

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut laporan *Global Human Capital Report World Economic Forum* (2017) yang mengkaji kualitas SDM di 130 negara, Indonesia berada di urutan ke-65 di mana secara rata-rata, kualitas SDM Indonesia masih tergolong rendah. Salah satu cara peningkatan kualitas SDM adalah dengan melakukan optimalisasi proses belajar anak-anak dan remaja selama sekolah. Faktor yang dapat meningkatkan keberhasilan proses tersebut adalah dengan memiliki konsentrasi belajar yang baik (Wahyudi et al., 2022).

Indonesia merupakan negara berkembang yang memiliki permasalahan yang kompleks, terutama dalam bidang gizi. Permasalahan gizi di Indonesia terutama disebabkan oleh kekurangan energi protein (KEP), anemia, kekurangan iodium (GAKY), kekurangan vitamin A (KVA), dan obesitas. Gizi merupakan salah satu faktor terpenting penentu kualitas sumber daya manusia. Gizi yang baik menghasilkan masyarakat yang berkualitas, sehat, cerdas dan produktif. Status gizi kurang atau buruk dapat mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan, kecerdasan, dan berujung pada penyakit lainnya. Masalah gizi dapat terjadi pada semua usia, baik bayi, anak sekolah, wanita usia subur, ibu hamil, maupun lansia (Hidayati & KM, 2024)

Remaja merupakan kelompok rentan mengalami masalah gizi. Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja adalah kurangnya asupan zat gizi yang dapat memicu terjadinya kurang energi kronis (KEK) serta anemia sebagai akibat kekurangan zat besi. Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan asupan zat gizi makro, asupan zat besi, kadar haemoglobin terhadap risiko kurang energi kronis (Telisa & Eliza, 2020).

Teknologi digital telah membawa dampak besar pada dunia pendidikan saat ini. Beberapa dampak positif dan negatif dari teknologi digital terhadap

pendidikan yang dimana dampak Positif : 1) Memudahkan dalam mencari informasi. Teknologi digital memungkinkan siswa dan guru untuk mengakses informasi dan sumber daya pendidikan dengan lebih mudah dan cepat. 2) Meningkatkan kreativitas. Teknologi digital memungkinkan siswa untuk mengembangkan potensi diri dan mencari tahu cara mengembangkan potensi tersebut. 3) Kolaborasi global, Siswa dapat berkolaborasi dengan siswa lain di seluruh dunia melalui platform online, sehingga dapat menghadirkan perspektif global ke dalam pembelajaran mereka (Hakim & Yulia, 2024).

Menurut Organisasi Kesehatan Indonesia (WHO), durasi screen time yang berlebihan, terutama pada anak dan remaja, dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun psikologi. Beberapa dampak yang paling sering dijumpai antara lain: kelelahan mata (*digital eye strain*), gangguan tidur akibat paparan daya biru (*blue light*), hingga penurunan tingkat konsentrasi dan motivasi belajar. Data UNICEF (2022) menunjukkan bahwa lebih dari 60% remaja Asia Tenggara menghabiskan lebih dari 5 jam sehari di depan layar, yang melebihi batas yang disarankan oleh para ahli. Data BPS tahun 2024 menunjukkan penggunaan gadget yang tinggi dikalangan anak-anak dan remaja Indonesia, dengan 39,71% anak usia dini (termasuk rentang usia sekolah) menggunakan ponsel dan 35,57% mengakses internet. Angka ini berpotensi memicu kecanduan yang memengaruhi mental dan perilaku, seperti cemas, depresi dan gangguan konsentrasi.

Berdasarkan data dari Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (Kemendiknas) pada tahun 2023, prevalensi masalah gizi pada anak usia sekolah menunjukkan angka yang signifikan, dimana anak dengan stunting sebanyak 18,7%, wasting 11%, obesitas 19,7%, anemia sebanyak 16,3%. Selain itu, data menunjukkan bahwa 65% anak usia sekolah tidak sarapan sehat, 97,7% kurang mengonsumsi sayur dan buah, dan 54% memilih jajanan tidak sehat seperti makanan manis berlebih dalam sehari. Berdasarkan data dari Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia

dan Kebudayaan (Kemenko PMK) pada tahun 20023, prevalensi masalah gizi pada anak usia sekolah menunjukkan angka yang signifikan, dimana anak dengan stunting sebanyak 18,7%, wasting 11%, obesitas 19,7%, anemia sebanyak 16,3%. Selain itu, data menunjukkan bahwa 65% anak usia sekolah tidak sarapan sehat, 97,7% kurang mengonsumsi sayur dan buah, dan 54% memilih jajanan tidak sehat seperti makanan manis berlebih dalam sehari

Berdasarkan data dari Kemnterian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (Kemenko PMK) pada tahun 20023, prevalensi masalah gizi pada anak usia sekolah menunjukkan angka yang signifikan, dimana anak dengan stunting sebanyak 18,7%, wasting 11%, obesitas 19,7%, anemia sebanyak 16,3%. Selain itu, data menunjukkan bahwa 65% anak usia sekolah tidak sarapan sehat, 97,7% kurang mengonsumsi sayur dan buah, dan 54% memilih jajanan tidak sehat seperti makanan manis berlebih dalam sehari

Berdasarkan data dari Kemnterian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (Kemenko PMK) pada tahun 20023, prevalensi masalah gizi pada anak usia sekolah menunjukkan angka yang signifikan, dimana anak dengan stunting sebanyak 18,7%, wasting 11%, obesitas 19,7%, anemia sebanyak 16,3%. Selain itu, data menunjukkan bahwa 65% anak usia sekolah tidak sarapan sehat, 97,7% kurang mengonsumsi sayur dan buah, dan 54% memilih jajanan tidak sehat seperti makanan manis berlebih dalam sehari

Berdasarkan data dari Kemnterian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (Kemenko PMK) pada tahun 20023, prevalensi masalah gizi pada anak usia sekolah menunjukkan angka yang signifikan, dimana anak dengan stunting sebanyak 18,7%, wasting 11%, obesitas 19,7%, anemia sebanyak 16,3%. Selain itu, data menunjukkan bahwa 65% anak usia sekolah tidak sarapan sehat, 97,7% kurang mengonsumsi sayur dan buah, dan 54% memilih jajanan tidak sehat seperti makanan manis berlebih dalam sehari

Berdasarkan data dari Kemnterian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (Kemenko PMK) pada tahun 20023, prevalensi

masalah gizi pada anak usia sekolah menunjukkan angka yang signifikan, dimana anak dengan stunting sebanyak 18,7%, wasting 11%, obesitas 19,7%, anemia sebanyak 16,3%. Selain itu, data menunjukkan bahwa 65% anak usia sekolah tidak sarapan sehat, 97,7% kurang mengonsumsi sayur dan buah, dan 54% memilih jajanan tidak sehat seperti makanan manis berlebih dalam sehari

Berdasarkan data dari Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (Kemendagri) pada tahun 2023, prevalensi masalah gizi pada anak usia sekolah menunjukkan angka yang signifikan, dimana anak dengan stunting sebanyak 18,7%, wasting 11%, obesitas 19,7%, anemia sebanyak 16,3%. Selain itu, data menunjukkan bahwa 65% anak usia sekolah tidak sarapan sehat, 97,7% kurang mengonsumsi sayur dan buah, dan 54% memilih jajanan tidak sehat seperti makanan manis berlebih dalam sehari (Kemendagri, 2023).

Perkembangan teknologi yang pesat telah membawa perubahan signifikan dalam pola kehidupan anak-anak, terutama dalam penggunaan perangkat elektronik seperti televisi, ponsel pintar, tablet, dan komputer. Penggunaan perangkat ini, yang sering disebut sebagai *screen time*. *Screen time* yang berlebihan telah dikaitkan dengan dampak negatif kesehatan anak, seperti gangguan tidur, penurunan aktivitas fisik, dan risiko obesitas (Simanjuntak, 2023). Namun masih banyak orang tua yang memberikan perangkat digital kepada anak-anak selama waktu makan, yang mengakibatkan penggunaan *screen time* yang berlebihan. Salah satu aspek kesehatan yang turut terdampak oleh *screen time* adalah pola makan anak (Manfaat et al., 2024).

Penulis tertarik memilih SMAN 4 Kupang sebagai lokasi penelitian karena sejauh ini belum ada yang melakukan penelitian di SMAN 4 Kupang terkhususnya dengan topik hubungan pola makan dan *screen time* dengan status gizi. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan antara pola makan, *screen time* konsentrasi seorang pelajar atau siswa di SMA.

B. RUMUSAN MASALAH

Bagaimana hubungan frekuensi makan dan screen time dengan status gizi di SMA N 4 Kota Kupang

C. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan frekuensi makan dan screen time dengan status gizi di SMA N 4 Kota Kupang

2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui frekuensi makan pada siswa SMA 4 Kota Kupang.
2. Mengetahui gambaran screen time pada siswa SMA 4 Kota Kupang .
3. Mengetahui gambaran status gizi pada siswa SMA 4 Kota Kupang.
4. Menganalisis hubungan frekuensi makan dengan status gizi siswa SMA 4 Kota Kupang.
5. Menganalisis hubungan screen time dengan status gizi siswa SMA 4 Kota Kupang.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman pembaca, khususnya dalam memahami tentang hubungan pola makan dan screen time dengan konsentrasi belajarnya siswa .

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam mempraktekkan teori yang dipelajari saat di lapangan

3. Bagi Kemenkes Poltekkes Kupang Prodi Gizi

Sebagai referensi dan sumber bacaan bagi mahasiswa prodi gizi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

NO	NAMA PENULIS	TAHUN	JUDUL	HASIL	PERSAMAAN	PERBEDAAN
1	Rahmawati*, Wahyuni Hafid, Yanti Hz Hano	2024	Konsentrasi Belajar Pada Remaja Putri: Kaitannya Dengan Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi	Terdapat hubungan antara pengaruh pola makan terhadap konsentrasi belajar siswa	Rancangan atau desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>cross sectional</i> di mana variabel sebab dikumpulkan secara simultan (dalam waktu bersamaan).	Pengambilan sampel menggunakan kuesioner dengan Teknik random sampling
2	Rahmayani, Marwah Naila Maharani, Siti Aisyah Sinaga	2025	Hubungan pola makan dan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa Fkm	Terdapat hubungan antara pola makan ,dan screan time yang mempengaruhi	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskritif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara.	Pengambilan sampel menggunakan kuesioner dengan Teknik

				konsentrasi pelajar		random sampling
3	Eireine Maria Pandoh, Zefanya Pagayang, Aurelya Kairupan, Christy Legi, Imel Koraag, Jesika H.I Rondonuwu, Naysela Pangemanan	2025	Dampak screean time terhadap kesehatan mata, pola tidur dan konsentrasi siswa	Terdapat hubungan screen time dengan konsentrasi belajar siswa	Metode pelaksanaan terdiri dari ceramah edukatif, diskusi interaktif, tanya jawab, serta simulasi aturan 20-20-20 untuk menjaga kesehatan mata. Materi disampaikan secara komunikatif menggunakan media presentasi, poster, dan leaflet yang menarik.	Pengambilan sampel menggunakan kuesioner dengan Teknik random sampling
4	Shintia Dewi Anggraeni, Iriyanti	2025	Kebiasaan sarapan kualitas tidur dan screen time terhadap konsentrasi belajar	Terdapat hubungan antara pola makan dan screan time yang	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional dengan desain	Pengembalian sampel menggunakan kuisoner

smp kartika x-1 mempengaruhi *cross-sectional* dengan teknik
bandung konsentrasi random
belajar sampling.
