

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Perkembangan dan peningkatan pada tahap remaja merupakan masa dasar yang memerlukan pertimbangan luar. Antara usia 10 dan 18 tahun, masa remaja merupakan masa penting bagi perkembangan fisik, mental, dan kognitif. Remaja perempuan, khususnya, memiliki kebutuhan nutrisi yang lebih tinggi seiring bertambahnya berat badan, massa tulang, dan lemak. Namun kesadaran remaja akan pentingnya menjaga pola makan sehat tidak selalu sejalan dengan perubahan fisik yang dialaminya. Masa remaja merupakan peralihan bertahap dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, biasanya ditandai dengan perubahan pandangan sosial dan psikologis seseorang. Selain itu, remaja juga rentan mengalami masalah gizi, salah satunya adalah kekurangan energi kronis (KEK). Frekuensi KEK dapat disebabkan oleh, antara lain, informasi gizi serta pola makan dan pekerjaan nyata yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang (Akma L, 2019).

Permasalahan pola makan yang sering terjadi pada remaja putri adalah kekurangan energi kronis (KEK), KEK merupakan suatu keadaan tidak sehat dimana seseorang mengalami kekurangan makanan secara terus-menerus yang mengakibatkan kondisi medis langsung pada seseorang, dikatakan seseorang mengalami efek buruk KEK jika garis lengan atas (LILA) <23,5 cm (Pitriana et al., 2019). Yang dimaksud dengan “kekurangan energi kronis” (KEK) adalah kurangnya masukan energi dibandingkan dengan kebutuhan energi yang diperlukan pada suatu periode waktu tertentu. Dampak KEK cukup besar, yaitu menurunnya tingkat kecerdasan, kemampuan belajar, stunting fisik, daya tahan tubuh, dan produktivitas (Dinkes Yogyakarta, 2019)

Dampak KEK terhadap remaja mencakup berbagai aspek, mulai dari menurunnya pengetahuan dan keterampilan belajar hingga berkurangnya ketekunan dan efisiensi kerja. Remaja dengan masalah gizi dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti pendarahan selama atau setelah melahirkan dalam jangka panjang. Produktivitas remaja putri dalam

beraktivitas sehari-hari dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pertumbuhan organ yang kurang optimal dan berat badan lahir rendah (Rahmawati, 2020)

Remaja putri yang mengalami KEK dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk masalah ekonomi yang menyebabkan kurangnya asupan zat gizi, kebiasaan mengonsumsi makanan kurang bergizi atau fast food, kurangnya aktivitas fisik, dan faktor psikososial seperti persepsi terhadap penampilan diri. Selain itu juga ada dua faktor yang dapat mempengaruhi status KEK yaitu kurangnya aktivitas fisik dan pola makan (Bidinger, 2016). Penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Diana dkk (2020), menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dan pola makan dengan kejadian KEK pada remaja putri. Remaja putri dengan status gizi pola makan kurang memiliki resiko 0,42 kali lebih besar dari pada remaja putri dengan pola makan baik. Aktivitas fisik juga menjadi faktor penting dalam mencegah KEK pada remaja putri. Aktivitas fisik berat yang tidak diimbangi dengan asupan energi yang memadai dapat menyebabkan masalah gizi, termasuk KEK (Rahmawati, 2020)

Prevalensi KEK di dunia sebesar 15-47%. Adapun negara yang mengalami prevalensi yang tertinggi adalah Banglades yaitu 47%. Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2017, komplikasi terjadinya masalah KEK di Indonesia terjadi tertinggi pada remaja putri usia (10-19 tahun (Kemenkes RI., 2019). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan masalah gizi pada remaja putri cukup mengkhawatirkan. Secara nasional, angka kurang energi kronis (KEK) pada remaja putri pada umur 15-19 tahun dan tidak hamil mencapai 36,3%, sedangkan umur 20-24 tahun mencapai 23,3% (Kemenkes RI, 2018). 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 kronis sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian di SMA Negeri 8 Kota Kupang, karena sebelumnya belum ada penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 8 Kota Kupang tentang kekurangan energi kronis (KEK) pada remaja putri.

Berdasarkan latar belakang , maka yang akan menjadi rumusan masalah adalah sebagai berikut ” Apakah ada hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi kekurangan energi kronik pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kota Kupang”.

## **A. Tujuan penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Menganalisis hubungan pola makan dan aktifitas fisik dengan status kekurangan energi kronis (KEK) pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kota Kupang

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui gambaran status KEK pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kota Kupang
- b. Untuk mengetahui gambaran pola makan pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kota Kupang
- c. Untuk mengetahui gambaran aktifitas fisik pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kota Kupang
- d. Untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi makro pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kota Kupang
- e. Untuk menganalisis hubungan pola makan dengan KEK pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kota Kupang
- f. Untuk menganalisis hubungan aktifitas fisik dengan KEK pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kota Kupang
- g. Untuk menganalisis hubungan asupan zat gizi makro dengan KEK pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kota Kupang.

## **B. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Remaja Putri**

Remaja putri dapat mengetahui status gizi mereka masing-masing sehingga siswi dapat memberikan upaya preventif dengan cara mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi secara optimal dalam penanganan Kekurangan energi kronik pada remaja Putri.

## **2. Bagi pihak sekolah**

Diharapkan bagi pihak sekolah mampu lebih memanfaatkan sarana sekolah seperti kantin dengan menyediakan makanan/minuman yang bergizi agar siswi di SMA Negeri 8 Kota Kupang dapat terhindar bahaya atau penyakit.

## **3. Bagi Peneliti**

Penelitian ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang dan diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam hal penanganan Kekurangan energi kronik pada remaja putri.

## **4. Bagi Program Studi Gizi kupang**

Bagi Program Studi Gizi agar dapat menambah referensi buku bacaan di perpustakaan sehingga dapat memudahkan peneliti atau mahasiswa untuk mendapatkan buku-buku yang terkait dengan peneliti dan hasil penelitian ini di jadikan sebagai pengembangan ilmu pengetahuan untuk masa yang akan datang.

## 5. Keaslian Penelitian

**Tabel 1. Keaslian penelitian**

Nama penulis	Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
Konsake.,2019	Hubunga Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun Di Pesantren Al-Yusufiah Kecamatan Angkola Muaratais	Berdasarkan hasil penelitian, presentase responden yang memiliki pola makan baik lebih banyak (70,9%) dari pada responden yang memiliki pola makan buruk (29,1%) Sebagian responden memiliki berat badan ideal yaitu sejumlah 86 orang (957%) dan paling sedikit orang tua responden yang gemuk yaitu 6 orang (4%)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Variabel bebas yang diteliti peneliti sebelumnya dan sekarang adalah pola makan</li> <li>2. Jenis penelitian yang diteliti peneliti sebelumnya dan saat ini adalah dengan metode <i>cross sectional</i></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. variabe terikat yang diteliti sebelumnya adalah status gizi dan peneliti sekarang adalah status KEK pada remaja putri</li> <li>2. Sampel yang diteliti penelitian sebelumnya adalah seluruh remaja sedangkan peneliti sekarang sampel yang di gunakan adalah remaja Putri</li> </ol>

<p>Dzulhidayat ,2022.</p>	<p>Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian kekurangan energi kronik pada mahasiswa remaja putri di jurusan gizi poltekkekes kemenkes Bengkulu tahun 2022</p>	<p>Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kejadian KEK (&lt;23,5 cm) pada remaja putri di jurusan gizi poltekkes kemenkes bengkulu dari 47 yang menjadi responden,terdapat Sebagian responden mengalami kekecambahan sebanyak 38 responden (80,9%) dan responden yang tidak mengalami KEK sebanyak 9 responden (19,1%)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Variabel bebas yang diteliti penelitisebelum dan sekarang ada status KEK</li> <li>2. Sampel yang diteliti peneliti sebelumnya dan sekarang adalah remaja putri</li> </ol>
-------------------------------	---	--	---