

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Karakteristik periode remaja awal ditandai dengan adanya perubahan psikologis seperti krisis identitas dan jiwa yang labil (Batubara., 2010). Sikap remaja yang mencari identitas ini mempengaruhi gaya hidup dan keputusan konsumsinya. Namun, remaja masih menjadi kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah gizi dan beresiko pada tumbuh kembang dan produktivitasnya (Rachmayani et al ., 2018). Perubahan status gizi remaja juga dipengaruhi oleh kondisi pandemi Covid-19. Pandemi Covid-19 merupakan krisis kesehatan yang sangat besar dengan angka mortalitas yang tinggi (Putra et al., 2021). Pemerintah memberlakukan kebijakan belajar dari rumah (*online*) untuk menekan penyebaran Covid-19 (Putra et al., 2021). Tetapi kebijakan ini beresiko menurunkan aktivitas fisik dan meningkatkan aktivitas sedentari (*screen time*) remaja (Guo et al., 2021). Selain itu, lamanya periode pembelajaran *online* ini juga berdampak pada pola tidur remaja. Penelitian Łuszczki et al.,(2021) menyatakan bahwa terdapat pengurangan waktu tidur remaja ketika pandemi. Ketidacukupan waktu tidur ini beresiko pada kejadian obesitas dan penyakit kardiovaskular lain (Chaput et al., 2018). Namun demikian, hubungan antara aktivitas sedentari dan durasi tidur dengan status gizi pada remaja selama pandemi Covid-19 ini masih perlu diteliti.

Status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya kurangnya pengetahuan gizi, kurangnya aktivitas fisik, gaya hidup tidak sehat, lingkungan pertemanan yang mempengaruhi kebiasaan makan, dan minimnya pengawasan orang tua (Rukmana et al., (2020) & Sholikhah., 2019). Selama masa pandemi

Covid-19, remaja memiliki waktu lebih mengakses internet di depan layar gawai untuk menyelesaikan tugas sekolah secara daring, namun tanpa disadari kebiasaan ini menyebabkan aktivitas fisik remaja menurun dan meningkatkan perilaku sedentari (Rukmana et al., 2020). Penurunan aktivitas remaja di rumah juga menyebabkan terganggunya pola tidur yang dipengaruhi oleh mundurnya waktu tidur dan penggunaan perangkat elektronik sehingga waktu tidur menjadi lebih singkat serta performa belajar menurun (Genta et al., 2021). Durasi tidur pendek dan kualitas tidur yang buruk menyebabkan peningkatan konsumsi camilan dan berkontribusi terhadap asupan energi hingga kejadian obesitas (Agita et al., 2018).

Hasil Riskesdas (2018) menunjukkan sebesar 8,7% remaja usia 13-15 tahun memiliki kondisi status gizi kurus dan sebanyak 8,1% remaja usia 16-18 tahun memiliki status gizi sangat kurus. Sementara itu, 16% remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% remaja usia 16-18 tahun mengalami berat badan lebih dan obesitas. Catatan pemeriksaan obesitas di Jawa Timur juga menyebutkan bahwa sebanyak 1.163.118 penduduk usia ≥ 15 tahun mengalami obesitas (Riskesdas, 2018).

Data kejadian obesitas dan status gizi lebih didukung oleh data proporsi aktivitas fisik kurang pada penduduk umur ≥ 10 tahun di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2018 sebesar 25,3% dimana angka ini naik dari data Riskesdas 2013 sebesar 20% (Riskesdas, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Morres et al., (2021) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan perilaku sedentari dan penurunan aktivitas fisik selama pandemi Covid-19 pada remaja di Yunani. Penelitian Zheng et al., (2020) juga menyebutkan bahwa lebih dari 70% partisipan memiliki aktivitas fisik yang rendah, perilaku sedentari yang tinggi, dan durasi tidur yang panjang selama pandemi

Covid-19. Penelitian ini dilakukan pada kelompok dewasa awal sehingga untuk kelompok remaja perlu dilakukan penelitian lebih lanjut. Sejalan dengan penelitian ini, Penelitian Rukmana et al., (2020) pada remaja di Medan juga menunjukkan bahwa remaja yang tidak melakukan aktivitas fisik selama pandemi Covid-19 sebesar 59,6% dan jumlah persentase status gizi gemuk dan obese pada remaja sebesar 23%, hal ini menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja di Medan. Aktivitas fisik yang rendah selama pandemi Covid-19 ini mengindikasikan perilaku sedentari yang meningkat di kalangan remaja. Akan tetapi penelitian ini berseberangan dengan penelitian (Firmansyah & Nurhayati, 2021) yang menyebutkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara aktivitas sedentari dengan status gizi remaja SMP di masa pandemi Covid-19.

Łuszczki et al.,(2021) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat penurunan aktivitas fisik selama pandemi Covid-19 pada anak – anak dan remaja di Polandia dikarenakan pembelajaran jarak jauh, selain itu ditunjukkan adanya penurunan durasi tidur baik saat *weekday* maupun *weekend* dengan rata-rata waktu tidur sebelum pandemi 8,83 jam dan setelah pandemi sebesar 8,55 jam. Guo et al., (2021) menyebutkan bahwa terdapat sebesar 58,7% siswa menengah atas mengalami penurunan aktivitas fisik selama pandemi Covid-19 dibandingkan dengan sebelum pandemi. Selain itu dilaporkan 76,9% siswa mengalami peningkatan *screentime* (waktu di depan layar) dan 38,5% siswa mengalami pola tidur inadeguat dengan proporsi paling tinggi pada Siswa Menengah Atas.

Penelitian – penelitian tersebut sebagian besar membahas terkait tingkat aktivitas fisik, perilaku sedentari, dan durasi tidur remaja selama pandemi Covid-19 akan tetapi belum ada penelitian spesifik yang membahas hubungan antara

aktivitas sedentari dan durasi tidur dengan status gizi remaja pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Penelitian – penelitian diatas menguatkan hipotesis penelitian ini bahwa terdapat hubungan antara aktivitas sedentari dengan status gizi remaja selama pandemi Covid-19, sehingga penelitian ini perlu dilaksanakan.

Penelitian ini akan berfokus pada hubungan aktivitas sedentari dan durasi tidur dengan status gizi remaja di masa pandemi Covid-19 pada siswa kelas XI SMAN 1 Dagangan, Kecamatan Dagangan, Kabupaten Madiun. Variabel independen yang diteliti adalah aktivitas sedentari dan durasi tidur sedangkan variabel dependen yang diteliti adalah status gizi. Studi awal dilakukan oleh peneliti sebagai upaya untuk lebih memahami dan mengukur fenomena aktivitas sedentari, durasi tidur dan status gizi. Berdasarkan hasil wawancara dan pengisian kuesioner kepada 11 orang siswa kelas XI di SMAN 1 Dagangan, 10 dari 11 siswa diketahui memiliki aktivitas sedentari yang tinggi (> 300 menit/hari) dengan rerata 765,14 menit/hari dan 1 siswa memiliki aktivitas sedentari rendah yaitu 111,4 menit/hari (<119 menit/hari).

Pengukuran durasi tidur remaja menunjukkan hasil bahwa 3 dari 11 remaja memiliki durasi tidur kurang dan 2 diantaranya memiliki status gizi lebih dan 1 orang memiliki status gizi obesitas tingkat I., 3 dari 11 remaja memiliki durasi tidur lebih dengan status gizi *underweight* (berat badan kurang), 4 dari 11 remaja memiliki durasi tidur cukup dengan status gizi normal dan 1 remaja memiliki durasi tidur cukup dengan status gizi berat badan kurang. Kemunculan fenomena sedentari dan ketidakaturan durasi tidur pada beberapa siswa kelas XI SMA Negeri 1 Dagangan selama pandemi Covid-19 tersebut semakin memperjelas skala fenomena.

Gaya hidup sedentari membuat seseorang hanya mengeluarkan sedikit energi setiap harinya sehingga berkurangnya keseimbangan energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan tubuh, dampak yang akan timbul berupa penumpukan nutrisi dan perubahan proses metabolisme. Aktivitas sedentari yang tinggi beresiko pada peningkatan IMT dan obesitas ($IMT \geq 25$) akibat energi yang dikeluarkan tidak sesuai dengan intake asupan (Pribadi & Nurhayati, 2018). Perilaku sedentari yang tinggi membuat tubuh cenderung menyimpan energi dalam bentuk lemak dan beresiko meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, diabetes, dan obesitas, serta meningkatkan risiko kanker usus besar, tekanan darah tinggi, osteoporosis, gangguan lipid, depresi, kecemasan bahkan menyebabkan kematian (Walukouw et al., 2019).

Durasi tidur pendek berdampak pada kualitas tidur yang buruk dan dapat mengakibatkan peningkatan konsumsi camilan (Agita et al., 2018). Apabila remaja memiliki durasi tidur yang baik sesuai usianya, maka akan bangun dalam keadaan segar, tidak mudah cemas dan gelisah, tidak mudah merasa lelah dan tidak sering menguap dimana pada akhirnya mendukung kegiatannya menjadi lebih produktif (Agita et al., 2018). Durasi tidur yang pendek 2-4 jam sehari (<7 jam sehari bagi remaja) berhubungan terhadap perubahan hormon orexins, diantaranya leptin dan ghrelin yang dapat berhubungan dengan risiko terjadinya obesitas (Agita et al., 2018).

Kebiasaan durasi tidur yang pendek menyebabkan penurunan hormon leptin dan peningkatan hormon ghrelin, yang mana dapat meningkatkan nafsu makan dan menyebabkan peningkatan intake kalori sehingga berdampak pada peningkatan berat badan (Maritasari et al., 2019).

Penelitian (Martinez et al., 2017) menyebutkan bahwa, durasi tidur lebih panjang pada anak – anak juga berhubungan dengan persentase rendah intake energi harian karbohidrat dan presentase lebih tinggi untuk intake energi lemak poliansaturasi, hal ini juga menandakan bahwa kebiasaan durasi tidur secara tidak langsung berpengaruh terhadap status gizi. Penelitian sebelumnya menyatakan terdapat hubungan antara durasi tidur lebih panjang dengan IMT lebih rendah (Chaput, 2015).

Penelitian ini sejalan dengan konsep *Precede-Proceed Model* oleh Lawrence W. Green. Model ini mengkaji masalah perilaku manusia, faktor – faktor yang mempengaruhinya, serta cara menindaklanjutinya dengan berusaha mengubah, memelihara, atau meningkatkan perilaku tersebut ke arah yang lebih positif. Proses pengkajiannya merupakan tahap *precede* dan proses penindaklanjutan merupakan tahap *proceed* (Nursalam, 2020).

Precede-Proceed Model menyebutkan faktor predisposisi, faktor pendukung (*reinforcing factor*), dan faktor pemungkin (*enabling factor*) sebagai tiga faktor yang mampu mempengaruhi kebiasaan dan gaya hidup serta lingkungan seseorang. Aktivitas sedentari dan durasi tidur masuk dalam tahap gaya hidup sebagai variabel independen yang akan mempengaruhi variabel dependen yaitu status gizi remaja dan pada akhirnya akan menentukan derajat kesehatan dan *quality of life* remaja.

Pemerintah dalam kajian sektor kesehatan pembangunan gizi Indonesia, Kementerian PPN/Bappenas telah memberikan intervensi gizi remaja untuk menyediakan makanan sehat dan melakukan gaya hidup sehat. Selain itu pemerintah juga sering memberikan promosi kesehatan kepada remaja dalam

berbagai media dan anjuran melakukan aktivitas fisik harian serta anjuran untuk mengkonsumsi tablet tambah darah mingguan/obat cacing (Bappenas., 2018).

Perbaikan gizi remaja dapat dilakukan dengan intervensi gizi spesifik meliputi edukasi gizi, fortifikasi, dan suplementasi yang bertujuan untuk meningkatkan gizi remaja dan mengurangi resiko penyakit tidak menular (Rukmana et al., 2020). Masalah status gizi remaja masih menjadi ancaman serius bagi tumbuh kembang remaja di masa depan. Dengan masih berkembangnya fenomena ini maka penelitian hubungan aktivitas sedentari dan durasi tidur dengan status gizi remaja selama pandemi Covid-19 masih perlu dilaksanakan.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Apakah ada hubungan aktivitas sedentari dan durasi tidur dengan status gizi remaja selama pandemi Covid-19 ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah aktivitas sedentari dan durasi tidur berhubungan dengan status gizi remaja selama pandemi Covid-19.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat aktivitas sedentari responden selama pandemi Covid-19
2. Mengidentifikasi durasi tidur responden selama pandemi Covid-19
3. Mengidentifikasi status gizi responden selama pandemi Covid-19

4. Menganalisis hubungan aktivitas sedentari dan durasi tidur dengan status gizi responden selama pandemi Covid-19.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai informasi ilmiah pengembangan ilmu keperawatan dalam mencegah perilaku sedentari dan menerapkan durasi tidur yang cukup untuk menjaga kesehatan dan keseimbangan status gizi remaja.

1.4.2 Praktis

1. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan penyuluhan yang efektif oleh perawat terkait hubungan aktivitas sedentari dan durasi tidur dengan status gizi remaja.

2. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai untuk menambah informasi mengenai status gizi, derajat kesehatan dan pengetahuan mengenai pencegahan perilaku sedentari dan aturan waktu tidur yang cukup bagi remaja.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar informasi untuk penelitian selanjutnya terkait aktivitas sedentari, durasi tidur, dan status gizi pada remaja.