

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Secara global lebih dari 340 juta anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Kelebihan berat badan dan obesitas adalah kontributor utama penyakit tidak menular yang menyebabkan hampir dua pertiga (63%) kematian secara global. Obesitas dapat menurunkan kualitas hidup seseorang dan meningkatkan pengeluaran dana bagi kesehatannya, hal ini disebabkan karena obesitas adalah awalan dari beberapa penyakit degeneratif yang sangat mematikan hingga tidak jarang ditemukan obesitas sebagai penyebab kematian dini atau kematian usia muda (Hermawan, 2020).

Kenaikan berat badan pada remaja usia sekolah dipengaruhi dari pola makan dan penurunan aktivitas fisik sehingga tidak hanya berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental, namun juga dilaporkan terjadi penurunan terhadap prestasi akademik (Haapala, 2017). Selain aktivitas fisik, penyebab kenaikan berat badan pada siswa bersifat multifaktorial seperti peningkatan konsumsi makanan cepat saji (fast food), faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas (Barasi, 2007).

Menurut UNESCO (2020), perilaku gaya hidup anak-anak dan remaja usia sekolah, seperti aktivitas fisik dan perilaku sedenter mungkin terpengaruh secara drastis karena penutupan sekolah yang berkepanjangan dan aturan pembatasan mobilitas selama pandemi. Studi menunjukkan penurunan aktivitas fisik dan perilaku sedenter yang berkepanjangan berhubungan dengan hasil kesehatan fisik dan mental yang buruk (Jimenez-Pavon, Carbonell-Baeza, & Lavie, 2020). Menurut Kurdanti (2015), siswa dengan asupan energi berlebih berisiko 4 kali lebih besar mengalami kenaikan berat badan dibandingkan dengan siswa yang memiliki asupan energi yang cukup.

Saragih (2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa dari 200 orang responden, didapatkan 62,5% mengalami perubahan kebiasaan makan selama pandemi Covid-19, sebanyak 59% mengalami peningkatan keragaman konsumsi makanan, dan sebanyak 54,5% menunjukkan

peningkatan frekuensi makan, dan 51% mengalami peningkatan jumlah konsumsi makan. Selain itu sebanyak 54,5% mengalami kenaikan berat badan.

Teknologi yang berkembang pesat membuat semua keterbatasan sarana, jarak dan waktu bukan lagi menjadi suatu masalah, termasuk dalam hal pemesanan makanan. Kemudahan ini membuat orang-orang dapat membeli makanan dari tempat yang sulit dijangkau atau jauh dari rumah tanpa harus pergi ke luar. Selama masa pandemi Covid-19, konsumsi makanan siap saji di Indonesia mengalami pertumbuhan pesat. Hal itu didukung oleh iklan yang sangat menarik, baik di kalangan anak-anak maupun dewasa sehingga cepat sekali dalam pemasarannya (Hadi, dkk., 2019).

Masa pandemi Covid-19 mengharuskan anak usia sekolah menghabiskan waktu lebih banyak di dalam rumah, mendorong mereka lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar gadget seperti smartphone yang berpengaruh tidak saja pada berkurangnya aktivitas fisik, namun juga pada pola istirahat terutama di malam hari. Tidur larut malam atau bahkan bergadang mendorong seseorang untuk mengemil. Menurut ahli gizi pada studi yang dipublikasikan di *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, kalori berlebih di malam hari tidak bisa dibakar sempurna. Konsekuensi yang sangat mungkin dihadapi adalah kenaikan berat badan karena pada malam hari aktivitas sudah hampir tidak ada, akibatnya makanan yang diasup tidak dapat dimetabolisme tubuh dengan baik.

Berdasarkan data WHO (2021), selama pandemi Covid-19 seluruh kawasan Asia mengalami kenaikan berat badan 3-8 kg pada remaja usia sekolah, dan meningkatkan jumlah obesitas pada remaja usia sekolah. Prevalensi obesitas pada remaja usia sekolah dari beberapa Negara di Tahun 2020, yaitu Indonesia sebesar 7,8%, Jepang sebesar 5,2%, Singapura sebesar 6,1%, China sebesar 6,3%; dan India sebesar 2,9%.

Berdasarkan hasil Pemantauan Status Gizi 2020 dengan indeks IMT/U, persentase kenaikan berat badan siswa di Indonesia pada remaja umur 13-15 sebanyak 4,1% dan pada remaja umur 16-18 sebanyak 4,3%, selama pandemi Covid-19 kenaikan berat badan pada remaja umur 13-15 sebanyak 8,4% dan pada remaja umur 16-18 sebanyak 8,8%, sedangkan di Sumatera Utara persentase kenaikan berat badan siswa belajar pada remaja umur 13-15 sebanyak 2,2% dan pada remaja umur 16-18 sebanyak 1,8%, selama pandemi Covid-19 kenaikan berat badan pada

remaja umur 13-15 sebanyak 4,2% dan pada remaja umur 16-18 sebanyak 3,8%. Profil Kesehatan Kota Medan 2020 selama pandemi Covid-19 remaja usia sekolah 10-20 tahun mengalami kenaikan berat badan 3-5 kg, dan juga jumlah obesitas yang meningkat.

Pandemi Covid-19 membuat sistem belajar menjadi daring atau belajar dirumah mengakibatkan besarnya jumlah siswa SMKN 10 Medan yang mengalami kenaikan berat badan, membuat peneliti ingin mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi kenaikan berat badan siswa di masa Pandemi Covid-19. Pemilihan SMKN 10 Medan sebagai tempat penelitian dikarenakan sekolah ini letaknya strategis di pusat kota Medan yang dapat dengan mudah dijangkau oleh fasilitas umum. Sekolah ini juga berada dekat pusat perbelanjaan yang di dalamnya terdapat berbagai jenis makanan minuman jajanan kekinian, mudah dijangkau oleh siapa saja termasuk siswa sekolah. Kemudahan ini membuat banyak siswa tidak sulit untuk menjangkau dan mengonsumsinya. Kebiasaan jajan ini tidak menutup kemungkinan para siswa melakukan hal yang sama ketika masa pembelajaran daring, namun tentu berdampak pada fisik dikarenakan sempitnya ruang gerak karena aktivitas pembelajaran dan kegiatan belajar mengajar dilakukan dari rumah.

Dari survei awal yang kami lakukan berupa wawancara terhadap 11 orang siswa/siswi SMKN 10 Medan maka diperoleh hasil yaitu terdapat 9 orang siswa yang mengalami kenaikan berat badan. Enam orang diantaranya mengalami kenaikan sebanyak 5 kg, sementara tiga orang lagi mengalami kenaikan sekitar 2-3 kg. Kenaikan berat siswa ini terjadi selama proses pembelajaran daring.

Berdasarkan latar belakang masalah yang terdapat di atas, faktor risiko terhadap kenaikan berat badan seperti pola makan, gaya hidup, kurangnya aktivitas, penggunaan gadget untuk waktu yang lama dan kurangnya kesadaran pada remaja jika tidak diupayakan perbaikannya akan mempengaruhi kualitas di masa mendatang. Maka dari itu peneliti memiliki keinginan untuk melakukan penelitian mengenai “Faktor-faktor yang mempengaruhi kenaikan berat badan siswa SMK Negeri 10 Medan di Masa Pandemi Covid-19”.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka yang menjadi perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi kenaikan berat badan siswa SMK Negeri 10 Medan di Masa Pandemi Covid-19”.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Berdasarkan perumusan masalah yang telah ditetapkan, maka tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kenaikan berat badan siswa SMK Negeri 10 Medan di Masa Pandemi Covid-19.

1.3.2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini antara lain adalah sebagai berikut:

1. Menganalisis hubungan antara aktifitas fisik dengan kenaikan berat badan siswa SMKN 10 Medan selama masa pandemi Covid-19.
2. Menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kenaikan berat badan siswa SMKN 10 Medan selama masa pandemi Covid-19.
3. Menganalisis hubungan antara kebiasaan ngemil dengan kenaikan berat badan siswa SMKN 10 Medan selama masa pandemi Covid-19.
4. Menganalisis hubungan antara penggunaan gadget dengan kenaikan berat badan siswa SMKN 10 Medan selama masa pandemi Covid-19.
5. Menganalisis hubungan antara pola istirahat dengan kenaikan berat badan siswa SMKN 10 Medan selama masa pandemi Covid-19.
6. Menganalisis setiap variabel yang paling berpengaruh terhadap kenaikan berat badan siswa SMKN 10 Medan selama masa pandemi Covid-19.

1.4. Manfaat Penelitian

Adapun beberapa manfaat penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi pihak SMK Negeri 10 Medan
Penelitian ini bermanfaat sebagai informasi SMK Negeri 10 Medan dalam mengawasi pertumbuhan para siswa siswi SMK Negeri 10 Medan.
2. Bagi siswa dan siswi SMK Negeri 10 Medan

Penelitian ini bermanfaat sebagai informasi dan juga pedoman atau acuan bagi siswa dan siswi SMK Negeri 10 Medan dalam menjaga berat badan dan penurunan berat badan.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat sebagai sarana belajar untuk menambah wawasan mengenai analisis serta mengaplikasikan ilmu pengetahuan tentang kesehatan masyarakat terutama bidang administrasi dan kebijakan kesehatan.

4. Bagi peneliti seterusnya

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan referensi bagi peneliti lainnya.