

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada usia anak dan remaja, salah satu masalah kesehatan yang sering dijumpai di seluruh dunia merupakan obesitas (Goncalves et al., 2019; Liu et al., 2023). Hal ini dikarenakan adanya suatu prevalensi obesitas yang sangat meningkat secara terus menerus dalam beberapa tahun terakhir (Nagata et al., 2021). Secara global, peningkatan angka obesitas pada anak laki-laki meningkat dari 0,9% menjadi 7,8% dan pada anak perempuan meningkat dari 0,7% menjadi 5,6 % (Liu et al., 2023). Obesitas pada anak-anak dan remaja dapat menimbulkan banyak masalah kesehatan yang berbahaya (Bartosiewicz et al., 2020), antara lain adanya gangguan metabolisme, gangguan mental, penyakit kelainan kardiovaskular, dan peradangan (Jebeile et al., 2022).

Adanya pencegahan obesitas pada anak penting untuk mengurangi resiko kesehatan jangka pendek, seperti asma, *sleep apnea*, hipertensi, gangguan muskuloskeletal, penyakit hati berlemak, dan resistensi insulin. Resiko kesehatan jangka panjang juga dapat terjadi, seperti obesitas pada dewasa, diabetes mellitus tipe 2, penyakit kardiovaskular, kanker, penyakit pernapasan obstruktif, gangguan reproduksi, dan gangguan kesehatan jiwa (Goncalves et al., 2019; Wen et al., 2022). Pada saat ini hanya ada sedikit bukti yang dapat menunjukkan efektivitas dalam pencegahan obesitas pada tahun-tahun pertama kehidupan (Wen et al., 2022). Salah satu faktor terpenting yang berhubungan dengan obesitas adalah gaya hidup (Liu et al., 2023) yang tidak banyak bergerak dan tidak aktif, misalnya menonton TV (Wen et al., 2022) atau menggunakan perangkat layar (Goncalves et al.,

2019). Hal ini memerlukan pengeluaran energi tubuh yang rendah, oleh karena itu dapat menyebabkan terjadinya obesitas atau kelebihan massa tubuh pada anak (Garcia-Conde et al., 2020).

Seiring berkembangnya zaman, perangkat berbasis layar kini telah memasuki kehidupan dalam keluarga maupun anak-anak. Jangkauan dan penggunaannya yang mudah dan berkembang pesat menjadikan perangkat berbasis layar menjadi mode utama dalam kehidupan masyarakat sehari-hari (Byrne et al., 2021). Walaupun perangkat berbasis layar interaktif menawarkan banyak manfaat, beberapa penelitian menemukan adanya korelasi kuat antara peningkatan penggunaan layar pada anak berkaitan dengan prevalensi kelebihan berat badan (Byrne et al., 2021; Garcia-Conde et al., 2020; Wu et al., 2022). Adanya efek negatif membuat *American Academy of Pediatrics* (AAP) memberi kebijakan atau pedoman pada penggunaan *screen time* atau durasi penggunaan layar pada anak berdasarkan usia, dimana anak usia 6-10 tahun diberi batasan hingga 1,5 jam per hari. Karena sudah memasuki sekolah, dipastikan anak telah menyelesaikan pekerjaan rumah sebelum diberi *screen time* agar tidak menjadi kebiasaan. Sedangkan anak usia 11-13 tahun diberi maksimal penggunaan *screen time* hingga 2 jam per hari. Diharapkan anak sudah memahami konsep keseimbangan pada usia ini. Namun, terdapat penelitian terbaru yang menyatakan bahwa anak usia 10-12 tahun menghabiskan waktu lebih dari 2 jam per hari, yaitu rata-rata hampir 8 jam per hari di depan layar komputer atau TV (Wu et al., 2022).

Screen time dengan lebih dari dua jam per hari memiliki kaitan dengan lamanya waktu duduk, berkurangnya aktivitas fisik, kurangnya waktu tidur, dan perilaku makan yang tidak sehat. Hal merupakan faktor risiko akan terjadinya obesitas di kalangan anak dan remaja (Byrne et al., 2021;

Goncalves et al., 2019; Nagata et al., 2021). Secara khusus, menonton iklan televisi tentang makanan tidak sehat dapat mendorong konsumsi makanan tersebut dan menghilangkan pilihan makanan sehat. Sekitar 80-90% iklan makanan di televisi mengandung lemak jenuh, gula, dan natrium yang tinggi (Alfinnia et al., 2021; Goncalves et al., 2019). Suatu penelitian menunjukkan bahwa adanya pengurangan waktu tidur dapat merangsang terjadinya obesitas akibat perubahan hormon yang mengatur nafsu makan akibat berkurangnya leptin dan ghrelin meningkat, serta menyebabkan peningkatan konsumsi karbohidrat dan lemak yang tinggi. Selain itu, kurang tidur juga dapat berkembang menjadi penyakit kardiovaskular dan secara signifikan meningkatkan risiko sindrom metabolik. Dasar pemikiran penelitian yang dilakukan adalah semakin nyata adanya suatu peningkatan kelebihan berat badan pada anak itu sendiri (Bartosiewicz et al., 2020).

Adanya pengetahuan yang terkait dalam hal manfaat dan bahaya *screen time* relevan dengan masyarakat kontemporer, maka hal ini sangatlah penting agar metode yang dapat digunakan untuk menilai *screen time* pada anak-anak. Terdapat beberapa penelitian yang berargumentasi bahwa penilaian *screen time* tidak ada artinya, kecuali pengukuran tersebut menggambarkan jenis penggunaan layar yang dilakukan oleh pengguna beserta alasannya. Oleh karena itu, penulis tertarik melakukan penelitian dan mempelajari hubungan *screen time* dengan status gizi anak di SDN 060838 Kota Medan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka didapatkan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran intensitas *screen time* anak di SDN 060838 Kota Medan?
2. Bagaimana karakteristik status gizi anak di SDN 060838 Kota Medan?

3. Apakah terdapat *hubungan* antara *screen time* dengan status gizi anak di SDN 060838 Kota Medan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *screen time* terhadap status gizi anak di SDN 060838 Kota Medan.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dilakukannya penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran intensitas *screen time* pada anak di SDN 060838 Kota Medan.
2. Untuk mengetahui distribusi status gizi anak di SDN 060838 Kota Medan.
3. Untuk menganalisis pengaruh durasi *screen time* terhadap status gizi anak di SDN 060838 Kota Medan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

1. Hasil dari penelitian ini dapat menjadi informasi mengenai hubungan antara *screen time* dan status gizi anak di SDN 060838 Kota Medan.
2. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi pertimbangan agar mengurangi *screen time* apabila hasil yang diberikan memiliki hubungan terhadap peningkatan status gizi.
3. Penelitian ini menjadi salah satu syarat kelulusan mahasiswa Fakultas Kedokteran.

1.4.2 Bagi Perguruan Tinggi

1. Penelitian ini dapat dipergunakan sebagai sumber atau dasar penelitian di masa yang akan datang.

1.4.3 Bagi Sekolah

1. Memberikan data tentang *screen time* dan status gizi anak serta hubungannya di SDN 060838 Kota Medan.
2. Memberikan informasi yang akurat dan adekuat sebagai pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien mengenai pengaruh *screen time* dan status gizi anak.