

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Status gizi remaja menjadi masalah di Indonesia yang perlu perhatian pemerintah. Status gizi merupakan suatu keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh (Parl Holil M, 2017). Data Riskesdas 2018 di Indonesia menunjukkan bahwa 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun (Kemenkes RI, 2018).

Data Dinas Kesehatan kota Padang mengatakan bahwa status gizi remaja di kota Padang tahun 2019 yang memiliki status gizi sangat kurang sebesar 1,13%, kategori status gizi kurang 7.28%, kategori gemuk 10.9% dan obesitas 1.5%, sedangkan masalah stunting sebesar 7.28%. Data Puskesmas di Lubuk Kilangan menyatakan bahwa tahun 2019 status gizi anak sekolah dengan kategori sangat kurang sebesar 2.25% yang merupakan urutan ke lima terbesar masalah gizi di kota Padang, sedangkan data Puskesmas Andalas menyatakan status gizi kurang sebesar 0.14% di tahun 2019.

Kebutuhan gizi pada masa remaja perlu mendapat perhatian khusus, dikarenakan percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh

memerlukan energi dan zat gizi yang lebih baik dan lebih banyak, perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menurut penyesuaian masukan energi dan zat gizi, serta semakin beragamnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh kelompok umur ini (Damayanti, 2016). Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih (Andina Rachmayani et al., 2018).

Status gizi seseorang menunjukkan seberapa besar kebutuhan fisiologis individu tersebut telah terpenuhi. Saat kebutuhan gizi seseorang tercukupi untuk menyokong kebutuhan tubuh sehari-hari dan setiap peningkatan kebutuhan metabolisme, maka individu tersebut akan mencapai status gizi yang optimal (Andina Rachmayani et al., 2018). Status gizi remaja dipengaruhi oleh beberapa hal. Salah satunya kebijakan selama pandemi covid-19 memberikan dampak pada anak-anak di seluruh dunia, dampak tersebut terdiri dari empat kategori yaitu kemiskinan anak, pembelajaran, gizi serta pengasuhan dan keamanan, masalah gizi menjadi dampak covid-19 dalam jangka panjang dapat berupa kejadian stunting serta kelebihan berat badan dan obesitas disemua kelompok usia (Unicef, 2020).

Pandemi *Corona Virus Deases* (Covid-19) merupakan suatu bentuk bencana yang menimpa seluruh negara di dunia. *Corona Virus Deases* adalah virus yang menyebabkan penyakit Covid-19 dan menular (Lai et al., 2020). Virus yang berasal dari keluarga SARS dan MERS (Riedel S et al., 2019). Covid-19 contoh terbaru dari penyakit menular *new emerging*

(Wilder-smith et al., 2020). Virus corona merupakan virus yang menyebabkan penularan pada orang lain yang berisiko untuk mematikan.

Proses penularan Virus Covid-19 melalui sistem pernafasan. Menurut penelitian Han & Yang (2020), proses penularan ditransmisikan melalui droplet dan kontak yang keluar saat bersin dan batuk. Droplet dari penderita jatuh pada benda di sekitar dan jika kita menyentuh benda yang sudah terkontaminasi maka dapat terinfeksi Covid-19 (Singhal, 2020).

Virus ini juga dapat menular melalui transmisi yang tersembunyi, dimana orang yang terinfeksi tidak menunjukkan gejala dan tanpa sadar menularkan pada orang lain (Wu & McGoogan, 2020). Sehingga proses penularan berlangsung dengan cepat dan angka kejadian kasus covid-19 tidak dapat terkendali.

Kebijakan pemerintah Indonesia untuk menekan penularan covid-19 dengan program pembatasan sosial berskala besar (PSBB). Pelaksanaan program pembatasan sosial berskala besar (PSBB) diatur di peraturan menteri kesehatan no 9 tahun 2020 yang salah satunya meliburkan kegiatan sekolah dan tempat kerja (Kementrian Kesehatan RI, 2020). Menteri Pendidikan meliburkan kegiatan sekolah digantikan dengan sekolah melalui daring. Kebijakan standarisasi protokol kesehatan untuk peserta didik dan juga tenaga pendidik yang berada di lingkungan sekolah misalnya saja penyediaan masker dan hand sanitazer bagi peserta didik yang dalam kategori kurang mampu (Syaharuddin, 2020).

Era new normal saat ini mempersiapkan dan menyesuaikan diri dengan pola hidup dan perilaku baru dan menjadikannya sebagai gaya hidup baru (*new lifestyle*). Gaya hidup baru ini tentunya berkaitan dengan segala upaya yang harus dilakukan agar mereka tetap sehat dimanapun mereka berada dengan segala aktivitasnya, perubahan gaya hidup termasuk pada konsumsi gizi (Siswati, 2020).

Pada masa pandemi dengan kebijakan *new normal* terdapat pengukuran antropometri responden dengan rentang usia 19 - 23 tahun menunjukkan bahwa terjadi penambahan berat badan rata-rata sebesar 3 kg, dengan skor persentase IMT selama pandemi adalah 73.4% masih terkategori normal, dengan skor IMT kurus tingkat ringan sebesar 9.37%, kategori kurus tingkat berat 3.13% dan Skor IMT dengan kategori gemuk tingkat ringan sebesar 3.13% dan gemuk tingkat berat sebesar 10.94% (Noviasty & Susanti, 2020).

Perubahan status gizi pada remaja dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut Rahayu, (2020) mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja putri yaitu pola makan, aktivitas fisik, body image dan depresi. Pola makan menjadi faktor yang banyak mempengaruhi status gizi pada remaja putri (Musyayyib et al., 2018). Oleh karena itu peran pola makan dan aktivitas fisik dapat menyebabkan perubahan pada status gizi remaja.

Perubahan pada status gizi remaja dapat mengarah kepada kelebihan berat badan. Kelebihan berat badan atau disebut obesitas merupakan sebagai

akumulasi lemak abnormal atau berlebih yang dapat mengganggu kesehatan (WHO, 2015). Apabila energi yang bersumber dari makanan masuk ke dalam tubuh melebihi jumlah yang dikeluarkan untuk aktivitas, maka berat badan akan bertambah dan seberapa besar kelebihan energi tersebut akan disimpan sebagai lemak tubuh (Wong, et.al., 2008)

Penelitian lainnya juga menggambarkan hubungan antara aktivitas fisik dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja. Susanty et al., (2019) mengatakan bahwa adanya hubungan antara pola makan dan aktifitas fisik dengan status gizi anak. Semakin baik pola makan remaja maka status gizi dalam batas normal, sedangkan semakin rendah aktifitas fisik remaja maka status gizi akan dalam kategori gemuk hingga obesitas (Katmawanti et al., 2018). Sedangkan menurut penelitian Susmiati et al., (2020) menyatakan bahwa Tidak ada perbedaan yang bermakna pola makan antara obesitas dan normal pada remaja dan tidak ada hubungan yang bermakna tingkat aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja. Pada penelitian ini didapatkan remaja dengan tingkat aktifitas fisik yang tinggi mempunyai asupan makan yang tinggi, sebaliknya remaja dengan tingkat aktifitas fisik yang rendah mempunyai asupan makan yang rendah.

Pandemi covid-19 menyebabkan terbatasnya aktifitas fisik, dan meningkatnya konsumsi makanan olahan secara terus menerus yang mengandung kadar gula, garam, dan lemak yang tinggi mengakibatkan status gizi yang berlebih atau obesitas (Unicef, 2020). Resiko berat badan bertambah karena berkurangnya aktivitas fisik, dan makanan yang kurang

disukai dan kebiasaan konsumsi minuman, kejadian ini lebih tinggi pada anak usia sekolah yang berusia 10 tahun ke atas dibandingkan pada anak yang kurang dari 10 tahun (Koletzko & Schneider, 2021).

Hal ini juga didukung dengan penelitian Pérez-Rodrigo et al., (2021) mengatakan bahwa terjadi perubahan gaya hidup saat menjalani kebijakan dirumah saja selama masa covid-19. Selama *lockdown* terjadi perubahan gaya hidup berupa aktivitas fisik, dan masalah psikologis hal ini dibuktikan dengan 31% melaporkan kenaikan berat badan dan 72,2% minum kurang dari delapan cangkir air per hari, selain itu kebiasaan diet para partisipan dijauhkan dari diet dengan prinsip mediterania dan lebih dekat dengan pola diet "tidak sehat" ditambah dengan 38,5% tidak terlibat aktivitas fisik dan 36,2% menghabiskan lebih dari lima jam per hari di layar untuk hiburan (Ismail et al., 2020).

Aktivitas fisik merupakan suatu bentuk kegiatan yang dilakukan sehari - hari dengan melibatkan gerakan fisik. Aktifitas fisik anak pada masa covid-19 menurun dari sebelumnya seperti ketika anak disekolah yang dapat melakukan aktivitas fisik berupa berjalan ke sekolah, mengikuti kelas pendidikan jasmani, bermain saat istirahat, mengikuti klub olahraga (Pombo et al., 2020). Hasil penelitian dari 1.472 anak / remaja di Kanada menemukan bahwa hanya 3,6% anak-anak (5-11 tahun) dan hanya 2,6% remaja (12-17 tahun) memenuhi rekomendasi pedoman untuk mencapai 60 menit aktivitas fisik sedang-kuat / hari selama pandemi COVID-19 (Moore et al., 2020), dari data tersebut terjadi penurunan dari 12,7% yang

dilaporkan pada 2019 (Rhodes et al., 2019). Hal ini juga didukung oleh survei terhadap 97 orang tua di Korea Selatan menemukan bahwa 94% melaporkan penurunan keterlibatan anak mereka dalam olahraga atau bermain selama pandemi COVID-19 (Guan et al., 2020). Selanjutnya mempelajari tentang tingkat aktivitas fisik sebelum (Oktober 2019 – Maret 2020) dan setelah (April 2020) dimulainya pandemi COVID-19 melaporkan remaja Kroasia (usia rata-rata  $16,5 \pm 2,1$  tahun) tidak memenuhi aktivitas fisik (Bates et al., 2020).

Perubahan gaya hidup terjadi pada saat pandemi covid-19 terkhusus tentang pola makan. Sandhu & Kaur, (2020) mengatakan bahwa dampak lockdown saat pandemi covid-19 merubah pola makan dan aktifitas fisik seseorang. Perubahan pola makanan selama covid-19 lebih banyak mengkonsumsi produk gandum, makanan pokok lainnya, dan sayuran yang diawetkan sedangkan minuman lebih sering minum teh (Chen et al., 2020). Perubahan kebiasaan makan tersebut dapat dilihat dari konsumsi gizi saat sebelum pandemi covid-19 dan saat pandemi covid-19.

Perbedaan konsumsi gizi seimbang pada masa covid -19 mengalami perbedaan dari sebelum terjadinya covid-19. Hal ini digambarkan oleh Agustina et al., (2021) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan saat covid-19 pada praktik mencuci tangan, frekuensi makan 3 kali sehari, sarapan, konsumsi sayur dan buah, membawa bekal bila bepergian, konsumsi makanan cepat saji, manis, asin dan berlemak, aktifitas fisik. Tidak ada perbedaan sebelum dan saat Covid-19 terhadap

konsumsi lauk hewani dan minum 8 gelas dalam sehari. Sedangkan sebelum covid-19 menurut Susmiati et al., (2018) mengatakan bahwa kebiasaan makan remaja dengan pola makan biasa pada berat badan normal sebesar 40.2%, sedangkan pada berat badan obesitas 25.9%, frekuensi makan perhari pada remaja dengan obesitas mayoritas makan 3 - 4 kali sehari sebesar 96.6%, sedangkan pada remaja dengan berat normal memiliki frekuensi makan 3 - 4 kali sehari sebesar 93.9%, kebiasaan memakan cemilan pada remaja yang memiliki berat badan normal sebesar 15.9%, sedangkan pada remaja dengan obesitas memiliki kebiasaan memakan cemilan sebesar 12.1%, dan kebiasaan memakan gorengan pada remaja dengan obesitas sebesar 82.8%, sedangkan pada remaja dengan berat badan normal sebesar 72% mengkonsumsi gorengan.

Kekurangan gizi pada masa remaja yang diakibatkan oleh kebiasaan makan dan aktivitas fisik dapat mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan angka penyakit (*morbiditas*), mengalami pertumbuhan tidak normal (pendek), tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah dan terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi. Terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi pada wanita mengakibatkan terlambat haid pertama (*menarche*), haid tidak lancar, rongga panggul tidak berkembang maksimal sehingga sulit melahirkan, gangguan kesuburan dan kesulitan pada saat hamil (Rahayu, 2020).

Pertumbuhan remaja putri lebih dahulu karena tubuhnya memerlukan persiapan menjelang usia reproduksi. Sehingga diperlukannya asupan

energi bagi remaja putri dengan penambahan asupan vitamin dan mineral meliputi asam folat dan kalsium (Niman, 2017). Status gizi remaja putri berpengaruh terhadap kesehatan dan keselamatan kehamilan serta kelahiran dimasa yang akan datang dengan terjadinya berat badan lahir rendah (BBLR) akibat kekurangan gizi tersebut. Oleh karena itu diperlukan tindakan pencegahan untuk memutuskan memutuskan masalah gizi dan kesehatan untuk generasi berikutnya dengan memperbaiki gizi remaja putri (Patimah, 2017).

Saat memasuki masa remaja, khususnya masa pubertas, remaja menjadi sangat perhatian terhadap penambahan berat badan (BB). Bagi remaja putri, akan mengalami pertambahan jumlah jaringan lemak sehingga akan mudah gemuk jika mengkonsumsi makanan berkalori tinggi. Kebiasaan makan yang buruk menjadi penyebab umum masalah gizi pada remaja seperti makan tidak teratur, mengurangi frekuensi makan terutama makan pagi, tidak menyukai makanan bergizi seperti susu, serta lebih banyak mengkonsumsi makanan siap saji (*fast food*). Selain itu, aktifitas olahraga menjadi perhatian khusus pada masa remaja (Fajri et al., 2014).

Berdasarkan hasil observasi peneliti di kota Padang, kebijakan tentang *new normal* pada aspek pendidikan yaitu melakukan sekolah tatap muka namun diatur dengan menggunakan pershift setiap siswa. Hal ini diharapkan agar tetap menjalani protocol kesehatan sesuai dengan kebijakan pemerintah. Berdasarkan hasil wawancara dengan empat remaja mengatakan bahwa terjadi perubahan kebiasaan makan dan aktivitas fisik selama masa

pandemic. Perubahan kebiasaan makan yaitu dengan adanya kebijakan sekolah yang mewajibkan siswa membawa makan sendiri ke sekolah, kantin sekolah tidak buka, sekolah dua kali seminggu yang dilakukan pershift dan pulang sekolah siswa langsung kerumah dengan dijemput orang tuanya, sehingga siswa lebih banyak mengkonsumsi makan rumah, tidak ada belanja makanan diluar dan sebagian waktunya hanya dirumah. Sedangkan aktivitas fisik remaja mengatakan lebih banyak dirumah dan tidak melakukan aktivitas fisik yang berat.

Sehingga dengan terjadinya perubahan pola makan dan aktifitas fisik selama pandemi covid-19 dan upaya – upaya gizi yang dilakukan selama ini lebih terfokus pada ibu hamil. Sedangkan remaja putri yang diharapkan menjadi ibu yang sehat agar dapat melahirkan bayi yang sehat sehingga dapat tumbuh dan berkembang menjadi sumber daya manusia (SDM) yang tangguh dan berkualitas, belum diperhatikan. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui bagaimana perbandingan resiko obesitas pada sebelum dan saat pandemi berdasarkan kebiasaan makan dan aktivitas fisik remaja putri. Pengukuran risiko obesitas pada remaja putri sebelum covid-19 telah diukur sebelumnya oleh penelitian Susmiati et al., (2018). Penelitian ini dijadikan data sebelum pandemi covid-19 karena memiliki kriteria sampel yang sama yaitu remaja putri di SMA kota Padang, sehingga peneliti akan menggambarkan risiko obesitas saat pandemi covid-19 dan membandingkan dengan kejadian sebelum covid-19 dari hasil penelitian Susmiati et al., (2018). Namun jumlah sampel yang digunakan penelitian

tidak sama dengan penelitian sebelumnya dan responden penelitian merupakan orang yang berbeda dari penelitian sebelumnya.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat perbandingan resiko obesitas pada sebelum dan saat pandemi berdasarkan kebiasaan makan dan aktivitas fisik remaja putri?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan resiko obesitas pada sebelum dan saat pandemi berdasarkan kebiasaan makan dan aktivitas fisik remaja putri.

### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk mengetahui :

- a) Diketahui karakteristik siswa SMP sebelum pandemi dan saat pandemi
- b) Diketahui distribusi frekuensi kebiasaan makan remaja putri sebelum dan saat pandemi Covid-19
- c) Diketahui distribusi frekuensi aktifitas fisik remaja putri sebelum dan saat pandemi Covid-19

- d) Diketahui distribusi frekuensi status gizi remaja putri sebelum dan saat pandemi Covid-19
- e) Mengetahui hubungan karakteristik responden dengan status gizi pada remaja putri sebelum dan saat pandemi covid-19
- f) Mengetahui hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja putri sebelum dan saat pandemi Covid-19
- g) Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri sebelum dan saat pandemi Covid-19
- h) Mengetahui resiko status gizi terhadap kebiasaan makan remaja putri sebelum dan saat pandemi Covid-19
- i) Mengetahui resiko status gizi terhadap perubahan aktivitas fisik remaja putri sebelum dan saat pandemi Covid-19

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi Pelayanan Keperawatan**

Penelitian ini memberikan informasi bagi pelayanan keperawatan tentang gambaran kebiasaan makan dan aktivitas fisik pada remaja putri saat pandemic covid-19 sehingga dapat menentukan program kebijakan untuk pencegahan obesitas.

##### **2. Bagi Pendidikan Keperawatan**

Penelitian ini memberikan wawasan kepada mahasiswa keperawatan sebagai generasi perawat yang akan bekerja di rumah sakit tentang perbedaan kebiasaan makan dan aktifitas fisik sebelum dan pada saat pandemi Covid-19 dan hubungannya dengan obesitas remaja putri.

### 3. **Bagi Penelitian Keperawatan**

Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya tentang intervensi yang dapat merubah kebiasaan makan dan aktifitas fisik remaja putri pada saat pandemi Covid-19.

