

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

*Adolescence* (remaja) merupakan fase kehidupan yang berlangsung antara masa kanak-kanak dan dewasa, dengan rentang usia 10 sampai dengan 19 tahun. Fase ini biasa disebut fase transisi yang merupakan tahap perkembangan manusia yang penting, di mana individu mengalami berbagai transformasi fisik, emosional, dan sosial (WHO, 2024). Masa remaja merupakan fase kritis dalam perkembangan fisik dan psikologis. Dalam fase ini, Kebutuhan gizi yang optimal sangat penting, namun banyak remaja putri mengalami tantangan dalam pemenuhannya, sehingga berpotensi mengalami Kurang Energi Kronis (KEK).

Kurang Energi Kronis (KEK) pada remaja putri merupakan permasalahan kesehatan yang berdampak luas terhadap status gizi, kualitas hidup, dan produktivitas di masa depan. Remaja berusia 15-19 tahun adalah kelompok yang paling banyak mengalami kasus KEK, di mana sekitar satu perempat dari remaja dalam kategori ini di Indonesia mengalami kondisi tersebut (Sari, Kelana and Sopiah, 2023). Remaja putri yang mengalami KEK berisiko mengalami hambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan, serta berpotensi mengalami komplikasi kesehatan di masa dewasa, termasuk saat kehamilan. Kondisi ini menjadi tantangan serius dalam usaha meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, terutama dalam aspek kesehatan reproduksi dan gizi remaja.

Menurut World Health Organization (WHO), bahwa prevalensi kekurangan energi kronis pada remaja putri didunia tahun 2015 mencapai 35-

75%. Kejadian kekurangan energi kronis juga terjadi di negara-negara seperti Bangladesh, Indonesia, India, Myanmar, Nepal, Sri Lanka, dan Thailand dengan prevalensi 15-47% (World Health Organization, 2015). Mencerminkan tingginya angka kejadian malnutrisi pada kelompok usia ini. Di tingkat nasional, data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa 41,9% remaja perempuan usia 15-19 tahun mengalami KEK berdasarkan pengukuran lingkaran lengan atas (LILA) <23,5 cm (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Sementara itu, di Daerah Istimewa Yogyakarta, prevalensi KEK pada perempuan tidak hamil mencapai 21,2%, menempatkan wilayah ini sebagai salah satu daerah dengan permasalahan gizi yang masih perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Data ini menunjukkan bahwa KEK merupakan masalah kesehatan yang kompleks yang dapat berkontribusi terhadap peningkatan angka kesakitan dan penurunan kualitas hidup pada remaja putri.

Kurang Energi Kronis (KEK) pada remaja, terutama pada remaja putri, masih menjadi salah satu isu kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius, karena dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan reproduksi, prestasi belajar, serta risiko stunting pada generasi berikutnya. Menyadari hal tersebut, pemerintah telah mengeluarkan sejumlah kebijakan untuk memperkuat upaya penanggulangan KEK, antara lain melalui Peraturan Pemerintah Nomor 28 Tahun 2024 sebagai turunan dari UU No. 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan, yang menekankan pentingnya pemenuhan gizi sepanjang siklus hidup, termasuk masa remaja (Presiden Republik Indonesia, 2024). Selain itu, Peraturan Presiden

No. 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting dan Permenkes No. 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak Usia Sekolah dan Remaja turut mendorong pemantauan status gizi serta edukasi gizi yang terintegrasi dalam sistem pelayanan kesehatan remaja (Kemenkes RI, 2014; Presiden Republik Indonesia, 2021). Sejalan dengan regulasi tersebut, pemerintah juga melaksanakan berbagai program intervensi seperti pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) setiap minggu kepada remaja putri, Gerakan Aksi Bergizi di sekolah-sekolah, layanan Posyandu Remaja, serta kampanye edukatif Isi Piringku untuk Remaja guna membentuk perilaku makan sehat dan mencegah KEK secara preventif. Dengan pendekatan lintas sektor dan dukungan kebijakan yang kuat, program-program ini bertujuan untuk menciptakan remaja yang sehat, produktif, dan bebas dari masalah gizi kronis.

Berbagai faktor yang dapat berperan terhadap terjadinya Kekurangan Energi Kronis (KEK) meliputi pola makan, pemahaman mengenai gizi, *body image*, dan pengaruh media sosial (Dwitami, Lestari and Fitria, 2024). *Body image* merujuk pada bagaimana individu menilai bentuk dan ukuran tubuhnya sendiri. Pada masa remaja, individu mengalami transformasi yang signifikan dalam bentuk tubuh, yang sering kali diiringi dengan meningkatnya perhatian terhadap *body image* (citra tubuh). Remaja putri sering kali menghadapi tekanan sosial dan media yang menampilkan standar kecantikan tertentu yang tidak realistis, seperti tubuh yang ramping dan proporsional. Paparan terhadap standar kecantikan ini dapat menyebabkan ketidakpuasan tubuh, yang pada akhirnya mendorong perilaku diet ketat atau pola makan yang tidak sehat.

Semakin negatif *body image* yang dimiliki maka akan semakin tinggi pula kecemasan sosial pada remaja Perempuan (M, Razak and Fakhri, 2022). *Body image* negatif kerap menjadi pemicu ketidakpuasan terhadap penampilan, yang dapat berdampak pada Tingkat Stres yang lebih tinggi. Kondisi ini semakin kompleks pada remaja putri yang cenderung lebih rentan terhadap persepsi sosial mengenai standar kecantikan yang ditetapkan oleh masyarakat dan media sosial. Salah satu faktor, di mana perempuan cenderung memiliki *body image* yang negatif akibat banyaknya konten-konten yang lebih fokus pada penampilan dan daya tarik pada Wanita (Arijanto, 2022).

Pada remaja putri, Tingkat Stres yang tinggi kerap kali berhubungan dengan berbagai masalah kesehatan mental dan fisik. Stres dapat mempengaruhi pola makan dan perilaku kesehatan, yang beresiko menyebabkan gangguan gizi. Kondisi gizi remaja merupakan faktor yang sangat penting untuk diperhatikan, khususnya pada remaja putri. Selain membantu menjaga kestabilan kesehatan remaja, status gizi yang baik juga berperan dalam mempersiapkan kebutuhan nutrisi saat mereka menjadi seorang ibu (Munawara *et al.*, 2023). Masa remaja adalah periode di mana pertumbuhan dan perkembangan berlangsung dengan cepat, serta membutuhkan asupan gizi yang meningkat untuk mencukupi kebutuhan selama pubertas. Jika kebutuhan gizi ini tidak terpenuhi, hal tersebut dapat berdampak negatif pada perkembangan dan pertumbuhan remaja (Arni, 2023).

Persepsi negatif mengenai *body image* dapat berdampak pada pola makan mereka, dengan harapan untuk mencapai bentuk tubuh yang dianggap ideal (Sari

*et al.*, 2024). Menurut penelitian Priscelia Ika Wardhani (2019) Terdapat hubungan antara *body image* dengan pola makan dan kekurangan energi kronis (KEK) (Wardhani, Agustina and S, 2020). Diet yang tidak terkontrol dapat menyebabkan asupan energi yang tidak mencukupi, yang berdampak pada status gizi secara komprehensif dan meningkatkan risiko KEK.

Selain itu, Tingkat Stres yang tinggi pada remaja juga dapat memengaruhi nafsu makan dan metabolisme, memperburuk kondisi KEK (Adinata, Aisyah and Atmadja, 2024). Stres dapat berasal dari berbagai faktor, termasuk tekanan akademik, konflik dalam hubungan sosial, serta harapan yang tinggi terhadap pencapaian pribadi. Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan disregulasi nafsu makan, baik dalam bentuk *overeating* maupun *undereating*, yang dapat memperburuk kondisi KEK. Hasil penelitian oleh Irna Herawati Adinata menyatakan terdapat korelasi di antara tingkat stres dan status gizi siswa kelas X SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Ruhiyat tahun 2022 (Adinata, Aisyah and Atmadja, 2024). Hasil penelitian oleh Gita Pratiwi Basar tahun 2020 diketahui tidak terdapat keterkaitan di antara tingkat stress dan status gizi remaja di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar (Basar, 2020). Beberapa penelitian menunjukkan adanya keterkaitan signifikan antara tingkat stres dan status gizi, meskipun hasilnya masih bervariasi tergantung pada karakteristik populasi yang diteliti. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami mekanisme keterkaitan antara *body image*, tingkat stres, dan KEK pada remaja putri.

SMK Negeri 6 Yogyakarta ditetapkan sebagai lokasi penelitian karena menurut Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi DI Yogyakarta, jumlah murid SMA/SMK negeri maupun swasta pada tahun 2023/2024 terbanyak berada di Kota Yogyakarta dengan jumlah 17.244 murid (Badan Pusat Statistik Provinsi DI Yogyakarta, 2024). SMK Negeri 6 Yogyakarta merupakan salah satu SMK yang berada di Tengah Kota Yogyakarta yang memiliki jumlah siswi yang cukup besar, dengan komposisi 1223 siswi dari total 1365 siswa (Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, 2025). Karakteristik demografis sekolah ini mencerminkan populasi remaja putri yang berada pada tahap perkembangan fisik dan psikososial yang rentan terhadap pengaruh lingkungan dan tekanan sosial.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada Januari 2025 di SMK Negeri 6 Yogyakarta dengan metode pengukuran LILA menemukan bahwa 34,6% dari 26 siswi yang diukur mengalami KEK (LILA <23,5 cm). Temuan ini menegaskan pentingnya penelitian lebih lanjut untuk mengkaji faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kejadian KEK pada kelompok ini, serta upaya pencegahan yang dapat dilakukan di lingkungan sekolah.

KEK tidak hanya berdampak pada individu yang mengalaminya, tetapi juga memiliki implikasi yang lebih luas terhadap kesehatan masyarakat dan pembangunan sumber daya manusia. Remaja putri yang mengalami KEK cenderung memiliki daya tahan tubuh yang lebih rendah, gangguan fungsi kognitif, serta kesulitan dalam mencapai potensi akademik dan sosial mereka secara maksimal. Lebih lanjut, KEK yang dialami pada masa remaja dapat

meningkatkan risiko komplikasi saat kehamilan di kemudian hari, seperti bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) atau gangguan perkembangan janin. Oleh karena itu, intervensi dini yang berfokus pada faktor psikososial, seperti peningkatan kesadaran akan *body image* positif dan pengelolaan stres, menjadi langkah penting dalam upaya menanggulangi permasalahan KEK pada remaja putri.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *body image* dan tingkat stres dengan kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada siswi SMK Negeri 6 Yogyakarta. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan ilmiah yang lebih mendalam mengenai faktor psikososial yang berperan dalam kejadian KEK serta memberikan dasar bagi intervensi yang lebih efektif dalam pencegahan dan penanganan KEK pada remaja putri. Penelitian ini juga diharapkan dapat turut berperan dalam penyusunan kebijakan kesehatan remaja yang lebih komprehensif, baik di tingkat sekolah maupun di tingkat nasional.

Berdasarkan uraian diatas, Penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Body Image* dan Tingkat Stres dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) Remaja Putri pada Siswa SMK Negeri 6 Yogyakarta”.

## **B. Rumusan Masalah**

Kurang Energi Kronis (KEK) pada remaja, terutama remaja putri, masih menjadi masalah yang belum teratasi. KEK selama masa remaja dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan, dan jika tidak ditangani, dapat

meningkatkan risiko masalah kesehatan yang lebih serius, terutama jika berlanjut hingga masa konsepsi dan kehamilan.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, secara umum dapat disusun rumusan permasalahan yang diteliti pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *Body Image* dan Tingkat Stres dengan kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada siswi SMK Negeri 6 Yogyakarta?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan *body image* dan Tingkat Stres dengan kejadian Kurang Energi Kronis(KEK) pada siswi SMKN 6 Yogyakarta tahun 2025.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui prevalensi KEK siswi SMKN 6 Yogyakarta Tahun 2025.
- b. Mengetahui prevalensi *Body Image* negatif siswi SMKN 6 Yogyakarta Tahun 2025.
- c. Mengetahui prevalensi Tingkat Stres siswi SMKN 6 Yogyakarta Tahun 2025.
- d. Mengetahui hubungan *Body Image* dengan Kurang Energi Kronis (KEK) siswi SMKN 6 Yogyakarta Tahun 2025.
- e. Mengetahui hubungan Tingkat Stres dengan Kurang Energi Kronis (KEK) siswi SMKN 6 Yogyakarta Tahun 2025.
- f. Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian Kurang Energi Kronis(KEK) pada siswi SMKN 6 Yogyakarta tahun 2025

- g. Mengetahui variable yang paling dominan mempengaruhi kejadian Kurang Energi Kronis(KEK) pada siswi SMKN 6 Yogyakarta tahun 2025

#### **D. Ruang Lingkup**

Ruang lingkup profesi kebidanan pada penelitian yang berjudul “Hubungan *Body Image* dan Tingkat Stres dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) Remaja Putri pada Siswa SMK Negeri 6 Yogyakarta” adalah ruang lingkup kebidanan terkait gizi pada remaja di SMK Negeri 6 Yogyakarta.

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti untuk meningkatkan kemampuan dalam menggali lebih dalam masalah yang dapat diambil dalam penelitian serta berkontribusi sebagai penambah pengetahuan dan pengalaman khususnya terkait pencegahan KEK.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Responden

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada siswi supaya memiliki kesadaran tinggi mengenai *body image* positif dan mengatur pola makan dengan tepat agar tidak mengalami Kurang Energi Kronis (KEK) dan dampaknya.

###### b. Bagi kepala SMKN 6 Yogyakarta

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi mengenai kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada siswi SMKN 6 Yogyakarta,

sehingga pihak sekolah merencanakan langkah-langkah untuk mencegah dan mengatasi masalah kesehatan tersebut.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran, wawasan, pengetahuan dan dapat dijadikan kajian dan literatur mengenai hubungan *body image* dan Tingkat Stres dengan kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada remaja putri.

## F. Keaslian Penelitian

Tabel 1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti, Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Priscelia Ika Wardhani, Agustina, Marina Ery S., Hubungan <i>Body Image</i> dan Pola Makan dengan Kekurangan Energi Kronis (Kek) pada Remaja Putri SMAN di Jawa Barat 2019 (Wardhani, Agustina and S, 2020)	Jenis Penelitian: kuantitatif Desain: <i>cross sectional</i> Teknik Sampling: <i>purposive sampling</i>	Terdapat hubungan antara <i>body image</i> dan pola makan dan kekurangan energi kronis (KEK).	Variabel Dependen: Kurang Energi Kronis (KEK) Populasi: Remaja Putri SMA	Variabel Independen: Pola Makan Jenis Penelitian: kuantitatif Teknik pengambilan sampel dengan metode <i>purpose sampling</i> .
2.	Bella Puspita Sari, Masayu Dian Khairani, Abdullah, Alifiyanti Muharramah, Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Dan <i>Body Image</i> Dengan Kurang Energi Kronis Remaja Putri Di SMAN 2 Pringsewu 2024 (Sari <i>et al.</i> , 2024)	Jenis Penelitian: Kuantitatif Desain: <i>cross sectional</i> Teknik Sampling: <i>random sampling</i>	Terdapat hubungan antara <i>body image</i> dan kekurangan energi kronis (KEK).	Variabel Dependen: Kurang Energi Kronis (KEK) Populasi: Remaja Putri SMA	Variabel Independen: Tingkat Pengetahuan Gizi Teknik pengambilan sampel dengan metode <i>random sampling</i> Jenis Penelitian: kuantitatif

No	Peneliti, Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
3.	Gita Pratiwi Basar, Hubungan Tingkat Stres Dan <i>Body Image</i> Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Pesantren Darul Aman Gombara Makassar 2020 (Basar, 2020)	Jenis Penelitian:ob servasional analitik Desain: <i>cross sectional</i> Teknik Sampling: <i>total sampling</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ditemukan adanya hubungan di antara tingkat stres dan status gizi remaja di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar. Namun, terdapat keterkaitan yang signifikan antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan status gizi remaja. Tidak terdapat hubungan di antara kepedulian bentuk tubuh dan status gizi remaja di pondok pesantren darul aman gombara makassar	Variabel Independen: Tingkat Stres Dan <i>Body Image</i> Populasi: Remaja Putri Jenis Penelitian:obs ervasional analitik	Variabel Dependen: Status Gizi Teknik sampling: <i>total sampling</i>
4.	Irna Herawati Adinata/Tingkat Stres Dengan Status Gizi Remaja Kelas X SMK Kesehatan Moch Ilyas Ruhiyat 2024 (Adinata, Aisyah and Atmadja, 2024)	Jenis Penelitian:ob servasional analitik Desain: <i>cross sectional</i> Teknik Sampling: <i>total sampling</i>	Terdapat hubungan di antara tingkat stres dan status gizi siswa kelas X SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Ruhiyat tahun 2022	Variabel Independen: Tingkat Stres Jenis Penelitian:obs ervasional analitik	Variabel Dependen: Status Gizi Teknik sampling: <i>total sampling</i>