 wabah *Coronavirus Disease* (Covid-19) semakin meningkat prevalensi kejadiannya dan menyebabkan kondisi pandemi.^[1] Salah satu strategi dan tindakan mitigasi kesehatan masyarakat yang diterapkan oleh banyak negara untuk mengendalikan dan mencegah penyebaran Covid-19 ialah dengan memberlakukan pembatasan sosial berskala besar (PSBB).^[2] Pembatasan sosial tersebut meliputi menjaga jarak, karantina bagi orang-orang yang diduga terinfeksi, larangan berkumpul dalam kelompok dan keramaian, pembatasan perjalanan domestik dan internasional, serta penutupan sekolah, restoran, pabrik, dan ruang publik.^[2]

Kondisi pandemi menimbulkan berbagai perubahan terutama dalam gaya hidup masyarakat Indonesia, tidak terkecuali pada remaja. Perubahan ini termasuk pada konsumsi makanan dan aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja akibat adanya kebijakan untuk tetap berada di rumah dan membatasi kegiatan di luar rumah.^[3] Pemberlakuan pembatasan sosial melalui penutupan sekolah telah dilakukan oleh lebih dari 120 negara yang berdampak pada 1,6 juta siswa di seluruh dunia. ^[2] Di Indonesia, penutupan sekolah diberlakukan sejak awal bulan Maret tahun 2020 sehingga 60 juta siswa tidak dapat bersekolah.^[2] Pemerintah menetapkan bahwa semua aktivitas siswa di sekolah dilaksanakan di rumah masing-masing dengan menerapkan metode pembelajaran luring (luar jaringan) dan daring (dalam jaringan).^[4]

Pemberlakuan pembatasan sosial berskala besar berdampak pada pola makan remaja yang tidak teratur dan sering *ngemil*, hal ini berkaitan dengan asupan kalori yang lebih tinggi dan peningkatan resiko obesitas.^[5,6] Masalah gizi kegemukan dan

obesitas atau keadaan gizi lebih dapat meningkatkan resiko terhadap berbagai masalah kesehatan yang sangat merugikan kualitas hidup remaja.^[7] Peningkatan risiko obesitas dan penyakit tidak menular (*non communicable diseases* – *NCD*) berhubungan dengan pola makan, seperti hipertensi, jantung koroner, diabetes tipe-2, gangguan pertumbuhan tungkai kaki, gangguan tidur, *sleep apnea* (henti napas sesaat) dan lain-lain.^[8]

Penelitian yang dilakukan oleh Ruiz-Roso et al. tahun 2020 menunjukkan bahwa aktivitas remaja yang lebih banyak di depan layar seperti menonton TV dan menggunakan gawai pada waktu makan berkaitan dengan penurunan konsumsi sayur dan buah selama periode Covid-19 dan peningkatan konsumsi gorengan dan makanan manis. Hal ini menunjukkan bahwa menonton TV selama waktu makan dikaitkan dengan kualitas makanan yang lebih buruk di kalangan remaja. Hal ini terjadi karena kebosanan dan stres akibat pembatasan sosial di masa pandemi Covid-19.^[9] Pembatasan sosial dapat memperburuk tidak hanya berat badan tetapi juga kebiasaan makan remaja, karena lebih banyak mengonsumsi makanan instan dan padat kalori.^[10]

Kebiasaan makan dan gaya hidup yang tidak sehat dapat memicu terjadinya *overweight* atau obesitas pada anak dan remaja. Kebiasaan ini meliputi kelebihan mengonsumsi makanan yang tinggi lemak, tinggi gula, dan tinggi kalori seperti coklat, keripik, kue, dan *pastry* serta kurangnya aktivitas fisik.^[11,12] Hasil penelitian Khusniyati et al. tahun 2016 menunjukkan bahwa frekuensi makan, jenis dan jumlah makanan berpengaruh pada asupan makanan sehingga berdampak terhadap status gizi.^[13]

Aktivitas siswa di sekolah sebelum terjadi pandemi Covid-19 secara umum terdiri dari belajar di kelas, beribadah bersama, berinteraksi, bermain, dan lain-lain.^[14]

Disamping itu, berbagai kegiatan ekstrakurikuler seperti pramuka, bola voli, sepak bola, bulu tangkis, atletik dan lain-lain yang dipilih sesuai minat siswa kerap diwajibkan oleh sekolah. Namun, di era pandemi Covid-19 semua kegiatan tersebut tidak dapat dilaksanakan, sehingga mengakibatkan aktivitas remaja di luar ruangan berkurang signifikan, yang disertai dengan meningkatnya perilaku sedentari (meliputi waktu yang dihabiskan di depan layar laptop dan gawai).^[15] Menurut Roy et al. penggunaan gawai mingguan dan harian pada remaja meningkat sebesar 13% dan 12% setelah 3 minggu wabah Covid-19.^[15]

Aktivitas fisik yang kurang dapat mengakibatkan gangguan terhadap metabolisme tubuh dan terjadinya ketidakseimbangan antara energi yang masuk melalui makanan dengan energi yang dikeluarkan melalui aktivitas fisik, sehingga berdampak pada munculnya berbagai macam penyakit.^[16] Kelebihan energi dalam tubuh akan disimpan sebagai cadangan energi tubuh dalam bentuk lemak di bawah kulit atau bagian organ-organ tubuh lainnya.^[17] Menurut penelitian yang dilakukan oleh Afrilia DA, et al (2018) bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi (IMT).^[18] Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irdianty et al. tahun 2016 menyatakan aktivitas fisik ringan lebih banyak ditemukan pada remaja obesitas dibandingkan dengan remaja non-obesitas. Peluang remaja dengan aktivitas fisik ringan hampir 5 kali lebih besar mengalami obesitas dibanding dengan remaja dengan aktivitas fisik berat.^[19]

Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia didapatkan prevalensi sangat kurus mengalami penurunan dari tahun 2013, yaitu 3,3% menjadi 1,9% pada tahun 2018, begitu juga dengan prevalensi kurus dari 7,8% menjadi 6,8%. Prevalensi nasional remaja gemuk mengalami peningkatan yaitu 8,3% pada tahun 2013 menjadi 11,2% pada tahun 2018,

prevalensi obesitas meningkat dari 2,5% pada tahun 2013 menjadi 4,8% pada tahun 2018. Data di Provinsi Sumatera Barat prevalensi sangat kurus berada di atas rata-rata nasional yaitu 2,1%, sedangkan prevalensi lainnya berada di bawah rata-rata nasional yaitu kurus 6%, gemuk 10,3% dan obesitas 4,3%,^[20] sejalan dengan data di Kabupaten Pasaman prevalensi sangat kurus 2,72%, kurus 5,65%, gemuk 7,12%, dan obesitas 2,42%.^[21] Prevalensi remaja gizi lebih berdasarkan data hasil pemeriksaan yang dilakukan oleh Puskesmas Lubuk Sikaping tahun 2019 menunjukkan prevalensi obesitas sebesar 2,53% yang mana angka tersebut lebih tinggi dibandingkan prevalensi Kabupaten Pasaman.^[22] Sedangkan hasil pemeriksaan status gizi yang dilakukan di SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping pada tahun 2019 menunjukkan bahwa siswa dengan status gizi kurus 12,5%, normal 77,8%, gemuk 8,7%, dan obesitas 0,8%.

SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping adalah salah satu sekolah menengah pertama yang berada di pusat kota Lubuk Sikaping. Berdiri pada tahun 1948 dan menjadi salah satu sekolah tertua di Kabupaten Pasaman. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 20 orang siswa yang diambil secara acak dengan menggunakan indikator IMT/U, ditemukan bahwa 2 orang (10%) siswa dengan status gizi kurus, 10 orang (50%) normal dan 8 orang (40%) status gizi gemuk. Sebanyak 14 orang (70%) mengalami perubahan porsi makan lebih banyak selama pandemi. Sebanyak 9 orang (45%) orang mengalami peningkatan frekuensi mengkonsumsi camilan. Berdasarkan tingkatan aktivitas fisik sebanyak 13 orang (65%) siswa melakukan aktivitas fisik ringan dan 7 orang (35%) memiliki tingkat aktivitas fisik sedang, dimana aktivitas yang banyak dilakukan siswa adalah duduk, berbaring, bermain game, dan menonton televisi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang hubungan asupan makanan dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping di masa pandemi *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang yang dikemukakan di atas, bahwa pemberlakuan pembatasan sosial selama pandemi Covid-19 yang berdampak pada penutupan sekolah sehingga aktivitas fisik siswa berkurang dan terjadi peningkatan jumlah konsumsi makanan dibandingkan sebelum pandemi covid-19, maka pertanyaan penelitiannya ialah “Bagaimana hubungan asupan makanan dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping di masa pandemi *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)*.”

1.3 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan makanan dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping di masa pandemi *Coronavirus Disease (Covid-19)*.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi rata-rata IMT/U siswa SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping di masa pandemi *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)*.
2. Mengetahui distribusi rata-rata asupan makanan (energi, protein, lemak, dan karbohidrat) siswa SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping di masa pandemi *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)*.
3. Mengetahui distribusi rata-rata aktivitas fisik siswa SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping di masa pandemi *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)*.

4. Menganalisis korelasi antara asupan makanan (energi, karbohidrat, lemak, dan protein) dengan status gizi siswa SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping di masa pandemi *Coronavirus Disease* 2019 (Covid-19).
5. Menganalisis korelasi antara skor aktivitas fisik dengan status gizi IMT/U siswa SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping di masa pandemi *Coronavirus Disease* 2019 (Covid-19).

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Penulis

Dapat menambah wawasan kepada penulis mengenai hubungan asupan makanan dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping di masa pandemi *Coronavirus Disease* 2019 (Covid-19) serta mengaplikasikan ilmu yang didapat selama mengikuti perkuliahan di Prodi Gizi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

1.4.2 Bagi SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping

Dapat menjadi masukan serta bahan evaluasi bagi pihak sekolah mengenai asupan makanan dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping di masa pandemi *Coronavirus Disease* 2019 (Covid-19).

1.4.3 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Unand.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya, terutama mahasiswa/i Fakultas Kesehatan Masyarakat yang meneliti mengenai masalah ini.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan oleh mahasiswa Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat yang bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan makanan (energi, protein, lemak, dan karbohidrat) dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMP

Negeri 1 Lubuk Sikaping di masa pandemi *Coronavirus Disease* 2019 (Covid-19). Penelitian ini dilakukan pada bulan April – Agustus 2021 di SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *crosssectional study*. Sampel diambil secara *proporsional random sampling*. Data asupan makanan dikumpulkan menggunakan form *food recall* 2x24 jam, data aktivitas fisik dikumpulkan menggunakan kuesioner penilaian aktivitas fisik PAL (*Physical Activity Level*). Sedangkan status gizi diperoleh dari pengukuran BB dan TB secara langsung, kemudian digunakan indikator IMT/U untuk menentukan status gizinya.

