

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Remaja adalah individu yang berada dimasa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan emosional, kematangan sosial, serta finansial ( World Health Organization). Pada masa remaja, dengan status gizi yang baik, pertumbuhan serta perkembangan remaja akan menjadi terbaik. Status gizi pada remaja lazimnya di pengaruhi oleh aspek ekonomi akan tetapi juga dipengaruhi oleh faktor budaya, pola makan, kebiasaan mengkonsumsi makanan sehat maupun tidak, serta kebiasaan aktivitas fisik.

Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah suatu keadaan yang menggambarkan keadaan status gizi pada wanita usia subur dimana seorang individu mengalami kurangnya asupan zat gizi terutama energi yang dapat diakibatkan oleh kurang terpenuhinya asupan makanan sesuai gizi individu.

Kurang Energi Kronis (KEK) merupakan bagian dari beberapa masalah gizi yang masih harus dihadapi di Indonesia dan sering terjadi pada wanita usia subur (WUS).

Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja adalah suatu kondisi remaja mengalami malnutrisi atau kekurangan gizi yang berlangsung lama dan secara terus menerus atau kronis. Seseorang didiagnosis memiliki risiko KEK adalah ketika lingkaran lengan atas (LILA) <23,5 cm.

Secara global, Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri masih menjadi persoalan gizi yang serius. Data WHO tahun 2024 memperlihatkan bahwa prevalensi KEK pada remaja putri usia 15–19 tahun di Indonesia meraih 41,9%, yang mencerminkan tingginya risiko kekurangan energi kronis pada kelompok usia remaja. Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja putri merupakan kelompok rentan yang memerlukan perhatian khusus dalam usaha perbaikan status gizi (WHO, 2024)

Prevalensi KEK di Indonesia menurut data SKI 2023 memperlihatkan bahwa remaja usia 15-19 tahun mengalami KEK sebanyak 41,9%. Di antara kelompok

perempuan tidak hamil, provinsi NTT mempunyai prevalensi KEK tertinggi yaitu 35,7%. Sementara itu, di Kota Kupang, prevalensi KEK pada wanita usia subur dan tidak hamil meraih 25,31%.

Pengetahuan gizi Adalah kemampuan seseorang untuk mengingat kandungan gizi dalam makanan serta fungsinya bagi tubuh. Pengetahuan gizi juga berperan penting dalam memilih makanan yang baik untuk dikonsumsi. Tingkat pengetahuan gizi seseorang akan berdampak pada pemilihan bahan makanan dan pola konsumsi yang tepat, beragam, seimbang, serta bebas dari resiko penyakit. Pengetahuan gizi membantu seseorang untuk mengetahui mana makanan yang sebaiknya dikonsumsi dan mana makanan yang sebaiknya dihindari. Seseorang dengan pengetahuan gizi yang terbatas cenderung memilih makanan berdasarkan daya Tarik Indera mereka, bukan nilai gizinya.(Ariaini et al., 2022)

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh individu atau seseorang yang merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu tau dapat diartikan sebagai perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Keadaan gizi merupakan hal yang disebabkan oleh adanya keseimbangan biasanya terjadi antara asupan makanan dengan kebutuhan gizi yang harus dipenuhi untuk metabolisme tubuh manusia, asal energi, mempertahankan imunitas tubuh, memperbaiki sel-sel yang rusak, mengatur metabolisme tubuh, dan membuat tubuh semakin berkembang dengan baik.(Leviana & Agustina, 2024).

Penyebab KEK pada remaja putri disebabkan oleh asupan makan yang tidak mencukupi dalam jangka waktu panjang sehingga beresiko dan menyebabkan defisiensi energi dan gizi. Pada remaja kebutuhan energi dan nutrisi meningkat seiring dengan masa pertumbuhan yang cepat, yang membutuhkan asupan optimal untuk mendukung pertumbuhan fisik dan mental. Salah satu faktor utama penyebab KEK adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi, dimana banyak remaja tidak menyadari pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi untuk mendukung kesehatan tubuh. Selain pengetahuan, pola makan merupakan faktor langsung yang memengaruhi status gizi. Pola makan yang tidak teratur,

rendah energi dan protein, serta kurang beragam dapat meningkatkan risiko terjadinya KEK. Keragaman pangan menjadi indikator penting dalam menilai kualitas konsumsi makanan, karena semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi, semakin besar kemungkinan kebutuhan zat gizi terpenuhi.(Handayani, 2025)

Mengapa harus membedakan wilayah pesisir dan non pesisir karna Wilayah pesisir umumnya memiliki akses yang lebih mudah terhadap sumber pangan laut seperti ikan dan hasil perikanan lainnya yang kaya protein dan zat besi. Namun demikian, masyarakat pesisir sering kali memiliki tingkat sosial ekonomi yang lebih rendah, ketergantungan pada hasil tangkapan musiman, serta pola konsumsi yang kurang beragam karena lebih terfokus pada sumber pangan tertentu. Selain itu, faktor pendidikan dan pengetahuan gizi di beberapa wilayah pesisir masih tergolong rendah, yang dapat memengaruhi pola makan remaja putri. Sedangkan wilayah non pesisir memiliki karakteristik yang berbeda dalam hal sumber mata pencaharian, akses pasar, dan jenis bahan pangan yang tersedia. Wilayah non pesisir mungkin memiliki akses yang lebih luas terhadap variasi bahan pangan melalui pasar modern maupun distribusi pangan, namun pola konsumsi dapat dipengaruhi oleh daya beli, kebiasaan makan keluarga, serta paparan makanan cepat saji.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang diatas ,maka dapat dibuat rumusan masalah sebagai berikut “apakah ada perbedaan pengetahuan dan Pola Makan pada remaja putri yang mengalami KEK di daerah pesisir dan non pesisir di Kota Kupan?

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

1. Tujuan Umum : mengetahui perbedaan pengetahuan dan Pola Makan pada remaja putri yang mengalami KEK di daerah pesisir dan non pesisir Kota Kupang
2. Tujuan Khusus
  - a. Mengetahui Tingkat pengetahuan gizi remaja KEK di wilayah pesisir dan non pesisir
  - b. Mengetahui tingkat pola makan remaja putri KEK di wilayah pesisir dan non pesisir.
  - c. Menganalisis perbedaan tingkat pengetahuan pada remaja putri KEK di wilayah

pesisir dan non pesisir.

- d. Menganalisis perbedaan pola makan pada remaja putri di wilayah pesisir dan non pesisir

#### **D. MANFAAT PENELITIAN**

1. Bagi remaja putri

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang kekurangan energi kronik dan pola makan bagi remaja putri

2. Bagi SMKN 3 Kupang dan SMAN 7 Kupang

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi mengenai status KEK di kalangan remaja putri di Sekolah SMKN 3 Kupang dan SMAN 7 Kupang, sehingga sekolah dapat mengatasi masalah ini dan memberikan pembelajaran, pengajaran, dan intervensi gizi khusus dalam yang berkaitan dengan KEK pada remaja putri.

3. Bagi Peneliti

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan peneliti terkait penyakit kurangan energi kronik dan menambah pengetahuan tentang pola makan.

4. Bagi institusi

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai informasi yang bermanfaat untuk mengembangkan ilmu sehingga dapat digunakan oleh mahasiswa/i sebagai panduan dalam membaca dan menambah pengetahuan terkait kekurangan energi kronis.

## E. Keaslian Penelitian

**Tabel 1. Keaslian Penelitian**

| <b>Nama Penelitian</b>    | <b>Judul</b>                                                                                                                 | <b>Hasil</b>                                                                                                                                                                                                | <b>Persamaan</b>                                                                                                                                                                       | <b>Perbedaan</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (Aeni et al., 2023)       | Analisis perbedaan konsumsi protein pada remaja putri yang mengalami KEK usia 15-19 tahun di daerah pesisir dan non pesisir. | Hasil analisis menggunakan uji Independent Sample Test menunjukkan adanya perbedaan konsumsi protein pada remaja putri KEK antara wilayah pesisir dan nonpesisir dengan nilai $p < 0,05$ ."                 | 1. Variabel independent (Bebas) perbedaan konsumsi protein<br>2. Sampel remaja putri<br>3. Teknik pengambilan sampel dengan <i>simple random sampling</i>                              | 1. Penarikan sampel diambil secara cluster random sampling. Penelitian menggunakan Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) dan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ, dan alat tulis.<br>2. penelitian ini adalah analitik observasional desain dengan pendekatan studi komparatif. |
| (Basaria & Mulyani, 2025) | Hubungan Tingkat pengetahuan tentang kekurangan energi kronis dengan kejadian KEK pada remaja putri                          | Hasil penilaian menggunakan uji Chi-Square dengan nilai $p \text{ value} = 0,03 < 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan tingkat pengetahuan tentang KEK dengan kejadian KEK pada remaja putri. | 1. Variable independent (bebas) hubungan Tingkat pengetahuan<br>2. Sampel remaja putri<br>3. Desain penelitian cross sectional.<br>4. Teknik pengambilan sampel metode total sampling. | 1. Peneliti terdahulu meneliti di SMP Muhammadiyah 1 Gresik. sedangkan peneliti sekarang meneliti di SMAN 7 Kupang. Dan SMK NEGERI 3 Kupang<br>2. penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian analisis observasional, dengan rancangan cross sectional.               |

|                   |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                          |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (Rismawati, 2025) | Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Remaja Putri | Berdasarkan Temuan uji statistik memakai Chi-Square menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian KEK pada remaja putri di SMAN 2 Bungku ditunjukkan dengan p-Value = 0,046 yang berarti $H_0$ ditolak (p-Value < 0,05). Hasil ini disimpulkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian kekurangan energi kronik (KEK) pada remaja putri | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. penelitian menggunakan penelitian kuantitatif</li> <li>2. desain penelitian cross sectional study.</li> <li>3. Sampel remaja putri</li> <li>4. Teknik pengambilan data Proportional simple random sampling.</li> </ol> | Peneliti terdahulu meneliti di SMAN 2 Bungku sekarang meneliti di SMAN 7 Kupang. Dan SMK NEGERI 3 Kupang |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

