

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gizi lebih yaitu kondisi tidak seimbangnya asupan zat gizi yang melebihi kebutuhan zat gizi suatu individu dalam sehari (Februhartanty *et al.*, 2019). Permasalahan yang berkaitan dengan gizi lebih tergolong tinggi di Indonesia. Salah satu kelompok yang rawan mengalami masalah gizi tersebut adalah remaja (Agustini *et al.*, 2021). Masa remaja termasuk dalam masa tumbuh kembang sehingga remaja dapat mengalami adanya perubahan pada fisik, kognitif, dan psikososial remaja. Adanya perubahan pada masa tersebut perlu diperhatikan dengan baik agar remaja tidak mengalami masalah gizi dan kesehatan di kemudian hari (Hafiza *et al.*, 2020).

Hasil data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi kejadian gizi lebih berdasarkan indeks IMT/U pada kelompok remaja usia 16-18 tahun di Indonesia yaitu sebesar 12,1% (8,8% gemuk dan 3,3% obesitas), sedangkan di wilayah Provinsi Jawa Barat sebesar 13,1% (8,9% gemuk dan 4,2% obesitas) (Kemenkes RI, 2023). Hasil data penilaian status gizi remaja tahun 2023 dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis menunjukkan bahwa prevalensi kejadian gizi lebih pada remaja kelas X SMA/MA/SMK di wilayah Kabupaten Ciamis dari 10.241 remaja yang telah dilakukan penjarangan status gizi yaitu sebesar 9,55% (6,37% gemuk dan 3,18% obesitas) (Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis, 2023).

Prevalensi kejadian gizi lebih di wilayah Kabupaten Ciamis pada tahun 2023 berada di bawah rata-rata nasional dan provinsi, namun prevalensi tersebut menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan dengan data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang hanya sebesar 8,62% (3,81% gemuk dan 4,81% obesitas) dan data tahun 2013 sebesar 3,5% (1,7% gemuk dan 1,8% obesitas) (Kemenkes RI, 2013b; Kemenkes RI, 2019a). Berdasarkan analisis UNICEF (2022), peningkatan kejadian gizi lebih termasuk dalam tren yang mengkhawatirkan karena gizi lebih adalah faktor penyebab utama terjadinya penyakit tidak menular yang dapat menyumbang angka kematian sebesar 73% dari seluruh penyebab kematian di Indonesia. Fokus utama pencegahan gizi lebih salah satunya ditujukan pada remaja sehingga masalah gizi lebih pada remaja harus ditangani dengan tepat agar dapat mengurangi risiko adanya peningkatan masalah kesehatan lainnya (UNICEF, 2022).

Pengkajian data penilaian status gizi remaja kelas X SMA/MA/SMK tahun 2023 dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis menunjukkan bahwa UPTD Puskesmas Ciamis menempati kasus kejadian gizi lebih tertinggi di wilayah Kabupaten Ciamis. Prevalensi kejadian gizi lebih di wilayah UPTD Puskesmas Ciamis dari 3230 remaja yaitu sebesar 12,7% (6,8% gemuk dan 5,9% obesitas). Angka kejadian tersebut berdasarkan tingkat masalah gizi untuk kejadian gizi lebih dengan indeks IMT/U termasuk dalam kategori tinggi karena berada dalam rentang 10 - 15% (WHO, 2019). Data hasil penjarangan status gizi pada kelas X oleh UPTD Puskesmas Ciamis tahun 2023

menunjukkan bahwa SMAN 2 Ciamis menempati kasus kejadian gizi lebih tertinggi di wilayah UPTD Puskesmas Ciamis. Prevalensi kejadian gizi lebih di SMAN 2 Ciamis dari 432 remaja yaitu sebesar 17,1% (8,8% gemuk dan 8,3% obesitas) (UPTD Puskesmas Ciamis, 2023).

Masalah gizi lebih dapat menimbulkan dampak negatif pada remaja karena dapat menyebabkan remaja berisiko mengalami penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, aterosklerosis, dan diabetes mellitus (Par.i *et al.*, 2017). Gizi lebih pada remaja juga dapat meningkatkan risiko gangguan saluran pernapasan, osteoarthritis, dan masalah yang berkaitan dengan kesuburan (Wahyuningsih dan Ninggrat, 2019). Masalah kesuburan akibat gizi lebih pada remaja yaitu *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS), ketidakteraturan siklus menstruasi, dan lainnya (Rahayu *et al.*, 2023).

Salah satu faktor eksternal yang dapat memengaruhi kejadian gizi lebih pada remaja adalah paparan media sosial (Afifah *et al.*, 2022). Berdasarkan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2022), tingkat penetrasi internet di Indonesia mencapai 210.026.769 jiwa dengan 89,15% konten internet yang sering diakses yaitu media sosial. Peningkatan frekuensi penggunaan internet tertinggi sebesar 76,63% terjadi pada remaja usia 13-18 tahun dengan durasi penggunaan internet tertinggi yaitu dalam rentang waktu 1-5 jam per hari (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2022). Saat ini aplikasi media sosial yang mengalami perkembangan dan sering digunakan di Indonesia yaitu Instagram, TikTok, Facebook, YouTube, WhatsApp dan lainnya (Artadini *et al.*, 2022).

Media sosial dapat memengaruhi kejadian gizi lebih dikarenakan paparan media sosial yang berlebih dapat menimbulkan adanya perubahan pada aktivitas fisik dan asupan makan remaja (Firdausi *et al.*, 2022). Durasi paparan media sosial saat ini semakin meningkat seiring tingginya penggunaan perangkat seluler dan menurunnya jumlah menonton televisi pada remaja (Aljefree dan Alhothali, 2022). Peningkatan tersebut menjadikan remaja memiliki kegiatan duduk menetap dan waktu aktivitas fisik remaja menjadi berkurang (Setiawati *et al.*, 2019). Penurunan aktivitas fisik dapat menyebabkan adanya ketidakseimbangan energi yang menimbulkan gizi lebih pada remaja (Wulff *et al.*, 2021).

Dampak paparan media sosial pada perilaku makan yaitu dapat mengubah pemilihan makanan sehingga memengaruhi asupan makan remaja melalui iklan, berita, dan postingan di berbagai *platform* (Alwafi *et al.*, 2022). Paparan media sosial sebagian besar sering menampilkan makanan yang kurang sehat (Van Der Bend *et al.*, 2022). Informasi terkait makanan dan minuman dari berbagai jenis media sosial dapat menjangkau remaja melalui tren pemasaran yang disamarkan sebagai konten hiburan. Hal ini dapat menimbulkan adanya peningkatan pada asupan makan dan memicu adanya masalah gizi lebih pada remaja (Aljefree dan Alhothali, 2022).

Hasil penelitian Kusumawati *et al.*, (2020) memaparkan bahwa terdapat hubungan antara durasi penggunaan *gadget* untuk bermedia sosial dengan kejadian gizi lebih pada anak usia sekolah ditandai dengan responden yang mengalami status gizi lebih cenderung memiliki durasi penggunaan *gadget*

yang tergolong tinggi ($p\text{-value} = 0,000$). Hasil penelitian Shinde dan Garg (2020) menjelaskan bahwa peningkatan IMT/U remaja menjadi gizi lebih akan terjadi seiring dengan sering dan meningkatnya waktu yang dihabiskan remaja untuk mengakses media sosial. Hal tersebut didukung oleh penelitian Artadini *et al.*, (2022) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara paparan media sosial dengan status gizi pada mahasiswa ditandai dengan responden yang sering terpapar media sosial memiliki status gizi lebih sebesar 66,7% ($p\text{-value} = 0,037$). Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan paparan media sosial yang terdiri dari durasi paparan media sosial dan dampak paparan media sosial pada perilaku makan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis sebagai keterbaruan dari penelitian sebelumnya.

B. Rumusan Masalah

1. Rumusan Masalah Umum

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini secara umum yaitu “Apakah terdapat hubungan antara paparan media sosial dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis tahun 2024?”

2. Rumusan Masalah Khusus

- a. Apakah terdapat hubungan antara durasi paparan media sosial dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis tahun 2024?

- b. Apakah terdapat hubungan antara dampak paparan media sosial pada perilaku makan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis tahun 2024?
- c. Apakah terdapat hubungan antara variabel perancu aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis tahun 2024?
- d. Apakah terdapat hubungan antara variabel perancu tingkat kecukupan lemak dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis tahun 2024?
- e. Apakah terdapat hubungan antara variabel perancu tingkat kecukupan gula dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis tahun 2024?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini secara umum yaitu untuk menganalisis hubungan paparan media sosial dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan durasi paparan media sosial dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis tahun 2024.
- b. Menganalisis hubungan dampak paparan media sosial pada perilaku makan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis tahun 2024.

- c. Menganalisis hubungan variabel perancu aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis tahun 2024.
- d. Menganalisis hubungan variabel perancu tingkat kecukupan lemak dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis tahun 2024.
- e. Menganalisis hubungan variabel perancu tingkat kecukupan gula dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 2 Ciamis tahun 2024.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Lingkup masalah dari penelitian ini yaitu terkait hubungan paparan media sosial dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAN 2 Ciamis.

2. Lingkup Metode

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan desain *case control* dan jenis analitik observasional.

3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan penelitian ini yaitu terkait bidang gizi masyarakat.

4. Lingkup Sasaran

Sasaran penelitian ini yaitu siswa/i kelas XI di SMAN 2 Ciamis.

5. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di wilayah SMAN 2 Ciamis tepatnya di Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Kecamatan Ciamis, Kabupaten Ciamis.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada Desember 2023 sampai Oktober 2024.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi institusi untuk menjadi bahan pertimbangan dalam perencanaan pengaturan program ataupun kebijakan sekolah sehingga dapat mengurangi adanya masalah gizi lebih pada remaja.

2. Bagi Prodi Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi prodi gizi untuk menambah kepustakaan mengenai hubungan paparan media sosial dengan kejadian gizi lebih pada remaja.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi keilmuan gizi untuk menambah referensi ilmu bidang gizi terkait hubungan paparan media sosial dengan kejadian gizi lebih pada remaja.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti untuk menambah wawasan dan kepustakaan dalam bidang gizi dari seluruh tahapan penelitian khususnya terkait menganalisis hubungan paparan media sosial dengan kejadian gizi lebih pada remaja.