

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permasalahan kesehatan saat ini masih menjadi tantangan global yang memengaruhi berbagai negara, baik negara berkembang maupun negara maju. Di Indonesia, pembangunan kesehatan masih difokuskan pada upaya penanggulangan beban ganda penyakit, yaitu penyakit infeksi dan masalah gizi yang terjadi di berbagai lapisan masyarakat. Beberapa indikator permasalahan gizi yang belum tertangani secara optimal meliputi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), anemia, malnutrisi, Kekurangan Energi Kronis, serta meningkatnya kasus gizi lebih. Permasalahan tersebut banyak ditemukan pada kelompok rentan, khususnya bayi, balita, remaja putri, serta ibu hamil dan menyusui (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Status gizi remaja memiliki peranan penting dalam menentukan kualitas kesehatan jangka panjang. Hal ini karena status gizi berpengaruh terhadap kesehatan fisik, mental, serta risiko penyakit di masa depan. Remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan social (Rizal et al., 2025). Pada usia 15–17 tahun, remaja menjadi kelompok yang menentukan kualitas sumber daya manusia karena berkaitan dengan produktivitas dan kecerdasan di masa mendatang. Namun demikian, remaja masih menghadapi berbagai permasalahan gizi, termasuk kekurangan energi kronis (KEK) yang dapat berdampak pada kesehatan jangka panjang (Ardini, 2023).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, masa remaja merupakan periode yang sangat penting karena kebutuhan zat gizi meningkat seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Remaja puteri termasuk kelompok yang rentan mengalami KEK akibat asupan energi dan zat gizi yang tidak mencukupi dalam jangka waktu lama, pola makan yang tidak seimbang, serta rendahnya pengetahuan tentang gizi. KEK pada remaja dapat berdampak pada penurunan daya tahan tubuh, gangguan konsentrasi belajar, serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan reproduksi di masa mendatang (Sriwiyanti et al., 2026).

Kurang Energi Kronis merupakan kondisi ketidakseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan energi tubuh yang berlangsung dalam waktu lama atau menahun, sehingga menyebabkan rendahnya berat badan dan simpanan energi dalam tubuh. Faktor-faktor yang memengaruhi KEK antarlain asupan nutrisi, pola makan, dan rendahnya pengetahuan tentang gizi. Seseorang dinyatakan berisiko KEK apabila memiliki lingkaran lengan atas (LILA) kurang dari 23,5 cm. Remaja yang mengalami KEK umumnya menunjukkan gejala mudah lelah, cepat merasa capek saat beraktivitas, pusing, serta penurunan konsentrasi belajar (Fakhriyah *et al.*, 2021).

Secara global, prevalensi KEK pada remaja di negara berkembang berada pada kisaran 15–20%. Namun, di Indonesia angkanya masih relatif tinggi. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi KEK pada remaja usia 15–19 tahun di Indonesia mencapai 41,9%, angka yang sangat mengkhawatirkan mengingat hampir setengah

populasi remaja mengalami defisit energi jangka panjang (Kemenkes RI, 2023). Di tingkat regional, DIY juga masih menghadapi permasalahan serupa. Prevalensi KEK pada perempuan tidak hamil di DIY tercatat sekitar 21%, masih berada di atas target *World Health Organization* yaitu 20%. Hal ini menunjukkan bahwa upaya penanggulangan KEK di tingkat daerah masih perlu ditingkatkan (DINKES DIY, 2022)

Berdasarkan data dari Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Bantul (2024), prevalensi Kekurangan Energi Kronik pada remaja di Kabupaten Bantul mencapai 20,1%. Meskipun tidak selalu menjadi yang tertinggi di tingkat regional, angka ini menunjukkan bahwa permasalahan gizi pada remaja putri masih menjadi perhatian penting dalam upaya peningkatan kesehatan (Kurniawati et al., 2024)

Faktor yang berperan dalam terjadinya KEK pada remaja adalah tingkat pengetahuan gizi, adapun faktor lain seperti pola makan, kondisi sosial ekonomi, serta aktivitas fisik. Pengetahuan gizi merupakan pemahaman individu dalam memilih dan mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Elmanora & Sulistyoningtyas, 2025) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan remaja putri tentang gizi dengan kejadian KEK. Rendahnya pengetahuan gizi dapat menyebabkan perilaku makan yang tidak sehat sehingga meningkatkan risiko terjadinya KEK. Sebaliknya, pengetahuan gizi yang baik dapat membantu remaja dalam mengambil keputusan yang tepat mengenai pencegahan masalah gizi (Elmanora & Sulistyoningtyas, 2025).

Kabupaten Bantul merupakan wilayah dengan prevalensi Kekurangan Energi Kronis (KEK) yang cukup tinggi di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Salah satu institusi pendidikan menengah yang berada di wilayah tersebut adalah SMA Negeri 3 Bantul yang memiliki jumlah siswi cukup besar dan berada pada rentang usia remaja, yaitu kelompok yang rentan mengalami permasalahan gizi karena sedang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan. Berdasarkan data DAPODIK, jumlah peserta didik perempuan kelas XI sebanyak 118 siswi dari total 349 siswi. Selain itu, SMA Negeri 3 Bantul telah melaksanakan berbagai program kesehatan remaja, seperti Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), Palang Merah Remaja (PMR), Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R), serta bekerja sama dengan Puskesmas Bantul II dalam penyelenggaraan penyuluhan kesehatan reproduksi, edukasi gizi, dan pembinaan perilaku hidup sehat. Meskipun berbagai program kesehatan telah dilaksanakan, hasil studi pendahuluan terhadap 11 siswi menunjukkan bahwa 7 siswi mengalami KEK dan memiliki tingkat pengetahuan tentang KEK yang masih kurang. Temuan tersebut memberikan gambaran awal bahwa masih terdapat permasalahan terkait status gizi dan pengetahuan mengenai KEK pada remaja putri di sekolah tersebut, meskipun belum dapat mewakili seluruh populasi. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk menggambarkan tingkat pengetahuan dan kejadian KEK pada seluruh siswi kelas XI sebagai bahan evaluasi terhadap upaya promotif dan preventif yang telah dilaksanakan di sekolah. Dengan demikian, SMA Negeri 3 Bantul menjadi lokasi yang relevan

untuk penelitian yang berjudul "Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Kejadian Kurang Energi Kronis pada Siswi Kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul."

B. Rumusan Masalah

Kekurangan Energi Kronis merupakan kondisi ketidakseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan energi tubuh yang berlangsung dalam waktu lama atau menahun. Remaja putri termasuk kelompok yang rentan mengalami KEK akibat asupan energi dan zat gizi yang tidak mencukupi dalam jangka waktu lama, pola makan yang tidak seimbang, serta rendahnya pengetahuan gizi. Rendahnya pengetahuan gizi dapat menyebabkan perilaku makan yang tidak sehat sehingga meningkatkan risiko terjadinya KEK. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi KEK pada remaja usia 15–19 tahun di Indonesia mencapai 41,9%. (Kemenkes RI, 2023). Di tingkat regional, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) mencatat prevalensi KEK pada perempuan tidak hamil sebesar 21,2%, angka ini masih berada di atas target *World Health Organization* yaitu di bawah 20%.

Kabupaten Bantul merupakan wilayah dengan prevalensi KEK yang cukup tinggi di provinsi DIY yaitu sebesar 20,1%, dibandingkan kabupaten lain di DIY (Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Bantul, 2024). Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, ditemukan bahwa angka risiko Kekurangan Energi Kronis pada remaja putri di Kabupaten Bantul masih cukup tinggi. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

“Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan dan kejadian Kurang Energi Kronis pada siswi kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan dan kejadian Kurang Energi Kronis pada siswi kelas XI SMA Negeri 3 Bantul

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat pengetahuan tentang KEK pada siswi kelas XI SMA Negeri 3 Bantul
- b. Mengetahui kejadian KEK pada siswi kelas XI SMA Negeri 3 Bantul
- c. Mengetahui gambaran kejadian KEK berdasarkan tingkat pengetahuan tentang KEK pada siswi kelas XI SMA Negeri 3 Bantul

D. Ruang Lingkup

1. Ruang lingkup waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari sampai dengan April tahun 2026

2. Ruang lingkup tempat

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 3 Bantul, yang beralamat di Jl. Gajah Mada No.7, Kurung, Bantul, Kec. Bantul, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Pemilihan lokasi dilakukan berdasarkan pertimbangan bahwa prevalensi KEK pada remaja putri di wilayah Kabupaten Bantul masih cukup tinggi, selain itu, berdasarkan studi pendahuluan, belum terdapat penelitian sejenis mengenai gambaran tingkat pengetahuan KEK di sekolah tersebut dalam waktu dekat, sehingga penelitian ini dinilai perlu untuk dilakukan.

3. Ruang lingkup materi

Materi dalam penelitian ini dibatasi pada bidang gizi dengan cakupan Gizi Masyarakat, khususnya mengenai pengetahuan remaja putri tentang Kekurangan Energi Kronis (KEK). Pengetahuan mengenai KEK diuraikan berdasarkan subvariabel yang meliputi konsep dasar KEK, faktor risiko KEK, dampak KEK, pencegahan KEK, dan kebutuhan gizi remaja putri.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi, menambah informasi serta wawasan keilmuan mengenai tingkat pengetahuan dan kejadian KEK di SMA Negeri 3 Bantul. Temuan ini

dapat memperkuat teori bahwa perilaku kesehatan dan status gizi remaja sangat dipengaruhi oleh pemahaman dasar individu mengenai risiko, dampak, dan upaya pencegahan masalah gizi sejak dini.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Bantul

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan sebagai bahan evaluasi bagi pihak sekolah, khususnya pembina UKS dan guru BK, dalam merancang program edukasi kesehatan yang lebih efektif guna mencegah masalah gizi pada siswi.

b. Bagi Siswi SMA Negeri 3 Bantul

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi dan sarana untuk meningkatkan kesadaran siswi mengenai risiko Kurang Energi Kronis. Siswi diharapkan mampu memahami pentingnya pemenuhan gizi yang seimbang, serta dampak KEK terhadap kesehatan reproduksi, perkembangan kognitif, dan kualitas hidup di masa depan, sehingga mendorong siswi untuk lebih memperhatikan pola makan dan menjaga kesehatan sejak dini.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan dan data dasar bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan kajian yang lebih mendalam mengenai KEK pada remaja.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian dan Peneliti	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
1.	Gambaran Pengetahuan, Persepsi Body Image dan Kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Siswi Kelas X di SMK Negeri 1 Saptosari Gunungkidul Tahun 2025 Peneliti: Intan Kusuma Tempat: SMK N 1 Saptosari Gunungkidul	a. Metode Penelitian: deskriptif b. Desain: <i>cross-sectional</i> c. Populasi: 110 siswi	Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki Tingkat pengetahuan baik (95,2%), namun lebih dari setengah memiliki persepsi <i>body image</i> negatif (58,1%), dan (76,2%) responden tidak mengalami KEK.	Persamaan: Metode penelitian, responden Perbedaan: Waktu, Variabel yang diteliti, waktu penelitian, Lokasi penelitian
2.	Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Gizi Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) Di MAN 1 Sleman Tahun 2025 Peneliti: Shinta Elmanora & Sholaikhah S. Tempat: MAN 1 Sleman	a. Metode Penelitian: kuantitatif b. Desain: <i>cross-sectional</i> c. Populasi: 119 siswi d. Teknik sampling: teknik kuota sampling	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan remaja tentang gizi dengan kejadian KEK. (61%) remaja tidak mengalami KEK dan (66,1%) memiliki pengetahuan gizi yang cukup	Persamaan: variabel yang diteliti, responden, desain penelitian Perbedaan: metode penelitian, waktu penelitian, Lokasi penelitian
3.	Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pemenuhan Nutrisi Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) Di Desa Ubung Kaja Denpasar Bali Tahun 2026 Peneliti: Yuliasri Putu, Teja Ni Made, Darmayanti Putu, Tempat: Desa Ubung Kaja Denpasar Bali	a. Metode Penelitian: Analitik korelatif b. Desain: <i>cross-sectional</i> c. Populasi: 865 orang d. Teknik sampling: teknik simple random sampling	Hasil Penelitian menunjukkan ada hubungan pengetahuan remaja putri tentang pemenuhan nutrisi terhadap kejadian kekurangan energi kronis di desa Ubung Kaja	Persamaan: responden, desain penelitian Perbedaan: waktu, variabel yang diteliti, Lokasi penelitian
4.	Efektifitas Media Booklet Dan Brosur Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Terkait Pencegahan Kekurangan Energi Kronis Pada Remaja Putri Di SMPN 2 Samarinda Tahun 2023 Peneliti: Salsabila Cindy Tempat: SMPN 2 Samarinda	a. Metode penelitian: b. Desain: quasy experimental c. Populasi: 176 orang di SMPN 2 Samarinda dan 88 orang di SMPN 37 Samarinda d. Teknik sampling: teknik purposive sampling	Hasil penelitian menunjukkan ada peningkatan pengetahuan dan sikap pada kelompok eksperimen. Menggunakan media bookleat dan brosur terkait pencegahan KEK pada remaja putri	Persamaan: Kuesioner pengetahuan tentang KEK Perbedaan: waktu, tempat, sampel, dan variabel penelitian