

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak-anak dan remaja banyak menghabiskan waktu mereka melakukan aktivitas menetap (*sedentary behavior*) seperti menonton TV, bermain *video game*, dan menggunakan komputer yang menyebabkan remaja kurang melakukan aktifitas fisik, mengalami penurunan kebugaran, penurunan harga diri, prososial, prestasi akademik dan mengalami perubahan komposisi tubuh seperti *bmi* (*body mass index*). Aktivitas menetap terkait dengan obesitas (Ilmu & Teknologi, 2019).

Terlebih di era digital seperti sekarang ini, dapat dipastikan bahwa tidak ada anak yang tidak terpapar *gawai*, TV, *video games*, dan layar komputer dalam waktu yang tinggi atau disebut *screen time*. *Screen time* yang tinggi merupakan fenomena baru yang berdampak pada timbulnya gizi lebih. Paparan layar atau *screen time* secara langsung berhubungan dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah karena tergolong aktivitas *sedentary* (Program et al., 2018).

Pada anak dan remaja telah direkomendasikan bahwa sebaiknya membatasi paparan *screen time* kurang dari atau < 2 jam per hari. Selain anak menjadi cenderung kurang aktif/*sedentari*, remaja juga menjadi terpapar iklan yang tinggi dimana 98% produk makanan yang banyak muncul di iklan televisi adalah makanan yang tinggi lemak, gula, dan garam. Di samping itu, produk-produk makanan

untuk anak-anak juga menarik konsumen dengan berbagai macam strategi marketing preferensi atau kesukaan pada makanan sehingga remaja tertarik untuk membeli dan mengkonsumsi makanan tersebut (Program et al., 2018) .

Di Indonesia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menunjukkan bahwa 1 dari 4 penduduk Indonesia melakukan perilaku *sedentari* lebih dari 6 jam per hari. Proporsi perilaku *sedentari* lebih dari 6 jam per hari cukup tinggi pada anak usia 10 – 14 tahun yaitu sebesar 29,1%. persentase penduduk yang melakukan perilaku *sedentari* lebih dari 6 jam per hari yaitu sebanyak 32% dengan kelompok terbanyak pada anak dan remaja usia 10 – 14 tahun sebesar 40,5% (Arihandayani & Martha, 2020).

Berdasarkan data RISKESDAS 2018, di Indonesia remaja kurus berusia 13 – 15 tahun prevalensinya yakni 6,8% sedangkan, remaja gemuk prevalensinya sebesar 11,2%. Remaja kurus berusia 16 – 18 tahun prevalensinya yakni 6,7% sedangkan, remaja gemuk prevalensinya sebesar 9,5%. Prevalensi remaja gemuk di Indonesia mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013, prevalensi gemuk pada remaja 13 – 15 tahun meningkat sebanyak 0,4% sedangkan, prevalensi gemuk remaja usia 16 – 18 tahun meningkat sebanyak 2,2%, dan pada remaja kurus relatif mengalami penurunan dibandingkan pada 2013, Provinsi Jawa Timur termasuk dalam provinsi dengan prevalensi remaja gemuk melebihi prevalensi

nasional. Pada remaja usia gemuk 13 – 15 tahun di Jawa Timur prevalensinya sebesar 13,3% dan 11,3% untuk usia 16 – 18 tahun (Arihandayani & Martha, 2020).

Hasil studi pendahuluan didapatkan 3 anak dari 5 anak yang diwawancarai dengan rentang usia 16 – 17 tahun menggunakan gawai dalam satu hari yakni lebih dari > 2 jam/hari di depan layar gawai atau bisa di katakan lebih dari 50% dari kriteria screen time yang telah di rekomendasikan, dengan aktivitas tidur dan berbaring. Tidak ada aktivitas seperti olahraga yang bisa dilakukan hanya duduk dan menggunakan gawai untuk pendidikan (zoom, google classroom, google meet, dll), game (*mobile legend*), dan mencari tugas-tugas sekolah, hal tersebut menjadi salah satu faktor dari body mass index remaja. Karena remaja tidak ada aktivitas yang bisa dilakukan dan hanya duduk atau berbaring dengan menggunakan gawai saja.

Tingginya perilaku sedentari pada anak-remaja dipengaruhi oleh banyak faktor. Stierlin dan kawan-kawan (2015) mengklasifikasikan faktor determinan perilaku *sedentari* dalam empat tingkatan menggunakan kerangka kerja ekologis sosial. Empat tingkatan itu terdiri dari tingkat individu (umur, jenis kelamin, sosio ekonomi) tingkat interpersonal (keluarga, teman sebaya, teman kerja), tingkat lingkungan (sekolah, tempat kerja, dll) dan tingkat kebijakan (industri, pemerintah) (Arihandayani & Martha, 2020).

Aktivitas fisik yang rendah merupakan faktor eksternal yang paling berpengaruh besar pada terjadinya obesitas. Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang menyumbang pengeluaran energi sebesar 20 – 50%. Setiap melakukan olahraga terjadi pembakaran atau peningkatan metabolisme di dalam tubuh yang membuat tubuh menjadi panas dan berkeringat. Durasi atau lamanya olahraga dan frekuensi olahraga yang sesuai akan memberikan manfaat baik bagi tubuh (Setiawati, Mahmudiono, Ramadhani, & Hidayati, 2019).

Olahraga dikatakan kurang jika frekuensi berolahraga < 3 kali/minggu dan durasi < 30 menit sedangkan olahraga dikatakan cukup atau baik jika dilakukan sebanyak minimal 3x/minggu dan berdurasi minimal 30 menit. Kurang aktivitas fisik seperti berolahraga menyebabkan terjadinya kelebihan energi yang kemudian menjadi simpanan lemak di dalam tubuh (Setiawati et al., 2019).

Remaja yang memiliki kebiasaan duduk tinggi tercatat yang mengalami obesitas sebesar 87,3%. Salah satu bentuk kegiatan yang menghabiskan waktu duduk yang tinggi adalah bermain internet atau media sosial (Setiawati et al., 2019). Seiring dengan perkembangan teknologi seperti *gawai* dan adanya akses media sosial menyebabkan seseorang semakin malas untuk melakukan aktivitas fisik salah satunya adalah berolahraga (Setiawati et al., 2019).

Kurangnya aktivitas fisik juga merupakan salah satu faktor risiko obesitas, baik latihan fisik maupun aktivitas fisik sehari-hari (Tanjung & Astuti, 2019). Olahraga berhubungan dengan kejadian kegemukan dimana anak yang sering melakukan olahraga lebih rendah risikonya untuk terjadinya kegemukan (Tanjung & Astuti, 2019)

Kebiasaan yang tidak aktif sangat berhubungan dengan obesitas yang mengarah pada *sedentary behavior*. *Sedentary behavior* adalah segala macam aktivitas diluar waktu tidur, dalam posisi duduk atau berbaring yang tidak memerlukan banyak energi atau bahkan sangat sedikit. *Sedentary behavior* mengakibatkan energi yang tadinya dapat digunakan untuk tubuh beraktivitas menjadi tidak dibutuhkan sehingga akan disimpan sebagai timbunan lemak yang lama kelamaan akan bermanifestasi pada kejadian obesitas (Tanjung & Astuti, 2019).

Solusi yang dapat dilakukan untuk menekan peningkatan jumlah remaja yang mempunyai perilaku *sedentari* adalah dengan memberikan dukungan teman sebaya. Dukungan sosial pada remaja dari berbagai pihak terlebih teman sebaya berhubungan dengan perilaku aktivitas fisik positif pada remaja. Strategi untuk fokus pada dukungan teman sebaya harus menjadi bagian integral dari program intervensi yang dirancang untuk meningkatkan aktivitas fisik pada remaja di sekolah menengah dan tinggi (“DOI:

<http://dx.doi.org/10.33846/sf11319> Niat Teman Sebaya Terhadap Peningkatan Dukungan Dalam Mencegah Perilaku Sedentari Remaja Risna Nur Pradany,” 2020).

Menurut *Theory of Planned Behavior* perilaku dalam bentuk dukungan teman sebaya dapat ditingkatkan jika telah memiliki niat untuk melakukan. Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan eksplorasi lebih komperhensif terkait niat teman sebaya untuk meningkatkan peran mencegah perilaku sedentari remaja sehingga bisa memberikan intervensi pada komunitas remaja dengan lebih tepat (“DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf11319> Niat Teman Sebaya Terhadap Peningkatan Dukungan Dalam Mencegah Perilaku Sedentari Remaja Risna Nur Pradany,” 2020).

Berdasarkan pemaparan diatas,maka perlu dilakukan analisis tentang “ Hubungan *Screen Time Behavior* dengan *Sedentary Behavior* dan *BMI (Body Mass Index)* pada Remaja di SMK Ma’arif NU Jatirejo Wilayah Kota Mojokerto Jawa Timur”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada Hubungan *Screen Time Behavior* dengan *Sedentary Behavior* dan *BMI (Body Mass Index)* pada Remaja di SMK Ma’arif NU Jatirejo Wilayah Kabupaten Mojokerto Jawa Timur?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan *Screen Time Behavior* dengan *Sedentary Behavior* dan *BMI (Body Mass Index)* pada Remaja di SMK Ma'arif NU Jatirejo Wilayah Kabupaten Mojokerto Jawa Timur.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi *Screen Time Behavior* pada Remaja di SMK Ma'arif NU Jatirejo Wilayah Kabupaten Mojokerto Jawa Timur.
- b. Mengidentifikasi *Sedentary Behavior* pada Remaja di SMK Ma'arif NU Jatirejo Wilayah Kabupaten Mojokerto Jawa Timur.
- c. Mengidentifikasi *BMI (Body Mass Index)* pada Remaja di SMK Ma'arif NU Jatirejo Wilayah Kabupaten Mojokerto Jawa Timur.
- d. Menganalisis Hubungan *Screen Time Behavior* dengan *Sedentary Behavior* pada Remaja di SMK Ma'arif NU Wilayah Jatirejo Kabupaten Mojokerto Jawa Timur
- e. Menganalisis Hubungan *Screen Time Behavior* dengan *BMI (Body Mass Index)* pada Remaja di SMK Ma'arif NU Jatirejo Wilayah Kabupaten Mojokerto Jawa Timur

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi Keperawatan, Penelitian ini dapat menjadi acuan salah satu tindakan mandiri keperawatan dalam Hubungan *Screen Time Behavior* dengan *Sedentary Behavior* dan *BMI (Body Mass Index)* pada Remaja di SMK Ma'arif NU Jatirejo Wilayah Kabupaten Mojokerto Jawa Timur.
- b. Bagi Peneliti, Penelitian ini dapat menambah pengetahuan, pengalaman, dan wawasan, khususnya di bidang keperawatan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Keperawatan, Mengetahui *Sedentary Behavior* dan *BMI (Body Mass Index)* pada Remaja di SMK Ma'arif NU Jatirejo Wilayah Kabupaten Mojokerto Jawa Timur di kalangan remaja yang diobservasi dalam hal *Screen Time Behavior*.
- b. Bagi Peneliti, Menjadikan point terpenting untuk melakukan sebuah penelitian terkait Hubungan *Screen Time Behavior* yang mempengaruhi dengan *Sedentary Behavior* dan *BMI (Body Mass Index)* pada Remaja di SMK Ma'arif NU Jatirejo Wilayah Kabupaten Mojokerto Jawa