

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa produktif dalam melakukan berbagai aktivitas. Remaja yang lebih sering melakukan aktivitas berat namun tidak diimbangi dengan tingginya konsumsi energi maka dapat menimbulkan terjadinya masalah gizi. Kekurangan energi kronis (KEK) yang dialami oleh wanita usia subur merupakan salah satu masalah gizi yang saat ini sedang menjadi fokus permasalahan bidang kesehatan di Indonesia (Widyanthi, dkk., 2023). Menurut *World Health Organization* (WHO), usia remaja yaitu dari rentang usia 10-19 tahun (*World Health Organization, 2018*). Remaja putri rentan terhadap masalah gizi remaja seperti obesitas, makan berlebihan, anemia dan malnutrisi.

Kekurangan energi kronis adalah suatu keadaan dimana seseorang menderita kurang asupan energi dan protein yang berlangsung lama. Apabila seseorang memiliki lingkaran lengan atas kurang dari 23,5 cm maka dapat dikatakan mengalami KEK. Hal tersebut mengacu terhadap lebih rendahnya asupan energi dan protein dibandingkan dengan besarnya energi dan protein yang dibutuhkan yang berlangsung selama berbulan-bulan hingga bertahun-tahun (Sari dan Dian, 2024).

Menurut Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2022, masih tingginya prevalensi KEK pada remaja putri (usia 15-19 tahun) yaitu sebesar 36,3% (Kemenkes RI, 2021). Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Tabanan tahun 2021 terdapat 15.571 remaja putri. Jumlah remaja putri

di SMPN 3 Pupuan pada bulan Januari tahun 2025 yaitu 51 remaja putri. Kelompok remaja tersebut memiliki risiko tinggi untuk mengalami KEK termasuk saat memasuki masa kehamilan. Terjadinya KEK disebabkan kurangnya asupan makanan dalam jangka waktu yang lama yang ditandai dengan ukuran lingkaran lengan atas kurang dari 23,5 cm dimulai dari usia remaja awal yaitu usia 10 tahun. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Provinsi Bali pada tahun 2018 juga dijelaskan bahwa remaja yang tinggal di daerah perkotaan yang menderita Kekurangan Energi Kronis (KEK) jumlahnya hampir sebanding dengan remaja yang mengalami KEK dan tinggal di pedesaan.

Berdasarkan penelitian Diana (2020), terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi, penyakit infeksi dan pola makan dengan kejadian KEK. Remaja putri dengan status gizi berisiko mempunyai peluang 0,2 kali lebih besar dari pada remaja putri dengan status gizi tidak berisiko mengalami KEK. Hal tersebut menunjukkan remaja putri sedang/pernah memiliki penyakit infeksi mempunyai risiko kejadian KEK 3,2 kali lebih besar dibanding remaja putri dengan tidak ada penyakit infeksi. Remaja putri dengan pola makan kurang yang mempunyai risiko 0,42 lebih besar dari pada remaja putri dengan pola makan baik. Status gizi prakonsepsi merupakan salah faktor yang dapat memengaruhi kondisi kehamilan dan kesejahteraan bayi yang penanggulangannya akan lebih baik jika dilaksanakan pada saat sebelum hamil. Reproduksi manusia membutuhkan zat gizi yang cukup. Asupan zat gizi harus diperhatikan agar mencapai kematangan seksual. Gizi seimbang akan menentukan kesehatan organ reproduksi pula (Diana dkk., 2020).

Pengetahuan merupakan faktor langsung yang mempengaruhi status gizi. Individu dengan pengetahuan gizi yang baik maka akan tahu dan berupaya untuk

mengatur pola makan sedemikian rupa sehingga seimbang tidak berkurang dan tidak berlebih. Individu yang memiliki pengetahuan yang cukup khususnya tentang kesehatan, maka dapat mengetahui berbagai macam gangguan kesehatan yang mungkin akan timbul sehingga dapat dicari pemecahannya. Pemilihan makanan dan kebiasaan diet dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap terhadap makanan (Dewi dan Sri, 2021). Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah cara sederhana untuk melihat apakah orang tersebut kelebihan atau kekurangan berat badan. Indeks Massa Tubuh (IMT) atau yang lebih dikenal dengan indeks *Quetelet*, merupakan perhitungan lemak tubuh manusia berdasarkan berat badan dan tinggi seseorang. Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan rumus matematis yang dinyatakan sebagai berat badan (dalam kilogram) dibagi dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter). IMT adalah cara termudah untuk memperkirakan obesitas serta berkorelasi tinggi dengan massa lemak tubuh, selain itu juga penting untuk mengidentifikasi pasien obesitas yang mempunyai risiko komplikasi medis (Hasibuan dan Palmizal, 2021).

Pengukuran lingkar lengan atas juga merupakan salah satu cara untuk mengetahui risiko KEK pada remaja. Remaja dengan KEK ini mengakibatkan terjadinya defisit kekurangan zat besi, sehingga dapat menjadi salah satu faktor terjadinya anemia. Jika kondisi ukuran lengan cenderung mempunyai nutrisi kurang maka kejadian anemia akan semakin berat. Salah satu cara pencegahan KEK yaitu mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang. Konsumsi makanan dipengaruhi oleh perilaku makan remaja yang tidak terlepas dari tingkat pengetahuan, sikap dan tindakan tentang gizi seimbang.

Pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang akan membuat remaja memilih makanan yang sesuai dengan kaidah gizi seimbang. Remaja yang memiliki

pengetahuan baik cenderung lebih banyak menggunakan pertimbangan rasional dan pengetahuannya tentang gizi seimbang. Setelah mengetahui tentang gizi seimbang, remaja akan mampu menyikapi dengan baik kemudian mampu mengimplementasikan pengetahuan dan kepercayaannya dengan melakukan tindakan yaitu mengonsumsi makanan seimbang (Sukmawati, dkk., 2024).

Hasil studi pendahuluan di SMPN 3 Pupuan diperoleh data jumlah remaja putri sebanyak 51 siswi. Berdasarkan hasil pengukuran LiLA kepada 10 remaja putri diperoleh bahwa 6 (60%) remaja mengalami KEK yaitu dengan pengukuran LiLa dibawah 23,5 cm dan 4 (40%) remaja putri tidak KEK. Hal ini disampaikan karena remaja putri belum mengetahui tentang penyebab KEK dan dampak jika terkena KEK.

Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul hubungan pengetahuan tentang kekurangan energi kronis dengan pola konsumsi pada remaja putri di SMPN 3 Pupuan sebagai langkah awal untuk mengidentifikasi pengetahuan remaja putri terhadap kejadian KEK.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian “Bagaimanakah gambaran pengetahuan kekurangan energi kronis, indeks massa tubuh, dan lingkaran lengan atas pada remaja putri di SMPN 3 Pupuan?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum adanya penelitian ini ialah untuk mengetahui gambaran pengetahuan kekurangan energi kronis, indeks massa tubuh, dan lingkar lengan atas pada remaja putri di SMPN 3 Pupuan tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pengetahuan tentang kurang energi kronis pada remaja putri di SMPN 3 Pupuan tahun 2025.
- b. Mengidentifikasi LiLA pada remaja putri di SMPN 3 Pupuan tahun 2025
- c. Mengidentifikasi indeks massa tubuh pada remaja putri di SMPN 3 Pupuan tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pengetahuan serta memperkaya pustaka terkait kajian pustaka untuk penelitian selanjutnya khususnya tentang kekurangan energi kronis pada remaja putri.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelayanan kesehatan

Sebagai acuan dan sumber informasi terkait upaya penanggulangan penyakit KEK di daerah pengamatan dan gambaran terkait penyakit KEK.

- b. Bagi remaja putri

Dapat digunakan sebagai sumber informasi diri terkait penyakit kekurangan energi kronis dan meningkatkan kepedulian remaja putri terkait kekurangan energi kronis.