

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak sekolah merupakan kelompok usia yang rentan terpapar permasalahan gizi dan kesehatan (Farapti et al., 2019). Berdasarkan klasifikasi (Riskesdas, 2018), 30,7% anak sekolah di Indonesia mengalami masalah gizi pendek atau stunting dan 8% anak dengan status gizi gemuk. Berdasarkan hasil (Riskesdas, 2013) dan (Riskesdas, 2018), prevalensi anak Indonesia dengan status gizi (IMT/U) yaitu. sangat kurus turun 1,6%, prevalensi kurus turun 0,4%, prevalensi gemuk tetap sama yaitu 10,8%. Sedangkan prevalensi obesitas meningkat sebesar 0,4%.

Status gizi merupakan keseimbangan antara makanan yang diasupkan dengan kebutuhan gizi tubuh manusia (Hayati and Yanti, 2014). Faktor yang mempengaruhi status gizi (UNICEF, 1998) ada yang bersifat langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung yang mempengaruhi nilai gizi adalah asupan makanan dan penyakit menular. Penyebab tidak langsung dari status gizi antara lain akses terhadap asupan makanan, perawatan anak dan ibu hamil, serta pelayanan sanitasi dan kesehatan. Penyebab utama permasalahan gizi adalah kemiskinan, kurangnya pengetahuan dan keterampilan serta gaya hidup.

Gaya hidup masyarakat saat ini yaitu gaya hidup sedentary yang dipicu oleh covid-19, internet yang semakin luas hingga masuk ke pedesaan, anak-anak yang

malas gerak dan gadgeting. Berawal pandemi hingga pasca pandemic sekarang ini, anak-anak sudah terpapar oleh gadget dan internet. Dengan hal ini pengguna gadget dan internet berkembang dengan pesat hingga ke pedesaan. Rekomendasi (Guram and Heinz, 2018) dalam American Academy of Pediatrics menyarankan orang tua untuk membatasi durasi penggunaan gadget anak yaitu maksimal 2 jam per hari. Namun yang terjadi di masyarakat justru sangat melebihi rekomendasi. Prevalensi penggunaan gadget pada anak SD pada tahun 2018 sebelum pandemi yaitu 15,25% dan meningkat pada tahun 2019 yaitu 18,15%. Prevalensi ini kian meningkat setelah adanya pandemi menjadi 20,34% (Statistik, 2020). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan di Kendal, hubungan antara waktu menatap layar dan status gizi ditemukan signifikan secara statistik, dan menurut penelitian, 72,1% anak-anak menggunakan gadget dalam jangka waktu yang lama (Kumala et al., 2019).).

Gaya hidup sedentary ini berdampak pada aktivitas fisik anak sekolah. Anak usia sekolah di zaman dulu banyak yang beraktivitas diluar rumah tetapi berbeda dengan zaman sekarang yang justru hanya dirumah saja untuk bermain gadget. Hal ini karena mereka sudah terbiasa bergaya hidup sedentary sejak pandemi dan berlanjut hingga sekarang. Berdasarkan penelitian (Lestyoningsih, 2022), didapatkan 24 sudi dari berbagai negara yang dijelaskan bahwa aktivitas fisik yang menurun pada anak serta meningkatnya gaya hidup sedenter dimasa pandemi. WHO menyatakan 31% individu berusia 15 tahun keatas tidak aktif secara fisik (Hall *et al.*, 2021)

Kebiasaan makan yang mempengaruhi status gizi dapat dilihat pada kualitas dan kuantitas makanan (Ri, 2014). Makanan yang diasupan dapat disesuaikan dengan kebutuhan setiap orang berdasarkan pilihan jenis, jumlah dan frekuensi, serta bahan makanan yang baik untuk mencapai nilai gizi yang optimal. Namun nyatanya banyak anak yang memiliki kebiasaan makan yang kurang baik, antara lain jarang sarapan, makan tidak tepat waktu, memilih makanan yang tidak tepat, dan lain-lain. Hal ini dapat mempengaruhi asupan energi di masa depan sehingga tidak memenuhi kebutuhan gizi anak-anak. Menurut data (Hartono, Mas' ud and Haeru, 2018), status gizi anak sekolah yang kurang baik disebabkan oleh faktor usia, jenis kelamin, penyakit infeksi dan asupan makanan.

Hasil studi pendahuluan yaitu 8 dari 10 anak menggunakan gadget berlebihan (lebih dari 2 jam per hari). Aktivitas fisik 8 dari 10 anak masuk dalam kategori rendah. Kemudian asupan energi 6 dari 10 anak termasuk dalam kategori kurang. Status gizi 1 anak kurus, 7 anak normal dan 2 dari 10 anak mengalami overweight. Berdasarkan hasil wawancara, anak yang kelebihan berat badan cenderung lebih banyak menghabiskan waktu bermain gadget dan tetap mengonsumsi makanan dalam jumlah besar. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan gadget, aktivitas fisik dan asupan energi dengan status gizi pada siswa sekolah dasar di kecamatan Ngablak

B. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan antara durasi penggunaan gadget, aktivitas fisik dan asupan energi dengan status gizi pada siswa sekolah dasar di Kecamatan Ngablak ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara durasi penggunaan gadget, aktivitas fisik dan asupan energi dengan status gizi pada siswa sekolah dasar di Kecamatan Ngablak

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan durasi penggunaan gadget pada siswa sekolah dasar di Kecamatan Ngablak
- b. Mendeskripsikan aktivitas fisik pada siswa sekolah dasar di Kecamatan Ngablak
- c. Mendeskripsikan asupan energi pada siswa sekolah dasar di Kecamatan Ngablak
- d. Mendeskripsikan status gizi pada siswa sekolah dasar di Kecamatan Ngablak
- e. Menganalisis hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan status gizi pada siswa sekolah dasar di Kecamatan Ngablak
- f. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa sekolah dasar di Kecamatan Ngablak

- g. Menganalisis hubungan antara asupan energi dengan status gizi pada siswa sekolah dasar di Kecamatan Ngablak

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang hubungan antara durasi penggunaan gadget, aktivitas fisik dan asupan energi dengan status gizi pada siswa
- b. Sebagai landasan untuk mengembangkan penelitian yang lebih luas tentang hubungan antara durasi penggunaan gadget, aktivitas fisik dan asupan energi dengan status gizi pada siswa

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan pengetahuan kepada anak sekolah tentang pencapaian status gizi yang normal dengan pembatasan penggunaan gadget, melakukan aktivitas fisik dan asupan energi yang cukup