

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja sering diabaikan dalam permasalahan gizi pada wanita (Retni & Arfianti, 2023). Remaja rentan mengalami perubahan fisik, karena memiliki pola perilaku makan yang tidak sehat. Perilaku remaja umumnya selalu menganggap dirinya benar. Remaja kerap melakukan diet ketat dengan mengurangi seperempat atau bahkan setengah asupan makanan dan menahan rasa lapar dengan tujuan untuk mempertahankan bentuk tubuh dan takut memiliki berat badan berlebih (Felinda, 2021).

Salah satu masalah gizi yang sering dialami oleh remaja, terutama remaja putri adalah Kurang Energi Kronis (KEK). Kurang Energi Kronis (KEK) adalah kondisi yang umum dijumpai pada remaja putri ditandai dengan kekurangan gizi (energi dan protein) dalam jangka waktu yang lama. Remaja putri atau Wanita usia subur (WUS) yang mengalami kekurangan energi kronis akan melalui tahap kehamilan dalam kondisi yang kurang gizi. Kelompok tersebut mempunyai dampak risiko yang besar yaitu dapat memperpanjang siklus malnutrisi (Retni & Arfianti, 2023).

Prevalensi risiko KEK secara nasional pada wanita usia subur dialami oleh remaja usia 15-19 tahun yang mencapai 36,3% (Riskesdas, 2018). Prevalensi KEK pada remaja putri di provinsi Bali adalah 12,8%. Persentase menurut kabupaten berkisar antara 8,3% sampai 17,6%. Kabupaten Karangasem adalah salah satu daerah di Provinsi Bali yang memiliki risiko KEK pada remaja putri yang paling

tinggi (17,6%) dan Kabupaten Klungkung dengan jumlah persentase terendah (8,3%) (Suarjana et al., 2020).

Salah satu faktor penyebab KEK pada remaja putri adalah kurangnya asupan makanan yang bergizi seimbang dan beragam. Tidak ada satu pun jenis makanan yang mengandung semua zat gizi, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi usia 0-6 bulan. Makanan yang beragam dapat mempengaruhi status gizi. Makanan beragam juga dapat melengkapi zat-zat gizi yang diperlukan tubuh, sehingga dapat terhindar dari berbagai penyakit kurang gizi dan dapat meningkatkan kualitas kerja (Retni & Arfianti, 2023).

Capaian hasil skor Pola Pangan Harapan (PPH) Nasional tahun 2022 adalah sebesar 92,9% di atas target 92,8% . Namun, masih belum memasuki kategori ideal yaitu 100% sesuai dengan bobotnya masing-masing. Sesuai dengan Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN), target capaian PPH Nasional tahun 2024 adalah sebesar 95,2. Capaian hasil skor PPH Provinsi Bali sebesar 88,3% pada tahun 2022 (target 96,62%) .

Masyarakat Indonesia masih kurang mengonsumsi makanan yang beragam. Rendahnya skor Pola Pangan Harapan (PPH) dapat menimbulkan masalah gizi, salah satunya KEK. Berdasarkan data Riskesdas 2018, sebanyak 95,5% masyarakat Indonesia masih kurang mengonsumsi sayur dan buah dengan porsi yang cukup. Untuk meningkatkan skor PPH hingga mencapai optimal, maka seluruh masyarakat Indonesia diharapkan mengonsumsi sayur dan buah sesuai dengan pedoman “Isi Piringku”. Di dalam pedoman “Isi Piringku” dijelaskan bahwa dalam satu piring satu kali makan, setengah piringnya diisi dengan sayur dan buah (Riskesdas, 2018).

SMPN 2 Selat secara geografis terletak di Desa Peringsari, Kecamatan Selat, Kabupaten Karangasem. Berdasarkan data yang sudah dijelaskan di atas Kabupaten Karangasem memiliki angka risiko KEK paling tinggi di Provinsi Bali. Adanya sampel remaja putri yang memungkinkan untuk melakukan penelitian membuat peneliti tertarik melakukan penelitian di SMPN 2 Selat, Kabupaten Karangasem.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dibuat, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui keragaman pangan dan kurang energi kronis (KEK) pada remaja putri di SMPN 2 Selat Kabupaten Karangasem.

B. Rumusan masalah

Bagaimanakah keragaman pangan dan kejadian KEK remaja putri di SMPN 2 Selat Kabupaten Karangasem?

C. Tujuan

1. Tujuan umum :

Adapun tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan kejadian KEK dengan keragaman pangan pada remaja putri di SMP N 2 Selat Kabupaten Karangasem.

2. Tujuan Khusus :

- a. Mengidentifikasi status KEK remaja putri di SMP N 2 Selat Kabupaten Karangasem
- b. Mengidentifikasi keragaman pangan remaja putri di SMP N 2 Selat Kabupaten Karangasem

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan dapat dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada guru, tenaga pendidikan, dan siswa di SMP N 2 Selat Kabupaten Karangasem tentang pentingnya mengonsumsi makanan yang beragam dan pentingnya memantau status gizi pada remaja.