

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa transisi psikologis dan sosial dari usia kanak-kanak menuju usia dewasa. Masa remaja merupakan masa penting di dalam daur kehidupan, pada masa ini, terjadi pertumbuhan, peningkatan tinggi badan dan peningkatan berat badan, serta terjadi perubahan biologis diantaranya pematangan seksual. Masa remaja dapat dikatakan sebagai kesempatan kedua untuk mengejar pertumbuhan apabila mengalami kekurangan zat gizi di masa awal kehidupan. Remaja harus memenuhi kebutuhan asupan energi, zat gizi mikro seperti protein dan zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral untuk dapat mencapai status gizi yang optimal. Masalah gizi yang mengancam remaja putri di Indonesia salah satunya adalah kurang energi kronis (KEK) (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Risiko terjadinya KEK dapat digambarkan dengan nilai lingkaran lengan atas (LILA).

Prevalensi KEK pada wanita usia subur tidak hamil pada tahun 2007 sebesar 30,9% meningkat menjadi 46,6% pada tahun 2013, dan berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi risiko KEK paling banyak dialami oleh remaja putri usia 15 – 19 tahun yang mencapai 36,3% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018) Prevalensi risiko KEK di Provinsi Jawa Tengah pada wanita tidak hamil yang berusia 15-19 tahun sebesar 36,3%, (Kesehatan RI, 2018).

Remaja termasuk salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah gizi, masalah gizi pada remaja di Indonesia saat ini salah satunya KEK. Adapun efek KEK pada remaja putri diantaranya yaitu anemia, perkembangan organ yang tidak optimal dan pertumbuhan fisik kurang optimal, dan dapat mengakibatkan kurang produktif. Sehingga perlu adanya penanganan pencegahan KEK pada remaja putri. Terjadinya KEK disebabkan adanya ketidak seimbangan antara kebutuhan maupun pengeluaran energi tubuh dengan asupan energi, hal tersebut akan mempengaruhi tingkat kesehatan remaja putri (Achmad (Nur'aini, 2019))

Faktor penyebab terjadinya KEK pada remaja putri, ada faktor langsung dan tidak langsung, faktor secara langsung yaitu tingkat konsumsi zat gizi makro, penyakit infeksi. Sedangkan penyebab tidak langsung adalah pengetahuan tentang gizi dan aktivitas fisik (Labuan, 2019). Sedangkan faktor pengetahuan, faktor pendidikan, status ekonomi, ketersediaan pangan, *body image*, sanitasi dan aktivitas fisik adalah faktor tidak langsung penyebab KEK. KEK disebabkan oleh kurang asupan gizi, terutama energi dan protein yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama atau menahun.

Protein merupakan zat gizi yang sangat penting bagi tubuh, karena berfungsi sebagai sumber energi, zat pembangun dan pengatur. Tingkat kecukupan konsumsi protein akan berfungsi sebagai energi alternatif yang menunjukkan dominasi protein sebagai sumber energi akan dilakukan sebagai pengganti apabila terjadi defisit energi (Susetyowati, 2017). Remaja putri yang mengalami kekurangan asupan protein dapat menyebabkan terjadinya penurunan masa otot, jika berlangsung lama dapat mempengaruhi nilai LILA dimana akan berisiko

KEK. KEK biasanya terjadi pada Wanita Usia Subur (WUS) berusia 15-45 tahun yang disebabkan karena kurang asupan energi dan protein yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama (Arista, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh (Telisa, 2020) dilakukan pada 72 siswi MA Muhammadiyah 1 Palembang terdiri 36 berisiko KEK dan 36 tidak KEK. Asupan protein 31 siswi defisit protein dari 22 siswi KEK dan 9 tidak KEK di mana terdapat hubungan antara asupan protein dengan KEK pada remaja putri, yang memiliki nilai OR sebesar 4,7 bermakna, asupan protein yang kurang pada remaja putri memiliki peluang 4,7 kali berisiko KEK. Selaras dengan penelitian Irawati 2021 diketahui pada siswi sebanyak 18 siswi (94,7%) memiliki asupan protein kurang baik, sedangkan siswi sebanyak 8 siswi (47,1%) memiliki asupan protein baik. Hal ini menunjukkan apabila tingkat konsumsi protein kurang maka meningkatkan risiko KEK pada remaja putri. Keadaan ini biasanya berhubungan dengan perilaku gizi remaja yang kurang baik, salah satu permasalahan remaja saat ini adalah perhatian terhadap penampilan fisik (*body image*).

Body image adalah sikap yang dimiliki individu terhadap tubuhnya berupa penilaian baik bersifat positif atau negatif. Penelitian yang dilakukan oleh (Wardhani, 2020) menyatakan bahwa ada hubungan antara *body image* dengan kejadian KEK pada remaja putri. Diketahui sebanyak 103 responden memiliki *body image* negatif, dan sebanyak 72 siswi (69,9%) berisiko KEK dengan hasil uji statistik p-value 0,000 ($p > 0,05$) yang berarti ada hubungan antara *body image* dengan KEK. Selaras dengan penelitian Irawati, 2021 diketahui siswi sebanyak 19 siswi (73,1%) risiko KEK, dan sebanyak 7 siswi (26,9%) tidak berisiko KEK. Hal

ini dapat disimpulkan bahwa siswi yang memiliki *body image* negatif banyak ditemukan pada siswi yang mengalami KEK, dibandingkan dengan siswi yang normal.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Pondok Pesantren Askhabul-Kahfi, Kecamatan Mijen, Kota Semarang pada 30 remaja putri usia 15-16 tahun, dari pengukuran lingkaran lengan atas (LILA) 10 anak (33,3%) mengalami risiko KEK. Dari hasil formulir *body image* ditemukan 10 anak (33,3%) memiliki *body image* atau persepsi tubuh negatif. Dan dari hasil wawancara *food frequency questionnaire* (FFQ) ditemukan 20 anak (66,6%) memiliki asupan protein kurang di mana dibagi menjadi beberapa kategori diantaranya 6 anak (20%) mengalami defisit ringan, 9 anak (30%) mengalami defisit sedang, 5 anak (16,6%) mengalami defisit berat.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik meneliti hubungan asupan protein dan *body image* dengan kekurangan energi kronis (KEK) pada santri putri di Pondok Pesantren Askhabul-Kahfi, Kecamatan Mijen, Kota Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu “apakah ada hubungan antara asupan protein dan *body image* dengan Lingkaran Lengan Atas pada santri putri di Pondok Pesantren Askhabul-Kahfi, Kecamatan Mijen, Kota Semarang?”

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan protein dan *body image* dengan Lingkar Lengan Atas (LILA) pada santri putri di Pondok Pesantren Askhabul-Kahfi, Kecamatan Mijen, Kota Semarang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan asupan protein pada santri putri di Pondok Pesantren Askhabul-Kahfi, Kecamatan Mijen, Kota Semarang
- b. Mendeskripsikan *body image* pada santri putri di Pondok Pesantren Askhabul-Kahfi, Kecamatan Mijen, Kota Semarang.
- c. Mendeskripsikan lingkar lengan atas (LILA) pada santri putri di Pondok Pesantren Askhabul-Kahfi, Kecamatan Mijen, Kota Semarang.
- d. Menganalisis asupan protein dengan Lingkar lengan Atas (LILA) pada santri putri di Pondok Pesantren Askhabul-Kahfi, Kecamatan Mijen, Kota Semarang.
- e. Menganalisis *body image* dengan Lingkar Lengan Atas (LILA) pada santri putri di Pondok Pesantren Askhabul-Kahfi, Kecamatan Mijen, Kota Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Sebagai informasi kepada masyarakat khususnya kepada remaja putri agar lebih memperhatikan asupan protein dan citra tubuh sehingga dapat dilakukan pencegahan terjadinya kekurangan energi kronis (KEK).

2. Bagi Petugas kesehatan

Sebagai bahan masukan bagi petugas kesehatan dalam merencanakan program yang berkaitan terhadap kekurangan energi kronis (KEK) pada remaja putri.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Sebagai bahan referensi untuk menghubungkan penelitian terkait hubungan asupan protein dan *body image* dengan Lingkar Lengan Atas pada remaja putri