

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pada tahun 2020, dunia digemparkan dengan munculnya virus baru yang disebut SARS-CoV-2 dan menyebabkan penyakit *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) (Yuliana, 2020). Secara spesifik, pandemi ini berdampak pada penghasilan keluarga, rantai pasokan makanan, layanan medis, dan pembelajaran di sekolah (United Nations Indonesia, 2020). Semua aspek kehidupan manusia terganggu, termasuk pendidikan. Konsekuensi jangka panjang dari krisis COVID-19 meliputi peningkatan drastis prevalensi stunting, kelebihan berat badan serta obesitas. Hal ini disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik dan peningkatan konsumsi makanan olahan yang mengandung kadar gula, garam, dan lemak yang tinggi secara terus-menerus (UNICEF, 2020).

Anak usia sekolah merupakan investasi yang sangat berharga bagi bangsa, karena mereka merupakan generasi penerus negara. Siswa di sekolah berada dalam fase pertumbuhan yang sangat cepat dan kegiatan fisik yang sangat aktif, sehingga tingkat kesehatan perlu ditingkatkan pada usia ini, salah satu tindakan yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan status gizi (Ulpa, dkk., 2018). Status gizi adalah keadaan tubuh akibat asupan makanan dan penggunaan zat gizi. Status gizi seseorang adalah keadaan kesehatan yang dipengaruhi oleh keseimbangan antara penyerapan dan konsumsi zat gizi oleh tubuh (Mulazimah, 2017).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 pada siswa remaja berusia 13-15 tahun, persentase kelebihan berat badan berdasarkan Indeks Massa Tubuh/Umur sebesar 11,2%. Sementara itu, persentase obesitas sebesar 4,8% (Kemenkes RI, 2018). Dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, diketahui bahwa prevalensi kelebihan berat badan pada pelajar remaja berusia 13-15 tahun di Indonesia mencapai 10,8%. Angka tersebut terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% obesitas. Terdapat 13 provinsi dengan prevalensi kelebihan berat badan di atas tingkat nasional, yaitu Jawa Timur, Kepulauan Riau, DKI Jakarta, Sumatera Selatan, Kalimantan Barat, Bangka Belitung, Bali, Kalimantan Timur, Lampung, Sulawesi Utara, dan Papua (Kemenkes RI, 2013). Ini mengindikasikan kenaikan persentase kelebihan berat badan sebesar 2,9% dan obesitas sebesar 2,3%.

Gaya hidup saat ini mengalami banyak perubahan, termasuk gaya hidup tradisional yang tergantikan dengan gaya hidup yang kurang aktif (*sedentary lifestyle*), yang berdampak pada meningkatnya risiko kelebihan berat badan. Anak-anak usia sekolah cenderung memilih kegiatan yang kurang aktif seperti bermain game, menggunakan *smartphone*, dan menonton televisi, terutama dengan pandemi lalu yang memaksa mereka untuk belajar secara *online* (Rahma dan Wirjatmadi, 2020). Situasi ini mungkin semakin buruk di wilayah perkotaan, di mana pendapatan masyarakatnya lebih tinggi, makanan lebih instan, dan mobilitas lebih tinggi tetapi tidak mendukung aktivitas fisik yang baik (Fadila, 2016).

Provinsi Bali sendiri memiliki prevalensi berdasarkan IMT/U dengan status gizi sangat kurus pada pelajar remaja umur 13-15 tahun sebesar 1,1%, status gizi kurus sebesar 5,2%, status gizi gemuk 12,5% dan obesitas sebesar 9,3% (Riskesdas, 2018). Kabupaten tertinggi dengan angka status gizi sangat kurus pada remaja

13-15 tahun berdasarkan IMT/U adalah Gianyar dengan persentase 1,85%, status gizi kurus tertinggi pada kabupaten Badung dengan persentase 11,1%. Kabupaten dengan prevalensi tertinggi untuk status gizi gemuk pada remaja 13-15 tahun berdasarkan IMT/U adalah Kabupaten Tabanan dengan prevalensi 21,47% dan obesitas tertinggi pada kabupaten Badung dengan prevalensi 15,27%.

Status gizi dipengaruhi oleh asupan makanan dan aktivitas fisik dari seseorang. Masyarakat di Indonesia dinilai semakin kurang aktif, bahkan dalam 5 tahun terakhir jumlahnya semakin bertambah. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa jumlah masyarakat Indonesia yang kurang aktif secara fisik meningkat dari 26,1% pada tahun 2013, menjadi 33,5% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018). Provinsi Bali menunjukkan aktivitas fisik yang kurang dengan rata-rata 25,98% dan Kabupaten Badung merupakan kabupaten yang memiliki angka aktivitas kurang yang lebih tinggi dari nilai rata-rata sebesar 34,35% (Kemenkes RI, 2018).

Aktivitas sedentari adalah tindakan duduk atau berbaring yang dilakukan oleh individu dalam aktivitas sehari-hari, kecuali tidur. Jenis aktivitas ini membutuhkan sedikit energi sehingga menghasilkan ketidakseimbangan antara energi yang masuk ke tubuh dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh (Pribadi, 2018).

Kehidupan pasca pandemi COVID-19 memiliki dampak yang signifikan pada keluarga di Indonesia. Meskipun orang-orang tidak lagi menghabiskan banyak waktu di rumah, kemungkinan besar terjadi perubahan dalam pola makan, seperti berkurangnya variasi makanan dan peningkatan konsumsi makanan olahan yang kurang bergizi, termasuk buah-buahan dan sayuran segar. Situasi pasca pandemi

dapat memperburuk masalah akses keluarga terhadap makanan berkualitas yang terjangkau (United Nations Indonesia, 2020).

Gaya hidup sedentari dan kurang aktivitas fisik terus meningkat sebagai akibat dari perubahan gaya hidup. Peningkatan penggunaan teknologi saat ini meningkatkan waktu penggunaan layar terutama pada remaja. Kurangnya aktivitas fisik mengakibatkan terjadinya kelebihan energi yang akhirnya disimpan dalam bentuk jaringan adiposa. Aktivitas sedentari memiliki hubungan yang *reversible* dengan risiko obesitas, artinya orang yang sering melakukan aktivitas sedentari memiliki risiko obesitas yang lebih tinggi, begitu pula dengan orang yang mengalami obesitas akan malas melakukan aktivitas (Sumilat dan Fayasari, 2020). Permasalahan kegemukan pada anak sekolah dapat memperburuk kualitas sumber daya manusia, masalah gizi lebih baik dalam bentuk gemuk maupun obesitas, ketika mencapai dewasa memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap gangguan kesehatan seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, diabetes, dan kanker yang dapat meningkatkan angka kematian akibat gangguan tersebut (Soekirman, 2000 dalam Suharsa dan Sahnaz, 2016).

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas sedentari dan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi anak sekolah pada pasca pandemi COVID-19 di SMP Negeri 5 Mengwi yang terletak di Kabupaten Badung.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Apakah ada Hubungan Aktivitas Sedentari dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Anak Sekolah Pada Pasca Pandemi COVID-19 Di SMP Negeri 5 Mengwi?”

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan umum**

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas sedentari dan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi anak sekolah pada pasca pandemi COVID-19 di SMP Negeri 5 Mengwi.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Mengidentifikasi aktivitas sedentari yang dilakukan oleh anak sekolah pada Pasca Pandemi COVID-19 di SMP Negeri 5 Mengwi.
- b. Mengidentifikasi tingkat konsumsi zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein dan lemak) anak sekolah pada Pasca Pandemi COVID-19 di SMP Negeri 5 Mengwi.
- c. Mengidentifikasi status gizi anak sekolah pada Pasca Pandemi COVID-19 di SMP Negeri 5 Mengwi.
- d. Menganalisis hubungan aktivitas sedentari dengan status gizi anak sekolah pada Pasca Pandemi COVID-19 di SMP Negeri 5 Mengwi.
- e. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi anak sekolah pada Pasca Pandemi COVID-19 di SMP Negeri 5 Mengwi.

## **D. Manfaat**

### **1. Manfaat praktis**

- a. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pembaca dan dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut mengenai keterkaitan hubungan aktivitas sedentari dan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi anak sekolah pada Pasca Pandemi COVID-19.
- b. Bagi masyarakat hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dengan meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang aktivitas sedentari dan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi.
- c. Bagi SMP Negeri 5 Mengwi, dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk upaya mencari solusi pemecahan masalah status gizi yang terjadi jika banyak sampel yang memiliki status gizi kurang atau lebih.

### **2. Manfaat teoritis**

Harapan dari hasil penelitian ini adalah dapat memberikan manfaat bagi ilmu pengetahuan, terutama dalam hal kegiatan yang dapat dilakukan selama bersekolah maupun dirumah selain aktivitas sedentari dan pemenuhan konsumsi zat gizi makro sehingga status gizi tetap baik pada pasca pandemi COVID-19.