

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, baik fisik maupun psikologis. Pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi, terutama energi dan protein, sehingga apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi dapat menimbulkan berbagai masalah gizi. Salah satu masalah gizi yang masih sering ditemukan pada kelompok remaja adalah Kekurangan Energi Kronik (KEK) (Remaja, 2023)

Masalah kekurangan energi kronis masih sering terjadi pada remaja putri. Kondisi ini muncul akibat asupan energi dan protein yang tidak mencukupi dalam jangka waktu yang lama. Pada masa remaja, terjadi perubahan yang sangat cepat baik dalam pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, maupun psikososial, sehingga kebutuhan zat gizi menjadi lebih tinggi. Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, kekurangan energi kronis dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan remaja putri, bahkan berlanjut hingga tahap kehidupan berikutnya (Ardi & Alvi, 2021)

Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada remaja merupakan suatu kondisi dimana remaja mengalami malnutrisi/kekurangan gizi yang berkepanjangan atau kronis. Remaja putri merupakan calon ibu yang akan melalui kehamilan, sehingga harus memperhatikan asupan dan status gizinya agar terhindar dari KEK dan nantinya dapat menjalani kehamilan dengan baik dan melahirkan anak yang sehat. Remaja yang kekurangan energi kronis, akan mengalami beberapa masalah pada saat hamil, termasuk stunting pada anak yang dilahirkan (Jaelani & Sitawati, 2024).

KEK dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik langsung maupun tidak langsung. Faktor penyebab KEK yang langsung meliputi kekurangan asupan energi (pola makan), penyakit, dan usia. Faktor tidak langsung, seperti sosial

ekonomi, pendidikan, dan akses pelayanan kesehatan, juga turut mempengaruhi kejadian KEK (Hartoyo & Erawan, 2026)

Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada remaja putri masih menjadi masalah gizi yang serius. Masalah Kekurangan Energi Kronik (KEK) masih menjadi masalah gizi yang serius pada remaja putri. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi KEK pada remaja putri usia 15–19 tahun di Indonesia mencapai 41,9%, yang menunjukkan tingginya risiko kekurangan energi kronis pada kelompok usia remaja. Di tingkat provinsi, prevalensi KEK pada perempuan tidak hamil di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) mencapai 35,7% berdasarkan pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) <23,5 cm, dan angka ini lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masalah KEK baik di tingkat nasional maupun di NTT masih tergolong tinggi dan memerlukan perhatian khusus, terutama pada kelompok remaja putri sebagai calon ibu di masa depan (Kemenkes, 2023)

Data kasus KEK di Kota Kupang menunjukkan bahwa pada tahun 2021 terdapat 1.575 kasus, tahun 2022 sebanyak 846 kasus, dan periode Januari–Agustus 2023 sebanyak 568 kasus (Ga et al., 2025). Salah satu wilayah kerja dengan angka kejadian KEK tertinggi adalah Puskesmas Oesapa. Data ini menunjukkan bahwa masalah KEK pada remaja putri di Kota Kupang masih cukup tinggi dan menjadi masalah kesehatan yang perlu ditangani (Adinda et al., 2025)

Berdasarkan data Profil Kesehatan Kota Kupang tahun 2023, jumlah Wanita Usia Subur (WUS) tidak hamil usia 13–39 tahun di Kecamatan Kelapa Lima wilayah kerja Puskesmas Oesapa mencapai 19.511 orang. Jumlah ini menunjukkan bahwa kelompok perempuan usia reproduktif di wilayah tersebut sangat besar, termasuk di dalamnya remaja putri. Besarnya jumlah WUS ini menggambarkan potensi risiko masalah gizi, termasuk KEK, apabila tidak dilakukan upaya deteksi dini dan pencegahan sejak usia remaja. Dengan tingginya jumlah populasi perempuan usia subur, maka kejadian KEK pada remaja putri

menjadi isu penting yang perlu mendapat perhatian khusus di wilayah ini (Profil kesehatan kota kupang, 2023)

Kekurangan Energi Kronik (KEK) dipengaruhi oleh faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung meliputi rendahnya asupan energi dan protein akibat pola makan yang tidak seimbang, penyakit infeksi, serta aktivitas fisik yang tinggi tanpa diimbangi asupan energi yang cukup sehingga menyebabkan defisit energi. Faktor tidak langsung meliputi pengetahuan gizi, pendidikan orang tua, pendapatan keluarga, ketersediaan pangan, serta faktor psikologis seperti body image yang memengaruhi kebiasaan makan remaja putri (Munawara et al., 2023). pola makan dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian KEK pada remaja putri, di mana remaja dengan asupan energi yang kurang dan aktivitas fisik tinggi lebih berisiko mengalami ketidakseimbangan energi yang berdampak pada penurunan status gizi (Wardina, 2023)

Berdasarkan tingginya prevalensi Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada remaja putri di Kota Kupang serta besarnya jumlah perempuan usia subur di wilayah kerja Puskesmas Oesapa, diperlukan upaya pencegahan sejak usia remaja. Hingga saat ini belum terdapat penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan tingkat aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian KEK di SMA N 9 Kota Kupang, sehingga sekolah tersebut dipilih sebagai lokasi penelitian. Remaja putri di sekolah ini berada pada usia pertumbuhan aktif dengan pola aktivitas dan kebiasaan makan yang beragam, yang berpotensi memengaruhi keseimbangan energi dan status gizi. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan sebagai dasar perencanaan upaya pencegahan dan perbaikan status gizi di lingkungan sekolah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti merumuskan masalah tentang apakah ada Hubungan *Antara Tingkat Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis Remaja Putri* di SMA N 9 Kota Kupang?

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan umum

Adapun tujuan penelitian ini mengetahui Hubungan *Antara Tingkat Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis Remaja Putri* di SMA N 9 Kota Kupang

b. Tujuan khusus

1. Mengetahui GambaranTingkat Aktivitas Fisik pada Remaja Putri di SMA N 9 Kota Kupang
2. Mengetahui Gambaran Pola Makan pada Remaja Putri di SMA N 9 Kota Kupang
3. Mengetahui Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Remaja Putri di SMA N 9 Kota Kupang
4. Mengetahui Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Remaja Putri di SMA N 9 Kota Kupang

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat bagi Remaja Putri

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri tentang pentingnya aktivitas fisik dan Pola makan yang sehat dalam mencegah Kekurangan Energi Kronik (KEK) serta menjaga kesehatan dan pertumbuhan secara optimal.

b. Manfaat bagi sekolah

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pemberi pendidikan dalam hal ini guru, sebagai informasi dan pengetahuan tentang aktivitas fisik dan Pola makan yang sehat dalam mencegah Kekurangan Energi Kronik (KEK) Remaja Putri di SMA N 9 Kota Kupang

c. Manfaat bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan referensi dan sumber informasi bagi Program Studi Gizi dalam pengembangan ilmu gizi remaja, khususnya terkait Kekurangan Energi Kronik (KEK). Selain itu, hasil penelitian ini dapat

menambah literatur ilmiah serta mendukung kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat di lingkungan institusi.

d. Manfaat bagi peneliti

Sebagai Sarana Untuk Menerapkan Dan Mengaplikasikan keilmuan yang Dapat menjadi rujukan, sumber informasi dan bahan referensi penelitian selanjutnya agar bisa lebih di kembangkan dalam materi-materi lainnya untuk mendorong rasa ingin tahu. Penelitian ini juga di harapkan berguna sebagai referensi sekaligus informasi yang cukup luas bagi peneliti selanjutnya dan membuka wawasan untuk mendapatkan ide-ide baru.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama Penulis	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	(Wardina, 2023)	Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian KEK Pada Remaja Putri di MTsN 2 Padang Pariaman Tahun 2022	Penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling. Analisis menggunakan Uji Chi-Square.	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian KEK pada remaja putri ($p < 0,05$).	1. Menggunakan variabel bebas yaitu Pola makan dan Aktivitas fisik dan variabel terikat Kekurangan Energi Kronik (KEK) 2. Metode penelitian yang di gunakan adalah penelitian kuantitatif dengan jenis desain cross sectional sama-sama meneliti Pola Makan,Aktivitas Fisik,danKekurangan Energi Kronik (KEK).	1. Waktu dan lokasi penelitian 2. Besar sampel yang di butuhkan 3. Teknik pengambilan sampel
2.	(Hartoyo & Erawan, 2026)	Faktor Risiko Kejadian Kekurangan Energi Kronik pada Remaja Putri di	Penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional menggunakan data sekunder	Hasil menunjukkan bahwa pola makan dan aktivitas fisik merupakan faktor	1. Menggunakan variabel bebas yaitu Pola makan dan Aktivitas fisik dan variabel terikat Kekurangan Energi	1. Waktu dan lokasi penelitian 2. Besar sampel yang di butuhkan 3. Teknik pengambilan sampel

		Indonesia: Analisis Data Risikesdas 2023	Risikesdas 2023. Analisis menggunakan regresi logistik.	risiko yang signifikan terhadap kejadian KEK pada remaja putri di Indonesia.	Kronik (KEK) 2. Metode penelitian yang di gunakan adalah penelitian kuantitatif dengan jenis desain cross sectional sama-sama meneliti Pola Makan,Aktivitas Fisik dan Kekurangan Energi Kronik (KEK).	
3.	(Putri et al., 2024)	Pola Makan Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Kanaeng Takalar	Penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional menggunakan FFQ dan pengukuran LILA. Analisis menggunakan uji Chi-Square.	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian KEK pada remaja putri ($p < 0,05$).	1. Menggunakan variabel bebas yaitu Pola makan dan variabel terikat Kekurangan Energi Kronik (KEK) 2. Metode penelitian yang di gunakan adalah penelitian kuantitatif dengan jenis desain cross sectional sama-sama meneliti Pola Makan dan Kekurangan Energi Kronik (KEK).	1. Waktu dan lokasi penelitian 2. Besar sampel yang di butuhkan 3. Teknik pengamnilan sampel 4. Peneliti sebelumnya tidak menggunakan variabel Aktivitas Fisik peneliti saat ini menambahkan variabel Aktivitas Fisik

4.	(Oktavia et al., 2024)	Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di Muhammadiyah Boarding School Yogyakarta	Hasil menunjukkan terdapat hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja.	Sama-sama menggunakan variabel aktivitas fisik dan pola makan dengan desain cross sectional.	1.menggunkan variabel bebas yaitu Aktivitas Fisik dan Pola Makan 2.Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional sama-sama meneliti Aktivitas Fisik dan Pola Makan	1. Waktu dan lokasi penelitian 2. Besar sampel yang dibutuhkan 3. Teknik pengambilan sampel 4. Peneliti sebelumnya tidak menggunakan variabel Kekurangan Energi Kronik (KEK) peneliti saat ini menambahkan variabel Aktivitas Fisik
----	------------------------	--	--	--	--	--