

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja ialah orang-orang yang mengalami perkembangan sosial, fisik, dan psikis yang sangat pesat seiring dengan perubahan dari masa kanak-kanan hingga dewasa (Ningsih dan Permatasari, 2019). Kesehatan dan gizinya akan dipengaruhi oleh perubahan fisik yang disebabkan oleh pertumbuhan. (Hasdianah dkk, 2016). Untuk mengetahui gambaran kondisi gizi seseorang dapat dilihat dari pengukuran *antropometri* yang dapat dipengaruhi oleh pemasukan dan pengeluaran zat gizi oleh tubuh. (Loaloka, Zogara, dan Djami, 2023).

Menurut Peraturan Pemerintah RI No. 17/2015, status gizi adalah suatu kondisi kesehatan tubuh individu yang disebabkan oleh masuknya makanan ke dalam tubuh dan pemanfaatannya. Terdapat beberapa faktor seperti jenis kelamin, usia, dan kondisi tubuh yang akan menjadi perbedaan pada asupan energi dan protein yang dihasilkan tubuh yang disebabkan oleh pola makan yang selalu berbeda setiap harinya (Mayangsari dkk., 2022)

Ada berbagai aspek yang dapat berpengaruh terhadap status gizi yaitu durasi tidur, aktivitas fisik, dan pola makan. (Hadi, 2019). Yang dimaksud dalam pola makan ialah jumlah, frekuensi, dan jenis makanan yang dimakan setiap orang. (Minhadj, 2019). Ini sejalan dengan penelitian Arieska dan Herdiani (2020) terhadap mahasiswa/I jurusan kesehatan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi makanan erat kaitannya dengan status gizi mahasiswa/i.

Riskesdas Indonesia tahun 2018 memperlihatkan hasil status gizi pada usia remaja kelebihan berat badan sejumlah 9,5% beserta obesitas sejumlah 4,0%

(Buanasita, 2022). Riset kesehatan dasar di provinsi Sumut tahun 2018 menurut TB/U sangat rendah sebesar 5,67%, kurang sebesar 23,49% dan normal sebesar 70,84%. Berdasarkan BMI, penduduk berusia di atas 18 tahun 0,67% kurus, 4,39% normal, 80,02% kelebihan berat badan, 10,91% gemuk, dan 4,01% obesitas. Kabupaten Langkat dengan status gizi menurut TB/U sangat rendah sebesar 7,68%, rendah sebesar 13,68% dan normal sebesar 78,64%. IMT Kabupaten Langkat remaja diatas 18 tahun adalah kurus sebesar 8,39%, normal sebesar 52,33%, berat badan berlebih sebesar 14,70%, gemuk sebesar 14,70% dan obesitas sebesar 2,12%. (Risikesdas Provinsi Sumut., 2018).

Sejumlah 54,1% remaja umur 15-18 tahun mengalami ketergantungan bermain media sosial di Indonesia, termasuk 22,5% remaja putri dan 77,5% remaja putra menghabiskan waktu 2-10 jam setiap minggu untuk bermain media sosial (Gurusinga, 2020 dalam Matur dkk, 2021). Penelitian Yee menemukan bahwa 47,85% remaja putri dan 64,45% remaja putra mengalami kecanduan bermain media sosial (Khas, 2020 dalam Matur dkk, 2021).

Penelitian ini selaras dengan Setiawati dkk (2019) terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kebiasaan olahraga pada siswa/I SMAN 6 Surabaya ($p=0,000$), dengan tingginya pemakaian media sosial lalu dikaitkan dengan risiko terjadinya obesitas pada usia remaja. (Hariyanti, 2019 dalam Husna & Pupita, 2020) juga mengatakan adanya korelasi intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi pada siswa/I SMK Batik 2 Surakarta bernilai $p = 0,026$

Buruknya kualitas tidur dapat mengakibatkan gangguan gizi terkait dengan fungsi endokrin, saluran pencernaan, dan fungsi sirkadian. Di seluruh dunia,

prevalensi obesitas meningkat dan waktu tidur menurun secara signifikan dari tahun ke tahun. Remaja yang tidur kurang cenderung mengonsumsi camilan tinggi lemak dan karbohidrat (Aminatyas, dkk. 2021). Durasi tidur yang sebentar dapat berpengaruh terhadap metabolisme hormon, seperti hormon ghrelin dan leptin. Durasi tidur yang kurang akhirnya dapat memengaruhi asupan energi dan indeks massa tubuh (Husna & Puspita 2020).

Asupan makan ialah jumlah dan tipe makanan yang diperoleh tubuh individu ataupun kumpulan orang di waktu tertentu. Asupan nutrisi mencakup semua makan dan minum apa saja yang diperoleh oleh tubuh sehari-hari. Faktor internal seperti kebiasaan makan, nafsu makan, dan penyakit dapat memengaruhi asupan seseorang. Sementara faktor eksternal seperti cita rasa dan penampilan juga turut berperan. Zat gizi esensial yang diperoleh dari makanan berperan penting dalam menjaga pertumbuhan dan kesehatan yang optimal. (Fatikasari, Wahayni & Masrikhiyah 2022)

Asupan makanan yang telah diperoleh dapat berdampak terhadap tumbuh dan kembang anak. Asupan nutrisi yang tidak seimbang dan diteruskan dalam kurun waktu lama dapat memengaruhi status gizi orang tersebut. Dalam memperoleh status gizi yang normal bisa dicapai dengan nutrisi yang sesuai kebutuhan. (Fatikasari, Wahayni & Masrikhiyah 2022). Asupan makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan *malnutrisi*. *Malnutrisi* ini dapat terlihat dari tiga bentuk, yaitu *stunting* (TB/U), *wasting* (BB/U), dan *under nutrition* (BB/TB). Asupan nutrisi yang sesuai dari segi kualitas dan kuantitas, sangat diutamakan untuk tumbuh kembang yang optimal (Kemenkes RI, 2014). Penting untuk meningkatkan pola makan menuju konsumsi nutrisi yang sesuai agar asupan nutrisi sama dengan energi

yang dikeluarkan. Nutrisi seimbang merupakan komposisi makanan dan minuman yang didalamnya terkandung zat gizi dengan jumlah serta jenis yang sebanding dengan kebutuhan tubuh. (Kemenkes RI, 2014).

Tingginya pemakaian media sosial di golongan remaja kini menyebabkan mereka menghabiskan banyak waktu untuk bermain ponsel dan kurang berolahraga. Hasil survei awal yang dilakukan dengan mewawancarai beberapa remaja di SMA Negeri 1 Stabat menunjukkan adanya gangguan tidur akibat kurangnya waktu tidur sesuai dengan anjuran kesehatan. Mereka cenderung tidur larut malam setelah jam 11 malam dan bangun pagi-pagi untuk bersiap kembali ke sekolah. Penggunaan media sosial yang besar juga membuat remaja kurang bergerak, yang dapat mengakibatkan pola makan yang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh.

Kehadiran internet di SMA Negeri 1 Stabat telah mendorong siswa/i untuk semakin sering menggunakan handphone, terutama di luar jam pelajaran. Mereka cenderung menghabiskan waktu dengan membuka media sosial seperti Youtube, Tiktok, dan Instagram. Kebiasaan ini juga berdampak pada pola makan mereka, dimana jam makan siang sering terlewat atau mengonsumsi makanan yang tidak seimbang gizinya. Kurangnya ilmu pengetahuan mengenai gizi seimbang dapat menyebabkan masalah gizi pada remaja. Itulah mengapa peneliti sangat ingin untuk melakukan penelitian terhadap hubungan antara intensitas penggunaan media sosial, kualitas tidur, dan pola makan dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Stabat Kabupaten Langkat.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini ialah apakah terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial, kualitas tidur, dan asupan makan dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Stabat Kab. Langkat?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial, kualitas tidur, dan asupan makan dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Stabat Kab. Langkat.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mendeskripsikan karakteristik responden, karakteristik intensitas penggunaan media sosial, indikator intensitas penggunaan media sosial, komponen kualitas tidur, dan asupan makan pada remaja di SMA Negeri 1 Stabat
2. Untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Stabat.
3. Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Stabat.
4. Untuk mengetahui hubungan asupan makan dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Stabat

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diyakini bisa menghadirkan kontribusi yang berharga terhadap pengetahuan dan informasi mengenai gizi masyarakat, serta dapat menjadi salah satu acuan untuk peneliti selanjutnya, terutama dalam mengeksplorasi hubungan antara intensitas penggunaan media sosial, kualitas tidur, dan asupan makan dengan status gizi remaja di SMA Negeri 1 Stabat Kab. Langkat.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Peneliti dapat menggunakan data ini sebagai alat pembelajaran dalam meningkatkan pemahaman tentang korelasi antara status gizi, penggunaan media sosial, kualitas tidur, dan pola makan remaja di SMA Negeri 1 Stabat. Data ini juga dapat digunakan untuk memenuhi persyaratan dalam meraih gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat di UIN Sumatera Utara dengan menerapkan pengetahuan yang diperoleh selama masa kuliah.

2. Bagi Institusi

Peneliti berharap bahwa hasil dari penelitian yang telah dilakukan dapat digunakan sebagai referensi untuk mengetahui apakah ada hubungan penggunaan media sosial, kualitas tidur, dan pola makan dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Stabat.

3. Bagi Remaja

Penelitian ini semoga bisa meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pentingnya asupan makanan yang sehat, dengan mempertimbangkan faktor-faktor seperti penggunaan media sosial dan kualitas tidur yang baik