

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perangkat berlayar atau *gadget* telah menjadi bagian dari kehidupan saat ini dalam berbagai aspek (Marpaung, 2018). Masyarakat dapat melakukan berbagai kegiatan dari rumah atau dimanapun setiap saat dengan mudah karena kecanggihan *gadget* saat ini. Perilaku tersebut dapat merubah pola hidup masyarakat menjadi lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar (*screen time*). Kegiatan *screen time* yang lama dapat meningkatkan waktu tidak aktif sehingga aktifitas fisik berkurang (Pratiwi & Mardiyati, 2018). Secara umum sebanyak 37,5% orang di Jawa Barat yang berumur ≥ 10 tahun tergolong kurang aktif, 24,48% orang diantaranya merupakan warga Tasikmalaya. Persentase kurang aktif di Jawa Barat lebih tinggi dibandingkan dengan persentase nasional yaitu 33,5% (Kemenkes, 2019a).

Screen time berhubungan dengan perubahan perilaku makan seseorang, seperti kurangnya makan sayur, buah-buahan serta tingginya konsumsi *fast food* yang padat energi (Pratiwi & Mardiyati, 2018). Perubahan pola makan dapat terjadi karena paparan berbagai iklan makanan yang ditonton dapat merangsang orang yang menonton untuk mengkonsumsi makanan tersebut. Selain itu, kegiatan *screen time* juga sering menyebabkan seseorang melewatkan jam makan karena terlalu asik menggunakan *gadget* (Wijaya, 2019). Perubahan pola konsumsi yang tidak sesuai anjuran, dalam waktu panjang dapat memengaruhi status gizi remaja kedepannya. Berdasarkan studi

sebelumnya, *screen time* dengan status gizi memiliki hubungan yang bermakna (Lolowang *et al.*, 2023).

Screen time dengan aktivitas sedentari yang tinggi akan meningkatkan risiko gizi lebih. Peningkatan berat badan pada remaja disebabkan oleh ketidakseimbangan asupan energi positif dengan aktivitas fisik yang rendah. Peningkatan asupan energi positif dapat terjadi saat melakukan kegiatan *screen time*. Hal tersebut karena saat menonton layar, seseorang menjadi gagal mengenali rasa kenyang sehingga meningkatkan asupan seperti mengemil makanan ringan (Pratiwi & Mardiyati, 2018). Berdasarkan studi, risiko obesitas pada remaja yang menonton televisi lebih dari 2 jam per hari meningkat sebesar 2,6 kali dibandingkan dengan remaja yang menonton televisi kurang dari 2 jam per hari. Selain itu, asupan energi meningkat 1,3 kali ketika melakukan *screen time* yang tinggi (Utami *et al.*, 2018).

Disamping itu, jumlah menonton TV yang lebih banyak juga dikaitkan dengan risiko gizi kurang. Penelitian sebelumnya terhadap 53.769 remaja Korea menunjukkan bahwa lebih banyak waktu luang dengan duduk (menonton TV, bermain *video game*, internet, dll.) dikaitkan dengan risiko lebih tinggi mengalami gizi kurang (Engberg *et al.*, 2019). Studi lainnya menemukan bahwa seseorang dengan adiksi terhadap internet yang tinggi maka status gizinya semakin rendah. Hal tersebut terjadi karena pola makan yang tidak teratur seperti sering melewatkan jam makan, kehilangan nafsu makan, dan memilih untuk mengemil, sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan zat gizi perharinya (Kurniawan & Fatapti, 2021)

Prevalensi status gizi remaja usia 16-18 Tahun di Tasikmalaya yaitu 6,07% kurus, 78% normal, 13,71% gemuk, dan 2,22% remaja mengalami obesitas (Kemenkes, 2019a). Berdasarkan hasil penjarangan pada siswa kelas X di 40 SMA/ sederajat daerah Kabupaten Tasikmalaya (termasuk MAN 2 Tasikmalaya) terdapat 2632 orang siswa yang mengalami malnutrisi. Sebanyak 6,91% diantaranya memiliki status gizi sangat kurus, kurus sebanyak 25,95%, status gizi gemuk sejumlah 60,94%, dan 6,19% sisanya mengalami obesitas (Dinkes Kabupaten Tasikmalaya, 2021).

Hasil survei awal pada 20 siswa MAN 2 Tasikmalaya didapatkan bahwa 80% siswa melakukan *screen time* ≥ 5 jam/hari dan 70% diantaranya memiliki kebiasaan makan saat melakukan *screen time*. Selain itu, didapatkan gambaran status gizi siswa berdasarkan IMT/U, siswa yang termasuk gizi kurang sebanyak 10%, 85% siswa memiliki gizi baik, dan 5% siswa lainnya termasuk gizi lebih. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mempelajari tentang hubungan *screen time*, asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada siswa MAN 2 Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana hubungan antara lama *screen time*, asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada siswa MAN 2 Tasikmalaya tahun 2023.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara lama *screen time*, asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada siswa MAN 2 Tasikmalaya tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan lama *screen time* dengan asupan energi pada siswa MAN 2 Tasikmalaya tahun 2023.
- b. Menganalisis hubungan lama *screen time* dengan asupan protein pada siswa MAN 2 Tasikmalaya tahun 2023.
- c. Menganalisis hubungan lama *screen time* dengan asupan lemak pada siswa MAN 2 Tasikmalaya tahun 2023.
- d. Menganalisis hubungan lama *screen time* dengan asupan karbohidrat pada siswa MAN 2 Tasikmalaya tahun 2023.
- e. Menganalisis hubungan asupan energi dengan status gizi pada siswa MAN 2 Tasikmalaya tahun 2023.
- f. Menganalisis hubungan asupan protein dengan status gizi pada siswa MAN 2 Tasikmalaya tahun 2023.
- g. Menganalisis hubungan asupan lemak dengan status gizi pada siswa MAN 2 Tasikmalaya tahun 2023.
- h. Menganalisis hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi pada siswa MAN 2 Tasikmalaya tahun 2023.

- i. Menganalisis hubungan lama *screen time* dengan status gizi pada siswa MAN 2 Tasikmalaya tahun 2023.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Permasalahan dibatasi pada hubungan lama *screen time*, asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada siswa MAN 2 Tasikmalaya tahun 2023.

2. Lingkup Metode

Metode dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, analitik observasional dengan desain studi *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Bidang keilmuan yang diteliti merupakan lingkup ilmu gizi masyarakat.

4. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di lingkungan MAN 2 Tasikmalaya.

5. Lingkup Sasaran

Sasaran penelitian ini adalah siswa MAN 2 Tasikmalaya kelas X dan XI tahun ajaran 2023/2024 yang tidak mukim (tidak tinggal di pesantren).

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2022 sampai bulan Juli 2024.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menjadi sumber referensi mengenai hubungan lama *screen time*, asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Bagi Peneliti

Menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman dalam mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan, khususnya mengenai asupan energi dan zat gizi makro serta status gizi.

3. Manfaat Bagi Institusi/Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi siswa dan guru terkait, serta dapat dijadikan sebagai bahan perencanaan program mengenai gizi.

4. Manfaat Bagi Program Studi Gizi

Menambah referensi hasil penelitian yang berhubungan dengan lama *screen time*, asupan energi dan zat gizi makro, serta status gizi.