

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja adalah tahap yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat kedua sesudah tahap balita, namun di tahap ini juga rentan mengalami permasalahan gizi , salah satunya yaitu kekurangan energi kronis (KEK). Penyebab remaja beresiko KEK rendahnya tingkat konsumsi makanan dan zat gizi dengan berbagai alasan seperti ekonomi, psikososial semacam penampilan (Risksdas, 2018).

Hasil survai menurut Riskesdas mengenai KEK pada remaja dari tahun 2010 sampai tahun 2018 semakin bertambah. Tahun 2010 sebanyak 9,8% lalu bertambah pada tahun 2013 sebanyak 9,4% , bertambah pada tahun 2018 sebanyak 36,3%.

KEK berdampak buruk pada tahap remaja dan mempengaruhi pada tahap berikutnya. Dampak buruk KEK pada tahap selanjutnya yaitu perkembangan organ yang kurang optimal, pertumbuhan fisik yang kurang dan anemia sehingga berpengaruh terhadap efektifitas kerja (Yulianasari, Nugraheni and Kartini, 2019). Dampak buruk KEK pada tahap ibu hamil dan melahirkan pada janin yaitu Pendarahan, Keguguran janin , janin lahir mati, anemia pada bayi, BBLR atau berat badan lahir rendah (Maharani, Indriasari and Yustini, 2018).

Faktor- faktor sebagai indikator risiko yang dapat mempengaruhi LILA salah satunya tingkat konsumsi energi dan protein, kurangnya tingkat konsumsi energi dan protein sebagai zat gizi makro dapat mempengaruhi terhadap kurangnya tingkat konsumsi zat gizi mikro (Muchlisa, Citrakesumasari and Indriasari, 2013). Faktor lain yang mempengaruhi LILA yaitu penyakit infeksi, pengetahuan , akses terhadap makanan , kebiasaan makan, aktifitas fisik dan body image (citra tubuh ) (Alivia Norma Yusintha and Adriyanto Adriyanto, 2018).

Ketersediaan zat gizi di otot dan lemak bawah kulit dapat digambarkan melalui pengukuran LILA. Sumber Energi didalam tubuh dapat disimpan sebagai cadangan dalam bentuk jaringan adiposa yang berada di lemak bawah kulit. Pengukuran LILA digunakan sebagai indikator untuk melihat riwayat tingkat konsumsi gizi pada masa lampau (Telisa and Eliza, 2020).

Tingkat konsumsi energi pada saat remaja yang defisit dari tingkat konsumsi yang seharusnya mengakibatkan metabolismen tubuh akan merubah cadangan lemak menjadi energi yang dibutuhkan tubuh. Jika cadangan lemak pada jaringan otot terus digunakan oleh tubuh sebagai energi hingga habis, maka akan menyebabkan masa otot mengalami penipisan sehingga seseorang dapat beresiko KEK (Putri, Angraini and Hanriko, 2019). Penelitian (Telisa and Eliza, 2020) menunjukkan ada hubungan antara tingkat konsumsi energi dengan KEK pada remaja putri. Nilai keeratan hubungan tingkat konsumsi energi 4,9 yang artinya remaja

putri yang memiliki tingkat konsumsi energi kurang memiliki risiko 4,9 kali mengalami KEK.

Tingkat konsumsi protein dapat mempengaruhi massa otot, tingkat defisit kecukupan protein yang menyebabkan penurunan massa otot pada seseorang (Jäger *et al.*, 2017). Jika tingkat konsumsi protein cukup maka LILA akan baik. Penelitian yang dilakukan oleh (Zaki, Sari and Farida, 2017) bahwa tingkat konsumsi protein mempunyai hubungan dengan KEK pada remaja putri, Nilai keeratan hubungan adalah 0,36 yang artinya remaja yang memiliki tingkat konsumsi protein kurang memiliki risiko 0,36 kali mengalami KEK.

Faktor pendukung lain yaitu citra tubuh atau *body image*. *body image* adalah gambaran yang berkaitan dengan persepsi (sudut pandang) seseorang tentang bagaimana tubuh yang ideal dan keinginan individu terhadap tubuhnya. Berdasarkan persepsi dan keyakinan orang lain *body image* dapat berkembang melalui interaksi sosial (Alidia, 2018). *Body image* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor psikologis, pengaruh budaya, teman sebaya, etnis, dan media massa (Putra, 2017). Pada umumnya remaja putri menginginkan bentuk tubuh yang tinggi dan langsing dengan melakukan diet tanpa memperhatikan aturan gizi dan kesehatan, akibatnya asupan gizi secara kuantitas dan kualitas tidak sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan (Denich and Ifdil, 2015).

Penelitian (Wardhani et al., 2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara body image dengan kejadian KEK pada remaja putri. *Body image* dalam penelitian ini dibagi menjadi 5 variabel. Remaja putri pada 5 variabel diatas dengan body image negatif memiliki kecenderungan yang tinggi mengalami KEK.

Berdasarkan dari Hasil Survey Diet Total (SDT) 2014 pada Provinsi Jawa Tengah 2014, kekurangan energi (<70% AKE) sebagian besar terjadi pada kelompok umur 13-18 tahun yaitu 52,6%. Berdasarkan jenis kelamin, penduduk perempuan (46,3%) lebih banyak mengalami defisit energi dibandingkan laki-laki (41,6%). Kemudian berdasarkan wilayah tempat tinggal, masyarakat yang tinggal di pedesaan lebih banyak mengalami kekurangan energi (45,2%) dibanding yang tinggal di perkotaan sebesar 42,4%. Defisiensi protein (<80% AKP) sebagian besar terjadi pada kelompok 13-18 tahun (52,4%), Kemudian berdasarkan wilayah tempat tinggal, masyarakat yang tinggal di pedesaan lebih banyak mengalami defisiensi protein (44,5%) di bandingkan dengan masyarakat yang tinggal diperkotaan sebesar (37,2%) (santoso et all, 2014)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Kemitir Kecamatan Sumowono Kabupaten Semarang pada 25 remaja putri usia 12-18 tahun dari pengukuran LILA diperoleh 15 remaja putri (60%) mengalami kekurangan energi kronis (KEK). Dari hasil wawancara gizi terhadap 25 remaja putri menggunakan metode FFQ semikuantitatif, 18 remaja putri (72%) mempunyai tingkat konsumsi energi defisit dan 22

remaja putri (88%) memiliki tingkat konsumsi protein hewani defisit . Tingkat konsumsi Protein hewani defisit karena pola makan tidak teratur dan harga protein hewani yang relatif mahal. Dan 24 remaja putri (96%) memiliki skor *body image* positif dan 1 remaja putri (4%) memiliki skor *body image* negatif. Berdasarkan uraian tersebut maka perlu dilakukan penelitian tentang hubungan tingkat konsumsi energi, protein hewani dan *body image* dengan lingkar lengan atas pada remaja putri di Desa Kemitir Kecamatan Sumowono Kabupaten Semarang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan tingkat konsumsi energi, protein hewani dan *body image* dengan lingkar lengan atas pada remaja putri di Desa Kemitir Kecamatan Sumowono Kabupaten Semarang?.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui secara umum hubungan tingkat konsumsi energi, protein hewani dan *body image* dengan lingkar lengan atas pada remaja putri di Desa Kemitir Kecamatan Sumowono Kabupaten Semarang.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi energi dengan lingkaran lengan atas pada remaja putri di Desa Kemitir Kecamatan Sumowono Kabupaten Semarang.
- b. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi protein hewani dengan lingkaran lengan atas pada remaja putri di Desa Kemitir Kecamatan Sumowono Kabupaten Semarang.
- c. Menganalisis hubungan *body image* dengan lingkaran lengan atas pada remaja putri di Desa Kemitir Kecamatan Sumowono Kabupaten Semarang

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi remaja putri untuk dapat memperhatikan tingkat konsumsi energi, protein hewani dan *body image* serta menciptakan *body image* positif, salah satunya akan berdampak pada lingkaran lengan atas (LILA).

### 2. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat sebagai bahan informasi yang dapat dipertimbangkan dalam upaya memantau remaja putri mengenai tingkat konsumsi energi, protein hewani dan *body image* dengan lingkaran lengan atas.

### 3. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya mengenai hubungan tingkat konsumsi energi, protein hewani dan *body image* dengan lingkar lengan atas pada remaja putri .