

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kekurangan energi kronis (KEK) merupakan salah satu masalah gizi yang sedang menjadi fokus pemerintah dan tenaga kesehatan saat ini. KEK menjadi salah satu keadaan malnutrisi, dimana remaja menderita kekurangan asupan makanan yang berlangsung menahun (kronis) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan. KEK dapat diketahui dengan ukuran lingkaran lengan atas (LILA) kurang dari $<23,5$ Cm. Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi, termasuk Kekurangan Energi Kronik (KEK), karena berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Kurangnya asupan gizi pada remaja putri umumnya disebabkan karena kekurangan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, lemak dan kekurangan zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral. Hal ini dikarenakan risiko tinggi yang dimiliki seorang remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas tubuh, konsentrasi, kebugaran dan produktivitas remaja. Selain itu, jika dilihat dalam skala yang lebih luas, masalah gizi ini bisa menjadi ancaman bagi ketahanan serta kelangsungan hidup suatu bangsa (Munawara *et al.*, 2023).

Remaja putri masih tergolong dalam usia pertumbuhan. Remaja masa ini mengalami masa peralihan dari usia anak ke dewasa. Bila remaja putri yang adalah calon ibu sudah terbiasa memelihara status gizinya, maka ketika masuk dalam siklus kehidupan, terutama pada 1000 hari pertama kehidupan sebagai bagian dari periode emas tumbuh kembang anak akan terpelihara dengan baik. Tentunya hal ini akan turut menurunkan prevalensi baduta stunting pada masa mendatang (Kezia, 2025).

Secara global, Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada remaja putri masih menjadi permasalahan gizi yang serius. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia, prevalensi KEK pada remaja putri usia 15–19 tahun di Indonesia mencapai 41,9%. Angka tersebut menggambarkan tingginya risiko kekurangan energi yang berlangsung kronis pada kelompok usia remaja. Hal ini menegaskan bahwa remaja putri termasuk kelompok yang rentan sehingga

memerlukan perhatian dan intervensi khusus dalam upaya peningkatan status gizi (BPS, 2023).

Di tingkat provinsi, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi KEK pada perempuan tidak hamil di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) mencapai 35,7% dengan ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) <23,5 cm. Selain itu, prevalensi KEK di NTT diketahui lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional dan merupakan provinsi dengan KEK tertinggi di Indonesia, sehingga menunjukkan bahwa masalah KEK di wilayah ini masih cukup berat (BPS, 2023).

Remaja yang mengalami KEK dapat disebabkan dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi masalah KEK yaitu asupan makanan dan penyakit infeksi. Faktor eksternal meliputi lingkungan, pendapatan keluarga, tingkat pendidikan, pengetahuan, sikap, dan pelayanan Kesehatan (Jaelani & Sitawati, 2024).

Salah satu faktor penyebab langsung yang berperan dalam terjadinya kekurangan energi kronis adalah pola makan/perilaku makan. Remaja putri seringkali membatasi konsumsi makanan (diet) dan lebih menyukai makanan yang kurang bergizi seperti *fast food* atau makanan ringan yang apabila dibiarkan dan dilakukan secara berulang-ulang hal tersebut akan berubah menjadi kebiasaan dan berdampak buruk kepada kesehatan remaja putri. Asupan makanan yang tidak seimbang akan menyebabkan berkurangnya energi yang dihasilkan tubuh sehingga dapat menghambat aktivitas fisik dan menurunkan produktivitas remaja putri tersebut (Deviana Saputri, 2025). Pola makan termasuk perilaku penting karena dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Susunan pangan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan tubuh (Zaidah & Maisuroh, 2022).

Tidur menjadi salah satu aktivitas terpenting bagi tumbuh kembang remaja. Pada kondisi tidur, otak mengalami perkembangan fungsi kognitif dan belajar yang menyokong proses pertumbuhan. Tidur dengan kualitas yang baik akan mengoptimalkan kerja sistem imun sehingga berdampak pada performa konsentrasi maupun belajar (Annisa & Setiarini, 2022). Pola tidur yang buruk

dalam jangka waktu yang panjang dapat berdampak buruk bagi kesehatan remaja (Hubaybah *et al.*, 2022). Riset internasional mendukung keterkaitan antara kualitas tidur dengan risiko malnutrisi pada kelompok remaja. Dalam studi pada remaja dengan kondisi medis tertentu, kualitas tidur yang buruk terbukti signifikan berkaitan dengan peningkatan risiko malnutrisi dan status gizi yang lebih rendah, termasuk berkurangnya indeks massa tubuh, yang merupakan indikator umum kekurangan energi dan malnutrisi (Bodur *et al.*, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, pola makan dan pola tidur dipilih sebagai variabel yang diteliti dalam penelitian ini karena keduanya berkaitan erat dengan faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada remaja putri. Pola makan merupakan bagian dari faktor langsung KEK, karena berhubungan dengan jumlah, jenis, dan frekuensi asupan makanan yang menentukan kecukupan energi dan zat gizi harian. Sementara itu, pola tidur tidak termasuk sebagai faktor risiko langsung KEK, namun berperan sebagai faktor perilaku yang memengaruhi faktor langsung, seperti asupan makanan, aktivitas fisik, dan kejadian penyakit infeksi. Pola tidur yang buruk dapat menyebabkan kelelahan, gangguan regulasi hormon nafsu makan, serta penurunan daya tahan tubuh, yang berpotensi menurunkan asupan makanan dan meningkatkan kerentanan terhadap infeksi. Kondisi tersebut selanjutnya dapat memperburuk pemanfaatan zat gizi dan meningkatkan risiko terjadinya KEK secara tidak langsung. Oleh karena itu, pengkajian pola makan sebagai faktor langsung serta pola tidur sebagai faktor yang memengaruhi faktor langsung KEK menjadi penting untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kejadian KEK pada remaja putri.

Hingga saat ini di SMA Negeri 9 Kota Kupang belum tersedia data ilmiah yang secara spesifik mengkaji hubungan antara pola makan dan pola tidur dengan kejadian KEK pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai hubungan pola makan dan pola tidur dengan kejadian Kekurangan Energi Kronik pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang menjadi penting untuk dilakukan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran faktor-faktor yang

berhubungan dengan KEK serta menjadi dasar dalam penyusunan program promosi dan pencegahan masalah gizi di lingkungan sekolah.

B. Rumusan masalah

1. Bagaimana hubungan pola makan dan pola tidur dengan kejadian kekurangan energi kronik (KEK) pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum
Mengetahui hubungan pola makan dan pola tidur dengan kejadian kekurangan energi kronik (KEK) pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang.
2. Tujuan khusus
 - a. Mengetahui gambaran pola makan remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang.
 - b. Mengetahui gambaran pola tidur remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang.
 - c. Mengetahui gambaran proporsi kejadian Kekurangan Energi Kronik pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang.
 - d. Menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian Kekurangan Energi Kronik pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang.
 - e. Menganalisis hubungan pola tidur dengan kejadian Kekurangan Energi Kronik pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi siswi remaja putri

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswi remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang mengenai pentingnya pola makan yang baik dan pola tidur yang cukup dalam mencegah terjadinya Kekurangan Energi Kronik (KEK), sehingga dapat mendukung kesehatan dan pertumbuhan remaja.

2. Bagi sekolah SMA Negeri 9 kota kupang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan bahan pertimbangan bagi SMA Negeri 9 Kota Kupang dalam mengembangkan program kesehatan sekolah, khususnya pembinaan gizi remaja dan pembiasaan pola hidup sehat melalui UKS serta kerja sama dengan puskesmas setempat.

3. Bagi prodi gizi kemenkes poltekkes kupang

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi di bidang gizi masyarakat terkait hubungan pola makan dan pola tidur dengan kejadian KEK pada remaja putri, serta menjadi bahan pembelajaran dan dasar untuk penelitian selanjutnya.

4. Bagi keluarga atau orang tua siswi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada orang tua mengenai pentingnya pola makan dan pola tidur dalam menjaga status gizi remaja putri. Dengan demikian, orang tua dapat lebih memperhatikan asupan makanan dan kebiasaan tidur anak guna mencegah terjadinya kekurangan energi kronik di lingkungan keluarga.

5. Bagi peneliti

Penelitian ini menjadi sarana bagi peneliti untuk menerapkan ilmu dan keterampilan yang diperoleh selama pendidikan, khususnya di bidang gizi masyarakat dan penelitian kesehatan. Selain itu, penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam mengkaji faktor yang berhubungan dengan kejadian KEK pada remaja putri serta menjadi bekal untuk penelitian selanjutnya.

E. Keaslian penelitian

Tabel 1. Keaslian penelitian

Nama peneliti	Judul	Metode	Persamaan	Hasil	Perbedaan
(Munawara <i>et al.</i> , 2023)	Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis Pada Remaja Putri	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional study	1. Jenis penelitian yang digunakan sama yaitu menggunakan desain penelitian cross sectional 2. Sama sama meneliti variable bebas yaitu pola makan	Dari hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara asupan energi, karbohidrat, dan lemak dengan kejadian KEK pada remaja putri dengan hasil energi $P= 0.028$, karbohidrat $P = 0.032$, dan lemak $P= 0.018$. sedangkan protein tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil $P= 0.272$.	1. Variabel bebas peneliti sebelumnya pengetahuan, aktivitas fisik dan sosial ekonomi sedangkan penelitian sekarang variable bebasnya yaitu pola tidur 2. Waktu dan tempat penelitian

(Putri <i>et al.</i> , 2024)	Pola makan dengan kejadian kekurangan energi kronis pada remaja putr di madrasah Aliyah kanaeng	Penelitian observasional analitik dengan menggunakan desain penelitian cross sectional	1. Jenis penelitian yang digunakan sama yaitu menggunakan desain penelitian metode cross sectional 2. Sama sama melakukan pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) menggunakan pita pengukur LILA dan Data pola makan diperoleh dengan menggunakan kuesioner Food Frequency Questionnaire(FFQ).	Dari hasil penelitian, didapatkan nilai p value = 0,048 dimana angka ini lebih kecil dari $\alpha=0,05$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status kurang energi kronis (KEK).	1. Sampel pada peneliti sebelumnya Adalah siswi kelas X, XI dan XII sedangkan peneliti sekarang hanya menggunakan sampel kelas X dan XI 2. Variable bebas peneliti sebelumnya hanya pola makan sedangkan peneliti sekarang pola makan dan pola tidur
------------------------------	---	--	---	---	---
