

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja di mulai ketika seseorang mulai mengalami pubertas dan berbagai perubahan fisik. Proses ini melibatkan perkembangan cepat dan perubahan hormon pada masa awal remaja. Selama masa remaja, bentuk tubuh mengalami peningkatan berat dan tinggi badan, yang mempengaruhi gambaran diri serta kebiasaan makan, baik sehat maupun tidak. Perubahan fisik yang dialami remaja bisa mempengaruhi psikologinya, terutama remaja perempuan, sehingga cenderung membatasi asupan makan untuk menghindari kelebihan berat badan. Hal ini dapat menyebabkan remaja mengalami anoreksia nervosa karena merasa takut gemuk, meskipun tubuhnya sudah seimbang, karena terlalu memperhatikan penampilan tubuh (A. D. Putri et al., 2022).

Secara global, KEK pada remaja putri masih merupakan permasalahan gizi yang signifikan. Berdasarkan data tahun 2023 dari World Health Organization (WHO), prevalensi KEK pada remaja putri usia 15-19 tahun di Indonesia tercatat sebesar 41,9%. Angka ini menunjukkan bahwa remaja putri masih menghadapi risiko yang cukup tinggi terhadap KEK (World Health Organization, 2023).

Data survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevelensi KEK di NTT pada wanita usia subur (WUS) di NTT usia 15-19 tahun tercatat sebesar (33,5%) dan usia 20-24 tahun sebesar (23,3%) (Survei Kesehatan Indonesia, 2023). Di Kota Kupang merupakan salah satu daerah di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) yang memiliki angka kejadian KEK yang relatif tinggi pada tahun 2023 periode Januari sampai Agustus sebanyak 568 kasus (Teto Adinda Rihi Ga et al., 2025).

Kekurangan Energi Kronis (KEK) dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satu yang paling utama adalah ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk dengan kebutuhan energi tubuh yang berlangsung dalam jangka waktu lama, dengan faktor langsung berupa rendahnya asupan zat gizi makro seperti

energi, protein, lemak, dan karbohidrat yang diperlukan untuk pertumbuhan dan aktivitas sehari-hari. Selain itu, kebiasaan jajan dengan memilih makanan yang rendah kandungan zat gizi dapat menurunkan kualitas asupan gizi remaja pada akhirnya meningkatkan resiko terjadinya KEK. Hasil penelitian Milenia (2022), menunjukkan bahwa asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat yang kurang dari 80% Angka Kecukupan (AGK) dapat meningkatkan resiko terjadinya Kekurangan Energi Kronis (KEK). Remaja putri menjadi kelompok yang lebih berisiko dikarenakan pola makan yang sering kali tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Hubungan yang kuat antara defisiensi makronutrien kronis dengan kejadian KEK, yang ditandai dengan ukuran LiLA <23,5 cm (Milenia, 2022).

Kekurangan energi yang terus-menerus dapat mengganggu beberapa proses metabolisme di dalam tubuh, seperti proses pertumbuhan, produksi energi, fungsi kekebalan tubuh, serta perubahan fungsi dan struktur otak. Salah satu dampak dari gangguan tersebut adalah pada metabolisme energi dan penumpukan zat besi dalam tubuh. Penurunan metabolisme energi yang berlangsung lama dapat menyebabkan penurunan jumlah zat besi yang tersimpan di dalam tubuh (Khayatunnisa, 2021).

Meskipun telah banyak penelitian mengenai asupan gizi dan status gizi pada remaja, penelitian secara khusus mengkaji hubungan asupan zat gizi makro dan kualitas jajan dengan kejadian KEK pada remaja putri di SMA N 9 Kupang belum pernah dilakukan. Oleh karena itu penelitian ini penting sebagai dasar perencanaan intervensi gizi yang tepat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dibuat rumusan masalah sebagai berikut “Apakah ada hubungan asupan zat gizi makro dan kualitas jajan dengan Kekurangan Energi Kronik pada remaja di SMAN 9 Kupang”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan antara asupan zat gizi makro dan kualitas jajan dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri di SMAN 9

Kupang

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi makro (Karbohidrat, protein, lemak) pada remaja di SMAN 9 Kupang.
- b. Untuk mengetahui gambaran kualitas jajan pada remaja di SMAN 9 Kupang.
- c. Untuk mengetahui gambaran kejadian KEK di SMA N 9 Kupang.
- d. Untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro (Karbohidrat, protein, dan lemak) dengan Kekurangan Energi Kronis pada remaja di SMAN 9 Kupang.
- e. Untuk mengetahui hubungan kualitas jajan dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja di SMAN 9 Kupang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada remaja di SMA N 9 Kupang tentang hubungan asupan zat gizi makro dan kualitas jajan dengan kejadian KEK pada remaja serta dampak yang ditimbulkan dari KEK.

2. Bagi Prodi Gizi Poltekes Kemenkes Kupang

Penelitian ini dapat menjadi bahan informasi yang dapat dijadikan sumber referensi bagi pengembangan ilmu di prodi gizi.

3. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini menjadi bahan masukan, menambah wawasan, dan melatih peneliti mengembangkan kemampuan berpikir secara objektif dalam penelitian lainnya.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Metode	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	(Erika Dewi, 2022)	Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kualitas Jajan Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Pringsewu	Cross sectional	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualita konsumsi pangan (p-value = 0,292 dan PR = 3,615) dengan kejadian KEK.	Penelitian menggunakan metode penelitian observasional analitik dengan desain cross sectional	Lokasi penelitiannya tidak dilakukan di Kota Kupang.
2.	(Telisa & Elisa, 2020)	Asupan Zat Gizi Makro, Asupan Zat Besi, Kadar Haemoglobin Dan Resiko Kurang Energi Kronis Pada Remaja Putri	Kasus kontrol	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara asupan zat gizi makro energi (p=0,004), protein (p=0,004), lemak	Metode penelitian survei analitik dengan desain secara kasus kontrol	Meneliti di lokasi yang berbeda dengan peneliti Meneliti dua variabel yang sama dengan peneliti

(p=0,031) dan asupan zat besi (p=0,000) dengan risiko KEK
remaja
Putri
