

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Status gizi dapat digunakan sebagai acuan dalam melihat apakah terjadi keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran zat gizi yang berasal dari makanan atau minuman yang dikonsumsi setiap saat. Status gizi pada umumnya dibagi menjadi 2 yaitu status gizi kurang dan status gizi lebih (Cai et al., 2017). Status gizi dikategorikan menurut Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu status gizi kurang, normal, status gizi lebih dan obesitas. Status gizi dikatakan sebagai faktor risiko utama untuk sejumlah penyakit kronis terutama pada kasus status gizi lebih, seperti diabetes, penyakit kardiovaskular, dan kanker. WHO memperkirakan bahwa status gizi berkontribusi sebesar 5% dalam kematian global pada 2017 (WHO, 2017).

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dimana terjadi berbagai perubahan-perubahan yang signifikan baik secara fisik maupun secara psikologis (Ahyani & Astuti, 2018). Sebuah masalah yang berpotensi besar dalam masa pertumbuhan dan perkembangan remaja adalah masalah status gizi yang dapat dipicu akibat penggunaan gadget dan masalah psikologis seperti perasaan insecure (Yang et al., 2020). Remaja sangat aktif menggunakan gadgetnya baik digunakan untuk berbisnis, media pembelajaran, sebagai hiburan, dan sebagai pengisi waktu luang (Husna & Puspita, 2020). Tingginya akses penggunaan gadget terhadap remaja berpengaruh besar terhadap gaya hidupnya diantaranya lain rendahnya aktifitas fisik, pola makan ketika menggunakan gadget berkontribusi pada epidemi status gizi yang berkembang diseluruh dunia (Husna & Puspita, 2020). Penggunaan gadget pada remaja lebih cenderung untuk bermain media sosial khususnya pada wanita (Kurnia, et al., 2022). Setiap saat remaja membuka media sosialnya baik untuk keperluan bisnis, pendidikan, atau sekedar mengisi waktu luang, tak jarang juga remaja membuka *whatsapp story/instastory* dan melihat aktifitas-aktifitas teman maupun seseorang yang mereka idolakan. Ketika hal tersebut terulang setiap hari akan memicu gangguan psikologis pada remaja yaitu muncul rasa ketidaknyamanan (*insecure*). *Insecure* paling mudah dirasakan oleh remaja adalah *insecure* terhadap penampilan baik penampilan wajah maupun penampilan fisik yang dapat terpicu sebagai akibat dari media sosial dan tren yang

ada saat ini (Kurnia, et al., 2022). Tingkat *insecure* yang tinggi akan mendorong pelepasan kortisol berlebih sebagai pemicu munculnya rasa lapar yang berakibat remaja tidak dapat mengatur pola makan dan komposisi zat yang masuk ke tubuh mereka dimana zat yang dikonsumsi tersebut mempunyai kandungan tinggi lemak, gula, kolesterol, tetapi rendah serat seperti konsumsi *fast food* dan *soft drink* serta rendahnya aktivitas fisik yang mereka lakukan dapat mempengaruhi status gizinya (Telisa et al., 2020). Namun hubungan penggunaan *gadget* dan *insecure* dengan status gizi belum dapat dijelaskan.

Riskesdas tahun 2018 menunjukkan sebesar 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi rendah dan sangat rendah. Selain itu terdapat sebanyak 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 sebanyak 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. (Riskesdas, 2018). Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada bulan Juni 2022 kepada 10 siswa SMAN Kesamben, 8 dari 10 siswa mengatakan tidak tahu tentang status gizi, bagaimana cara mengukurnya, siswa hanya mengetahui jika berukuran tubuh kecil itu sama dengan kurus dan jika bertubuh besar itu sama dengan gemuk, 2 diantara 10 siswa memiliki status gizi yang kurang, 2 diantara 10 siswa mengalami status gizi lebih, 2 siswa mengalami obesitas, 10 dari 10 siswa mengaku paling sering menggunakan *gadgetnya* untuk membuka sosial *Instagram*, *Youtube*, *Tiktok*, dan lain-lain, 9 dari 10 siswa mengatakan lebih mudah merasakan *insecure* dan membandingkan fisik (penampilan dan bentuk tubuh) dengan orang lain baik dengan teman, saudara, *celebgram* yang mereka lihat di sosial media.

Indeks Masa Tubuh (IMT) adalah alat sederhana untuk menentukan status gizi orang dewasa. Untuk menentukan status gizi pada remaja dibawah 18 tahun adalah menggunakan indikator Indeks Masa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Remaja dikatakan memiliki gizi yang kurang jika nilai IMT/U dibawah $17,1 \text{ kg/m}^2$ dan obesitas jika IMT/U diatas 27 kg/m^2 (Khoiriyah, 2019).

Insecure merupakan perasaan cemas, ragu, atau kurang percaya diri sehingga membuat seseorang merasa tidak aman. Akibatnya, orang yang *insecure* dapat merasakan cemburu, selalu menanyakan pendapat orang lain tentang dirinya, atau

bahkan membandingkan dirinya dengan orang lain (Lavin et al., 2020). *Insecure* rentan terjadi pada diri remaja dimana perasaan tersebut akan muncul ketika remaja melihat teman ataupun *selebgram* tampil di media sosial dengan paras wajah dan bentuk tubuh yang ideal sehingga timbul perasaan *insecure* pada remaja. Perasaan *insecure* yang muncul dapat memicu kelenjar adrenal melepaskan kortisol lebih banyak sebagai respon alami tubuh terhadap kecemasan (Diniswari, 2018; Kurniawan, 2017). Produksi kortisol yang tinggi menyebabkan tubuh merangsang pengeluaran hormon insulin, leptin, dan sistem *neuropeptide Y* (NPY) yang membuat otak membangkitkan rasa lapar sehingga timbul keinginan makan, pemilihan jenis makanan tinggi gula dan lemak, serta menimbulkan motivasi untuk mencari makanan berkalori tinggi yang menenangkan dan menyimpan kalori ekstra sebagai lemak di bagian perut (Diniswari, 2018).

Gadget merupakan sebuah istilah dalam bahasa *Inggris* yang mengartikan sebuah alat elektronik kecil dengan berbagai macam fungsi menurut Osland (dalam Effendi, 2013:2). *Gadget* sendiri dapat berupa komputer atau laptop, *tablet PC*, dan juga telepon seluler atau *smartphone*. Bermain *gadget* merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik tidak aktif atau biasa disebut *sedentary lifestyle* yang dapat meningkatkan asupan kalori selama penggunaan *gadget*. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian di Brazil pada remaja usia 11-14 tahun ditemukan bahwa tingginya screen-time berkaitan dengan peningkatan berat badan dan pola makan yang tidak sehat. Selain itu, penelitian di Kanada pada anak sekolah menunjukkan bahwa 64% anak-anak memiliki minimal 1 buah *Electronic Entertainment and Communication Devices* (EECDs) dan penggunaan EECDs di malam hari berhubungan dengan peningkatan maupun penurunan berat badan, penurunan kualitas asupan, dan penurunan aktivitas fisik secara signifikan (Kumala et al., 2019)

Berdasarkan teori *Precede-Proceed* yang mengidentifikasi masalah perilaku manusia (*Precede*), faktor-faktor yang mempengaruhi dan cara menindaklanjutinya (*proceed*) dengan berusaha mengubah, memelihara, dan meningkatkan perilaku yang lebih positif (Nursalam, 2016). Lawrence W.Green menyatakan bahwa perubahan perilaku dan kesehatan dipengaruhi oleh faktor predisposisi, faktor pendukung (*enabling factor*) dan faktor pendorong (*reinforcing factor*) (Green &

Kreuter, 1991). Faktor predisposisi terdiri atas tingkat *insecure* hobi serta kenyamanan remaja yang suka menggunakan *gadget*. Faktor pendukung yang terdiri atas adanya sarana dan prasarana (*gadget*). Serta faktor pendorong sebagai faktor penguat perilaku yang meliputi kebiasaan orang tua untuk tidak mengontrol penggunaan *gadget* pada remaja serta paparan media dari teman sebaya. Berdasarkan penjelasan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan penggunaan *gadget* dan ketidaknyamanan (*insecure*) dengan status gizi siswa SMAN Kesamben Kabupaten Jombang.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan penggunaan *gadget* dan *insecure* dengan status gizi siswa SMAN Kesamben Kabupaten Jombang?

1.3. Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan penggunaan *gadget* dan *insecure* dengan status gizi siswa SMAN Kesamben Kabupaten Jombang.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi penggunaan *gadget* siswa SMAN Kesamben.
2. Mengidentifikasi tingkat *insecure* siswa SMAN Kesamben.
3. Mengidentifikasi status gizi siswa SMAN Kesamben.
4. Menganalisis hubungan penggunaan *gadget* dengan status gizi siswa SMAN Kesamben.
5. Menganalisis hubungan antara *insecure* dengan status gizi pada siswa SMAN Kesamben.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu mengembangkan Ilmu Keperawatan dalam bidang Keperawatan Jiwa dan Keperawatan Anak khususnya tentang hubungan penggunaan *gadget* dan *insecure* dengan status gizi siswa SMAN Kesamben

Kabupaten Jombang.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Manfaat bagi remaja

Memberikan gambaran tentang penggunaan *gadget* dan *insecure* dengan status gizi pada remaja.

2. Bagi sekolah

Dapat dijadikan informasi kepada guru untuk meningkatkan upaya pencegahan penggunaan *gadget* yang tinggi dan *insecure*.

3. Bagi peneliti

Diharapkan dapat digunakan untuk sumber pengetahuan ataupun penelitian selanjutnya terkait status gizi pada remaja.