

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai dengan terjadinya perubahan fisik, psikis dan kognitif secara cepat.⁽¹⁾ Pertumbuhan pada usia anak yang relatif terjadi dengan kecepatan yang sama, secara mendadak meningkat saat memasuki usia remaja sehingga remaja putri sangat rentan terhadap masalah gizi.^{(1),(2)} Salah satu masalah gizi pada remaja adalah Kekurangan Energi Kronis (KEK). KEK merupakan kondisi dimana tubuh kekurangan asupan energi dan protein yang berlangsung terus-menerus.^{(1),(3)}

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 prevalensi kasus KEK di Indonesia pada wanita tidak hamil sebesar 14,5%.⁽⁴⁾ Prevalensi KEK tertinggi berdasarkan proporsi kelompok umur yaitu pada WUS dialami oleh remaja putri usia 15-19 tahun yaitu sebesar 36,3%. Prevalensi KEK di Provinsi Sumatera Barat 16,7% pada wanita hamil dan 14,3% pada WUS sedangkan data prevalensi KEK di Kabupaten Tanah Datar sendiri risiko KEK dalam situasi buruk, yaitu 12,29% pada remaja atau WUS dengan prevalensi tertinggi di Puskesmas Pagaruyung Kecamatan Tanjung Emas sebesar 56,8%.^{(4),(5)}

Kondisi remaja KEK meningkatkan risiko berbagai penyakit infeksi dan gangguan hormonal yang berdampak buruk bagi kesehatan jika tidak cepat diatasi dan akan berdampak buruk bagi masa remaja maupun fase kehidupan selanjutnya.^{(6),(7)} Dampak buruk dari KEK pada masa remaja adalah anemia, perkembangan organ yang kurang optimal, pertumbuhan fisik yang kurang, penurunan fungsi imun tubuh, mempengaruhi produktivitas kerja dan menurunkan kualitas sumber daya manusia (SDM) suatu bangsa, sedangkan remaja yang mengalami KEK hingga fase ibu hamil

dapat berpengaruh buruk pada janin, seperti keguguran atau abortus, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, BBLR dan lebih berisiko memiliki anak stunting.⁽⁸⁾

Menurut Supriasa, faktor-faktor yang mempengaruhi KEK pada remaja terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal individu atau keluarga diantaranya adalah genetik, obstetri, seks dan faktor eksternal yaitu gizi, obat-obatan, lingkungan dan penyakit.⁽⁹⁾ Tingginya kejadian KEK pada remaja putri dipengaruhi oleh pola makan, asupan zat gizi, *body image*, indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U).⁽¹⁰⁾

Pola makan merupakan salah satu faktor-faktor kekurangan gizi atau KEK di kalangan remaja Indonesia yang berkontribusi pada tiga masalah gizi atau *triple burden* yaitu kekurangan gizi, kelebihan berat badan dan kekurangan zat gizi mikro dengan anemia.^{(11),(12)} Selain itu, pola makan dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat.⁽¹³⁾ KEK sebenarnya dapat dicegah dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang.⁽⁶⁾ Kecukupan gizi remaja akan terpenuhi dengan pola makan yang beragam dan gizi seimbang dengan memperhatikan jumlah dan sesuai kebutuhan gizi pada usia tersebut.⁽¹⁴⁾ Seorang remaja seharusnya dapat mengontrol asupan gizi yang dimakannya untuk menghindari risiko akan KEK.⁽¹⁵⁾

Pola makan yang buruk pada remaja dapat meningkatkan risiko terjadinya KEK pada remaja.⁽¹⁰⁾ Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardhani dimana terdapat hubungan antara pola makan frekuensi makan dengan KEK pada remaja putri dengan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) dan hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara jenis ragam makanan dengan KEK *p-value* 0,000 ($p < 0,05$).⁽¹⁶⁾ Menurut penelitian Ertiana menyatakan bahwa terdapat hubungan

signifikan antara jenis asupan makan yang beragam dan tidak beragam. Sebanyak 71,5% remaja putri tidak KEK memiliki asupan makan yang beragam.⁽¹⁵⁾

Asupan makan beragam dilihat dari ketersediaan pangan yang diperoleh dari pendapatan keluarga.⁽¹⁷⁾ Pendapatan menjadi faktor penting dalam menentukan pengeluaran rumah tangga, termasuk pola konsumsi pangan keluarga.⁽¹⁷⁾ Apabila pendapatan meningkat, pola konsumsi akan lebih beragam sehingga konsumsi pangan yang bernilai gizi tinggi juga akan meningkat dibanding keluarga yang berpenghasilan rendah.⁽¹⁷⁾ Penelitian Purba tentang hubungan pendapatan keluarga dengan kejadian KEK menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pendapatan keluarga dengan kejadian KEK.⁽¹⁸⁾

Remaja yang kurus atau KEK bisa disebabkan karena kurang asupan zat gizi, baik karena alasan ekonomi maupun alasan psikososial seperti misalnya penampilan.⁽⁶⁾ Remaja putri sangat mementingkan penampilan fisik dengan bentuk tubuh yang proposional.⁽¹⁹⁾ Munculnya persepsi penilaian standart tubuh dikalangan remaja putri saat ini membuat remaja putri menjadi kurang percaya diri sehingga remaja putri selalu menilai dirinya melalui persepsi orang lain yaitu standar tubuh yang harus dimiliki setiap perempuan.⁽¹⁹⁾ Gambaran dan persepsi tentang penampilan fisik inilah yang disebut *body image* yang menjadi perhatian dikalangan remaja.^{(19),(20)} *Body Image* atau citra tubuh adalah persepsi, pikiran, dan keyakinan seseorang secara sadar tentang bentuk tubuh.⁽²⁰⁾ Remaja biasanya terobsesi memperhatikan citra tubuh dan penampilan fisik, sehingga membentuk tubuh langsing dengan cara menguruskan badan^{(21),(14)}

Ketidakpuasan tubuh dan harga diri sangat terkait diantara hampir semua kelompok remaja.⁽²²⁾ Hal ini menunjukkan pentingnya mengatasi masalah citra tubuh remaja dari semua latar belakang dan usia.⁽²²⁾ Penelitian Wardhani tentang hubungan

pola makan dan *body image* dengan KEK menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *body image* dengan kejadian KEK.⁽¹⁶⁾

Survei pendahuluan awal pengukuran LILA yang dilakukan dengan 15 sampel pada remaja putri SMP/MTsN di Kecamatan Tanjung Emas terdapat 12 orang (80%) pada remaja yang mengalami KEK.⁽²³⁾ Berdasarkan data Laporan Keterangan Pertanggung Jawaban (LKPJ) Tahun 2020, Kecamatan Tanjung Emas dipilih karena lokasi penelitian berada di daerah pedesaan dengan rata-rata tingkat perekonomian pada status ekonomi sedang dan rendah, sehingga mereka kurang memperhatikan pola makan yang bergizi seimbang, serta pola pergaulan remaja di sekolah yang dapat membentuk adanya persepsi *body image*.⁽²³⁾

Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam membentuk perilaku yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi.⁽¹¹⁾ Jika tidak ditangani dengan baik dan sesegera mungkin, permasalahan gizi pada remaja saat ini akan berkontribusi pada berbagai penyakit kronis di kemudian hari.⁽¹¹⁾

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang, “Hubungan Pola Makan, *Body Image* dan Pendapatan Keluarga dengan Kejadian KEK pada Remaja Putri di SMP/MTsN Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar 2022”.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan pola makan dan *body image* dengan kejadian KEK pada remaja putri di SMP/MTsN Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar 2022.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pola makan, *body image* dan pendapatan keluarga dengan kejadian KEK pada remaja putri di SMP/MTsN Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar 2022.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi kejadian KEK pada remaja putri di SMP/MTsN Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar 2022.
2. Mengetahui distribusi frekuensi pola makan pada remaja putri di SMP/MTsN Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar 2022
3. Mengetahui distribusi frekuensi *body image* pada remaja putri di SMP/MTsN Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar 2022
4. Mengetahui distribusi frekuensi pendapatan keluarga pada remaja putri di SMP/MTsN Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar 2022
5. Mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian KEK pada remaja putri di SMP/MTsN Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar 2022
6. Mengetahui hubungan *body image* dengan kejadian KEK pada remaja putri di SMP/MTsN Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar 2022
7. Mengetahui hubungan pendapatan keluarga dengan kejadian KEK pada remaja putri di SMP/MTsN Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar 2022

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan terkait pola makan, *body image* dan pendapatan keluarga dengan kejadian KEK pada remaja putri

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Manfaat Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini mampu memberikan gambaran dan informasi kepada remaja putri tentang pola makan, *body image* dan pendapatan keluarga dengan kejadian KEK pada remaja putri sehingga dapat membantu peningkatan kualitas perbaikan sumber daya manusia status gizi remaja putri SMP/MTsN di Kecamatan Tanjung Emas.

2. Manfaat Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan, keterampilan dan aplikasi ilmu kesehatan gizi masyarakat yang telah didapatkan selama perkuliahan, serta membuka wawasan peneliti tentang hubungan pola makan, *body image* dan pendapatan keluarga dengan kejadian KEK pada remaja putri.

1.4.3 Manfaat Bagi Akademik

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Prodi Gizi terkait kajian pengembangan penelitian tentang hubungan pola makan, *body image* dan pendapatan keluarga dengan kejadian KEK pada remaja putri.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini yaitu hubungan pola makan dan *body image* dengan kejadian KEK pada remaja putri di Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten

Tanah Datar tahun 2022. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kejadian KEK dan variabel bebasnya meliputi pola makan, *body image* dan pendapatan keluarga. Penelitian ini dilakukan pada remaja putri kelas IX SMP/MTsN di Kecamatan Tanjung Emas pada bulan januari-desember 2022. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Penelitian ini menggunakan data sekunder dan primer.

