

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Yuliana (2020) mencatat bahwa beberapa tahun sebelumnya, pada tahun 2019, muncul virus baru yang dikenal dengan nama SARS-CoV-2, yang menjadi penyebab penyakit Coronavirus Disease 2019 atau COVID-19, membuat dunia menjadi sangat terganggu. Pada tahun 2020, virus tersebut masuk ke Indonesia dan menyebar sangat cepat. Pemerintah pun secara resmi menyatakan bahwa penyakit Covid-19 ini merupakan pandemi yang menyebabkan seluruh tatanan kehidupan berubah signifikan. Secara khusus, penghasilan keluarga, layanan medis, rantai pasokan makanan, dan pembelajaran di sekolah semuanya terkena dampak pandemi ini. Semua bidang kehidupan manusia mengalami gangguan, termasuk bidang 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. Sementara itu pembatasan pergerakan manusia saat Covid-19 beberapa tahun lalu melalui social distancing dan physical distancing disuarakan oleh pemerintah untuk menekan penyebaran virus Covid-19 di Indonesia. Penyebaran virus Covid-19 di Indonesia terus meningkat sehingga

Indonesia menerapkan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) demi untuk menekan penyebaran virus Covid-19 (Rukmana et al., 2020).

Dari kondisi tersebut menimbulkan kurangnya aktivitas fisik dan meningkatnya sedentary behavior di kalangan masyarakat, termasuk siswa sekolah. Sedentary behavior adalah kegiatan berdiam diri dan kegiatan yang hanya sedikit mengeluarkan energi serta cenderung akan menyimpan banyak energi berupa lemak (Arundhana et al., 2016). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ubaidilah & Nurhayati (2019), menunjukkan bahwa hasil sedentary behavior pada tahun 2019 sebelum terjadinya pandemi yaitu rata-rata sebesar 374,3 menit/hari, dan dalam kategori tinggi sebesar 58,6%. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Firmansyah & Nurhayati (2021) menunjukkan bahwa rata-rata sedentary behavior sebesar 378,62 menit/hari dan dalam kategori tinggi sebesar 51,8%.

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 (Arum, 2023). 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 (Puspita et al., 2023).

Kondisi tersebut menyebabkan tidak ada pola hidup yang aktif dan tidak aktif di masyarakat, termasuk siswa sekolah. Ketika seseorang duduk dan melakukan sesuatu secara diam-diam, mereka Hanya menghabiskan

sejumlah kecil energi dan memiliki kecenderungan untuk menyimpan banyak energi dalam bentuk lemak (Arundhana et al., 2016).

Anak-anak usia sekolah adalah generasi penerus negara, mereka merupakan investasi yang sangat berharga bagi negara. Pada usia ini, siswa di sekolah sangat cepat berkembang dan sangat aktif secara fisik. Meningkatkan status gizi mereka adalah salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan mereka. Kesehatan seseorang ditentukan melalui keseimbangan antara penyerapan dan asupan zat gizi dalam tubuh. Hal ini mencerminkan situasi tubuh yang dipengaruhi oleh asupan makanan dan pemanfaatan zat gizi. (Puspita et al., 2023).

Merujuk pada hasil Riskesdas Tahun 2021, 8,1% dari remaja berusia 16–18 tahun di Indonesia mengalami status gizi yang sangat rendah, sementara 13,5% dari mereka mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Namun, setiap tahun, 29,7% dari anak-anak usia sekolah dalam rentang usia 5-18 tahun dikategorikan sebagai "gemuk" dan 7,7% termasuk dalam kategori "sangat kurus" atau "kurus". Menurut laporan Pemantauan Status Gizi (PSG) di wilayah Kalimantan Tengah pada tahun 2021, ditemukan bahwa 7,1% dari anak-anak usia sekolah mengalami keadaan gizi "sangat kurus" di Kabupaten Lamandau sangat kurus dan 21,4% obesitas (Riskesdas, 2018).

Asupan makanan dan aktivitas fisik seseorang memengaruhi status gizi mereka. Diperkirakan bahwa masyarakat Indonesia semakin tidak aktif, meskipun jumlah mereka telah meningkat dalam lima tahun terakhir. Jumlah orang Indonesia yang kurang aktif secara fisik meningkat, menurut hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2020., mencapai 33,5%, dibandingkan

dengan angka 26,1% pada tahun 2015(Puspita et al., 2023). Provinsi Kalimantan Tengah mencatat tingkat kegiatan fisik yang rendah dengan persentase rata-rata sejumlah 25,98 persen, sementara di Kabupaten Lamandau, tingkat aktivitas fisiknya melampaui rata-rata dengan angka 34,35 persen (Dinas Kesehatan Provinsi Kalteng, 2019).

Data menunjukkan bahwa gaya hidup orang modern telah berubah secara signifikan; gaya hidup tradisional telah digantikan oleh gaya hidup yang kurang aktif atau aktivitas sedentari, yang meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Terutama selama pandemi sebelumnya yang memaksa mereka untuk belajar secara Bermain permainan elektronik, menggunakan ponsel pintar, dan menonton televisi adalah contoh aktivitas online yang kurang aktif (Setiyowati, 2022). Kondisi ini mungkin semakin memburuk di kota-kota, di mana tingkat pendapatan masyarakat meningkat, konsumsi makanan cepat saji meningkat, dan mobilitas meningkat, tetapi kurangnya dukungan untuk aktivitas fisik (Arundhana et al., 2016).

Dalam aktivitas sehari-hari, kecuali tidur, seseorang duduk atau berbaring. Ini disebut sebagai perilaku tidak bergerak. Jenis perilaku ini memerlukan jumlah energi yang relatif kecil, sehingga ada Ketidakseimbangan antara asupan energi yang diterima oleh tubuh dan energi yang dikeluarkan oleh tubuh (Fienny et al., 2017).

Kehidupan setelah pandemi COVID-19 memengaruhi keluarga Indonesia. Pola makan orang mungkin berubah ketika mereka tidak menghabiskan banyak waktu di rumah. Variasi makanan mungkin berkurang dan Peningkatan kemungkinan konsumsi makanan olahan yang

kurang bergizi, seperti buah-buahan dan sayuran segar, dapat terjadi. Keadaan pasca pandemi bisa memperburuk isu gizi dalam keluarga (Silwanah et al., 2019).

Adanya fenomena perubahan gaya hidup pasca pandemi berpengaruh pada status gizi anak usia sekolah. Hal ini disebabkan karena perilaku kebiasaan anak usia sekolah yang hampir menghabiskan waktunya di dalam rumah akibat COVID-19. Kebijakan pemerintah dalam membatasi aktifitas sosialnya, termasuk sekolah dialihkan melalui daring/online membuat kebiasaan baru anak usia sekolah yang jarang beraktifitas di luar rumah. Kurangnya aktifitas fisik dan pola makan yang tidak teratur menyebabkan status gizi anak terjadi perubahan. Banyak diantaranya mengalami peningkatan berat badan.

Perubahan gaya hidup menyebabkan lebih banyak orang yang tidak bergerak dan kurang berolahraga. Penggunaan teknologi saat ini meningkat, terutama di kalangan anak-anak. ketidaktifan ktivitas fisik menghasilkan kelebihan energi, yang akhirnya disimpan sebagai lemak di dalam tubuh. Orang-orang yang sering melakukan tindakan yang tidak bergerak individu yang berisiko tinggi mengalami obesitas juga cenderung memiliki risiko yang lebih besar untuk kurang aktif secara fisik, sementara mereka yang mengalami obesitas memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk kurang beraktivitas. Kedua hubungan ini dapat direversible (Amrynia & Prameswari, 2022).

Metabolisme seseorang yang kurang bergerak, atau gaya hidup yang tidak bergerak, akan berubah. Tubuh gagal Proses metabolisme lemak dan gula dapat mengakibatkan masuknya zat-zat tersebut ke dalam

sistem kekebalan tubuh, sirkulasi darah yang kurang baik, pengorbanan kesehatan tubuh, dan ketidakseimbangan hormon. Perilaku yang tidak aktif dapat menimbulkan ancaman serius terhadap kesehatan dan berfungsi sebagai faktor kunci dalam perkembangan penyakit seperti diabetes, hipertensi, osteoporosis, dan kanker. Sementara itu, beberapa dampak negatif yang diakibatkan oleh sedentary behavior oleh anak-anak yaitu obesitas, diabetes melitus, hiperkolesterolemia (kolesterol tinggi dalam darah), hipertensi, osteoporosis dan penyakit muskuloskeletal, depresi, dan kanker (Maidartati et al., 2022).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan menggunakan kuesioner Childhood Sedentary Activity Questionnaire (CSAQ) dengan 10 responden pada SDN 6 Nanga Bulik Kabupaten Lamandau membuktikan bahwa dari 10 siswa, 0,1% mengalami obesitas. Dari 10 responden tersebut, 6 diantaranya melakukan sedentary behavior >5 jam/hari dan 4 sisanya 3-5 jam/hari. Menonton televisi merupakan kegiatan terbanyak dengan rerata 2,57 jam, disusul kegiatan chat bersama teman melalui gadget sebesar 2,42 jam. Hal tersebut tentunya mempunyai korelasi positif dengan kondisi gizi siswa sekolah dasar.

Maka, berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan di atas dan belum terdapat penelitian terhadap sedentary behavior pasca pandemi, peneliti merasa tertarik untuk melakukan analisis sebuah fenomena dengan judul penelitian “Hubungan Sedentary Behavior Pasca Pandemi Covid-19 dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Dasar Pada SDN 6 Nanga Bulik, Kabupaten Lamandau”.

B. Rumusan Masalah

Dengan mengacu pada konteks Seperti Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, pertanyaan penelitian dalam studi ini bertujuan untuk memahami bagaimana hubungan sedentary behavior pasca pandemi Covid-19 dengan status gizi anak usia sekolah dasar pada SDN 6 Nanga Bulik Kabupaten Lamandau?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan *sedentary behavior* dengan status gizi anak usia sekolah dasar pada SDN 6 Nanga Bulik Kabupaten Lamandau

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus penelitian antara lain:

- a. Untuk mengetahui gambaran *sedentary behavior* pasca pandemi Covid-19 pada anak usia sekolah dasar di SDN 6 Nanga Bulik
- b. Untuk mengetahui gambaran status gizi pasca pandemi Covid-19 pada anak usia sekolah dasar di SDN 6 Nanga Bulik.
- c. Untuk mengetahui hubungan antara *sedentary behavior* pasca pandemi Covid-19 dengan status gizi pada anak usia sekolah dasar di SDN 6 Nanga Bulik

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan akan meningkatkan pengetahuan peneliti, akademisi, dan masyarakat umum tentang hubungan antara

kebiasaan *sedentary behavior* dan status gizi anak usia sekolah dasar setelah pandemi COVID-19.

2. Manfaat Praktis

a. Anak Usia Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dengan meningkatkan pemahaman dan kesadaran anak-anak tentang *sedentary behavior* dengan status gizi, terutama bagi para orang tua yang masih memiliki anak usia sekolah dasar.

b. Sekolah

Bagi sekolah-sekolah agar dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk mencari solusi pemecahan masalah status gizi bagi anak didiknya yang tidak sesuai dengan Indeks Masa Tubuh berdasarkan umur terutama bagi SDN 6 Nanga Bulik.

c. Peneliti

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pembaca dan peneliti selanjutnya untuk penelitian lebih lanjut mengenai keterkaitan hubungan *sedentary behavior* dengan status gizi anak sekolah pada pasca pandemi Covid-19.