

Eating Habits, History of Infectious Diseases and Body Image with the Occurrence of CED in Young Women at SMK Negeri 3 Sigi

Juliansy Rahmana^{1*}, Adillah Imansari², Ni Ketut Kariani³

¹Universitas Widyia Nusantara, Palu

Email: jhulyrahmana@gmail.com

ABSTRACK

Chronic Energy Deficiency (CED) is a state of malnutrition experienced by teenagers due to a lack of sustainable food intake which can cause health problems which result in anemia, less than optimal organ development, less physical growth which can affect a teenager's productivity. The aim of this study was to analyze the relationship between eating habits, history of infectious diseases and body image with the incidence of CED in young women at SMK Negeri 3 Sigi. This research used a cross sectional approach and a sample of 43 respondents using a random sampling technique. The research results showed that 38 teenagers (88.4%) experienced CED. Eating habits in adolescents are classified as deficit where the source of energy (100%), source of protein (92.7%), souce of carbohydrates (94.7%). Negative body image in teenagers is (86.4%). The conclusion of this study was that there was a relationship between the habit of eating sources (energy, protein and carbohydrates) and the incidenc of CED in young women at SMK Negeri 3 Sigi, and there was no relationship between the habit of eating ources (fat), histoty of infectious diseases and body image with the incidende. CED for young women at SMK Negeri 3 Sigi.

Keywords: Body image, Eating Habits, CED, History of Infectious Diseases

ABSTRAK

Kekurangan Energi Kronik (KEK) merupakan keadaan malnutrisi yang dialami oleh remaja akibat kurangnya asupan makanan secara berkelanjutan yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan yang berdampak pada anemia, perkembangan organ yang kurang optimal, pertumbuhan fisik kurang yang dapat berpengaruh terhadap produktivitas seorang remaja. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan kebiasaan makan, riwayat penyakit infeksi dan citra tubuh dengan kejadian KEK pada remaja putri SMK Negeri 3 Sigi. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan *cross sectional* dan sampel sebanyak 43 responden dengan menggunakan teknik *startifie random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami KEK sebanyak 38 orang (88,4%). Kebiasaan makan pada remaja tergolong defisit dimana sumber energi (100%), sumber protein (92,7%), sumber karbohidrat (94,7%). Citra tubuh negatif pada remaja sebanyak (86,4%). Kesimpulan dalam penelitian ini didapatkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan makan sumber (energi, protein dan karbohidrat) dengan kejadian KEK pada remaja putri SMK Negeri 3 Sigi, dan tidak ada hubungan antara kebiasaan makan sumber (lemak), riwayat penyakit infeksi dan citra tubuh dengan kejadian KEK paa remaja putri SMK Negeri 3 sigi.

Kata Kunci: Citra Tubuh, Kebiasaan Makan, KEK, Riwayat Penyakit Infeksi

Pendahuluan

Remaja putri merupakan kelompok rentan terhadap masalah gizi karena dipengaruhi oleh beberapa faktor dimana remaja membutuhkan lebih banyak energi dan zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak), serta mengalami perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang kurang (Ridwan *et al.*, 2022).

Kekurangan Energi Kronik (KEK) merupakan keadaan malnutrisi yang dialami oleh remaja akibat kurangnya asupan makanan secara berkelanjutan yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan relative atau mutlak terhadap satu atau lebih zat gizi pada remaja (Meitria *et al.*, 2021). Dampak KEK pada remaja antara lain anemia, perkembangan organ yang kurang optimal, pertumbuhan fisik yang kurang yang dapat berpengaruh terhadap produktivitas seorang remaja (Yuliansari *et al.*, 2019).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 secara Nasional prevalensi KEK wanita (usia 15-19 tahun) sebanyak 41,9%, sedangkan di Provinsi Sulawesi Tengah sebanyak 22,4% (SKI, 2023). Kejadian KEK pada remaja putri di Kecamatan Kinovaro berdasarkan pengukuran awal terdapat 15 dari 30 (50%) remaja yang LILA nya kurang dari 23,5 cm.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan makan, riwayat penyakit infeksi dan citra tubuh dengan kejadian KEK pada remaja putri SMK Negeri 3 Sigi.

Metode

Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian menggunakan desain studi *Cross Sectional*. Sampel sebanyak 43 remaja dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Analisis data yang digunakan adalah SPSS dengan metode analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi Square* dengan *Pearson Chi Square* dan *Continuity Correction*.

Hasil dan Pembahasan

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi karakteristik remaja (usia, uang jajan dan pendapatan orang tua)

Karakteristik responden	f	(%)
Usia		
15 tahun	7	16,3
16 tahun	20	46,5
17 tahun	13	30,2
18 tahun	3	7,0
Pendapatan orang tua		
>500.000	39	90,7
<500.000	4	9,3
Uang jajan		
>10.000	16	37,2
<10.000	27	62,8
Kejadian KEK		
KEK	38	88,4
Normal	5	11,6

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa rata-rata responden berusia 16 tahun sebanyak 20 responden (46,5%), sedangkan rata-rata uang jajan <10.000 sebanyak 27 responden, pendapatan orang tua yang paling banyak >500.000 sebanyak 39 responden (90,7%) dan responden yang mengalami KEK sebanyak 38 (88,4%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan antara kebiasaan makan (energi, protein, lemak dan karbohidrat), riwayat penyakit infeksi dan citra tubuh dengan kejadian KEK

Variabel	KEK		Normal		p
	f	%	f	%	
Kebiasaan Makan (E)					
Kurang	33	100	0	0	0,000
Baik	5	55,6	4	44,4	
Lebih	0	0	1	100	
Kebiasaan makan (P)					
Kurang	38	92,7	3	7,3	0,000
Baik	0	0	2	100	
Lebih	0	0	0	0	
Kebiasaan makan (L)					
Kurang	1	100	0	0	0,517
Baik	7	77,8	2	22,2	
Lebih	30	90	3	9,1	

Variabel	KEK		Normal		p
	f	%	f	%	
Kebiasaan makan (KH)					
Baik	36	92,3	3	7,7	0,012
Kurang	2	50,0	2	50,0	
Lebih	0	0	0	0	
Riwayat penyakit infeksi					
Ada	19	86,4	3	13,6	1,000
Tidak	19	90,5	2	9,5	
Ada					
Citra tubuh					
Positif	5	100	0	0	0,904
Negatif	33	86,8	5	13,2	

Nomor dan label gambar diletakkan di bawah gambar dan ditulis dengan spasi tunggal. Penomoran gambar dilakukan secara berurutan. Gambar akan dicetak dalam skala abu-abu, oleh karena itu, pilihan warna/tekstur untuk membedakan rangkaian grafik/gambar perlu diperhatikan (Center for Disease Control, 2017; Hilgendorf, 2018).

Pembahasan

Hubungan kebiasaan makan sumber energi dengan kejadian KEK pada remaja putri SMK Negeri 3 Sigi

Penelitian yang dilakukan di SMK Negeri 3 Sigi diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan sumber energi dengan kejadian KEK pada remaja putri dengan nilai $p = 0.000$. Hal ini dikarenakan asupan energi yang dikonsumsi oleh remaja dapat dilihat melalui frekuensi makan responden rata-rata mengkonsumsi mie instan 3-6 kali perminggu dan jarang melakukansarapan pagi serta mengurangi porsi makan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Indi *et al.*, 2023) dimana didapatkan hasil korelasi spearman dengan nilai $p = 0.000$ yang berarti terdapat hubungan antara asupan energi dengan status gizi berdasarkan LILA. Hal ini dikarenakan ketidakseimbangan antara asupan energi dengan pengeluaran energi selain itu, dapat terjadi ketika seseorang mengkonsumsi jumlah kalori lebih sedikit daripada yang diperlukan oleh tubuh untuk mengalahkan aktivitas sehari-hari.

Hubungan kebiasaan makan sumber protein, dengan kejadian KEK pada remaja putri SMK Negeri 3 Sigi

Penelitian yang dilakukan di SMK Negeri 3 Sigi diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan makan sumber protein dengan kejadian KEK pada remaja putri dimana didapatkan hasil nilai $p = 0.000$. hal ini disebabkan karena kurangnya asupan protein yang dikonsumsi dan pola makan yang seringkali didominasi oleh asupan karbohidrat seperti mie yang di konsumsi 6 kali perminggu yang dapat menyebabkan asupan protein defisit.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Indi *et al.*, 2023) dimana didapatkan hasil korelasi spearman dengan nilai $p = 0.000$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi berdasarkan LILA hal ini dikarenakan asupan protein yang kurang dan aktivitas fisik yang berat sehingga asupan protein kurang dari kebutuhan.

Hubungan kebiasaan makan sumber lemak dengan kejadian KEK pada remaja putri SMK Negeri 3 Sigi

Hasil penelitian ini berbeda dengan sebelumnya yang diperoleh hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan sumber lemak dengan kejadian KEK dengan nilai $p = 0.517$. Hal ini dikarenakan penyimpanan asupan lemak pada perempuan terdapat di pinggang dan panggul dimana faktor penyebab seperti aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dapat membakar energi yang ada didalam tubuh. Aktivitas fisik yang tinggi akan memecah energi dalam cadangan lemak untuk digunakan.

Aktivitas fisik adalah suatu gabungan antara gerakan tubuh yang berasal dari otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktifitas ini dapat mempengaruhi status gizi anak muda (Chaeroni *et al.*, 2020). Namun, tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik saja status gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa penyebab langsung salah satunya ialah pola makan.

Hubungan kebiasaan makan sumber karbohidrat dengan kejadian KEK pada remaja putri SMK Negeri 3 Sigi

Penelitian yang dilakukan di SMK Negeri 3 Sigi diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan

yang signifikan antara kebiasaan makan sumber karbohidrat dengan kejadian KEK pada remaja putri dengan nilai $p=0.012$. Hal ini dikarenakan porsi dan jumlah asupan karbohidrat yang kurang selain itu, asupan karbohidrat digantikan dengan makan seperti mie instan, bakso roti. Apabila hal tersebut terjadi secara terus menerus dapat menyebabkan status gizi rendah dan konsumsi energi yang kurang beranekaragam dapat mempengaruhi asupannya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Munawara *et al.*, 2023) dimana didapatkan nilai $p=0.032$ yang berarti terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan kejadian KEK pada remaja putri. Hal ini dikarenakan asupan karbohidrat yang kurang dimana responden kadang mengurangi porsi makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh, apabila dilihat dari frekuensi makan responden konsumsi nasi rata-rata 3-6 kali perminggu dan lebih memilih makanan siap saji dengan frekuensi 1x sehari.

Hubungan riwayat penyakit infeksi dengan kejadian KEK pada remaja putri SMK Negeri 3 Sigi

Penelitian yang dilakukan di SMK Negeri 3 Sigi diperoleh hasil bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara riwayat penyakit infeksi dengan kejadian KEK didapatkan hasil nilai $p=1.000$. Hal ini dikarenakan berdasarkan wawancara dan pengisian kuesioner yang dilakukan didapatkan rata-rata responden tidak mempunyai riwayat penyakit infeksi sebanyak (90,5%) oleh karena itu tidak terdapat hubungan antara riwayat penyakit dengan kejadian KEK pada remaja putri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sela septiana, 2022) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara penyakit infeksi dengan kejadian KEK mahasiswa remaja putri jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang dimana dari hasil wawancara rata-rata mahasiswa remaja putri mengalami KEK tidak mempunyai riwayat penyakit infeksi.

Hubungan citra tubuh dengan kejadian KEK pada remaja putri SMK Negeri 3 Sigi

Penelitian yang dilakukan di SMK Negeri 3 diperoleh hasil bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan kejadian KEK dengan nilai $p=0.904$ didapatkan responden

yang memiliki citra tubuh negatif sebanyak (88,5%) pada bagian penilaian penampilan (*Appearance Evaluation*) dan juga karakteristik responden secara persepsi bentuk tubuh yang mereka rasakan tidak erlalu gemuk ataupun kurus sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan kejadian KEK pada remaja putri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sebtina, 2015) hal ini dikarenakan *body image* tidak hanya dipengaruhi oleh frekuensi makan tapi ada banyak faktor yang mempengaruhi antara lain teman sebaya dan juga media massa.

Kesimpulan

1. Sebagian besar responden berusia 16-17 tahun, rata-rata uang jajan <10.000 dengan pendapatan orang tua rata-rata sebanyak >500,000.
2. Ada hubungan antara kebiasaan makan sumber (energi, protein dan karbohidrat) dengan kejadian KEK pada remaja putri SMK Negeri 3 Sigi. Tidak ada hubungan antara kebiasaan makan lemak, riwayat penyakit infeksi dan citra tubuh dengan kejadian KEK pada remaja putri SMK Negeri 3 Sigi.

Saran

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode lain seperti *Case Control* yang bertujuan untuk membandingkan resiko kelompok kasus dan control control dan melakukan penelitian dengan menambahkan variabel aktivitas fisik yang secara teori berhubungan dengan penelitian ini.

Pustaka

- Chaeroni, N. Kusmaedi, A. Ma'mun, D. B. 2020. Aktivitas fisik apakah memberikan dampak bagi kebugaran jasmani dan keseha
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. Survei Kesehatan Indonesia.
- Meitria Syahadatina Noor, M., Muhammad Irwan Setiawan, Mk., Andini Octaviana Putri, Mg., Hadrianti Lasari, Mk.H., Ranindy Qadrinnisa, M., Muhammad Ilham, S., Siti Yasmna Lu, S., Sari Nur, Lu, Zaliha Devia

-
- Lestari Muhammad Hashfi Abdurrahman, S., 2021. *Buku Ajar Kekurangan Energi Kronik (KEK)*. Cetakan Pertama. Yogyakarta.
- Muanwara, M, Umar F, Anggraen R, Majid M. 2023. Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) Pada remaja putri. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*. 4(2):98-108.
- P. Yulianasari, S.A Nugraheni and A. Kartini. 2019. Pengaruh pendidikangizi media booklet terhadap perubahan perilaku remaja terkait pencegahan kekurangan energi kronik (studi pada remaja putri SMA kelas XI di SMA Negeri 14 dan SMA Negeri 15 Kota Semarang), *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol.7, No 4, pp 420-428.
- Ridwan,M,Fibrila,F.,2022. Edukasi Anemia dan Keurangan Energi Kronik (KEK) pada Remaja Putri di Kota Metro, *Jurnal Mitrawarga*.1, 33-38.
- Sela Septiani. 2022. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian Kekurangan Energi Kronik pada mahasiswi remaja putri di jurusan gizi Poltekes Kemenkes Bengkulu tahun 2022. *Skripsi*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.