

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah waktu terjadinya perubahan fisik dan psikis yang secara signifikan, serta mengalami pertumbuhan dan perkembangan dengan pesat (Zana Fitriana Octavia, 2020). Remaja rentan sekali mengalami gizi kurang maupun gizi lebih sehingga menjadikan periode waktu remaja termasuk kelompok rawan masalah gizi (Rachmayani et al., 2018). Status gizi seseorang mencakup spektrum karakteristik gizi mereka, seperti obesitas, gizi berlebih, gizi kurang, dan gizi baik secara keseluruhan. Saat ini di Indonesia mengalami permasalahan gizi pada anak dan remaja. Sekitar 25% remaja mengalami stunting, sementara 9% diklasifikasikan sebagai kekurangan berat badan (Unicef Indonesia, 2021). Hal ini didukung oleh pernyataan (RISKESDAS, 2018) yang menunjukkan bahwa kelompok remaja berusia 13 hingga 15 tahun, prevalensi obesitas mencapai 16,0% dan kurus sebesar 8,7%. Sedangkan kelompok remaja 16 hingga 18 tahun, prevalensi obesitas mencapai 13,5%, sedangkan kurus sebesar 8,1%. Masalah gizi remaja besar pengaruhnya dan berdampak besar pula pada masalah gizi usia dewasa sehingga diperlukannya perhatian khusus (Yaco, 2021).

Data dari survei dasar UNICEF tahun 2017 menunjukkan adanya perubahan dalam kebiasaan makan dan olahraga remaja. Remaja yang berpartisipasi untuk teratur dalam aktivitas fisik merasakan manfaat salah satunya mental menjadi lebih sehat, peningkatan fungsi kognitif, dan peningkatan pertumbuhan dan perkembangan saat mereka beradaptasi dengan lingkungan sosial yang terus berkembang. (Biddle et al, 2019)

Remaja sering kali menghabiskan waktunya untuk bermain *gadget*. Hermiati (2019) menjabarkan gadget sebagai perangkat teknologi canggih dengan berbagai fitur yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan manusia. Menurut *GSMA Intelligence*, sebuah perusahaan riset pelaporan data, terdapat 370,1 juta pengguna gadget di Indonesia hingga Januari 2022. *Gadget* bukanlah suatu hal yang baru di kehidupan remaja. Para siswa

menggunakan perangkat mereka untuk mengakses internet selama proses belajar mengajar. Para remaja tidak diragukan lagi menghabiskan sebagian besar waktu mereka untuk teknologi di rumah (Fitriana, 2020). Di era globalisasi, teknologi memiliki dampak positif dan negatif. Salah satu keuntungannya adalah kemudahan untuk mendapatkan pengetahuan dan informasi, serta kemampuan untuk berkomunikasi dalam jarak yang sangat jauh (Jenny and Belinda, 2021). (Pertiwi dkk, 2018) telah mengidentifikasi beberapa konsekuensi berbahaya dari penggunaan gadget yang berlebihan di kalangan remaja, seperti berkurangnya aktivitas fisik, waktu bermain gadget yang lama, kesalahan pola makan, dan akhirnya menyebabkan dampak negatif pada kesehatan gizi. Memanfaatkan perangkat elektronik untuk hiburan merupakan bentuk sedentary life yang merupakan penyebab peningkatan asupan kalori (Al Rahmad, 2019). Berdasarkan penelitian (Untari et al., 2021) terdapatnya kolerasi yang signifikan antar penggunaan *gadget* dan status gizi remaja.

Pilihan makanan seseorang dapat dibentuk oleh pengetahuan gizi mereka. Kemajuan pesat di era ini telah menyebabkan perubahan dalam kebiasaan makan, sehingga penting bagi remaja untuk memahami karakteristik, inovasi, dan variasi pola makan seimbang untuk memastikan konsumsi mereka memenuhi kebutuhan gizi mereka. Remaja secara alami cenderung mencoba makanan dan minuman baru dan populer. (Romaden Marbun, 2021).

Pendidikan gizi diyakini berperan besar membentuk perilaku makan yang memengaruhi status gizi. Remaja yang kurang menyadari nilai gizi berbagai makanan dapat menghadapi tantangan kesehatan dan produktivitas. Sebaliknya, mereka yang berpengetahuan baik mengenai gizi akan lebih baik pula dalam memperhatikan kesehatan dari makanan yang dikonsumsi dan menyadari hubungan penting antara pola makan, gizi, dan kesejahteraan secara keseluruhan (P. Y. Lestari et al., 2022). Menurut penelitian (P. Lestari, 2020) adanya kolerasi antara kesadaran gizi dan kesehatan gizi.

Salah satu institusi Pendidikan yang berlokasi di Kabupaten Deli Serdang, SMP Istiqlal Deli Tua, memiliki jumlah siswa 212 orang. Berdasarkan survei pendahuluan, siswa kurang mendapatkan edukasi gizi seimbang dan siswa kerap sekali mengikuti makanan yang sedang *trend* tanpa memperhatikan pengaruh terhadap status gizinya. Tingginya tingkat kecanduan pada *gadget* juga menjadi hal yang perlu mendapat perhatian. Institusi pendidikan ini memperbolehkan siswanya untuk membawa *gadget* karena beberapa faktor seperti mencari materi pembelajaran atau menghubungi orang tua. Survei dilakukan terhadap 10 remaja di SMP Istiqlal Delitua. Enam remaja, tiga di antaranya kekurangan gizi dan tiga lainnya kelebihan gizi, mengalami masalah gizi. Maka Peneliti kemudian memilih melakukan penelitian mengenai tingkat penggunaan *gadget* dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja di SMP Istiqlal Delitua Kabupaten Deli Serdang.

B. Perumusan Masalah

Bagaimana hubungan tingkat penggunaan *gadget* dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja di SMP Istiqlal Delitua.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat penggunaan *gadget* dan pengetahuan gizi seimbang pada status gizi remaja di SMP Istiqlal Delitua.

2. Tujuan Khusus

1. Menilai tingkat penggunaan *gadget* pada remaja di SMP Istiqlal Delitua.
2. Menilai pengetahuan gizi seimbang pada remaja di SMP Istiqlal Delitua.
3. Menilai status gizi remaja di SMP Istiqlal Delitua.
4. Menilai hubungan tingkat penggunaan *gadget* dengan status gizi pada remaja di SMP Istiqlal Delitua.

5. Menilai hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja di SMP Istiqlal Delitua.

D. Manfaat

1. Bagi Peneliti

Mendapatkan pengalaman serta arahan agar dapat sepenuhnya memahami dan mempraktikkan informasi yang didapatkan dalam perguruan tinggi.

2. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi tentang “Hubungan Tingkat Penggunaan *Gadget* dan Pengetahuan Gizi Seimbang terhadap Status Gizi Remaja di SMP Istiqlal Delitua” untuk memberikan pemahaman dan menjadikan sebagai pedoman gizi seimbang bagi keseharian.

3. Bagi Institusi Pendidikan

1. Sebagai sumber informasi tambahan bagi komunitas gizi.
2. Memberikan informasi berharga untuk penelitian mendatang tentang topik yang sama oleh akademisi lain.