

**POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN KURANG ENERGI KRONIS PADA
REMAJA PUTRI DI MADRASAH ALIYAH KANAENG TAKALAR**

*Eating Patterns with Chronic Deficiency of Energy in Adolescent Women
at Madrasah Aliyah Kanaeng*

Amelia Meike Putri¹, Rudy Hartono², Lydia Fanny²

¹Prodi Gizi dan Dietetika Poltekkes Makassar

²Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

*)korespondensi : lydiafanny@poltekkes-mks.ac.id

Article History

Submitted: 30-04-2024

Resived: 15-05-2024

Accepted:13-06-2024

ABSTRACT

Chronic Energy Deficiency (CED) is a condition where there is a chronic lack of food which can result in health problems. Factors that influence the occurrence of Chronic Energy Deficiency (CED) in a person are a lack of nutritional intake, either for economic reasons or psychosocial reasons such as appearance or body shape. This study aims to determine the relationship between eating patterns and the incidence of chronic energy deficiency in adolescent girls. This research is an analytical observational study using a cross sectional research design with a proportionate stratified random sampling method. The sample was 78 Madrasah Aliyah Kanaeng students who were selected as samples. The statistical analysis used is Chi Square. The results showed that the sample had a poor diet as many as 44 people (56.4%), the good diet category was 34 people (43.6%), the sample had a KEK nutritional status as many as 57 people (73.1%) and the normal category was as many as 21 people (26.9%). The results of statistical tests show that there is a significant relationship between diet and the incidence of chronic energy deficiency (p value = 0.048). Future research can conduct research on other factors that can influence the incidence of CED in adolescent girls besides diet.

Keyword : *Chronic Energy Deficiency (CED), Diet, Young Women*

ABSTRAK

Kurang Energi Kronis (KEK) merupakan keadaan dimana terjadinya kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronik) yang dapat mengakibatkan timbulnya masalah kesehatan. Faktor yang mempengaruhi terjadinya Kurang Energi Kronis (KEK) pada seseorang yaitu karena kurangnya asupan zat gizi, baik karena alasan ekonomi maupun alasan psikososial seperti penampilan atau bentuk tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian kurang energi kronis pada remaja putri. Penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional* dengan metode penarikan sampel secara *proportionate stratified random sampling*. Sampel adalah siswi Madrasah Aliyah Kanaeng berjumlah 78 orang yang terpilih sebagai sampel. Analisis statistik yang digunakan adalah *Chi Square*. Penelitian dilaksanakan di Madrasah Aliyah Kanaeng Takalar dan dilaksanakan pada bulan

Juni 2023 samapi Pebruari 2024. Hasil penelitian menunjukkan sampel memiliki pola makan yang kurang sebanyak 44 orang (56,4%), kategori pola makan baik sebanyak 34 orang (43,6%), sampel memiliki status gizi KEK sebanyak 57 orang (73.1%) dan kategori normal sebanyak 21 orang (26.9%). Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian kurang energi kronis (p value = 0,048). Penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian pada faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kejadian KEK pada remaja putri selain pola makan.

Kata kunci : Kurang Energi Kronis (KEK), Pola Makan, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Masalah gizi merupakan masalah kompleks yang penanggulangannya perlu dilakukan melalui beberapa pendekatan, karena penyebabnya yang bersifat multi faktor. Salah satu kelompok rawan gizi yang menjadi sasaran program penanggulangan masalah gizi adalah wanita usia subur (WUS) khususnya remaja putri, karena kelompok ini sangat menentukan kualitas generasi yang akan datang. Masalah gizi utama yang sering terjadi pada kelompok ini adalah Kurang Energi Kronis (KEK), anemia, dan obesitas.

Data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 prevalensi kurang energi kronis pada Wanita Usia Subur (WUS) mencapai 31,8% dengan perbandingan kelompok usia 15-49 tahun yang hamil sebanyak 17,3% dan 14,5% wanita tidak hamil. Prevalensi KEK tertinggi berdasarkan proporsi kelompok umur yaitu pada wanita usia subur (WUS) yang berusia 15-19 tahun sebanyak 36,3% untuk wanita yang tidak hamil (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Prevalensi KEK pada Wanita Usia Subur (WUS) yang tidak hamil di Provinsi Sulawesi Selatan sebesar 17,72%. Sementara di Kabupaten Takalar, prevalensi KEK pada Wanita Usia Subur (WUS) yang tidak hamil mencapai 20,28%. (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Sulawesi Selatan 2018).

Kurangnya asupan zat gizi merupakan salah satu masalah gizi yang sering terjadi pada remaja putri. Seorang wanita usia subur yang memiliki keinginan untuk menurunkan berat badan secara

drastis erat hubungannya dengan faktor penampilan seperti takut gemuk atau kurang seksi pada saat dipandang lawan jenis (Noor dkk., 2021). Penelitian Sari (2023) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan status gizi KEK pada siswi SMKN Sukasari. Hasil penelitian yang dilakukan Priscelia (2020) menunjukkan adanya hubungan pola makan dengan kejadian KEK.

Penelitian ini diharapkan dapat meminimalisir angka kejadian KEK pada remaja putri. Gangguan kesehatan yang dapat ditimbulkan pada remaja putri apabila KEK tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, osteoporosis, penurunan fungsi kognitif dan dapat berlanjut serta berpengaruh terhadap masa kehamilan dengan risiko melahirkan bayi berat badan lahir rendah (BBLR). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada remaja putri di Madrasah Aliyah Kanaeng.

METODE

Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Madrasah Aliyah Kanaeng, Kecamatan Galesong Selatan, Kabupaten Takalar, Sulawesi Selatan. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Juni 2023 sampai Februari 2024.

Jumlah dan Cara Pengambilan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X, XI dan XII Madrasah

Aliyah Kanaeng yang berjumlah 87 orang. Sampel pada penelitian ini adalah siswi kelas X, XI dan XII yang ada di Madrasah Aliyah Kanaeng. Sampel yang diteliti pada penelitian kali ini sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dan menggunakan rumus slovin sehingga didapatkan sampel sebanyak 78 orang. Metode yang digunakan dalam penarikan sampel adalah secara *Proportionate Stratified Random Sampling* dengan tujuan untuk memperoleh sampel yang mewakili setiap populasi.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer meliputi identitas sampel, umur, dan jenis kelamin. Data pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) menggunakan pita pengukur LILA. Data pola makan diperoleh dengan menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Data sekunder meliputi data jumlah siswi kelas X, XI, dan XII serta lokasi sekolah.

Pengolahan dan analisis data

Data identitas sampel dikumpulkan kemudian diolah secara manual menggunakan *Microsoft Excel*. Data hasil pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) diolah dengan menggunakan *Microsoft Excel* dan dimasukkan dalam kategori KEK dan normal. Data pola makan diperoleh dengan metode wawancara dengan alat bantu kuesioner FFQ (*Food Frequency Questionnaire*).

Data dianalisis secara analitik dengan menggunakan komputer dan disajikan dalam bentuk tabel disertai penjelasan dalam bentuk narasi. Uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan sebesar 95% atau nilai $\alpha = 0,05$.

HASIL

Hasil penelitian didapatkan bahwa sampel yang memiliki pola makan yang baik dan mengalami KEK sebanyak 21 orang (26,9%), sampel yang memiliki pola

makan yang baik dan tidak mengalami KEK sebanyak 13 orang (16,7%). Sedangkan, sampel yang memiliki pola makan yang kurang dan berstatus KEK terdapat 36 orang (46,2%) dan yang tidak mengalami KEK tetapi pola makan kurang sebanyak 8 orang (10,3%). Dari hasil penelitian, didapatkan nilai p value = 0,048 dimana angka ini lebih kecil dari $\alpha=0,05$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status kurang energi kronis (KEK).

Tabel 1.

Distribusi Sampel Berdasarkan Pola Makan

Pola Makan	n	%
Baik	34	43.6
Kurang	44	56.4
Jumlah	78	100

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 2.

Distribusi Sampel Berdasarkan Status KEK

Status KEK	n	%
KEK	57	73.1
Normal	21	26.9
Jumlah	78	100

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 3.

Distribusi Sampel Berdasarkan Pola Makan dengan Status Kurang Energi Kronis (KEK)

Pola Makan	Status KEK				P value
	KEK		Normal		
	n	%	n	%	
Baik	21	26.9	13	16.7	0.048
Kurang	36	46.2	8	10.3	
Jumlah	57	73.1	21	26.9	

Sumber : Data Primer, 2024

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sampel dengan pola makan kurang dan berstatus KEK sebanyak 36 orang (46,2%), hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wardhani dkk., 2020) yang

menunjukkan bahwa sebanyak 76,1% dari 88 remaja putri dengan frekuensi makan tidak sesuai pedoman gizi seimbang (PGS) mengalami kurang energi kronis (KEK). Tingkat kecukupan gizi dapat ditentukan dari frekuensi makan seseorang yang diukur dari seberapa sering individu tersebut makan setiap harinya yang akan menentukan jumlah makanan yang masuk kedalam tubuhnya. Asupan makan pada seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya pengetahuan terkait gizi yang dimana mencakup pemilihan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi. Hal ini sesuai dengan pernyataan Kemenkes RI yang mengatakan bahwa pengetahuan gizi dan kesehatan akan berpengaruh terhadap pola konsumsi pangan suatu individu. Semakin luas pengetahuan seseorang terhadap gizi dan kesehatan maka jenis makanan yang dikonsumsi akan lebih beragam sehingga dapat memenuhi kecukupan gizi dan mempertahankan kesehatannya (Munawara dkk., 2023).

Hasil penelitian mengenai hubungan pola makan dengan kekurangan energi kronis (KEK) pada sampel remaja putri di Madrasah Aliyah Kanaeng menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status kurang energi kronis (KEK) dari hasil analisa menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan nilai *p value* 0,048. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Septriani (2022) yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian KEK pada mahasiswi remaja putri di jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu dengan nilai *p value* = 0,000.

Menurut Restiana tahun 2019 pola makan adalah cara atau perilaku yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam mengonsumsi pangan setiap harinya yang meliputi frekuensi makan, porsi makan, dan jenis makanan yang berdasarkan faktor-faktor sosial, budaya dimana mereka hidup. Kebiasaan remaja saat ini identik dengan kebiasaan

mengonsumsi makanan jajanan seperti gorengan, minuman berwarna, soft drink yang mengandung lemak, zat pewarna dan gula. Keanekaragaman pangan tidak hanya dilihat dari aneka ragam jenis pangan tetapi jumlah yang dikonsumsi juga perlu diperhatikan. Pola makan sebagai faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang, apabila seseorang kekurangan zat gizi maka akan mengakibatkan berat badan berkurang dan penurunan fungsi jaringan pada tubuh dan jika berlangsung lama maka dapat mengakibatkan terjadinya kurang energi kronis (KEK).

Berbagai macam aktivitas remaja, baik di sekolah maupun diluar lingkungan sekolah yang membuat mereka sulit untuk membagi waktu dan mengatur jadwal makan maupun jenis makanan yang dikonsumsinya. Semakin aktif seseorang dalam melakukan aktivitas fisik maka semakin banyak energi yang dikeluarkan. Jika asupan energi dalam tubuh kurang dan aktivitas fisik yang dilakukan berat, maka remaja dapat mengalami kekurangan kalori yang dapat menyebabkan kurang energi kronis (KEK) apabila hal itu dilakukan dalam jangka waktu terus menerus.

KESIMPULAN

Pola makan pada sampel di Madrasah Aliyah Kanaeng masih dalam kategori kurang. Ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian kurang energi kronis pada remaja putri di Madrasah Aliyah Kanaeng dengan nilai *p* = 0,048.

SARAN

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian pada faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kejadian kurang energi kronis pada remaja putri seperti asupan energi dan protein serta aktivitas fisik yang belum peneliti kaji dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Amaliyah, M., Dewi Soeyono, R., Nurlaela, L., dkk. (2021). Pola Konsumsi Makan Remaja di Masa Pandemi Covid-19.

- Jurnal Tata Boga. Volume 10(1): 129–137.
- Anggoro, S., Muna, A. N., Nafisah, A., dkk. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Pola Makan pada Penderita Gastritis di SMP Negeri 5 Banguntapan. *Jurnal Cakra Medika*. Volume 6(1).
- Anna, C. N. A., Ruhana, A., Yanuar, C. D., dkk. (2022). *Buku Ajar Gizi dalam Daur Kehidupan*. Yogyakarta; Deepublish.
- Ardi, I. (2021). Literature Review: Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada Remaja Putri Literature Review: Factors That Related with Chronic Energy Deficiency in Adolescent Girls. *Jurnal Media Gizi Kesmas*. Volume 10(2): 1-7.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *RISKESDAS, 2018*.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Surat Keputusan RISKESDAS KORWIL I TA 2018*.
- Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018, May 15). Kenali Masalah Gizi yang Ancam Remaja Indonesia. <https://www.kemkes.go.id/article/view/18051600005/kenali-masalah-gizi-yang-ancam-remaja-indonesia.html> (diakses, 12 Juli 2023).
- Br, D. T., Yosephin, B. S., dan Wahyudi, A. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Audio Visual (Video) Terhadap Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang. *Jurnal Kesehatan*. Volume 13(1): 19–24.
- Darmasetya, O. D. (2020). *Faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya KEK pada remaja putri di Kabupaten Kulon Progo*. Skripsi. Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *Jurnal Istighna*. Volume 1(1).
- Ertiana, D., dan Wahyuningsih, P. S. (2019). Asupan Makan dengan Kejadian KEK pada Remaja Putri di SMAN 2 Pare Kabupaten Kediri (Food Intake with Chronic Energy Deficiency in Young Women in Public Senior High. *Jurnal Gizi KH* . Volume 1(2): 102–109.
- Fakhriyah, Noor, M. S., Setiawan, M. I., Putri, A. O., dkk (2021). Edukasi Remaja Sadar Gizi untuk Pencegahan Kekurangan Energi Kronik (KEK) dalam Menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) di Wilayah Lahan Basah. *Buku Ajar Kekurangan Energi Kronik (KEK)*. Yogyakarta; Mine Perum.
- Faradila, O. E., Kuswari, M., dan Gifari, N. (2020). Perbedaan Pemilihan Makanan dan Faktor yang Berkaitan pada Remaja Putri di SMA Daerah Kota dan Kabupaten. *Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*. Volume 3(2): 103.
- Febrihartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. H., dkk. (2019). *Buku Pedoman dan Kumpulan Rencana Ajar untuk Guru Sekolah Menengah dan yang Sederajat Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON)*. Jakarta; SEAMEO RECFON.
- Fenansia Diaz, M., Yulianti, H., Luh, N., dkk. (2023). Upaya Pencegahan Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Remaja Putri dan Ota2s di Kelurahan Liliba Kota Kupang. *Jurnal Ilmiah Obsgin*. Volume 15(3).
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan , Body Image dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademka Baiturrahim Jambi*. Volume 10(1): 231–237.
- Munawara, M., Umar, F., Anggraeny, R., dkk. (2023). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis pada Remaja Putri. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*. Volume 4(2): 98–108.
- Nabawiyah, H., Khusniyati, Z. A., Damayanti, A. Y., dkk. (2021). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur dengan Status Gizi

- Santriwati di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1 (The Relation Between Eating Pattern, Physical Activity, Sleep Quality and Nutritional Status at Gontor for Girls 1). *Darussalam Nutrition Journal*. Volume 5(1): 78–89.
- Ningrum, N. M. C., Susanti, N. L. P. D., dan Dewi, K. A. P. (2022). Hubungan Citra Tubuh dengan Pola Makan Remaja Putri di SMK Negeri 2 Sukawati (The Correlation Between Body Image and Diet Patterns of Female Adolescent in Smk Negeri 2 Sukawati). *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*. Volume 6(2).
- Nur, Y. E. S. (2021). Pendidikan Kesehatan Tentang Sarapan Pagi Seimbang Berpengaruh Terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Artikel Penelitian Syifa' Medika*. Volume 12(1).
- Octavia, Z. F. (2020). Frekuensi dan Kontribusi Energi dari Sarapan Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Riset Gizi*. Volume 8(1): 32–36.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang AKG yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*. (2019).
- Restiana, D. E. (2019). *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja Kelas X di MA Walisongo Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun*. Skripsi. Jurusan Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Septriani, S. (2022). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kekurangan Energi Kronik pada Mahasiswi Remaja Putri di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2022*. Skripsi. Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
- Sirajuddin, Surmita, dan Astuti, T. (2018). *Survey Konsumsi Pangan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Surijati, K. A., Hapsari, W., dan Rubai, W. L. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas Factors Affecting the Diet of Elementary School Students in Banyumas Regency. *Nutriology Jurnal : Pangan, Gizi, Kesehatan*. Volume 2(1).
- Tirza, F. D. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo Factors Affecting Student Eating Pattern in SMP Negeri 2 Purworejo and SMP Negeri 3 Purworejo. *Jurnal Pendidikan Tata Boga*.
- Wardhani, P. I., Agustina, dan Ery, M. (2020). Hubungan Body Image dan Pola Makan dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Remaja Putri SMAN di Jawa Barat. *JPH Recode*. Volume 3(2): 127–139.