

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Covid-19 dimulai Desember 2019, wabah ini pertama kali terjadi di kota Wuhan Provinsi Hubei Tengah Cina (Holshue et al, 2020). Covid-19 dapat menular dari manusia ke manusia dan tersebar sangat cepat dari Negara Cina ke negara lain WHO menjadikan Covid-19 sebagai pandemi pada 12 Maret 2020 (WHO 2020). Kasus yang terinfeksi Covid-19 mencapai 99.963 kasus aktif, pada tanggal 8 Juni 2021. Angka kematian akibat Covid di Indonesia tertinggi di Asia sebanyak 51.992 orang selama periode pandemi.

Pandemi COVID-19 membuat negara-negara di dunia melakukan berbagai upaya dalam menghentikan COVID-19. Upaya yang dibuat pemerintah mempengaruhi aktivitas masyarakat, karena penyebaran COVID-19 dapat melalui kontak sesama manusia sehingga menyebabkan perlunya penerapan *social distancing* di masyarakat. Beberapa negara di dunia memerintahkan masyarakatnya agar tetap berada di rumah dan tidak beraktivitas keluar rumah (Radhitya, Nurwati & Irfan, 2020). Beberapa daerah mulai memberlakukan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) untuk pencegahan penyebaran COVID-19 di Indonesia. Aturan tentang PSBB tercantum di Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9 Tahun 2020. PSBB dapat menyebabkan aktivitas masyarakat sehari-hari terganggu karena penetapan pembatasan peliburan sekolah, tempat kerja, kegiatan keagamaan,

kegiatan fasilitas umum, kegiatan sosial budaya, transportasi, dan pembatasan kegiatan lainnya.

Dalam kasus ini, seluruh kegiatan yang berada diluar rumah juga harus dihentikan sementara kecuali kepentingan yang sangat penting dan mendesak dan tidak bisa digantikan atau ditunda yang bisa berada diluar rumah. Itupun dilakukan dengan wajib mematuhi protokol kesehatan seperti wajib menggunakan masker dan *faceshield* (Kannan et al, 2019). Wajib cek suhu tubuh dan mencuci tangan dengan sabun atau *handsanitizer* setelah berada di luar ruangan. Dan selalu menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Bahkan saat masa karantina, anak-anak, remaja hingga orang tua wajib melakukan protokol kesehatan di rumah sendiri. Seperti selalu mencuci tangan dengan sabun setelah memegang sesuatu dan sebelum makan. Menjaga kebersihan diri dan menjaga pola asupan makanan dan mengkonsumsi vitamin untuk menambah imunitas tubuh (Buana DR,2020).

Untuk mencegah penyebaran COVID-19 yang semakin luas, maka setiap orang diharuskan melakukan karantina dan *social distancing*. Keharusan melakukan karantina menyebabkan terjadinya perubahan gaya hidup yang tidak sehat berupa rendahnya aktivitas fisik dan diet yang tidak sesuai (Mattioli et al., 2020).

Remaja menjadi sektor yang paling dipantau selama pandemi covid-19 ini. Selain karena remaja yang memiliki kecenderungan menjadi OTG karena sistem imun yang sangat baik, remaja juga cenderung berkumpul dan bersosialisasi di luar rumah. Remaja yang berada di masa peralihan dari

masa anak menjadi dewasa dimana terjadi perubahan fisik, mental, emosional, yang sangat cepat. Menurut WHO batasan umur remaja adalah umur 10-19 tahun (WHO, 2018). Gizi merupakan faktor yang terpenting dalam indikator kesehatan pada manusia. Gizi yang tidak seimbang baik kekurangan maupun kelebihan gizi akan menurunkan kualitas sumber daya manusia. Usia remaja merupakan periode rentan gizi disebabkan oleh beberapa hal, yaitu kebutuhan zat gizi meningkat pada usia 17 – 19 tahun sebesar 2675 kkal untuk laki-laki dan 2125 kkal untuk perempuan, perubahan gaya hidup dan aktivitas fisik remaja itu sendiri. Remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan tubuh yang signifikan (Wu et al., 2015).

Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi sedikit banyak baik asupan maupun kebutuhan gizinya dapat meningkat maupun berkurang (Depkes, 2014). Remaja merupakan salah satu konsumen makanan yang aktif dan mandiri dalam menentukan makanan yang dikehendaki. Kecepatan pertumbuhan anak sekolah meningkat bersama dengan datangnya masa remaja. Pada tahap pertumbuhan ini anak mendapatkan pengalamannya dengan makanan yang diperoleh dari lingkungan keluarga dan diluar rumah.

Salah satu faktor yang menyebabkan status gizi kurang dan status gizi lebih pada usia muda adalah faktor pola makan yang mengandung tinggi lemak, gula, garam, tetapi kurang mengonsumsi serat khususnya yang berasal dari buah dan sayuran (Arisman, 2012). Berdasarkan penelitian

Bahria (2012), ditemukan bahwa sebanyak 92,1% remaja dewasa kurang mengonsumsi buah dan 77,1% kurang mengonsumsi sayur. Hal ini sependapat dengan Arisman (2012) yang mengatakan bahwa pola makan remaja dewasa saat ini cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayuran sehingga akan beresiko mempengaruhi status gizi (Khasanah dan Hidayati, 2012).

Prevalensi yang tinggi terkait perilaku sedentary ditemukan pada mahasiswa dan dari sebuah survei secara global didapatkan 80,6% mahasiswa perguruan tinggi tergolong memiliki aktivitas fisik yang rendah (Ge et al., 2019). Manusia memiliki banyak kebutuhan dalam hidupnya yang harus terpenuhi, salah satu kebutuhan tersebut adalah istirahat dan tidur (Khasanah dan Hidayati, 2012). Dimana hampir 1/3 dari hidup manusia dihabiskan untuk tidur dan seorang dewasa membutuhkan waktu tidur sekitar 6 jam dalam satu hari (Ganong, 2019).

Kualitas tidur seseorang dapat menggambarkan kualitas hidupnya. Namun perlu diperhatikan beberapa faktor yang memengaruhi kualitas tidur seseorang terutama usia, dimana menurut WHO semakin bertambah usia seseorang, kualitas tidurnya akan semakin rendah dan tidur dengan durasi yang pendek atau kurang dari 6 jam per malam maupun dengan durasi yang panjang atau lebih dari 9 jam per malam. Hal tersebut berkaitan erat dengan peningkatan angka kematian (WHO, 2020).

Namun tidak hanya peningkatan konsumsi, perilaku sedentary dan kualitas tidur yang buruk. Aktivitas fisik pada remaja juga berkurang.

Remaja yang tidak bisa melakukan kegiatan di luar rumah dan cenderung mengakses media sosial untuk mengerjakan tugas sekolah atau menghabiskan waktu lewat media sosial semakin meminimalisir aktivitas fisik yang dilakukan. Di Indonesia layanan internet yang paling banyak diakses adalah chatting dan sosial media (APJII, 2018). Penggunaan layanan jejaring sosial seperti Facebook, Twitter, dan Instagram telah menjadi bagian populer dan integral dalam komunikasi sehari-hari. Remaja adalah pengguna paling antusias menggunakan sosial media melalui layar ponsel atau komputer (Collin, Rahilly, Richardson, & Third, 2011). Situs jejaring sosial tidak membahayakan selama tepat guna. Jika penggunaannya berlebihan penggunaan jejaring sosial dapat menciptakan risiko kesehatan yang parah karena kurangnya aktivitas fisik (Cahyono, 2016).

Rata-rata remaja menghabiskan 9-10 jam untuk menggunakan jejaring sosial (Nafiah & Kustiningsih, 2018). Sementara itu tingkat aktivitas fisik menurun drastis dibanding tingkat paparan waktu layar (screen time). Diperkirakan di seluruh dunia menunjukkan bahwa remaja tidak mencapai rekomendasi kesehatan masyarakat setidaknya 60 menit perhari moderate-to-vigorous physical activity (MVPA) (Al-Eisa et al, 2013). Remaja menghabiskan 20 jam perminggu dalam aktivitas yang tidak bergerak (Lauren et al, 2019). Apalagi di masa karantina selama pandemi ini, semakin banyak waktu yang diuangkan remaja dalam seminggu untuk aktivitas yang tidak banyak gerak. Pada kenyataannya penurunan aktivitas fisik selama karantina akibat covid-19 dapat meningkatkan stres, ansietas

dan amarah yang berefek buruk pada pola hidup seperti asupan makanan dan kualitas tidur (Mattioli et al., 2020).

Perubahan gaya hidup selama pandemi yang berhubungan dengan pola konsumsi, kualitas tidur yang buruk, hingga kurangnya aktivitas fisik pada remaja selama pandemi membuat peneliti ingin mengetahui hubungan faktor faktor yang merubah perubahan status gizi remaja selama pandemi khususnya remaja di kota besar seperti Surabaya.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi kelebihan berat badan pada remaja usia 15-18 tahun di indonesia juga mengalami peningkatan dari 7,3% dengan 5,7% gemuk dan 1,6 obesitas pada tahun 2013 menjadi 13,5% dengan 9,5% dan 4% obesitas pada tahun 2018. Provinsi jawa timur termasuk provinsi dengan remaja usia gemuk yang melebihi prevalensi nasional. Pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 13,3 % dan remaja usia 16-18 tahun sebesar 11,3% (Kementrian Kesehatan RI, 2018)

Penelitian yang dilakukan Amaliyah tahun 2021 pada remaja usia 17-18 tahun di Surabaya, responden membagi waktu makan dalam 3 waktu pagi-siang-malam sebanyak 59% responden, dan sebanyak 11% responden mengkonsumsi kudapan sebagai pengganti waktu makan utama responden. Sedangkan 89% responden sisanya memakan kudapan disela-sela waktu makan utama.

Menurut penelitian dari Noviasy dan Susani tahun 2020, perubahan pola konsumsi terjadi pada masa pandemi Covid-19. Mulai dari meningkatnya porsi makan berat dan cemilan sebanyak 59,3% dari pada pandemi, meningkatnya frekuensi memasak 56% responden, dan frekuensi makan buah dan sayur sebanyak 60%. Responden sebanyak 65,36% mengurangi mengonsumsi junkfood diikuti penurunan aktivitas fisik sebanyak 39,6% responden dan naiknya bobot tubuh rata rata sebesar 3 kg.

Penelitian yang dilakukan Fakultas Kedokteran USU pada mahasiswa berusia 18-20 tahun menunjukkan 60% mahasiswa memiliki durasi tidur yang pendek dengan kualitas tidur yang buruk. Dan 40% mahasiswa yang memiliki waktu tidur yang cukup dan berkualitas baik (Bulan, 2021).

Menurut Syahir (2013) bahwa pengetahuan gizi seimbang menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi gizi remaja. Dalam penelitiannya pada siswa SMA di kota Makassar menunjukkan 60% responden berpengetahuan gizi cukup memiliki status gizi normal. Sejalan dengan penelitian Damayanti (2016) di SMAN Surabaya menyatakan 97,37% responden dengan status gizi normal juga memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik sehingga terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi responden.

Pada penelitian remaja kelas X di SMAN Bangkinang kota 1 tentang kualitas tidur yang terganggu akibat penggunaan sosial media dan *smarthphone* selama pandemi, menunjukkan 40% remaja mengalami

kualitas tidur yang buruk selama pandemi, dan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan sosial media dengan kualitas tidur. Hasil ini diperkuat dengan 82,5% pelajar menggunakan sosial media aktif selama pandemi (Selvia, 2021).

Hasil riset pada wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) sendiri terdapat 20,8% masyarakat yang tergolong kurang aktif. Pada kelompok usia anak (10-14 tahun) yang memiliki gaya hidup tidak aktif sebesar 67%, dan golongan remaja hingga orang dewasa muda (15-24 tahun) sebesar 52%. Dari hasil riset tersebut dapat dilihat bahwa tingkat aktivitas yang tergolong pasif usia anak cukup tinggi sebanyak 67% terkhusus wilayah Yogyakarta. Semakin menurunnya tingkat aktivitas fisik pada anak dan diikuti kurang tepatnya pola makan, mempunyai peluang peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) secara terus menerus. Sebaliknya apabila melakukan aktivitas fisik secara berlebihan dan asupan yang dimakan kurang tepat kemungkinan dapat berdampak pada kekurangan berat badan atau indeks massa tubuh dibawah angka normal (Ramadona 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Dieny (2017) di SMAN 1 Semarang menunjukkan bahwa 55,3% responden memiliki aktivitas fisik yang cukup memiliki status gizi normal. Hal ini dapat membantu meningkatkan metabolisme tubuh yang menyebabkan cadangan energi yang tertimbun dalam tubuh berupa lemak dapat terbakar menjadi kalori. Sedangkan dalam penelitian yang dilakukan Sherly (2014) dan Sada (2012) disebutkan bahwa

terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik seperti kegiatan ekstrakurikuler dan olahraga dengan status gizi remaja.

Menurut Katmawanti (2019) 66% responden berusia 14-18 tahun tergolong melakukan aktivitas yang tergolong rendah, 28% tergolong dalam aktivitas fisik sedang, 5% responden memiliki aktivitas fisik sangat rendah, dan sisanya 1% tergolong dalam aktivitas fisik tinggi. Berdasarkan hasil penelitian Worang et al., (2016) pada siswa SMA di Manado, dari 65 orang yang diteliti sebanyak 46 orang melakukan aktivitas fisik yang kurang, 42 orang diantaranya memiliki status gizi kurang baik dengan hasil p value < 0,05. Remaja cenderung memilih makan makanan siap saji untuk memenuhi kebutuhan energinya di situasi yang waktu makan yang tidak menentu (Dewantari, 2016).

Aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab yang memengaruhi keadaan status gizi seseorang. Aktivitas fisik yang ringan akan menyebabkan status gizinya menjadi obesitas atau overweight. Hal ini dikarenakan banyaknya energi yang tertumpuk di dalam tubuh dikarenakan tidak adanya pembakaran kalori di tubuh karena aktivitasnya yang tidak cukup (Serly, Sofian, & Ernalia, 2015). Menurut (Condello et al., 2016) kombinasi aktivitas fisik yang tidak mencukupi dan asupan energi yang tinggi bertanggungjawab atas kelebihan berat badan dan obesitas. Semakin aktif seseorang dalam melakukan aktivitas fisik maka semakin banyak energi yang dikeluarkan, jika asupan energi berlebih tanpa

diimbangi aktivitas fisik yang seimbang maka remaja mudah mengalami kelebihan berat badan (Khasanah, 2016).

Hasil penelitian sebelumnya sudah menunjukkan kecenderungan kurangnya aktivitas fisik pada remaja, dan pola asupan yang tidak sesuai dengan kebutuhan. Apalagi ditambah dengan faktor karantina selama covid-19 yang mengharuskan remaja berdiam dirumah dalam melakukan aktivitas hariannya. Sampai saat ini studi yang meneliti status gizi remaja selama pandemi masih sangat sedikit dan belum ada yang melihat secara dalam pada kota kota besar seperti Surabaya, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai aktivitas fisik selama pandemi terhadap status gizi remaja. Remaja yang akan diteliti berusia 15-18 tahun yang kegiatan belajarnya terdampak Covid-19 sehingga harus berada dirumah saja.

1.3 Rumusan Masalah

Faktor faktor apakah yang berhubungan terhadap status gizi remaja?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara durasi tidur, aktivitas fisik, rutinitas olahraga, frekuensi makan dan pengetahuan gizi seimbang pada siswa-siswi SMAN 22 Surabaya selama pandemi Covid-19.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakter responden yaitu umur, jenis kelamin, uang saku dan status gizi sebelum dan selama pandemi.

2. Mengidentifikasi durasi tidur, aktivitas fisik, rutinitas olahraga, frekuensi makan dan
3. Menganalisis hubungan durasi tidur responden dengan status gizi remaja.
4. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dan rutinitas olahraga dengan status gizi remaja.
5. Menganalisis hubungan frekuensi makan dengan status gizi remaja.
6. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Responden

Untuk memberikan informasi kepada remaja tentang hubungan aktivitas fisik, pola asupan dan status gizi remaja selama masa pandemi agar remaja dapat menjaga kesehatan dan status gizi bertahan baik atau menjadi lebih baik.

1.5.2 Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan pemahaman tentang permasalahan dan kondisi kesehatan masyarakat utamanya status gizi remaja selama masa pandemi.

1.5.3 Bagi Institusi Pendidikan

Memperkaya kajian kesehatan masyarakat dan dapat dijadikan dasar dalam penanggulangan masalah gizi remaja, sebagai sumber informasi dan wacana bacaan yang dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya