

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Corona Virus Disease-2019 atau COVID-19 merupakan penyakit infeksi baru yang memiliki kemampuan penularan yang tinggi sehingga transmisi penyakit berlangsung dengan cepat. Pada bulan Maret, World Health Organization (WHO) menyatakan COVID-19 sebagai pandemi (Mattioli, AV et.al 2020). Vaksin dan terapi kausatif untuk COVID-19 yang belum ditemukan menyebabkan masyarakat disarankan untuk mengurangi aktivitas di luar ruangan dan tetap berada di dalam rumah (Pecanha T, et al. 2020). Pemberlakuan pembatasan aktivitas luar ruangan diterapkan di berbagai negara termasuk Indonesia. Tempat – tempat publik ditutup sementara untuk mencegah meluasnya penularan. Selain itu, penerapan *physical distancing* dan karantina mandiri juga digencarkan pemerintah untuk menekan angka kasus baru. Berbagai kegiatan seperti bekerja dan kegiatan belajar mengajar dilakukan secara daring.

Pembatasan aktivitas di luar ruangan yang diterapkan selama pandemi COVID-19 menyebabkan perubahan gaya hidup masyarakat berupa penurunan partisipasi dalam aktivitas fisik dan perubahan pola makan. Karantina/isolasi mandiri dapat memicu penurunan tingkat aktivitas fisik (Pecanha T, et.al.2020). WHO menyatakan 31% individu berusia 15 tahun ke atas tidak aktif secara fisik (Hall G, et al 2020). Penurunan tingkat aktivitas fisik tersebut disertai dengan peningkatan perilaku sedenter. Gaya hidup sedenter dapat meningkatkan nafsu makan yang dikaitkan dengan perubahan hormonal, mediator saraf, dan pola metabolisme glukosa. Selain itu, nafsu makan juga dapat dipengaruhi oleh stres yang ditimbulkan oleh karantina mandiri di rumah selama pandemi. Perubahan pola makan tersebut cenderung mengarah pada perilaku makan berlebihan dengan pilihan makanan yang tinggi kalori. Sebuah studi menyatakan terdapat peningkatan asupan makanan yang digoreng dan makanan manis yang signifikan saat karantina mandiri selama pandemi COVID-19. Penelitian menunjukkan bahwa hanya separuh remaja yang memiliki pola makan yang baik selama pandemi COVID-19 (Scarmozzino *et al.*, 2020). Terlebih lagi anak-anak di Italia masih mengonsumsi makanan tinggi energi, lemak dan gula seperti keripik kentang, daging merah, dan minuman manis (Pietrobelli *et al.*, 2020). Penurunan aktivitas fisik yang tidak diimbangi dengan

penyesuaian asupan energi dapat menyebabkan keseimbangan energi positif. Keseimbangan energi positif merupakan suatu kondisi keseimbangan yang terjadi ketika asupan energi lebih banyak dibandingkan dengan pengeluaran energi. Keseimbangan energi positif yang timbul dapat menyebabkan peningkatan berat badan (Martinez-Ferran M. et al 2020).

Data baseline dari survei UNICEF pada tahun 2017 membuktikan bahwa ada penemuan perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja. Remaja menggunakan waktu luangnya mengakses internet dan melakukan kegiatan yang tidak aktif lainnya. Sebagian besar remaja menghabiskan waktu luang dengan mengonsumsi makanan ringan. Dampak pandemi COVID-19 saat ini, menambah peluang remaja untuk tidak melakukan aktivitas fisik karena waktu yang digunakan remaja di depan gawai untuk menyelesaikan tugas sekolah secara daring, akses internet, dan aktivitas ringan lainnya. Dampak pandemi COVID-19 dapat menambah masalah baru yang terjadi pada remaja. Permasalahan status gizi yang terjadi selama pandemi diakibatkan dari perubahan kebiasaan remaja sebelumnya terutama pada kebiasaan aktivitas fisik. Aktivitas fisik menurun di kalangan remaja dapat meningkatkan risiko berat badan berlebih. Selama pandemi Covid-19 di Shanghai, China, anak usia 6-17 tahun di lima sekolah menunjukkan bahwa prevalensi anak yang tidak aktif secara fisik sebanyak 21,3% hingga 65,6%. Penurunan aktivitas fisik selama pandemi COVID-19 yang akan berdampak buruk pada kondisi kesehatan. Penelitian di Amerika Latin pada Remaja usia 16-19 tahun selama lockdown menunjukkan 2,98 kali menjadi tidak aktif (rasio odds (OR) = 2,98). Perilaku gaya hidup, seperti aktivitas fisik dan perilaku sedentary berdampak drastis karena penutupan sekolah dan pembatasan sosial selama pandemi COVID-19 (Ruiz-Roso, et all, 2020)

Hasil Riset kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa status gizi pada remaja yang memiliki berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,07% (usia 13-15 tahun) dan 13,5% (usia 16-18 tahun). Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun status gizi kurus dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi sangat kurus. Hasil ini membuktikan kegemukan pada remaja menjadi masalah yang harus ditangani bersama. Kegemukan pada remaja berdampak pada dewasa dan menjadi masalah kesehatan. Masalah gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih, akan meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular. Perubahan pola makan dan tingkat aktivitas selama pandemi COVID-19 yang sedemikian rupa

dapat berisiko meningkatkan masalah status gizi pada remaja. Oleh karena itu, maka perlu kajian lebih lanjut guna mengetahui pola makan, aktivitas fisik dan status gizi remaja selama pandemi covid-19.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Pola Makan dan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Selama Pandemi Covid-19?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis Pola Makan, Tingkat Aktivitas Fisik dan Status Gizi Remaja Selama Pandemi Covid-19

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Pola Makan Remaja di Era Pandemi Covid-19
- b. Mengidentifikasi Aktivitas Fisik Remaja di Era Pandemi Covid-19
- c. Mengidentifikasi Status Gizi Remaja di Era Pandemi Covid-19
- d. Mengidentifikasi Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Selama Pandemi Covid-19

D. Manfaat Penelitian

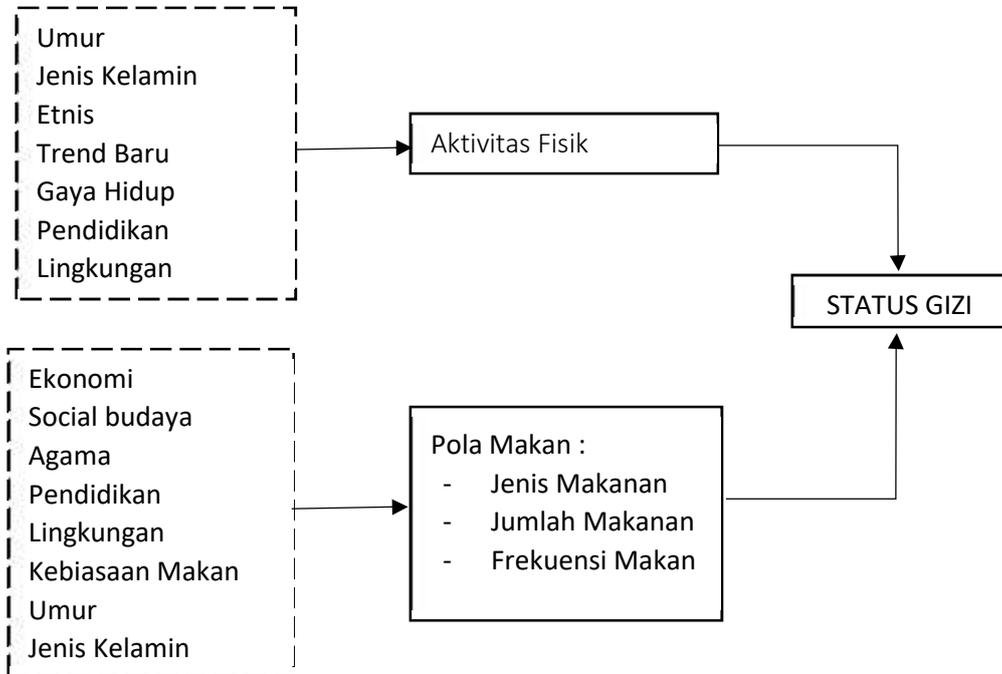
1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dengan review jurnal dapat menambah referensi atau bahan pustaka dalam bidang pengetahuan gizi tentang pola makan, aktivitas fisik, dan status gizi remaja selama pandemi Covid-19 serta bisa dijadikan bahan pertimbangan dalam upaya pengembangan penelitian yang sejenis.

2. Manfaat Praktis

Sebagai referensi dan wawasan dalam memberikan informasi kepada pembaca atau peneliti selanjutnya untuk melakukan kajian lebih lanjut mengenai intervensi yang dapat diberikan setelah adanya penulisan karya ilmiah ini.

E. Kerangka Pikir



Gambar 1. Kerangka Pikir

Keterangan :

———— Variabel yang diteliti

----- Variabel yang tidak diteliti