

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pada saat ini remaja di Indonesia dihadapkan pada tiga beban masalah gizi (*triple burden of malnutrition*). Ketiga masalah yang sering dijumpai remaja antara lain gizi kurang, obesitas dan kekurangan gizi mikro seperti anemia (Kemenkes RI, 2020). *World Health Organization* (2018) menyatakan remaja merupakan penduduk yang berada pada rentang usia 10 – 19 tahun, dan merupakan masa transisi dari masa anak – anak menuju masa dewasa. Masa remaja ditandai dengan proses perkembangan biologis, mental, emosional dan sosial yaitu berlangsung pada dekade kedua dalam masa kehidupan (Fatmawati *et al.*, 2023). Kondisi ini menyebabkan adanya peningkatan kebutuhan zat gizi pada remaja yang perlu diperhatikan (Briawan and Miskiyah, 2022).

Status gizi merupakan suatu kondisi yang mencerminkan keseimbangan antara asupan zat gizi yang diperoleh dari konsumsi makanan dengan pengeluaran zat gizi oleh tubuh. Kondisi ini dinilai berdasarkan kategori dan indikator tertentu yang digunakan untuk mengukur keadaan gizi seseorang pada waktu tertentu (Kemenkes RI, 2017). Faktor yang mempengaruhi status gizi remaja antara lain yaitu jenis kelamin, pola makan, aktivitas fisik, tingkat kecukupan protein dan tingkat kecukupan lemak (Kamaruddin *et al.*, 2023). Faktor lainnya yang dapat mempengaruhi status gizi secara tidak langsung adalah media sosial (Dieny, 2014).

Mengingat pentingnya kesadaran dalam menggunakan media sosial karena memiliki dampak negatif jika penggunaan yang berlebihan terhadap status gizi di kalangan remaja (Amalia *et al.*, 2023).

Berdasarkan data hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, sebaran prevalensi status gizi pada remaja usia 13 - 15 tahun berdasarkan indeks IMT/U skor Z adalah prevalensi sangat kurus 1,9%, kurus 5,7%, gemuk 12,1% dan obesitas 4,1%. Data di Provinsi Jawa Barat menunjukkan bahwa prevalensi status gizi pada remaja usia 13 – 15 tahun adalah sangat kurus 2,3%, kurus 6,1% gemuk 11,8%, dan obesitas 5,2 (Kemenkes RI, 2024). Data prevalensi gizi sangat kurang, kurang dan obesitas di Jawa Barat lebih tinggi dibandingkan data Nasional, padahal Jawa Barat merupakan provinsi dengan penduduk terbanyak di Indonesia.

Survei Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024 menunjukkan bahwa sebanyak lebih dari 221 juta penduduk Indonesia terkoneksi terhadap internet. Tingkat akses internet pada remaja di Indonesia khususnya usia 12 – 27 tahun sebesar 87,02% (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), 2024). Media sosial yang popular digunakan oleh remaja yakni *facebook*, *whatsapp*, *Instagram*, *line*, *x*, *youtube*, *snapchat* dan *pinterest* (UNICEF, 2021). Penggunaan media sosial merupakan aktivitas yang berhubungan dengan frekuensi dan durasi dalam mengakses media sosial. Hal ini penggunaan media sosial dapat mempengaruhi aktivitas sehari – hari yang dilakukan remaja dan kaitannya dengan status gizi (Nafisah *and* Jannah, 2024). Penelitian yang dilakukan

pada siswa SMP Negeri 22 Tangerang Selatan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan media sosial yang sangat tinggi (86,2%) (Kurniawan *et al.*, 2025). Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Shinde dan Garg (2020) menunjukkan lebih banyak siswa yang menggunakan media sosial >2 jam per hari. Rata-rata waktu penggunaan media sosial berkisar antara 2-3 jam per hari. Hasil penelitian lain yaitu pada remaja tahun 2024, menunjukkan bahwa berdasarkan uji korelasi *Spearman* didapatkan hasil ( $p= 0,010$ ) sehingga adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi remaja (Dewi *and Aprianti*, 2024).

Perkembangan teknologi juga memberikan kemudahan akses terhadap media sosial sehingga meningkatkan potensi terhadap perubahan aktivitas fisik seperti meningkatnya kebiasaan duduk dalam jangka waktu yang lama serta perubahan perilaku makan remaja seperti peningkatan asupan energi yang berkontribusi pada kejadian obesitas. Intensitas penggunaan media sosial adalah tingkat pemanfaatan dan pengoperasian layanan media sosial yang diukur berdasarkan frekuensi (dalam hari) dan waktu dalam jam. Penggunaan media sosial cenderung melakukan kegiatan yang sifatnya kurang bergerak dan tidak melakukan aktivitas fisik. Kebiasaan tersebut tentunya dapat menimbulkan gaya hidup *sedentary*. Hal ini akan berdampak pada status gizi individu khususnya pada remaja (Amalia *et al.*, 2023). Selain itu, dampak negatif akibat intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat mengakibatkan pola konsumsi

makan terganggu seperti jumlah makanan yang dikonsumsi tidak terkontrol dan waktu makan yang tidak tepat serta tidak memprioritaskan kecukupan zat gizi tubuh sehingga dalam jangka waktu lama dapat berpengaruh pada status gizi remaja (Azzahra, 2022).

Pola makan memiliki kaitan erat dengan tingkat kecukupan gizi yang pemenuhannya dapat memberikan manfaat bagi tubuh berhubungan dengan zat gizi khususnya pertumbuhan dan perkembangan. Pemenuhan zat gizi yang tidak optimal dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan, perkembangan kemampuan kognitif, dan menurunnya derajat kesehatan sehingga dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular dan obesitas (Fauziyyah *et al.*, 2021) Berdasarkan hasil penelitian pada siswa di SMP Negeri 1 Sukatani menunjukkan bahwa responden memiliki kebiasaan makan yang kurang baik yaitu seperti kebiasaan membeli dan mengonsumsi makanan cepat saji, minimanya yang mengandung tinggi gula serta jarang mengonsumsi buah dan sayur (Sadiyah *et al.*, 2025) .

Pola makan merupakan perilaku atau tindakan individu dalam upaya memenuhi kebutuhan zat gizi termasuk sikap, kepercayaan dan kebiasaan makan yang berikatan erat dengan jumlah makanan, jenis, dan frekuensi makan yang dipilih individu untuk dikonsumsi setiap hari. Jumlah makanan ini merupakan komponen penting yang berkaitan dengan asupan energi individu. Jumlah makanan merujuk pada banyaknya makanan yang dikonsumsi yang mempengaruhi total asupan zat gizi makro terutama

karbohidrat , protein dan lemak sebagai sumber energi tubuh (Leviana and Agustina, 2024). Pola makan remaja pada umumnya sangat bervariatif dengan jumlah makanan yang sedikit dan ragam makanan yang tidak lengkap. Remaja cenderung memiliki sifat acuh terhadap konsumsi makan karena padatnya aktivitas yang dilakukan, konsumsi makan yang berlebihan baik dalam jenis dan jumlah makanan, mengikuti *trend* makanan *fastfood* di media sosial tanpa memperhatikan kecukupan gizi yang dibutuhkan (Amaliyah *et al.*, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Okti 2024, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi pada remaja ( $p=0,046$ ). Remaja dengan pola makan yang buruk berisiko 2 kali memiliki status gizi tidak normal dibandingkan dengan remaja yang memiliki pola makan baik. Dampak dari pola makan yang kurang baik dapat memberikan efek terhadap kesehatan individu sehingga hal tersebut dapat berpengaruh terhadap status gizi seseorang (Okti *et al.*, 2024). Penelitian lain yang sejalan yaitu yang dilakukan pada siswa SMP Al-Azhar Pontianak menunjukkan bahwa hasil uji statisktik  $p$ -value = 0,016 yang berarti terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi (Afrilia and Festilia, 2018)

Di Indonesia, kecenderungan *lifestyle* mengarah pada gaya hidup bermalas – malasan dan westernisasi yang merujuk pada pola makan yang tidak sesuai seperti mengonsumsi makanan cepat saji sehingga berakibat terjadinya *overweight* dan obesitas. Asupan makan tidak sebanding dengan

aktivitas fisik dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi sehingga mengakibatkan penumpukan energi di dalam tubuh dan menyebabkan kegemukan. Perkembangan teknologi juga berdampak pada berkurangnya aktivitas fisik. (Azzahra, 2022)

*World Health Organization* (WHO) menyatakan aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Rekomendasi aktivitas fisik pada remaja menurut badan kesehatan dunia dilakukan minimal 60 menit per hari dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Aktivitas fisik dilakukan dengan intensitas sedang hingga tinggi yang sebagian besar bersifat aerobik (WHO, 2020). Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya. Responden dengan tingkat aktivitas fisik ringan memiliki risiko 2,149 kali lebih rendah mengalami status gizi kurang, namun memiliki risiko 5,25 kali lebih tinggi mengalami status gizi lebih (*overweight*) dibandingkan dengan responden yang memiliki tingkat aktivitas fisik sedang. (Purwaningsih *and* Sumarmi, 2022).

Berdasarkan hasil pengkajian data Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya menunjukkan bahwa di daerah Kota Tasikmalaya, wilayah dengan kejadian gizi kurang dan *overweight* yang cukup tinggi berada di wilayah kerja Puskesmas Cihideung untuk kategori Sekolah Menengah Pertama (SMP) dengan rentang usia 13 – 15 tahun. MTs As-Surur merupakan salah satu sekolah dengan status gizi kurang dan status gizi lebih

yang cukup tinggi dengan persentase sebesar 20,8% untuk status gizi kurang dan 1,1% untuk status gizi lebih berdasarkan hasil pengkajian data penjaringan sekolah di wilayah kerja Puskesmas Cihideung. Penelitian dilakukan pada jenjang Madrasah Tsanawiyah (MTs) memiliki urgensi, mengingat masa ini merupakan fase awal remaja yang sangat menentukan dalam pembentukan pola pikir, kebiasaan, dan perilaku individu. Penelitian pada tingkat MTs diperlukan agar upaya intervensi dapat dilakukan lebih dini dan bersifat preventif, sehingga mampu meminimalkan risiko berkembangnya kebiasaan yang kurang baik di kemudian hari.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi pada Remaja” pada siswa/i di MTs As Surur tahun 2025.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi pada siswa/i MTs As Surur tahun 2025?
2. Apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan pola makan pada siswa/i MTs As Surur tahun 2025?
3. Apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik pada siswa/i MTs As Surur tahun 2025?

4. Apakah terdapat hubungan antara pola makan terkait jumlah asupan energi dengan status gizi pada siswa/i MTs As Surur tahun 2025?
5. Apakah terdapat hubungan antara pola makan terkait jenis makanan dengan status gizi pada siswa/i MTs As Surur tahun 2025?
6. Apakah terdapat hubungan antara pola makan terkait frekuensi makan dengan status gizi pada siswa/i MTs As Surur tahun 2025?
7. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa/i MTs As Surur tahun 2025?

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi pada siswa/i MTs As Surur tahun 2025.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk menganalisis hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi pada siswa/i MTs As Surur tahun 2025.
- b. Untuk menganalisis hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan pola makan pada siswa/i MTs As Surur tahun 2025.
- c. Untuk menganalisis hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik pada siswa/i MTs As Surur tahun 2025.
- d. Untuk menganalisis hubungan pola makan terkait jumlah asupan energi dengan status gizi pada siswa/i MTs As Surur tahun 2025.

- e. Untuk menganalisis hubungan pola makan terkait jenis makanan dengan status gizi pada siswa/i MTs As Surur tahun 2025.
- f. Untuk menganalisis hubungan pola makan terkait frekuensi makan dengan status gizi pada siswa/i MTs As Surur tahun 2025.
- g. Untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa/i MTs As Surur tahun 2025.

## **D. Ruang Lingkup Penelitian**

### **1. Lingkup Masalah**

Masalah yang mendasari penelitian ini adalah pola makan, intensitas penggunaan media sosial, dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di MTs As Surur Tahun 2025.

### **2. Lingkup Metode**

Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Desain penelitian penelitian yang digunakan adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*.

### **3. Lingkup Keilmuan**

Lingkup keilmuan dalam penelitian ini termasuk dalam lingkup gizi masyarakat.

### **4. Lingkup Tempat**

Penelitian dilakukan di MTs As Surur yang terletak di Jalan Paseh Gn. Huma, RT 01 RW. 10 Kelurahan Tuguraja, Kecamatan Cihideung, Kota Tasikmalaya, Provinsi Jawa Barat.

## **5. Lingkup Sasaran**

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa/I kelas VII dan VIII di MTs As Surur.

## **6. Lingkup Waktu**

Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Januari hingga bulan November 2025.

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan dan memperluas wawasan siswa/i terkait kesehatan terutama status gizi. Hal ini meningkatkan kepedulian dan perhatian siswa/i untuk menjaga keseimbangan status gizi normal.

### **2. Bagi Prodi**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi untuk penelitian selanjutnya dan menambah kepustakaan bagi civitas akademika di Prodi Gizi Universitas Siliwangi.

### **3. Bagi Keilmuan Gizi**

Penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi pada remaja. Penelitian ini dapat menambah referensi keilmuan gizi masyarakat terkait status gizi pada remaja.

#### **4. Bagi Peneliti**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan serta pengalaman bagi penulis mengenai hubungan antara intensitas penggunaan media sosial, pola makan, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan data untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut.