

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah gizi pada masa remaja mempengaruhi perkembangan kognitif, produktivitas, dan kinerja pribadi. Kesenjangan antara asupan gizi dan kebutuhan nutrisi tubuh selama metabolisme tubuh akan memberikan pengaruh pada status gizi. Pola makan yang buruk berkontribusi untuk meningkatkan risiko penyakit menular, sedangkan makan berlebihan dan obesitas atau kegemukan mampu memicu peningkatan risiko penyakit tidak menular (Charina *et al.*, 2022).

Overweight merupakan kondisi dimana bobot badan seseorang melebihi berat badan seharusnya atau berat badan ideal. Menurut WHO, *overweight* merupakan salah satu masalah gizi yang terus meningkat angka kejadiannya sejak tahun 1975. Sebanyak 140 juta anak usia 5-19 tahun di dunia mengalami kelebihan berat badan (WHO, 2021).

Jika makanan yang dikonsumsi remaja tidak seimbang dengan kebugaran mereka, mereka akan mengalami masalah gizi kurang atau lebih. Sejumlah faktor yang berkaitan dengan kelebihan bobot badan pada remaja termasuk kurangnya aktivitas fisik, perilaku makan, faktor psikososial, kesalahan persepsi gizi, dan kemungkinan isolasi sosial (Rahayu, 2020).

Sayuran dan buah yang dikonsumsi secara cukup, akan memberikan manfaat dalam proses metabolisme tubuh serta mampu melindungi tubuh dari penyakit menular maupun tidak menular, karena berpengaruh pada peningkatan sistem imun. Kandungan gizi seperti vitamin, mineral, serat, dan lainnya banyak terkandung dalam sayur dan buah, sehingga baik dikonsumsi bagi tubuh. Sayur dan buah perlu dikonsumsi rutin setiap hari supaya asupan vitamin serta mineral untuk tubuh terpenuhi. Jika tubuh setiap hari mengonsumsi sayur dan buah yang cukup, maka kesehatan tubuh akan terlindungi secara maksimal. Sayur dan buah mempunyai kandungan zat vitamin serta mineral yang berguna sebagai antioksidan untuk mencegah berbagai macam penyakit. Sehingga apabila tubuh tidak mengonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran, akan membuat tubuh lebih mudah sakit (Sa'diyah, 2020).

Pedoman gizi seimbang memberi anjuran kadar konsumsi sayur dan buah setiap hari masing-masing sebesar 250 g dan 150 g (Pratiwi *et al.*, 2018). Menurut hasil laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, diketahui rata-rata konsumsi sayur dan buah di Provinsi Jawa Barat pada usia 5 hingga 19 tahun adalah 83,6 g per orang per hari. Proporsi kurang konsumsi sayur buah pada umur ≥ 5 tahun di Provinsi Jawa Barat terdapat 98,1%.

Jumlah waktu yang digunakan dalam melakukan hal-hal di depan layar, seperti menonton televisi, memakai komputer, laptop, *handphone*, dan bermain video game, disebut *screen time*. Pada tahun 2009, anak-anak berusia 8 hingga 18 tahun di Amerika Serikat menghabiskan 7,5 jam per hari untuk menonton televisi. Didapatkan bahwa sebanyak 45% anak usia 8 tahun dan 80% anak usia 16 tahun melebihi rekomendasi < 2 jam per hari untuk (*Screen Based Media Use*) SBMU. Lamanya waktu yang dipergunakan untuk kegiatan *screen time* berhubungan dengan hadirnya permasalahan remaja terkait gizi dengan munculnya masalah gizi pada remaja (Houghton *et al.*, 2015).

Screen time yang lama dapat meningkatkan asupan energi karena kebiasaan mengonsumsi makanan ringan dan cemilan saat menonton. Akibatnya, energi yang masuk dan dikeluarkan tubuh menjadi tidak seimbang, yang menyebabkan berat badan meningkat. Hal ini dikarenakan fakta bahwa individu kesulitan mengidentifikasi sinyal rasa kenyang saat melakukan aktivitas *screen time*, yang mengakibatkan peningkatan konsumsi energi tubuh (Lipsky & Iannotti, 2012).

Menteri Kesehatan RI (2020) menjelaskan waktu menatap layar yang berlebihan dapat menimbulkan banyak dampak negatif pada remaja. Ikatan Dokter Anak Indonesia (2014) telah mengatur penggunaan *gadget* dan internet maksimal 2 jam per hari. Berdasarkan survei yang dilakukan Kominfo (2014) bekerja sama dengan UNICEF pada remaja usia 10-19 tahun di Indonesia, hasilnya menunjukkan bahwa 98% responden mengetahui tentang Internet dan sekitar 79,5% menggunakan Internet melalui komputer, laptop atau telepon genggam (Qotrunnada Firdausi *et al.*, 2023).

Hasil survei data yang dilakukan oleh peneliti terhadap data sekunder yang diperoleh dari UKS di SMAN 1 Singaparna tahun 2023, dari jumlah 675

siswa didapatkan prevalensi overweight 8,4% atau 57 orang. Di Indonesia sendiri, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, prevalensi status gizi gemuk berdasarkan indeks IMT/U pada remaja usia 16-18 tahun adalah 9,5% yang mana angka tersebut didominasi oleh remaja perempuan. Adapun di Jawa Barat prevalensinya yaitu 10,9% di kelompok umur yang sama. Sedangkan di Kabupaten Tasikmalaya adalah 13,71%. Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran konsumsi sayur buah, dan *screen time* pada remaja *overweight* di SMA Negeri 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

Seperti yang telah dijelaskan latar belakang tersebut, sehingga diperoleh rumusan masalah untuk penelitian ini yaitu “Bagaimana gambaran asupan sayur buah dan *screen time* pada remaja *overweight* di SMA 1 Singaparna Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran konsumsi sayur buah dan *screen time* pada remaja *overweight* di SMA 1 Singaparna Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengetahui gambaran konsumsi sayur pada remaja di SMAN 1 Singaparna Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya.
- b) Mengetahui gambaran konsumsi buah pada remaja di SMAN 1 Singaparna
- c) Mengetahui gambaran konsumsi sayur buah pada remaja di SMAN 1 Singaparna
- d) Mengetahui gambaran *screen time* pada remaja di SMAN 1 Singaparna Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya.
- e) Mengetahui gambaran status gizi *overweight* menurut jenis kelamin, usia, berat badan dan tinggi badan pada remaja *overweight* di SMAN 1 Singaparna

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat kepada sejumlah pihak yang berhubungan, yaitu:

1. Aspek Teoritis

Hasil penelitian mampu menjadi bahan masukan bagi para penagtur kebijakan dan perencanaan program sebagai tujuan memperbaiki status gizi, meningkatkan konsumsi sayur seta buah dan perubahan pola *screen time* pada remaja *overweight* di SMAN 1 Singaparna Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya

2. Aspek Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu meberikan manfaat untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan serta pengalaman tentang gambaran asupan sayur buah dan *screen time* pada remaja *overweight* di SMAN 1 Singaparna Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat berupa informasi serta pemahaman mengenai keutamaan dalam mengonsumsi sayur dan buah serta penggunaan *screen time* sejalan dengan batasan bagi remaja sekolah sehingga mampu diterapkan pada aktivitas harian untuk penyediaan sayur dan buah, dan juga melakukan *screen time* sejalan dengan batasan.

b. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi fasilitas dalam pertambahan sumber pustaka terkiat konsumsi sayur buah dan anjuran penggunaan *screen time* yang seharusnya, serta *overweight* pada remaja sekolah sehingga dapat menjadi dasar dalam melakukan penelitian lanjutan