



BAB III

PEMBAHASAN



BAB III

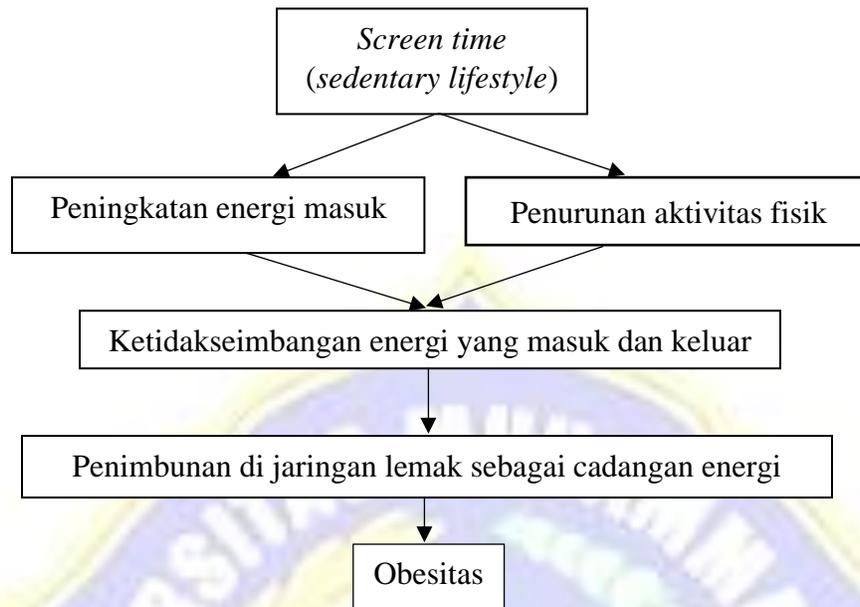
PEMBAHASAN

3.1 Obesitas Remaja

Obesitas remaja adalah kondisi dimana lemak pada tubuh mengalami peningkatan dan dapat berdampak buruk bagi seseorang (Suraya *et al.*, 2020). Diperlukan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk mengetahui apakah seseorang mengalami *overweight*/obesitas atau tidak. Menurut *World Health Organization* (WHO) (2017) seseorang dapat dikatakan *overweight*/obesitas apabila IMT di atas 25. Dampak buruk obesitas yang dapat terjadi antara lain adalah gangguan kardiovaskular, gangguan metabolic berupa peningkatan trigliserida, kolesterol, maupun tekanan darah tinggi (Utami, Purba and Huriyati, 2018).

Faktor genetik memiliki peran yang cukup besar terhadap timbulnya obesitas pada remaja. Bagi remaja yang kedua orang tuanya mengalami obesitas, maka mereka memiliki risiko untuk mengalaminya juga sebesar 75%-80%. Apabila hanya salah satu orang tua saja yang mengalami obesitas, maka kemungkinan mereka terkena obesitas adalah sebesar 40%. Pada penelitian yang dilakukan oleh Nurazizah, Sety and Junaid (2018), remaja yang salah satu atau kedua orang tuanya mengalami masalah obesitas, lebih berisiko menjadi obesitas dibandingkan dengan remaja lain yang orang tuanya tidak mengalami obesita. Selain itu masalah genetik, hal ini bisa saja terjadi karena pola makan dan gaya hidup remaja yang dipengaruhi oleh kedua orang tuanya.

3.2 Mekanisme Obesitas



Bagan 3.2 Mekanisme Obesitas Akibat *Sedentary Lifestyle*

Keseimbangan antara energi yang masuk dan keluar adalah hal yang mendasari dalam terjadinya perkembangan obesitas. *Screen time* sebagai salah satu kegiatan sedentari yaitu kegiatan dengan aktivitas fisik yang rendah disertai dengan peningkatan asupan makanan dapat menyebabkan ketidakseimbangan terjadi dalam tubuh. Akibatnya terjadi penumpukan di jaringan lemak yang berfungsi sebagai cadangan energi. Lama kelamaan hal ini dapat menyebabkan obesitas. Faktor lain yang juga dapat berpengaruh salah satunya adalah faktor genetik (Mitchell *et al.*, 2013).

3.3 Pengaruh Media Informasi Terhadap Status Gizi

Saat ini gadget atau alat elektronik merupakan benda yang sangat akrab dan dapat dengan mudah ditemui di mana pun. Penggunaan gadget tentunya sangat

bermanfaat apabila digunakan sesuai porsi dan kebutuhannya. Akan tetapi, banyak dari remaja yang menggunakan gadget atau gawai secara berlebihan dan tidak sesuai dengan rekomendasi yaitu ≤ 2 jam per hari. Berdasarkan analisis dari beberapa penelitian yang dilakukan ditemukan hasil bahwa media informasi pengaruh terhadap status gizi.

Salah satu fasilitas yang dapat ditawarkan dari gadget adalah media sosial. Dari menggunakan media sosial ini, seseorang akan mendapatkan banyak hal baru dari luar salah satunya adalah dapat mengenal berbagai macam makanan dan minuman cepat saji yang belum dapat dipastikan kandungannya. Hal ini membuktikan bahwa media sosial memiliki peranan penting terhadap status gizi remaja (Kumala, Margawati and Rahadiyanti, 2019).

Remaja yang sering melihat iklan mengenai makanan atau minuman biasanya memiliki peningkatan asupan makan dibandingkan dengan remaja yang tidak terpapar iklan tersebut. Apabila makanan yang dikonsumsi berupa *fast food* atau makanan dengan lemak jenuh tinggi dan berlangsung secara terus menerus maka dapat menimbulkan masalah pada status gizinya. Padahal di usia ini, status gizi remaja sangat diperlukan agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal (Uttari and Sidiartha, 2017).

3.4 Sedentary Lifestyle

Pembahasan mengenai *screen time* pasti tidak dapat terlepas dari *sedentary lifestyle*. Aktivitas sedentari merupakan aktivitas yang tidak dapat dihindari, namun bisa diatur sesuai kebutuhan. Beberapa penelitian menyatakan bahwa aktivitas sedentari dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, salah satunya adalah obesitas.

Teknologi yang semakin canggih membuat manusia tidak perlu melakukan berbagai kegiatan karena akan digantikan oleh teknologi tersebut. Hal ini yang disebut sebagai aktivitas sedentari. Aktivitas sedentari yang dilakukan terus menerus tanpa diikuti dengan pola hidup sehat dapat menyebabkan gizi berlebih atau obesitas. Tubuh memerlukan makanan agar dapat bekerja dengan baik. Akan tetapi, apabila asupan energi yang masuk melalui makanan tidak diikuti dengan pola hidup sehat maka dapat menyebabkan gizi tidak seimbang (Uttari and Sidiartha, 2017)

Meningkatnya *screen time* berperan penting terhadap gaya hidup sedentari. *Sedentary lifestyle* sendiri merupakan faktor yang berkontribusi besar atas terjadinya obesitas. Gaya hidup sedentari yang diikuti dengan penurunan aktivitas fisik dapat meningkatkan prevalensi terjadinya obesitas (Kumar and Shirley, 2019). Hal ini juga didukung penelitian lain yang dilakukan oleh Andriani and Indrawati (2021) bahwa remaja kelas XI yang berusia 16-17 tahun ini memiliki gaya hidup sedentari yang tinggi. Selain itu, gaya hidup sedentari berpengaruh terhadap terjadinya peningkatan status gizi pada remaja. Remaja dengan berat badan berlebih atau obesitas cenderung memiliki aktivitas fisik yang cukup rendah.

3.5 Lamanya *Screen Time* dan Obesitas

Penggunaan gadget menjadi hal yang tidak dapat dihindari namun dapat dikendalikan. *Screen time* yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai permasalahan kesehatan, salah satunya adalah obesitas. Hal ini diperkuat dengan beberapa jurnal yang menyatakan bahwa lamanya *screen time* memiliki pengaruh terhadap terjadinya obesitas pada remaja.

Di salah satu penelitian didapatkan hasil bahwa remaja obesitas memiliki kecenderungan mendapatkan aktivitas di depan layar sebanyak lebih dari 2 jam per hari (de Pinho *et al.*, 2017). Hasil yang sama juga kita dapatkan dari penelitian yang dilakukan di kalangan remaja etnis Latino, terdapat hasil yang berarti bahwa peningkatan *screen time* dapat menyebabkan obesitas atau *overweight* (Marttinen *et al.*, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Crowe *et al* (2020) dilaksanakan analisis terhadap remaja kelas 7 hingga kelas 12. Dari hasil penelitian ini didapatkan 4 kelompok yaitu tidak aktif dan sedentari, tidak aktif dan tidak sedentari, aktif dan sedentari, serta aktif dan tidak sedentari. Kelompok tidak aktif dan sedentary memiliki risiko terkena *overweight* atau obesitas yang paling tinggi dibandingkan dengan 3 kelompok lainnya. Akan tetapi, kelompok tidak aktif dan tidak sedentari serta kelompok aktif dan sedentari juga memiliki hasil yang berarti terhadap obesitas atau *overweight* pada remaja. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa remaja dengan *screen time* yang tinggi memiliki hasil yang signifikan terhadap terjadinya berat badan berlebih atau obesitas (Elvira and Indriani, 2018).

3.6 *Screen Time* dan Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan atau mengemil saat *screen time* dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas. *Screen time* sebagai kegiatan dengan aktivitas fisik yang rendah disertai kebiasaan mengemil menyebabkan terjadinya penumpukan cadangan energi dalam tubuh yang dapat mengakibatkan obesitas. Hal ini diperkuat dengan adanya penelitian mengenai hubungan *screen time* dan kebiasaan mengemil terhadap obesitas remaja.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nurazizah, Sety and Junaid (2018), remaja dengan kebiasaan mengemil saat *screen time* memiliki risiko terkena obesitas dibandingkan dengan remaja yang tidak memiliki kebiasaan mengemil saat *screen time*. Responden dengan berat badan sesuai anjuran WHO cenderung tidak memiliki kebiasaan mengemil saat *screen time*.

Hubungan lamanya *screen time* dan kebiasaan mengemil dengan obesitas diperkuat lagi dengan adanya hasil dari penelitian oleh Uttari and Sidiartha (2017) bahwa 61,4% remaja dengan *screen time* di atas rata-rata mengalami obesitas. Sebesar 55% remaja yang suka mengemil saat *screen time* mengalami kelebihan IMT atau obesitas. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas *screen time* dan kebiasaan makan terhadap tingkat obesitas yang timbul (hasil P-value dianggap bermakna apabila hasilnya $< 0,05$).

3.7 Faktor Lain yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas

Dari beberapa penelitian yang dianalisis didapatkan salah satu faktor yang cukup berpengaruh dalam kejadian obesitas, yaitu faktor jenis kelamin. Seseorang dengan jenis kelamin laki-laki memiliki faktor risiko terkena obesitas yang lebih tinggi. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Malik, Rahmadi and Wistiani (2020) bahwa remaja laki-laki memiliki berat badan berlebih dan waktu di depan layar lebih lama dibandingkan dengan remaja perempuan.

Faktor kedua yang berpengaruh adalah durasi tidur. Cahaya yang dihasilkan dari gadget dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan, salah satunya gangguan tidur. Remaja dengan durasi tidur yang pendek akan memiliki risiko terkena obesitas 4,1 kali lebih tinggi. Seorang remaja laki-laki dengan durasi tidur yang singkat dan tidak sesuai rekomendasi akan memiliki probabilitas terkena obesitas sebesar 83,1%. Hal ini disebabkan karena terdapat peranan Leptin. Kadar leptin yang rendah memiliki efek terhadap terjadinya obesitas. Rendahnya kadar leptin dapat meningkatkan rasa lapar atau keinginan untuk makan sehingga dalam jangka pendek dapat menyebabkan berat badan bertambah dan mengakibatkan obesitas untuk jangka panjang (Malik, Rahmadi and Wistiani, 2020)

Faktor selanjutnya adalah konsumsi makanan cepat saji dan pengaruh lingkungan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Febriyanti *et al* (2022), remaja dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji lebih dari 3 kali dalam seminggu cenderung memiliki status gizi berlebih. Banyak dari orang tua para remaja yang sibuk dan tidak sempat memasak untuk keluarga sehingga remaja memilih membeli makanan

cepat saji melalui layanan pesan antar maupun membeli makanan yang kandungan gizinya belum dapat dipastikan seperti makanan dengan kandungan karbohidrat dan lemak yang tinggi. Hal ini semakin diperkuat dengan adanya penelitian lain yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja putri dengan P-value sebesar 0,012 (Hamalding, Risna and Susanti, 2019).

3.8 Peranan Penting Orang Tua

Orang tua memiliki banyak peranan penting dan bertanggung jawab terhadap anaknya di era digital ini termasuk dalam mengatur *screen time* anak. Namun, berdasarkan analisis yang telah dilakukan, orang tua kurang berperan dalam hal pengaturan *screen time*. Apalagi saat ini banyak sistem pendidikan yang dialihkan ke sekolah daring sehingga orang tua memegang tanggung jawab penuh termasuk dalam hal pendidikan.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Kumala, Margawati and Rahadiyanti, (2019), bahwa peraturan mengenai *screen time* yang dibuat oleh orang tua hanya sebatas nasihat saja. Aturan ini adalah aturan yang tidak tegas dan tidak baku. Di sekolah juga belum diberikan peraturan tertulis tentang penggunaan alat elektronik untuk mendukung sarana belajar *online*, sehingga remaja saat ini sangat bebas untuk menggunakan gadget.

Cara yang dapat dilakukan oleh orang tua untuk mengontrol *screen time* anak adalah dengan mengatur dan membatasi *screen time* harian sesuai dengan anjuran WHO yaitu maksimal 2 jam dalam sehari. Hal lain yang dapat dilakukan oleh orang tua yaitu memberikan dukungan untuk anaknya. Contoh dukungan yang dapat diberikan adalah dengan sering mengajak anak berkomunikasi sehingga anak tidak hanya berkomunikasi satu arah dengan gadget atau televisi saja. Apabila terjalin komunikasi yang baik antara orang tua dan anak, maka akan tercipta kondisi yang nyaman serta dapat membantu orang tua dalam menjalankan peran mendampingi anak di era digital ini (Crowe *et al.*, 2020).

3.9 Kelebihan dan Kekurangan *Literature Review*

3.9.1 Kelebihan

Pada *literature review* ini memiliki 4 kelebihan :

- a. Sebagian besar data yang diambil atau jurnal yang digunakan merupakan jurnal terbaru atau dipublish dalam 5 tahun terakhir. Sehingga terdapat perbaruan-perbaruan dari penelitian di dalam bidang ini. Perbaruan ini penting dikarenakan ilmu kedokteran terus diperbarui seiring berjalannya waktu.
- b. Pada *literature review* tidak hanya menjelaskan pengaruh *screen time* dan hubungannya terhadap obesitas remaja, namun juga memberikan solusi bagi orang tua maupun remaja untuk melakukan pencegahan

akibat dampak buruk yang ditimbulkan oleh *screen time* atau pada kasus ini berupa obesitas. Selain itu, remaja juga diberikan solusi kontrol diri yang dapat diterapkan di dalam kehidupan sehari-hari.

- c. *Literature review* ini berkaitan erat dengan kondisi dimana remaja saat ini yang lebih banyak menghabiskan waktunya untuk *screen time* dibandingkan melakukan aktivitas fisik dimana pada usia ini dibutuhkan banyak aktivitas fisik untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan.
- d. Solusi dari *literature review* ini sangat mungkin untuk diterapkan di Indonesia.

3.9.2 Kekurangan

Literature review ini masih memerlukan banyak perbaikan dalam berbagai aspek. Keterbatasan *literature review* ini antara lain :

- a. Pada *literature review* mudah untuk mengalami duplikasi publikasi. Untuk menghindari duplikasi publikasi kita dapat menambahkan hal baru agar dapat memberikan perbaruan dan manfaat di ilmu yang kita tekuni.
- b. Beberapa jurnal memiliki hasil akhir yang berbeda atau mendapatkan heterogenitas hasil penelitian. Perbedaan hasil studi sangat mungkin terjadi dikarenakan adanya beberapa perbedaan budaya, etnis, maupun gaya hidup pada penelitian internasional.