



BAB I

PENDAHULUAN

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas merupakan suatu penyakit yang dapat menimbulkan berbagai risiko yang berkaitan dengan kualitas hidup seseorang. Penyakit ini meningkatkan kerentanan seseorang untuk terkena radang sendi, kesulitan beraktivitas, adanya kesulitan bernapas saat sedang beristirahat atau tidur. Selain itu, dapat menimbulkan rasa tidak percaya diri terhadap penampilannya sehingga biasanya akan cenderung pasif (Khodijah *et al.*, 2013). Menurut Kementerian Kesehatan RI (2020), obesitas merupakan salah satu dari tiga permasalahan gizi utama yang terjadi di Indonesia (*triple burden*) sehingga hal ini menjadi perhatian dalam dunia kesehatan anak. Prevalensi remaja yang mengalami obesitas pada usia 13-15 tahun mencapai 16%, sedangkan pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 13,5%. Obesitas dapat timbul apabila terjadi ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Akibatnya terjadi penumpukan energi di dalam tubuh.

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah kelompok yang berusia 10 hingga 18 tahun. Obesitas perlu mendapatkan perhatian sejak seseorang menginjak usia remaja, karena usia ini merupakan bagian penting dalam hidup seseorang terutama di masa pertumbuhannya. Pada masa remaja ini masih terjadi proses tumbuh kembang yang apabila obesitas ini tidak segera ditangani maka dapat terjadi masalah di kemudian hari serta dapat menurunkan kualitas hidup seseorang (Utami, Purba and Huriyati, 2018).

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya obesitas seperti adanya riwayat gangguan psikologi, tidak jarang orang yang dalam keadaan stress melampiaskan ke makanan dan apabila hal ini terjadi secara terus menerus tanpa adanya aktivitas fisik yang cukup maka akan terjadi peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT). Faktor kedua adalah riwayat obesitas maupun diabetes mellitus pada keluarga. Hal ini memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap terjadinya obesitas dan dapat diturunkan secara genetik. Selanjutnya adalah faktor durasi tidur, remaja dengan durasi tidur yang lebih sedikit cenderung memiliki IMT yang tinggi. Faktor keempat yaitu faktor aktivitas fisik, seseorang dengan aktivitas fisik yang rendah dapat meningkatkan faktor risiko terjadinya obesitas. Kemudian terdapat faktor *screen time*, kegiatan ini merupakan salah satu sedentary lifestyle yang apabila dilakukan berlebihan dapat menyebabkan peningkatan IMT. Faktor lain yang juga berpengaruh adalah asupan sarapan, berat badan saat lahir, status sosio-ekonomi, serta faktor area tempat tinggal (Kelishadi *et al.*, 2018).

Waktu yang digunakan seseorang untuk melihat televisi, menggunakan komputer atau laptop, menggunakan gadget, maupun bermain video game dapat disebut sebagai *screen time* Menteri Kesehatan RI (2020). *Screen time* berlebih dapat menimbulkan banyak dampak negatif bagi remaja. Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) (2014) sendiri telah mengatur penggunaan gadget serta internet maksimal 2 jam per harinya. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika (KOMINFO) (2014) bersama dengan *United Nations Children's Fund* (UNICEF) terhadap remaja usia 10-19 tahun di Indonesia, didapatkan hasil bahwa 98%

responden tahu mengenai internet dan sekitar 79,5% nya adalah pengguna internet baik melalui komputer, laptop, maupun ponsel.

Penggunaan internet pada remaja dapat mempengaruhi pilihan para remaja terkait masalah gizi. Banyak dari pilihan tersebut yang kurang tepat sehingga muncul permasalahan mengenai gizi. Selain itu, seseorang dengan *screen time* tinggi maka akan memiliki kemungkinan mengalami penurunan aktivitas fisik sehingga dapat berpengaruh terhadap IMT (Kumala, Margawati and Rahadiyanti, 2019). Angka penggunaan gadget pada remaja terbilang tinggi dengan durasi pemakaian 4 hingga 7 jam per harinya (Fitriana, Ahmad and Fitria, 2020). Pada penelitian lain menyatakan bahwa terdapat hubungan *screen time* terhadap obesitas remaja dan hasilnya remaja SMP usia 12-13 dengan *screen time* tinggi umumnya memiliki kemungkinan obesitas atau IMT berlebih yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja dengan *screen time* sesuai aturan yang telah ditetapkan oleh Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) (Utami, Purba and Huriyati, 2018). Remaja yang mendapat *screen time* berlebih memiliki potensi kecanduan yang cukup besar sehingga dapat berpengaruh terhadap kehidupan sosialnya. Dalam hal ini peran orang tua dalam mengontrol *screen time* anak sangat dibutuhkan (Hermawan, 2019).

Penelitian terkait dampak *screen time* berlebih terhadap timbulnya obesitas pada remaja masih terus dikembangkan. Oleh sebab itu, penulis merasa tertarik dalam membuat *literature review* terkait dampak *screen time* berlebih terhadap timbulnya obesitas pada remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Apa sajakah dampak *screen time* berlebih terhadap timbulnya obesitas pada remaja?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Bertujuan untuk menganalisis dampak *screen time* berlebih terhadap timbulnya obesitas pada remaja

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Bertujuan untuk mengetahui dampak *screen time* terhadap obesitas remaja
2. Untuk mengetahui dampak pola makan remaja selama *screen time*
3. Untuk mengetahui faktor lain yang juga berdampak pada obesitas remaja

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dari hasil *literature review* ini diharapkan menambah pengetahuan bagi para remaja, orang tua, mahasiswa, dan peneliti tentang pentingnya mengatur *screen time* yang tepat pada remaja serta dapat melakukan pencegahan terhadap dampak buruk yang disebabkan oleh *screen time* yang berlebihan.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. *Literature review* ini diharapkan bermanfaat bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya untuk memperluas wawasan mengenai dampak *screen time* terhadap obesitas remaja.
- b. *Literature review* ini diharapkan bermanfaat bagi para orang tua untuk mengetahui *screen time* normal yang direkomendasikan untuk remaja serta dampak negatif akibat penggunaan yang melewati batas sehingga dapat dilakukan tindakan pencegahan dan kontrol oleh orang tua.
- c. Bermanfaat sebagai sarana informasi pelajar untuk lebih peduli terhadap dampak dari penggunaan sosial media, gadget, televisi, maupun internet yang berlebihan.
- d. *Literature review* ini diharapkan bermanfaat bagi para peneliti untuk mengembangkan permasalahan di sekitar yang terkait dengan *screen time* serta hubungannya terhadap obesitas.