

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah gizi merupakan gangguan kesehatan yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan tubuh. Remaja usia 15-19 tahun rentan mengalami masalah KEK karena, masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikososial. Perubahan fisik dapat menyebabkan peningkatan asupan makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan. Sedangkan salah satu bentuk perubahan psikososial pada remaja adalah mereka lebih memperhatikan masalah ini (Hariyanti, 2020). KEK adalah keadaan dimana remaja putri mengalami kekurangan gizi yang berlangsung lama atau menahun dengan Lingkar Lengan Atas $<23,5$ cm (Suarjana, & Nursanyoto, 2020).

Pada masa remaja, perhatian khusus harus diberikan pada kebutuhan gizi. Hal ini karena percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh membutuhkan energi dan zat gizi yang lebih baik dan lebih banyak (Belgis, 2022). Pada remaja putri yang menderita KEK, sering kali disebabkan oleh asupan energi dan protein yang tidak mencukupi. Rendahnya asupan energi dan protein sebagai zat gizi makro dapat menyebabkan rendahnya asupan zat gizi mikro (Eliza, 2020). Dampak buruk KEK pada masa remaja adalah perkembangan organ yang kurang optimal, pertumbuhan fisik yang kurang, dan mempengaruhi produktivitas kerjanya (Yulianasari, 2019). Remaja perempuan seringkali menginginkan bentuk tubuh ideal yang dapat mempengaruhi pola makan, yang pada akhirnya mengarah pada kebiasaan makan yang tidak sehat dan tidak sesuai kebutuhan tubuh yaitu KEK (Ramanda, 2019). Keinginan remaja untuk memperoleh tubuh yang ideal memicu remaja melakukan diet, padahal kebutuhan asupan meningkat untuk pertumbuhan (Khayatunnisa, 2021).

Remaja yang kurus atau mengalami KEK disebabkan oleh kurangnya asupan makanan, baik karena alasan ekonomi maupun karena alasan psikososial, seperti keinginan untuk terlihat langsing seperti selebriti idola mereka atau takut menjadi gemuk dan tidak percaya diri. Hal ini tentu saja terkait dengan citra tubuh. (Sari, 2023).

Masa remaja terjadi dengan dimulainya pubertas dan perubahan fisik, perubahan bentuk tubuh terhadap BB dan TB berkontribusi terhadap perkembangan citra tubuh dan gangguan kebiasaan makan tidak baik. Dengan adanya citra tubuh remaja melakukan berbagai upaya untuk memiliki citra tubuh yang langsing tanpa melihat citra tubuh ideal dengan melakukan diet dan perubahan pola makan sehingga berdampak terhadap status gizi yaitu Kekurangan Energi Kronik (KEK) (Wahyuni, 2023).

Faktor yang berdampak terhadap status KEK pada remaja putri adalah persepsi tubuh (*Body Image*). Remaja putri sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuh dan membangun citra tubuh dirinya. *Body image* adalah sikap yang dimiliki individu terhadap tubuhnya berupa penilaian baik positif atau negatif. Remaja putri biasanya mendambakan bentuk tubuh ideal yang mempengaruhi pola makan mereka sehingga timbulnya pola makan tidak sehat serta tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh. Kekhawatiran yang berlebihan terhadap remaja putri untuk menjadi gemuk (*overweight*) menjadi sumber keprihatinan bagi remaja putri. Ini terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan gizi untuk pemenuhan kebutuhan dan pengeluaran energi (Wardhani dkk., 2020).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, prevalensi KEK pada usia 15-19 tahun mencapai 46,6% (Riskesdas, 2013). Hasil Riskesdas 2018 didapatkan prevalensi KEK di Indonesia pada remaja usia 15-19 tahun mencapai 36,3%. Berdasarkan data tersebut Nusa Tenggara Timur (NTT) merupakan provinsi dengan jumlah prevalensi KEK tertinggi di Indonesia. Hasil prevalensi KEK di NTT pada remaja usia 15-19 tahun mencapai 59,9%. Berdasarkan hasil prevalensi yang diperoleh di NTT, Kota Kupang juga merupakan kota dengan hasil prevalensi KEK sebesar 25,3% (Riskesdas, 2018). Data tersebut menunjukkan bahwa kelompok umur remaja merupakan kelompok yang dapat mengalami kekurangan energi kronik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan *body image* dan asupan zat gizi makro dengan status KEK pada remaja putri di SMAN 7 Kota Kupang?”

C. Tujuan

Umum :

Untuk menganalisis hubungan antara *body image*, asupan zat gizi makro dengan status KEK remaja putri di SMAN 7 Kota Kupang

Khusus :

- a) Mengetahui gambaran status KEK remaja putri di SMAN 7 Kota Kupang.
- b) Mengetahui gambaran *body image* pada remaja putri di SMAN 7 Kota Kupang.
- c) Mengetahui gambaran asupan Protein pada remaja putri di SMAN 7 Kota
- d) Mengetahui gambaran asupan lemak pada remaja putri di SMAN 7 Kota
- e) Mengetahui gambaran asupan karbohidrat pada remaja putri di SMAN 7 Kota
- f) Menganalisis hubungan *body image* dengan status KEK pada remaja putri di SMAN 7 Kota Kupang.
- g) Menganalisis hubungan asupan zat gizi makro dengan status KEK pada remaja Putri di SMAN 7 Kota kupang.

D. Manfaat

a) Bagi remaja putri

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi sehingga remaja putri dapat melakukan tindakan dalam mengoptimalkan status KEK mereka dengan mengontrol asupan makan remaja putri di SMAN 7 Kota Kupang.

b) Bagi SMAN 7 Kota Kupang

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi mengenai status KEK pada remaja Putri SMAN 7 Kota Kupang, sehingga pihak sekolah dapat melakukan upaya dalam menghadapi masalah tersebut serta dapat memberikan pembelajaran, edukasi, dan intervensi gizi spesifik yang berkaitan dengan status KEK pada remaja putri.

c) Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang dan diharapkan dapat menambah wawasan, ilmu pengetahuan dan juga salah satu bentuk penerapan ilmu kepada siswi.

d) Bagi Poltekkes Kemenkes Kupang

Dapat digunakan sebagai sumber informasi bagi mahasiswa/i untuk penelitian selanjutnya tentang faktor-faktor lain yang berkaitan dengan status KEK remaja putri di SMA, antara *body image*, dan asupan zat gizi makro.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 01.
Keaslian Penelitian

No	Nama penulis dan Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	(Sari, 2023). Hubungan Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) Dengan Status Gizi KEK Pada Siswi SMKN Sukasari	Penelitian dilakukan pada 105 siswi terdiri dari citra tubuh positif 41% dan negative 59%, dengan status gizi KEK <23,5 44% dan >23,5 56%. Hasil analisis <i>chi square</i> diketahui Hubungan signifikan antara citra tubuh dengan status KEK ($\alpha = 0,001$). yang mengalami citra tubuh (<i>body image</i>) negatif di SMKN Sukasari sebesar 62 (59%). Sebagian kekurangan energi kronis (KEK) siswi SMKN Sukasari sebesar 46 (44%), Terdapat hubungan yang signifikan citra tubuh dengan status gizi KEK pada SMKN Sukasari melalui hasil uji hipotesis dengan <i>chi square</i> didapatkan nilai signifikan $p < \alpha$ sebesar 0,001.	1. Sama - sama meneliti variabel dependen status KEK 2. Sama - sama meneliti variabel independen citra tubuh (<i>body image</i>)	1. Peneliti sebelumnya menggunakan Teknik pengambilan sampel <i>cluster random sampling</i> , sedangkan peneliti sekarang menggunakan <i>Total Sampling</i> . 2. Peneliti sebelumnya mengambil kelas X, XI, dan XII sebagai responden sedangkan peneliti sekarang hanya mengambil kelas XI

2	(Telisa, 2020). Asupan Zat Gizi Makro, Besi, Kadar Haemoglobin Dan Risiko Kurang Energi Kronis Pada Remaja Putri	Penelitian dilakukan pada 72 siswi SMA Muhammadiyah 1 Palembang terdiri 36 berisiko KEK dan 36 tidak KEK. Analisis data menggunakan uji <i>Chi-square</i> pada CI:95%. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara asupan zat gizi makro energi ($p=0,004$), protein ($p=0,004$), lemak ($p=0,031$) dan asupan zat besi ($p=0,000$) dengan risiko KEK remaja putri. Risiko KEK pada remaja putri dipengaruhi oleh asupan zat gizi makro dan mikro.	1. Sama - sama meneliti variabel dependen status KEK 2. Sama - sama meneliti variabel independen Zat Gizi Makro	1. Peneliti sebelumnya Pengumpulan data asupan zat gizi makro dan asupan zat besi didapatkan dengan cara mewawancarai responden menggunakan instrumen yaitu <i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire</i> , sedangkan peneliti sekarang menggunakan instrumen <i>food recall</i> 3x24 jam 2. Peneliti sebelumnya meneliti variabel bebas yaitu asupan zat besi, dan kadar Hb sedangkan peneliti sekarang meneliti variabel bebas <i>body image</i> .
---	--	---	--	---

