

BAB 1: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang cepat setelah masa anak-anak. Masa remaja merupakan masa dimana terjadi perkembangan fisik, kematangan organ reproduksi, serta perubahan psikologis dan perubahan perilaku dari masa anak-anak menjadi dewasa⁽¹⁾. Pada saat remaja terjadi permasalahan gizi yang sangat khusus. Masa pubertas berhubungan dengan hormon yang akan digunakan untuk perkembangan saraf apabila asupan zat gizi tidak cukup, maka saraf tidak akan berkembang secara normal. Remaja merupakan kelompok yang mudah terkena penyakit, seperti gizi buruk, kurang gizi, serta gangguan pertumbuhan⁽²⁾.

World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa usia remaja dimulai pada 10-19 tahun⁽³⁾. Namun jika pada usia remaja seseorang sudah menikah, maka ia tergolong dalam dewasa atau bukan lagi remaja. Sebaliknya, jika usia sudah bukan lagi remaja tetapi masih bergantung pada orang tua, maka dimasukkan ke dalam kelompok remaja⁽⁴⁾.

Masalah gizi yang dihadapi remaja dikarenakan minimnya konsumsi makanan yang bergizi seimbang yang bisa mengakibatkan terjadinya Kekurangan Energi Kronik (KEK), kelebihan berat badan (obesitas) serta anemia gizi besi. Kejadian KEK adalah suatu keadaan dimana remaja putri menderita kurang gizi yang meliputi konsumsi energi dan protein dalam waktu lama yang akan mempengaruhi juga terhadap rendahnya asupan zat gizi mikro. Kejadian KEK ditandai dengan Lingkar Lengan Atas (LILA) remaja $< 23,5 \text{ cm}$ ⁽²⁾.

Berdasarkan data hasil Riskesdas tahun 2013 bahwa prevalensi KEK di Indonesia pada remaja putri tidak hamil sebesar 46,6%⁽⁵⁾, dan terjadi penurunan pada tahun 2018 menjadi 36,6%⁽⁶⁾. Sedangkan angka prevalensi KEK di Sumatera Barat

sebesar 14,32%. Menurut Laporan Riskesdas tahun 2018 prevalensi KEK pada remaja putri tidak hamil menurut kabupaten atau kota yang ada Provinsi Sumatera Barat bahwa di Kabupaten Padang Pariaman dengan prevalensi sebesar 16,24%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Padang Pariaman tahun 2021, Kecamatan Pauh Kamar berada pada urutan kedua dengan status gizi remaja sangat kurang dengan prevalensi 13%⁽⁷⁾. Terdapat lima Sekolah Menengah Pertama (SMP/MTs) yang berada di wilayah kerja Puskesmas Pauh Kamar dimana MTsN 2 Padang Pariaman merupakan sekolah urutan pertama dengan status gizi remaja sangat kurang dengan prevalensi 11%⁽⁸⁾. Adapun batas ambang masalah kesehatan untuk masalah kejadian KEK menurut WHO adalah 5%⁽⁹⁾.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fakhriyah pada tahun 2022, selain faktor langsung seperti asupan gizi, aktivitas fisik, penyakit infeksi juga terdapat berbagai faktor tidak langsung seperti akses pangan yang tidak memadai, usia, pengetahuan gizi, tingkat pendidikan, sosial ekonomi, serta *body image* yang dapat mempengaruhi kejadian KEK pada remaja⁽¹⁰⁾. Pola makan remaja berpengaruh pada jumlah nutrisi yang dibutuhkan remaja untuk proses tumbuh dan kembangnya yang meliputi frekuensi, macam serta bahan makanan yang digunakan. Asupan makanan dalam jumlah yang dibutuhkan dapat memenuhi kebutuhan zat gizi untuk melakukan aktivitas fisik. Remaja seringkali melewatkan makan karena aktivitas yang padat sehingga berpengaruh kepada tumbuh dan kembang remaja dan dapat meningkatkan risiko mengalami KEK⁽¹¹⁾. Berdasarkan penelitian Wardhani pada tahun 2020 menjelaskan dalam penelitiannya bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan KEK, didapatkan hasil 67 orang siswi dengan frekuensi makan tidak memenuhi Pedoman Gizi Seimbang (PGS) dan 58 orang siswi mengonsumsi makanan yang tidak bervariasi⁽¹²⁾.

Selain pola makan, aktivitas fisik berpengaruh terhadap kejadian KEK jika tidak diimbangi dengan pola makan yang bergizi seimbang, dikarenakan asupan energi yang masuk tidak sama dengan energi yang keluar. Ketidakstabilan ini bisa menyebabkan terjadinya kerentanan dan kekurangan energi. Dalam kehidupan sehari-hari, remaja melakukan berbagai macam aktivitas fisik, sehingga asupan setiap harinya juga harus diperhatikan. Jika asupan nutrisi tidak mencukupi, cadangan di otot akan terlepas. Jika terjadi dalam waktu lama dapat mempengaruhi status gizi remaja hingga menyebabkan penurunan berat badan⁽¹³⁾.

Kejadian KEK mempunyai dampak negatif bagi remaja dan tahap kehidupan selanjutnya, seperti terhambatnya pertumbuhan, kurang optimalnya perkembangan organ tubuh dan gangguan produktivitas kerja remaja. Remaja dengan KEK hingga tahap kehamilan dapat menimbulkan dampak buruk pada janin, seperti keguguran, kematian neonatus, cacat lahir, anemia neonatus, dan berat lahir rendah, selama persalinan dapat menyebabkan persalinan sulit, persalinan prematur, serta terjadinya pendarahan⁽¹³⁾. Masalah KEK juga akan berdampak terhadap indeks prestasi siswa di sekolah⁽¹⁴⁾. Kurang gizi kronis sangat terkait dengan prestasi belajar siswa yang lebih rendah⁽¹⁵⁾. Begitu juga dengan hasil belajar yang siswa bergantung pada sejauh mana siswa memahami materi pelajaran yang diberikan yang diukur dengan nilai rapor masing-masing siswa⁽¹⁶⁾. Hal ini disebabkan pengaruh asupan terhadap kinerja otak, jika asupan tidak cukup mengandung gizi yang seimbang dan berlangsung lama, maka metabolisme otak akan berubah sehingga otak tidak dapat berfungsi dengan baik⁽¹⁷⁾.

Dari permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian KEK pada Remaja Putri di MTsN 2 Padang Pariaman Tahun 2022”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan bahwa kejadian KEK adalah suatu keadaan dimana remaja putri menderita kurang gizi yang meliputi konsumsi energi dan protein dalam waktu lama yang akan mempengaruhi juga terhadap rendahnya asupan zat gizi mikro. Kejadian KEK ditandai dengan Lingkar Lengan Atas (LILA) remaja kurang dari 23,5 cm, yang dapat dipengaruhi secara langsung oleh pola makan dan aktivitas fisik pada remaja, maka pada penelitian ini dapat dirumuskan permasalahannya yaitu apakah terdapat hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan KEK pada remaja putri di MTsN 2 Padang Pariaman Tahun 2022?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan KEK pada remaja putri di MTsN 2 Padang Pariaman Tahun 2022.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kejadian KEK pada remaja putri di MTsN 2 Padang Pariaman Tahun 2022.
2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi pola makan pada remaja putri di MTsN 2 Padang Pariaman Tahun 2022.
3. Untuk mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada remaja putri di MTsN 2 Padang Pariaman Tahun 2022.
4. Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian KEK pada remaja putri di MTsN 2 Padang Pariaman Tahun 2022.

5. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian KEK pada remaja putri di MTsN 2 Padang Pariaman Tahun 2022.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Aspek Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi dan memperkuat landasan dalam penelitian terkait hubungan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja putri serta sebagai ajang pengaplikasian pengetahuan yang telah diterima dibangku perkuliahan.

1.4.2 Aspek Akademis

Sebagai bahan masukan dan sumber referensi untuk penelitian selanjutnya khususnya di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas terkait pola makan dan aktivitas dengan kejadian KEK dikalangan remaja.

1.4.3 Aspek Praktis

1. Bagi Masyarakat Umum

Sebagai informasi baru bagi masyarakat tentang hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian KEK pada remaja putri.

2. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Sebagai bahan masukan tambahan referensi dalam kegiatan belajar mengajar terkait hubungan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja putri.

3. Bagi Peneliti

Sebagai bahan dalam menambah wawasan serta menjadi media pengembangan ilmu pengetahuan terkait gizi yang telah diperoleh selama masa perkuliahan.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dengan desain *cross sectional* yang terdiri atas variabel bebas yaitu pola makan dan aktivitas fisik serta variabel terikat yaitu

kejadian KEK pada remaja putri. Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan November 2022 hingga bulan Juli 2023 yang berlokasi di MTsN 2 Padang Pariaman. Jenis data yang digunakan dalam penelitian menggunakan dua jenis data yaitu data primer yang diperoleh dari hasil wawancara dan pengisian kuesioner SQ-FFQ, formulir Food Recal 24 jam, dan kuisisioner aktivitas fisik serta pengukuran LILA pada sampel penelitian. Data sekunder yang diperoleh dari informasi sekolah, buku, jurnal, dan sumber lainnya. Analisis data yang digunakan adalah univariat dan bivariat. Penelitian ini merupakan penelitian payung dengan Tariyana Sari Nasution yang judulnya “Hubungan Pengetahuan Gizi, *Body Image*, dan Status Ekonomi dengan Kejadian KEK pada Remaja Putri di MTsN 2 Padang Pariaman Tahun 2022”.

