

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permasalahan gizi pada kalangan remaja putri di Indonesia adalah Kekurangan Energi Kronis (KEK) (Kemenkes RI, 2018). KEK adalah suatu kondisi yang dimana terjadi nya defisit energi yang berlangsung dalam jangka waktu menahun di dalam tubuh. Menurut World Health Organization (WHO) 2018, kekurangan energi kronis merupakan permasalahan yang bukan hanya terjadi di Indonesia, tetapi juga banyak ditemukan di berbagai negara berkembang lainnya, seperti Thailand, India, Sri Lanka, Myanmar dan Bangladesh. Di Indonesia prevalensi KEK pada remaja putri cenderung meningkat. Prevalensi KEK pada remaja pada 2018 berada di angka 33,5% dan menunjukkan kenaikan menjadi 36,3% pada tahun 2020 (Kemenkes, 2020). Selanjutnya, data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, diketahui prevalensi Kekurangan Energi Kronis (KEK) kelompok usia 13-15 tahun adalah 36,3%. Sedangkan pada Provinsi Jawa Tengah mencatat angka KEK sebesar 18,2% (Riskesdas, 2018). Salah satu wilayah di provinsi tersebut yaitu Puskesmas Klego dari data yang dilaporkan dari Puskesmas Klego pada tahun 2018 sebesar 21,5% kelompok remaja menderita KEK.

Kekurangan energi kronis di kalangan remaja memberikan dampak yang berarti terhadap kondisi kesehatan dan tingkat kualitas hidup mereka. Terjadinya KEK di kalangan remaja dapat berujung pada gangguan hormonal, pertumbuhan yang terhambat, penurunan konsentrasi belajar dan

produktivitas bahkan dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit infeksi (Amalia, 2022). Selain itu, Remaja putri dengan kondisi KEK yang berlanjut hingga kehamilan dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap kesehatan ibu dan bayi. Beberapa dampak yang mungkin timbul antara lain meningkatnya risiko keguguran, kemungkinan terjadinya perdarahan, dan Tingkat risiko kelahiran bayi yang memiliki berat badan rendah (BBLR) (Azizah & Adriani, 2018).

Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya KEK diantaranya adalah tingkat pengetahuan, aktivitas fisik kurang, asupan gizi yang kurang mencukupi, dan sosial ekonomi (Munawara et al., 2023). Selain itu, pola hidup remaja yang berfokus pada menjaga penampilan fisik dengan menurunkan berat badan atau membatasi asupan makanan secara berlebihan dapat menyebabkan ketidakseimbangan nutrisi yang berujung pada terjadinya kekurangan energi kronis (Fridawanti, 2016). Hasil penelitian (Lestari, 2023), menunjukkan bahwa danya korelasi sedang antara asupan protein dengan kejadian kurang energi kronis. Nilai *Coefficient Correlation* (r) diperoleh 0,412 yang menunjukkan asupan protein dan kejadian kurang energi kronis. Menurut (Rohmawati, et al., 2021), kecukupan asupan gizi menjadi aspek faktor penting memengaruhi kejadian kekurangan energi kronis pada siswi SMA N 1 Boja. Hal ini berkaitan erat dengan pola konsumsi yang tidak seimbang (Mahardini et al., 2021).

Menurut (Septriani, 2022), pola konsumsi merupakan cara individu dalam memenuhi kecukupan gizi yang berasal dari konsumsi makanan

sebagai sumber energi. Masa remaja merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, sehingga membutuhkan asupan zat gizi yang optimal, khususnya pada protein. Protein berperan dalam proses pembentukan dan perbaikan jaringan tubuh, menjaga massa otot, serta mendukung fungsi metabolisme. Protein diklasifikasikan dalam dua jenis, yakni protein hewani yang bersumber dari hewan, serta protein nabati yang berasal dari tumbuhan. Sumber protein hewani antara lain produk peternakan dan perikanan yang memiliki kualitas yang lebih tinggi karena daya cerna dan kandungan asam amino esensialnya yang lengkap (Mathijs 2015). Konsumsi protein hewani diketahui dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan tubuh secara keseluruhan (Opier et al., 2023).

Konsumsi pangan sumber protein dalam jumlah memadai bisa berfungsi sebagai sumber energi cadangan, menegaskan peran dominan protein sebagai sumber tenaga yang digunakan untuk menggantikan energi saat terjadi kekurangan. Dalam kondisi kekurangan energi kronis yang mana disebabkan kurangnya konsumsi protein, maka tubuh akan mengalami defisit zat yang diperlukan untuk perbaikan dan pemeliharaan jaringan tersebut. (Morrissey et al., 2021). Kurangnya konsumsi protein juga mengakibatkan beberapa dampak antara lain, metabolisme basal terpengaruh sehingga tubuh memakai lebih sedikit energi untuk mendukung aktivitas dasar yang esensial. Kondisi ini bisa muncul akibat asupan protein yang tidak memadai, mengingat protein berperan penting dalam pemeliharaan serta pertumbuhan massa otot, dan komponen metabolik aktif dalam tubuh. (Dwipani et al., 2020). Asupan

protein yang belum mencukupi berdampak terhadap fungsi metabolisme basal, yang pada akhirnya mengakibatkan penurunan laju metabolisme basal tubuh (Indi Antika Falentina et al., 2023). Oleh karena itu, konsumsi protein yang cukup tidak hanya penting untuk menjaga pertumbuhan tetapi juga berperan dalam menjaga status gizi secara keseluruhan.

Penelitian yang dilakukan (Pujiatun, 2014), menunjukkan bahwa adanya Korelasi antara tingkat asupan protein dan kejadian kekurangan energi kronis pada siswi SMA Muhammadiyah 6 Surakarta terungkap melalui nilai $p: 0.000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut didukung oleh penelitian (Sirajudin, 2010) bahwa terdapat hubungan antara konsumsi protein dengan KEK kalangan wanita dewasa pada daerah Sulawesi Selatan. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa kecukupan konsumsi protein menjadi faktor penting dalam penilaian antropometri Lingkar Lengan Atas (LILA). Asupan protein yang memadai secara konsisten akan berkontribusi terhadap status gizi yang baik dan pertumbuhan tubuh yang optimal.

Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan tanggal 13 September 2024 bertempat SMK N 1 Klego Kabupaten Boyolali diketahui bahwa Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri sebesar 47,7%. Dari hasil wawancara dengan metode *food recall* pada remaja putri didapatkan sebanyak 35 (53,03%) responden memiliki konsumsi pangan sumber protein dengan kategori berisiko dan 31 (46,9%) responden memiliki konsumsi pangan sumber protein dengan kategori tidak berisiko. Berdasarkan wawancara dari *food recall* responden mengenai asupan makan, mayoritas

responden mempunyai frekuensi makan yang tidak teratur seperti kurang dari 3 kali dalam sehari, serta remaja putri jarang mengonsumsi protein hewani pada setiap makan utama. Sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan kebutuhan gizi dan menimbulkan masalah status gizi.

Berdasarkan penjabaran latar belakang di atas, peneliti merasa tertarik mengetahui lebih lanjut tentang “Hubungan Antara Konsumsi Pangan Sumber Protein dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) Pada Remaja Putri Di SMK N 1 Klego Boyolali”.

B. Rumusan Masalah

Adakah hubungan antara konsumsi pangan sumber protein dengan kejadian kekurangan energi kronis (KEK) pada remaja putri usia 15-16 tahun di SMK N 1 Klego Boyolali?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara konsumsi pangan sumber protein dengan kejadian kekurangan energi kronis (KEK) pada remaja putri usia 15-16 tahun di SMK N 1 Klego Boyolali.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui konsumsi pangan sumber protein pada remaja putri usia 15-16 tahun di SMK N 1 Klego Boyolali.
- b. Mengetahui kejadian kekurangan energi kronis (KEK) pada remaja putri usia 15-16 tahun di SMK N 1 Klego Boyolali.

- c. Menganalisis hubungan antara konsumsi pangan sumber protein dengan kejadian kekurangan energi kronis (KEK) pada remaja putri usia 15-16 tahun di SMK N 1 Klego Boyolali.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada remaja putri untuk mengetahui hubungan konsumsi pangan sumber protein dengan kejadian kekurangan energi kronis (KEK) pada remaja yang telah diteliti.

2. Manfaat Bagi Instansi

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk menambahkan wawasan tentang pencegahan kekurangan energi kronis (KEK) pada remaja putri di SMK N 1 Klego Boyolali. Remaja putri SMK N 1 Klego Boyolali sadar kekurangan energi kronis (KEK) dan bebas dari kekurangan energi kronis (KEK)

3. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan konsumsi pangan sumber protein dengan kejadian kekurangan energi kronis (KEK) pada remaja putri.