

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

*World Health Organization* (WHO) mengumumkan kasus pertama dengan gejala mirip pneumonia yang terjadi di kota Wuhan provinsi Hubei pada Desember 2019. Pada 2020 baru diketahui bahwa penyebabnya adalah SARS-CoV-2 virus baru dari jenis korona. Penyakit baru ini kemudian dinamakan *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19). COVID-19 ini menyebar sangat cepat ke berbagai negara dan berdampak pada kesehatan manusia sehingga pada Maret 2020 WHO menetapkan kejadian tersebut sebagai pandemi global. Data WHO, pada Juli 2023 lebih dari 760 juta kasus terkonfirmasi dan lebih dari 6,9 juta kematian akibat COVID-19 (WHO, 2023).

Berbagai kebijakan diterapkan untuk mengatasi penyebaran COVID-19 di Indonesia dengan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) secara nasional, PSBB Transisi hingga Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) di tingkat kota dan kabupaten (Samudro & Madjid, 2020). Kebijakan tersebut terbukti efektif dibuktikan dengan penurunan angka reproduksi efektif (*R-rate* atau  $R_t$ ).  $R_t$  adalah sebuah ukuran dalam epidemiologi untuk menggambarkan seberapa cepat suatu penyakit menular menyebar dalam suatu populasi pada waktu tertentu. Dalam laporan kinerja 2022, Menteri Kesehatan Indonesia Budi G. Sadikin menyampaikan bahwa  $R_t$  COVID-19 di Indonesia adalah 0,78. Menurut Tarmizi (2023)  $R_t$  di bawah satu berarti setiap individu terinfeksi menularkan penyakit ke kurang dari satu individu lainnya yang menandakan bahwa penyakit tersebut tidak lagi menyebar secara luas dan kasus baru akan semakin berkurang.

PSBB dan PPKM diketahui efektif dalam menurunkan kasus COVID-19, namun kebijakan tersebut juga membawa dampak negatif berupa peningkatan stres akibat berdiam di rumah dalam waktu yang lama. Penelitian Sitohang (2023) dengan *self-assessment General Health Questionnaire* (GHQ-12) menunjukkan bahwa 59,5% remaja usia 15-18 tahun mengalami masalah psikologis dan disfungsi sosial akibat perubahan rutinitas sekolah dari rumah. Menurut BPS (2020) pandemi

COVID-19 telah membawa perubahan besar dan menciptakan ketidakpastian kehidupan masyarakat sehingga meningkatkan kekhawatiran dan stres.

Stres akibat pandemi COVID-19 menyebabkan perubahan pemilihan makan yang tidak sehat. Studi Di Renzo et al. (2020) kebosanan akibat pengurangan kegiatan sosial meningkatkan kebutuhan asupan energi dan memicu keinginan makan berlebihan khususnya “makanan penenang” yang tinggi gula. Menurut Phillipou et al. (2020) hal ini dilakukan untuk mengurangi stres dan meningkatkan produksi serotonin yang berdampak positif pada suasana hati. Penelitian Guzeldere et al. (2022) menunjukkan bahwa responden usia 20-65 tahun menggunakan makanan sebagai *coping mechanism* dengan makan berlebihan dan memilih makanan yang tidak sehat. Konsumsi makanan tidak sehat dapat memperburuk kesehatan dan memperpanjang dampak negatif pandemi.

Penelitian lainnya oleh Herianto (2021) menunjukkan terjadi peningkatan kepedulian masyarakat akan kesehatan sebelum dan selama COVID-19 dengan mengonsumsi vitamin sebesar 9,4%; konsumsi buah dan sayur sebesar 3,2%; menjaga higienitas makanan sebesar 4%; konsumsi 8 gelas air perhari naik 3,8% dan pembelian makanan dari luar rumah berkurang 7% serta penurunan kebiasaan merokok sebanyak 0,4%. Data BPS (2024) terkait konsumsi kalori telur dan susu dengan gizi tinggi yang mengalami sedikit peningkatan di 2018 dan 2020-2021 namun secara keseluruhan terjadi penurunan dari 60,47 kkal di 2017 menjadi 55,81 kkal di 2023; konsumsi kalori dari sayur-sayuran dengan sedikit peningkatan di 2019 dan 2021 dan secara keseluruhan turun dari 38,90 kkal di 2017 menjadi 40,64 kkal di 2023; konsumsi kalori buah-buahan mengalami penurunan dari 52,69 kkal di 2017 menjadi 49,80 kkal di 2023; serta konsumsi kalori makanan dan minuman jadi yang tidak sehat menunjukkan peningkatan sebelum pandemi, mencapai puncaknya di tahun 2019 (535,50 kkal) dan menurun drastis di awal pandemi (2020-2022) hingga mencapai 429,65 kkal di tahun 2022 namun kembali naik di tahun 2023 (444,37 kkal) saat pandemi mulai mereda. Hal tersebut menunjukkan bahwa meskipun pandemi meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pola makan sehat, namun konsumsi tersebut ternyata menurun saat pasca pandemi.

Penelitian Saragih (2020) dengan responden berusia 18-55 tahun di Indonesia menunjukkan bahwa 62,5% responden mengalami perubahan kebiasaan makan dan

59% responden mengalami peningkatan keragaman konsumsi pangan. Pada 54,5% responden dengan frekuensi makan lebih sering dan 54,5% responden mengalami peningkatan berat badan. Studi Sumartini & Ningrum (2022) dari 106 remaja berusia 12 hingga 21 tahun hanya 18 remaja yang menunjukkan perilaku makan yang baik, sedangkan 88 remaja menunjukkan perilaku makan tidak baik seperti makan tidak teratur, melewatkan sarapan, tidak mengonsumsi makanan pokok, kurang mengonsumsi buah-buahan, dan lebih suka makan camilan.

Perubahan pemilihan makan yang tidak baik dapat meningkatkan masalah kesehatan terutama pada remaja yang dimulai usia 10 hingga 19 tahun (WHO, 2023). Berdasarkan Damayanti et al. (2017) remaja adalah kelompok yang rentan mengalami masalah dalam perilaku makan karena masa remaja adalah masa dengan pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang cepat sehingga memerlukan asupan gizi dan energi lebih tinggi. Kedua, remaja sering mengalami perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan sehingga memerlukan penyesuaian dalam asupan energi dan zat gizi yang disebabkan oleh faktor-faktor seperti kehamilan, kecanduan obat dan alkohol, serta partisipasi dalam kegiatan fisik yang meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi.

Studi UNICEF (2021) menyatakan bahwa remaja di Indonesia menghadapi berbagai masalah gizi seperti gizi kurang, gizi lebih dan kekurangan zat gizi mikro. Sekitar 25% remaja berusia 13-18 tahun *stunting* atau pendek, 9% remaja kurus atau memiliki indeks massa tubuh (IMT) rendah, 16% remaja lainnya obesitas dan 25% remaja putri mengalami anemia. Data SUSENAS pada Maret 2021 menunjukkan 25,43% remaja di Jawa Barat mengalami keluhan kesehatan dan angka kesakitan remaja 11,71% artinya pada 100 remaja terdapat 25 remaja memiliki keluhan kesehatan dan 11 remaja mengalami sakit. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018) menunjukkan penyebab utama masalah gizi dan penyakit pada remaja dan dewasa muda yakni peningkatan penyakit tidak menular seperti kanker, stroke, diabetes mellitus, dan hipertensi. BPS (2022) bahwa 0,6% penduduk usia 15-24 tahun sudah menderita penyakit kanker, stroke, diabetes mellitus, dan hipertensi. Didukung data *International Diabetes Federation (IDF)* (2021) Indonesia adalah negara kelima dengan jumlah pengidap diabetes sebanyak 19,47

juta orang dengan prevalensi 10,6% yang disebabkan karena gaya hidup dan pemilihan makanan yang semakin tidak sehat.

Menurut Norris et al. (2022) remaja memerlukan asupan makanan seimbang untuk menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh, mendukung pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar, mengurangi stres dan kecemasan, serta mencegah penyakit kronis. Studi WHO (2020) menunjukkan bahwa pengetahuan tentang zat gizi makanan yang tepat membantu remaja memahami cara memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh. Penelitian Zambuko et al. (2020) menunjukkan bahwa pendidikan gizi di sekolah meningkatkan pengetahuan gizi dan memengaruhi pilihan makanan secara signifikan pada 63% yaitu 157 siswa. Studi di Indonesia oleh Dewanti et al. (2023) dengan 160 responden dari kelas 10 SMA/ sederajat menunjukkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan gizi tentang makanan dan sikap dalam memilih makanan sehat pada remaja.

Materi yang membahas mengenai peranan zat gizi dalam kesehatan sudah dipelajari dalam pembelajaran biologi di SMA. Konsep zat gizi dipelajari dalam materi sel dan bioproses dalam sel, metabolisme, pertumbuhan dan perkembangan, sistem gerak, sistem pencernaan, sistem reproduksi, sistem imunitas maupun sub-bab mengenai zat gizi makanan dalam bab sistem pencernaan (Kementerian Pendidikan, 2022). Materi-materi tersebut menekankan bahwa tubuh manusia membutuhkan asupan gizi yang memadai agar dapat bekerja dan berfungsi optimal serta terhindar dari berbagai gangguan.

Meskipun pandemi COVID-19 telah berakhir, penting untuk tetap menjaga gaya hidup sehat termasuk menerapkan sikap pemilihan makanan yang baik. Sikap pemilihan makanan merupakan proses memilih makanan yang diperlukan oleh tubuh dan berkaitan dengan tujuan pembelajaran. Menurut Kementerian Pendidikan (2022) konsep yang dipelajari pada pembelajaran biologi diharapkan dapat diterapkan untuk memecahkan masalah kehidupan abad ke-21. Habsy et al. (2023) bahwa belajar adalah perubahan tingkah laku sebagai akibat dari adanya interaksi antara stimulus dan respon. Oleh karena itu, penelitian tentang pengetahuan zat gizi makanan dengan sikap pemilihan makanan pasca pandemi pada remaja perlu dilakukan karena sejalan dengan tujuan pembelajaran biologi di SMA, yaitu membekali siswa dengan pengetahuan sehingga meningkatkan kesadaran untuk

membuat keputusan yang tepat tentang kesehatan siswa termasuk dalam hal pemilihan makanan.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan, terdapat permasalahan yang dapat diidentifikasi yaitu:

1. Kebijakan PSBB dan PPKM memiliki dampak negatif yakni peningkatan stres karena harus di dalam rumah pada waktu yang lama.
2. Peningkatan stres memengaruhi perubahan perilaku makan yakni makan berlebihan, pemilihan makanan yang tidak sehat termasuk makanan tinggi kalori, gula, serta lemak.
3. Remaja memiliki banyak masalah kesehatan karena termasuk kelompok rentan.
4. Pengetahuan gizi yang rendah dapat memengaruhi sikap pemilihan makanan yang tidak sehat.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah penelitian ini hanya dibatasi pada hubungan pengetahuan zat gizi makanan dengan sikap pemilihan makanan pasca pandemi COVID-19 pada remaja di SMA.

### **D. Perumusan Masalah**

Perumusan masalah dari penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan pengetahuan zat gizi makanan dengan sikap pemilihan makanan pasca pandemi COVID-19 pada remaja di SMA?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah penelitian yang telah dijabarkan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan zat gizi makanan dengan sikap pemilihan makanan pasca pandemi COVID-19 pada remaja di SMA.

**F. Manfaat Penelitian**

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi yang berkaitan dengan hubungan pengetahuan zat gizi makanan dengan sikap pemilihan makanan pada remaja.
2. Membantu menyadarkan remaja (siswa SMA) pentingnya memilih makanan yang baik sehingga dapat mengantisipasi pemilihan makanan yang tidak sehat.

