

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fase remaja merupakan fase peralihan dari fase anak-anak menuju dewasa. Karakteristik utama yang terjadi pada fase remaja adalah terjadinya perubahan, baik itu perubahan pada fisik maupun psikis. Rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Fase remaja adalah fase peralihan atau transisi dari fase anak-anak menuju masa dewasa. Pada fase ini remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang begitu pesat baik itu fisik, maupun mental (Putri et al,2022).

Masa remaja merupakan salah satu fase dimana remaja sangat rentan dalam mengalami masalah gizi, baik itu gizi lebih maupun gizi kurang. Remaja putri juga membutuhkan zat gizi yang adekuat agar dapat menghindari masalah gizi yang akan terjadi. Oleh karena itu konsumsi asupan zat gizi makro maupun mikro harus optimal (Putri et al,2022).

Salah satu masalah gizi yang mengancam remaja Indonesia adalah kurang energi Kronis (KEK). Dimana masa remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak ke dewasa yang ditandai dengan sejumlah perubahan termasuk biologis, kognitif, dan emosional. Perubahan biologis yang terjadi diantaranya yaitu penambahan tinggi badan, perubahan hormonal, dan kematangan seksual. Perubahan yang terjadi akibat pertumbuhan yang cepat di masa ini menyebabkan peningkatan kebutuhan terkait dengan kebutuhan asupan energi (Wirawanti,2022).

Kekurangan Energi Kronis (KEK) merupakan kekurangan asupan energi yang berlangsung sangat lama atau menahun energi dalam tubuh kurang dari kebutuhan. Seorang perempuan mengalami KEK ditandai dengan ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) <23,5 cm. Kekurangan energi kronis dapat mengganggu berbagai proses pertumbuhan, proses produksi tenaga, fungsi imunitas, serta terjadinya perubahan fungsi dan struktur otak (Chusna et al,2023).

Kondisi KEK dapat terjadi karena ketidakseimbangan antara kebutuhan dan asupan energi yang diperoleh dari makanan sehari-hari. energi

yang dibutuhkan tubuh berasal dari zat gizi makro, yaitu karbohidrat, protein dan lemak. Asupan zat gizi makro yang memiliki peran penting pada terjadinya perubahan status gizi dalam hal ini lingkaran lengan atas (LLA) yang bahkan dapat berisiko terhadap KEK. Asupan energi yang kurang dari kebutuhan dalam jangka waktu tertentu akan menyebabkan terjadinya penurunan zat gizi. Gizi kurang yang dialami oleh remaja putri sebelum masa kehamilan sangat berisiko bagi perkembangan janin yang akan dilahirkan, seperti terjadinya prematuritas dan kejadian berat badan lahir rendah (BBLR) (Telisa dan Eliza, 2020).

Selain faktor asupan, pengetahuan gizi juga berperan dalam mempengaruhi pola konsumsi remaja putri. Pengetahuan yang dimiliki seseorang akan mengadopsi perilaku apabila mengetahui terlebih dahulu arti dan manfaat perilaku tersebut sehingga setelah diberikan stimulus seperti pengetahuan akan mengubah sikap seseorang dan melakukan perubahan perilaku dengan mempraktikkan atau melaksanakan. Pengetahuan mempengaruhi gaya hidup seseorang dalam menentukan perilaku seseorang dalam mengkonsumsi makanan yang berpengaruh terhadap kejadian KEK. Pengetahuan yang baik tentang gizi akan membuat seseorang semakin baik dalam memperhitungkan jumlah dan jenis makanan yang mereka konsumsi sehingga menurunkan Risiko terjadinya KEK (Elmanora dan Sulistyoningtyas, 2025).

Berdasarkan data SKI 2023 menjadi 20,6% (Kemenkes, 2024). NTT merupakan provinsi yang mempunyai prevalensi KEK tertinggi yaitu sebesar 24,6% (Ana et al, 2023). Berdasarkan data laporan rutin pada tahun 2020 yang terkumpul dari 34 provinsi, menunjukkan bahwa NTT adalah salah satu provinsi dengan tingkat Risiko KEK terbanyak yaitu sebesar 24,3% (Jamir dan Erni, 2021).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukan bahwa di Indonesia, prevalensi KEK pada wanita hamil sebesar 16,9% dan prevalensi KEK pada wanita tidak hamil sebesar 20,6%. Sedangkan prevalensi KEK pada wanita hamil dan tidak hamil di Nusa Tenggara Timur yaitu 28,0% dan 35,7% (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan hasil screening awal yang dilakukan oleh peneliti, pada tanggal 24 Februari 2026 di SMA Negeri 10 Kota Kupang menunjukan dari jumlah 103 siswa, dimana 44 anak Mengalami Kurang Energi Kronis (KEK). Berdasarkan permasalahan ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan pengetahuan gizi, asupan zat gizi makro terhadap Risiko kurang energi kronis (KEK).

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam Penelitian ini adalah Apakah ada hubungan Pengetahuan Gizi dan asupan zat gizi makro dengan Risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kota Kupang Kelas X –XI?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan asupan zat gizi makro dengan Risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) remaja putri di SMA Negeri 10 Kota Kupang

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengetahuan gizi pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kupang
- b. Mengetahui asupan karbohidrat pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kupang
- c. Mengetahui asupan protein pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kupang
- d. Mengetahui asupan lemak pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kupang
- e. Mengetahui kurang energi kronis pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kupang
- f. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi terhadap Risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kupang
- g. Menganalisis hubungan asupan karbohidrat terhadap Risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kupang

- h. Menganalisis hubungan asupan protein terhadap Risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kupang
- i. Menganalisis hubungan asupan lemak terhadap Risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kupang

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan pemikiran untuk memperkaya pengetahuan, khususnya dalam memahami hubungan pengetahuan gizi asupan zat gizi makro, dan Risikonya bagi remaja putri.

2. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan dan memberikan pengalaman dalam mempraktekkan teori yang dipelajari di perguruan tinggi di lapangan.

3. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi mengenai status KEK di kalangan remaja putri di Sekolah SMA Negeri 10 Kota Kupang, sehingga sekolah dapat mengatasi masalah ini dan memberikan pembelajaran, pengajaran, dan intervensi gizi khusus dalam yang berkaitan dengan KEK pada remaja putri.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama penulis	Tahun	Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Tatirah Ziyadatul Chusna Almabruroh Yuni Alfi Resya Tri Utami (2023)	2023	Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik Pada Remaja	Berdasarkan penelitian yang sedang dilakukan, subjek penelitian ini adalah remaja menggunakan lengkap dengan putri teknik dengan sampel jumlah 37 responden. Dengan menggunakan analisis chi square, hasil statistik menunjukkan bahwa $p > 0,979$. Hasil menunjukan bahwa tidak ada hubungan yang pengetahuan gizi signifikan dengan Kekurangan Energi Kronik (KEK)	1. Sama – sama meneliti variabel dependen status KEK 2. Sama–sama meneliti hubungan pengetahuan dengan satatus KEK	1. Peneliti sebelumnya hanya meneliti tentang pengetahuan sedangkan peneliti sekarang meneliti tentang pengetahuan dan asupan zat gizi makro 2. Peneliti sebelumnya mengambil responden jenjang SMP dengan rentan umur 10 – 15 tahun sedangkan peneliti sekarang mengambil responden jenjang SMA di umur 16 – 18 tahun
2.	Hanifatun Mufidah, Suadrajah Warasajati Kisnawaty	2024	Hubungan Antara Asupan Energi Dan Protein Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (Kek) Pada Wanita Usia Subur Di Kecamatan Polanharjo Kabupaten Klaten	Uji hubungan menggunakan uji Rank Spearman. Sebagian besar tingkat konsumsi energi dalam kategori kurang (88,2%) dan tingkat konsumsi protein dalam kategori kurang (62,7%). Distribusi kejadian KEK pada wanita usia subur di Kecamatan Polanharjo	1. Sama – sama meneliti variable dependen status KEK	1. Peneliti terdahulu meneliti asupan energi dan protein sedangkan peneliti sekarang meneliti pengetahuan gizi dan asupan zat gizi makro

No	Nama penulis	Tahun	Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
				yang berkategori KEK (25,5%) dan tidak mengalami KEK (74,5%). Hasil uji hubungan antara asupan energi dan protein dengan kejadian KEK menunjukkan nilai $p=0,606$ dan $p=0,552$. Tidak terdapat hubungan antara asupan energi dan protein dengan kejadian KEK pada wanita usia subur.		
3.	Dewi R. K., & Martini, S.	2021	Hubungan Tingkat pengetahuan remaja putri dengan kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK)	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kejadian kek pada remaja putri	Sama-sama menggunakan Metode Penelitian pendekatan cross sectional	Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik kuota sampling sedangkan peneliti sekarang dilakukan dengan Teknik Random Sampling