

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja bukan hanya periode penting untuk pertumbuhan dan perkembangan diri, tapi juga waktu ideal untuk memperbaiki kesehatan dan pola makan, dengan meningkatnya gizi pada fase ini kita dapat mendukung pertumbuhan optimal dan melahirkan generasi muda Indonesia yang lebih sehat. KEK pada remaja terjadi ketika mereka secara tidak teratur mengonsumsi protein dan energi yang cukup untuk waktu yang lama. Remaja berusia antara 15 sampai 19 tahun adalah yang paling berisiko mengalami masalah ini. (A'izza, 2021)

Salah satu cara untuk menilai status gizi dan mendeteksi risiko kekurangan energi kronis (KEK) pada wanita usia subur adalah melalui pemeriksaan antropometri, khususnya dengan mengukur lingkar lengan atas pada lengan non-dominan, yaitu lengan yang jarang digunakan dalam aktivitas berat (Azizah & Adriani, 2018). KEK dapat diketahui dengan ukuran lingkar lengan atas (LILA) kurang dari <23,5 cm (Munawara et al., 2023). KEK pada remaja dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon dan meningkatkan kemungkinan terjadinya berbagai jenis penyakit infeksi yang dapat berdampak pada kesehatan. Situasi ini bisa dihindari dengan pola makan yang bergizi dan seimbang. KEK akan memberikan efek negatif pada masa remaja dan akan berpengaruh pada tahap kehidupan berikutnya. (Sari & Khatimah, 2024)

Kekurangan Energi Kronis (KEK) Mengacu pada malnutrisi jangka panjang yang memengaruhi perempuan muda atau remaja, terutama terkait dengan asupan protein dan kalori, dan dapat berlanjut selama bertahun-tahun. (Telisa & Eliza, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa 20,8% wanita berusia antara 15 dan 49 tahun yang berada dalam usia reproduksi rentan terhadap kekurangan energi kronis (KEK). Dengan persentase 46,6%, remaja berusia 15 hingga 19 tahun memiliki frekuensi tertinggi, diikuti oleh mereka yang berusia 20 hingga 24 tahun (30,6%). Hasil ini menyoroti betapa pentingnya untuk lebih fokus pada

perempuan muda dalam inisiatif untuk mencegah defisit energi kronis (CED) dan meningkatkan gizi. (Ariyani DE, Achadi EL, 2012).

WHO mendefinisikan usia remaja sebagai 15-19 tahun, ditandai dengan penambahan massa otot, lemak tubuh dan perubahan hormon (Hardinsyah dan Supariasa, 2016).

Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia, pilihan makanan seseorang dipengaruhi oleh pemahaman mereka tentang gizi dan kesehatan. Remaja yang memiliki pemahaman yang lebih baik tentang konsep gizi dan kesehatan cenderung memilih lebih banyak variasi makanan, yang membantu mereka memenuhi kebutuhan nutrisi penting dan tetap sehat.(Fitriani et al., 2021). Remaja dengan pengetahuan gizi yang baik lebih mungkin untuk mengambil inisiatif dalam mengonsumsi makanan yang seimbang, sehingga mereka bisa menghindari kelebihan atau kekurangan nutrisi tertentu. Memiliki informasi yang cukup juga memudahkan mereka untuk mengidentifikasi masalah kesehatan dan secara aktif mencari solusi, terutama ketika menghadapi masalah kesehatan. (Tatirah et al., 2023). Kekurangan energi jangka panjang dapat memengaruhi berbagai proses dalam tubuh secara signifikan. Dampaknya meliputi penurunan berat badan, asupan nutrisi yang tidak memadai serta terganggunya pertumbuhan dan perkembangan normal (Dewi et al., 2023) .

Nutrisi yang dikonsumsi tubuh meliputi protein, karbohidrat, dan lemak. Setiap jenis nutrisi ini menghasilkan energi melalui proses yang berbeda, dengan jumlah yang juga bervariasi. Banyak proses biologis penting, termasuk sirkulasi darah, detak jantung yang teratur, pernapasan, pencernaan, dan berbagai aktivitas fisik seperti berjalan dan berolahraga, bergantung pada energi ini. (Irwanda et al., 2023). Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia 2023, prevalensi KEK di Indonesia pada wanita yang tidak hamil adalah 20,6%, sedangkan prevalensi KEK di Provinsi Nusa Tenggara Timur pada wanita yang tidak hamil adalah 35,7%.(Kemenkes, 2023).

B. Rumusan masalah

Rumusan masalah dalam penilitan ini adalah Apakah ada hubungan Pengetahuan gizi, asupan energi,protein dengan kejadian Kekurangan Energi Kronik pada Remaja Putri di SMAN 1 Kupang timur?

C. Tujuan Penelitian

1) Tujuan umum

Mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan asupan energi protein dengan kejadian Kekurangan Energi Kronik pada Remaja Putri di SMAN 1 Kupang timur

2) Tujuan Khusus

- a) Mengetahui pengetahuan gizi remaja Putri di SMAN 1 Kupang Timur
- b) Mengetahui asupan energi remaja putri di SMAN 1 Kupang Timur
- c) Mengetahui asupan protein remaja putri di SMAN 1 Kupang Timur
- d) Mengetahui status KEK remaja Putri di SMAN 1 Kupang Timur
- e) Menganalisis Hubungan Pengetahuan gizi dengan kejadian kekurangan energi kronik pada remaja di di SMAN 1 Kupang Timur
- f) Menganalisis Hubungan Asupan energi dengan kejadian kekurangan energi kronik pada remaja putri di di SMAN 1 Kupang Timur
- g) Menganalisis Hubungan Asupan Protein dengan kejadian kekurangan energi kronik pada remaja putri di di SMAN 1 Kupang Timur

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi remaja putri

Diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang kekurangan energi kronik dan pentingnya asupan energi bagi remaja putri

b. Bagi SMAN 1 Kupang timur

hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi mengenai status KEK di kalangan remaja putri di Sekolah SMAN 1 Kupang timur, sehingga sekolah dapat mengatasi masalah ini dan Memberikan terapi nutrisi khusus, pendidikan, dan konseling kepada remaja perempuan yang menderita Kekurangan Energi Kronik (KEK).

c. Bagi pembaca

Di harapkan dapat menambah wawasan pembaca terkait penyakit kurangan energi kronik dan menambah pengetahuan tentang asupan energi dan protein

d. Bagi institusi

Diharapkan hasil ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan, sekaligus menjadi panduan bagi mahasiswa/i dalam memahami dan memperluas wawasan terkait Kekurangan Energi Kronik.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Tatirah, Ziyadatul Chusna Almabruroh Yuni Alfi , Resya Tri Utami (2023)	Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik Pada Remaja	Berdasarkan penelitian yang sedang dilakukan, subjek penelitian ini adalah remaja putri dengan menggunakan teknik sampel lengkap dengan jumlah 37 responden. Dengan menggunakan analisis chi square, hasil statistik menunjukkan bahwa $p > 0,979$. Hasil menunjukan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan pengetahuan gizi dengan Kekurangan Energi Kronik (KEK)	1. Sama – sama meneliti variabel dependen status KEK 2. Sama–sama meneliti hubungan pengetahuan dengan status KEK	1. Peneliti sebelumnya hanya meneliti tentang pengetahuan sedangkan peneliti sekarang meneliti tentang pengetahuan dan asupan energi dan protein 2. peneliti sebelumnya mengambil responden di jenjang SMP dengan rentan umur 10-15 tahun sedangkan peneliti sekarang mengambil responden di jenjang SMA di umur 15-19 tahun

2	Hanifatun Mufidah,Sudrajah Warajati Kisnawaty	Hubungan Antara Asupan Energi Dan Protein Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (Kek) Pada Wanita Usia Subur Di Kecamatan Polanharjo Kabupaten Klaten	Uji Rank Spearman digunakan dalam analisis. Mayoritas responden memiliki asupan energi kurang (88,2%) dan protein kurang (62,7%). Sebanyak 25,5% wanita usia subur mengalami KEK, sementara 74,5% tidak mengalami KEK. Hasil uji menunjukkan nilai <i>p-value</i> sebesar 0,606 untuk asupan energi dan 0,552 untuk asupan protein. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi maupun protein dengan kejadian KEK pada wanita usia subur..	1. Sama – sama meneliti variabel dependen status KEK 2. Sama – sama meneliti hubungan Asupan energi dan protein dengan satatus KEK	1. Peneliti terdahulu meneliti asupan energi dan protein sedangkan peneliti sekarang meneliti pengetahuan gizi dan asupan energi, protein.
---	---	--	--	---	---