

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa dari kehidupan anak-anak ke masa kehidupan dewasa yang ditandai dengan perubahan pertumbuhan dan perkembangan baik secara psikologis dan biologis. Menurut WHO (dalam Kemenkes, 2012). Kelompok remaja yaitu rentang usia 10-19 tahun. Masa pertumbuhan dan perkembangan remaja berjalan pesat baik fisik, mental maupun dalam beraktivitas sehingga kebutuhan pangan yang mengandung zat gizi menjadi besar, pertumbuhan pada saat ini akan mempengaruhi status kesehatan dan masalah gizi. Menurut Zaki & Sari, (2019) Remaja merupakan kelompok rawan mengalami masalah gizi khususnya kekurangan energi kronis. Jika tidak segera ditanggulangi akan berdampak besar hingga remaja putri tersebut hamil.

Secara nasional prevalensi kekurangan energi kronis pada wanita usia subur adalah 20,8%. Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2013 menunjukkan prevalensi wanita usia subur dengan kekurangan energi kronis sebesar 17,2% (Riskesdas, 2013). Menurut Kemenkes (2018) pada Provinsi Jawa Tengah proporsi kekurangan energi kronis tertinggi pada wanita tidak hamil yang berumur 15-19 tahun sebesar 36,3%. Kota Semarang memiliki prevalensi kekurangan energi kronis pada wanita tidak hamil usia 15 – 19 tahun sebanyak 14,8%.

Gambaran keadaan jaringan otot dan lapisan lemak di bawah kulit dapat diketahui melalui lingkaran lengan atas. Pengukuran lingkaran lengan atas ini adalah untuk menyaring apakah remaja putri termasuk dalam kategori berisiko kekurangan energi kronis atau tidak. Dampak yang akan terjadi pada remaja antara lain kurang darah, perkembangan organ yang kurang maksimal, pertumbuhan fisik kurang, yang dapat berpengaruh terhadap produktivitas. Jika remaja putri dengan defisiensi energi kronis hamil, dapat berpotensi melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (BBLR). Menurut Telisa (2020) KEK terjadi karena rendahnya asupan energi dan protein sebagai makronutrien, kebiasaan makan dan citra tubuh.

Energi ini digunakan untuk pertumbuhan, perkembangan, aktivitas otot, menjaga suhu tubuh, dan menyimpan lemak dalam tubuh sehingga diharapkan secara bertahap dapat meningkatkan ukuran lingkaran lengan atas pada remaja putri. Asupan energi secara langsung mempengaruhi status gizi seseorang. Menurut Pasawahan (2017) bahwa jika kebutuhan energi tidak memenuhi dalam jangka waktu yang lama dan apabila hal ini terjadi pada remaja, maka akan menyebabkan terjadinya kekurangan energi kronis. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Dwi Aprilianti & Purba, 2018) dengan $p=0.009$ ($p \leq 0.05$), dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara asupan energi dengan risiko KEK pada WUS. Salah satu faktor penyebab terjadinya kekurangan energi kronis adalah protein.

Terkait tingkat kecukupan konsumsi protein, fungsi dari protein sebagai energi alternatif dilakukan sebagai kompensasi jika terjadi defisit energi. Menurut Guyton dan Hall (dalam Febgriantie 2017) menyatakan kecukupan asupan protein

berhubungan status gizi normal yaitu mengurangi faktor risiko terjadinya KEK. Penelitian terkini Telisa (2020) yang dilakukan pada siswi SMA Muhamadiyah 1 Palembang bahwa nilai OR menyatakan siswi dengan asupan protein dan energi yang rendah akan memiliki risiko kekurangan energi kronis 4 kali lebih besar. Selain asupan energi dan tingkat asupan protein, faktor yang dapat mempengaruhi kekurangan energi kronis adalah kebiasaan sarapan.

Umumnya remaja memiliki gambaran kebiasaan makan yang tidak teratur. Yaitu melewatkan waktu sarapan pagi, pola makan tidak sehat mengonsumsi makanan cepat saji. Menurut Husna & Puspita (2020) bahwa remaja yang melewatkan sarapan tidak memperoleh energi dan zat gizi yang seharusnya didapat saat sarapan sehingga risiko kekurangan energi menjadi lebih besar. Penelitian yang dilakukan oleh Fitriana (2020) Berdasarkan uji korelasi *Gamma Sommers* menunjukkan bahwa ada hubungan antara frekuensi makan pagi dengan status gizi pada remaja putri, dengan nilai $p=0,033$ ($p<0,05$). Faktor lainnya yang dapat berpengaruh pada KEK adalah *body image*.

Menurut Kementerian Kesehatan (2014) penyebab permasalahan remaja sekarang adalah perhatian terhadap citra tubuh. Pada usia remaja, citra tubuh menjadi aspek penting untuk diperhatikan. Hal ini mengakibatkan upaya berlebihan untuk mengontrol berat badan. Penelitian yang dilakukan (Ika Wardhani et al., 2020) paling banyak remaja memiliki *body image* negatif sebanyak 103 siswi (54,5%) yang berarti bahwa mereka menilai penampilan kurang menarik dan kurang percaya diri sehingga berpengaruh terhadap asupan makanan dan mempengaruhi status gizi termasuk LILA.

Studi pendahuluan yang dilakukan melalui pengukuran LILA dan wawancara pada 15 remaja putri, terdapat 8 remaja putri (53,3%) berisiko KEK dan 7 remaja putri (46,6%) yang tidak berisiko KEK (normal). Berdasarkan wawancara dengan metode *FFQ* semi kuantitatif terdapat 60% (8 dari 15 remaja putri) yang berisiko KEK menunjukkan 1 remaja putri (6,6%) dengan tingkat asupan energi defisit, 2 remaja putri (13,3%) dengan tingkat asupan energi kurang. Sedangkan asupan protein terdapat 53% (8 dari 15 remaja putri) yang berisiko KEK menunjukkan 1 remaja putri (6,6%) dengan tingkat asupan protein defisit, 2 remaja putri (13,3%) dengan tingkat asupan protein kurang. Berdasarkan hasil wawancara kebiasaan sarapan terdapat 53% (8 dari 15 remaja putri) berisiko KEK yaitu terdapat 4 remaja putri (26,6%) biasa sarapan dan 4 remaja putri (26,6% tidak biasa sarapan). Berdasarkan hasil kuesioner *body image* terdapat 53% (8 dari 15 remaja putri) berisiko KEK yaitu terdapat 5 remaja putri (33,3) dengan *body image* positif dan 3 remaja putri (20%) dengan *body image* negatif.

Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti melakukan penelitian mengenai “Hubungan tingkat asupan energi, protein, kebiasaan sarapan dan *body image* dengan kekurangan energi kronis pada remaja putri di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang”.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan tingkat asupan energi, protein, kebiasaan sarapan dan *body image* dengan kekurangan energi kronis pada remaja putri di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan tingkat asupan energi, protein, kebiasaan sarapan dan body image dengan kekurangan energi kronis pada remaja putri di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengambarkan tingkat asupan energi pada remaja putri di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang.
- b. Mengambarkan tingkat asupan protein pada remaja putri di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang.
- c. Mengambarkan kebiasaan sarapan pada remaja putri di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang.
- d. Mengambarkan body image pada remaja putri di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang.
- e. Mengambarkan kekurangan energi kronis pada remaja putri di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang.
- f. Menganalisis hubungan tingkat asupan energi dengan kekurangan energi kronis pada remaja putri di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang.
- g. Menganalisis hubungan tingkat asupan protein dengan kekurangan energi kronis pada remaja putri di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang.

- h. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan kekurangan energi kronis pada remaja putri di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang.
- i. Menganalisis hubungan body image dengan kekurangan energi kronis pada remaja putri di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan penelitian ini memberikan informasi yang berhubungan dengan tingkat asupan energi, protein, kebiasaan sarapan dan body image dengan kekurangan energi kronis pada remaja putri di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang.

2. Bagi Petugas Kesehatan

Penelitian ini diharapkan sebagai tambahan informasi yang dapat digunakan dalam program di bidang kesehatan terkait tingkat asupan energi, protein, kebiasaan sarapan dan body image dengan KEK pada remaja putri.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Sebagai bahan referensi penelitian terkait hubungan tingkat asupan energi, protein, kebiasaan sarapan dan body image dengan kekurangan energi kronis pada remaja putri di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang.