

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah masa transisi menuju kedewasaan, di mana seseorang mengalami perubahan signifikan dalam hidupnya. Pada tahap ini, remaja beralih dari perilaku anak-anak ke perilaku yang lebih matang, disertai dengan perubahan fisiologis dan mental yang signifikan. Masa ini juga merupakan fase yang rentan terhadap masalah gizi, karena berbagai perubahan fisik, psikologis, dan kognitif dapat memengaruhi kebutuhan gizi dan perilaku makan mereka. Akibatnya, berpengaruh ke status gizi remaja seperti *malnutrisi* dan *overnutrisi* (Ariska and Uliyandari, 2023).

Status Gizi adalah keadaan pada tubuh manusia yang merupakan dampak dari makanan atau konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi didalam tubuh seseorang (Tina, Nita and Indrayani, 2023) . Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi status gizi kurus dan sangat kurus pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 7,6 %, overweight 12,1%, dan obesitas 4,1%, (Kemenkes, 2023). Berdasarkan data *Riset Kesehatan Dasar* (Riskesdas) tahun 2018, Prevalensi status gizi remaja di Provinsi Jawa Barat dengan kategori sangat kurus sebesar 1,42%, kurus 5,61%, normal 77,6%, gemuk 10,90%, dan obesitas 4,51% (Kesehatan, 2018).

Adapun faktor yang mempengaruhi status gizi remaja, diantaranya adalah faktor secara langsung yaitu salah satunya adalah dari Asupan makan (Rahayu, 2020). Ketika Asupan konsumsi harian kita tidak seimbang dan sesuai kebutuhan, energi yang disuplai ke tubuh kita juga tidak akan sesuai dengan energi yang dibutuhkan untuk setiap kegiatan yang kita lakukan. Selain itu, jika perilaku dan gaya hidup masyarakat tidak berhati-hati dalam mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan sehat, maka hal itu akan mempunyai dampak pada kesehatannya (Miko and Dina, 2016). Menurut American Academy of Pediatrics tingkat aktivitas fisik rendah, membuat asupan makan menjadi kurang sesuai sehingga dalam jangka panjang dapat mempengaruhi status gizi. Salah satu faktor gaya hidup yang mempengaruhi asupan makan dan status gizi pada remaja adalah *screen time*, yaitu durasi penggunaan perangkat berbasis layar seperti *televisi, komputer, tablet, dan smartphone* (Ariska and Uliyandari, 2023).

Screen time adalah total waktu yang dihabiskan oleh seseorang dalam menggunakan media elektronik selama satu hari. Penggunaan media elektronik diantaranya yaitu bermain laptop, computer, *handphone*, dan menonton televisi (Asshidiqie and Panunggal, 2013), melaporkan bahwa *American Academy of Pediatrics* merekomendasikan screen time kurang dari 2 jam sehari. Menurut hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyedia Layanan Internet Indonesia (APJII) untuk periode 2021-2022, 99,16% pengguna internet berada dalam kelompok usia 13-18 tahun (APJII, 2022). Nurjayanti *et al.* (2020) menyatakan bahwa kelompok *high screen-*

time viewing mengonsumsi lebih banyak makanan tinggi energi sehingga rata-rata jumlah asupan energi kelompok ini lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok *low-screen time viewing* (Nurjayanti, Rahayu and Fitriani, 2020). Penelitian di Karawang Jawa Barat menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat *screen time* dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Karawang yang menunjukkan *p value* = 0,046 yang berarti nilai $p < 0,05$ (Afilia, Elvandari and Kurniasari, 2023). *Screen time* yang melebihi dua jam bagi mereka yang berusia 13-18 tahun berdampak pada penurunan ketajaman penglihatan, peningkatan risiko obesitas, dan penurunan kualitas tidur (Arina, Rattu and Kolibu, 2022). Penelitian di Yogyakarta juga menunjukkan bahwa remaja dengan *screen time* melebihi dua jam per hari memiliki risiko obesitas 2,6 kali lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang *screen time* nya berada dalam batas yang direkomendasikan (Gizi, 2022).

Perkembangan teknologi yang sedang digemari adalah gadget. Besarnya manfaat perkembangan teknologi tetap membawa dampak negatif seperti kecanduan gadget yang berdampak pada perkembangan remaja yang dapat menurunkan prestasi belajar remaja. Oleh Karena itu, penelitian yang berjudul “ Gambaran Kebiasaan *Screen Time*, Konsumsi Asupan Makan, dan Status Gizi pada Remaja di Madrasah Tsanawiyah Ash-Shalah Kabupaten Cirebon” dilakukan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif tentang kondisi remaja saat ini.

B. Rumusan Masalah

Screen time berdampak negatif terhadap remaja seperti kecanduan gadget, berdampak juga pada perkembangan remaja sehingga dapat menurunkan prestasi belajar pada remaja, *Screen time* yang tinggi tingkat aktivitas fisik yang rendah, membuat asupan makan menjadi kurang sesuai sehingga dalam jangka panjang dapat mempengaruhi status gizi.

Pertanyaan peneliti adalah bagaimana gambaran kebiasaan *screen time*, konsumsi asupan makan, dan status gizi pada remaja di Madrasah Tsanawiyah Ash-Shalah Kabupaten Cirebon?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kebiasaan *screen time*, asupan konsumsi makan, dan status gizi pada remaja di Madrasah Tsanawiyah Ash-Shalah

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik siswa yang menjadi responden di Madrasah Tsanawiyah Ash-Shalah.
- b. Mengetahi gambaran kebiasaan *screen time* pada remaja di Madrasah Tsanawiyah Ash-Shalah.
- c. Mengetahui gambaran asupan konsumsi makan pada remaja di Madrasah Tsanawiyah Ash-Shalah.
- d. Mengetahui gambaran status gizi remaja berdasarkan IMT/U di Madrasah Tsanawiyah Ash-Shalah.

- e. Mengetahui keterkaitan kebiasaan *screen time* dengan asupan konsumsi makan di Madrasah Tsanawiyah Ash-Shalah
- f. Mengetahui keterkaitan asupan konsumsi makan dengan status gizi di Madrasah Tsanawiyah Ash-Shalah

D. Manfaat Penelitian

1. Peneliti

Peneliti dapat mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama Pendidikan di prodi D-III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Wilayah Cirebon, Peneliti dapat mengetahui Gambaran Kebiasaan *Screen Time*, Asupan Konsumsi Makan, dan Status Gizi pada Remaja di Madrasah Tsanawiyah Ash-Shalah.

2. Akademik

Dapat menjadi referensi dan daftar bacaan bagi peneliti selanjutnya khususnya dibidang Masyarakat

3. Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah: Memberikan masukan untuk mengedukasi penggunaan gadget dan kebiasaan makan sehat bagi siswa.
- b. Bagi remaja: Memberikan kesadaran tentang pentingnya membatasi *screen time* agar tidak memengaruhi asupan makan dan status gizi.