

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DAN POLA MAKAN DENGAN KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK) PADA REMAJA PUTRI SMAN DI JAWA BARAT**  
*The Correlation Between Body Image and Diet with Chronic Energy Deficiency (Ced) on Female Adolescents in SMAN in West Java*

Priscelia Ika Wardhani<sup>1</sup>, Agustina<sup>2</sup>, Marina Ery S.<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran”, Jakarta  
prisceliaika@yahoo.com

---

**ARTICLE INFO**

*Article History:*

Received:  
July, 21<sup>th</sup>, 2019

Revised:  
From September, 17<sup>th</sup>,  
2019

Accepted:  
October, 28<sup>th</sup>, 2019

Published online  
March, 30<sup>th</sup>, 2019

---

**ABSTRACT**

**Background:** One of the most common nutritional problems that occur in adolescents is chronic energy deficiency (CED). One of the factors that prompt the occurrence of CED on female adolescents is the attention to the subjective picture of one's own body (body image) and diet. **Purpose:** The purpose is to determine the correlation between body image and diet with chronic energy deficiency (CED) on female adolescents in SMAN 6 Bogor in 2019. **Methods:** This research used a quantitative method with a cross-sectional design and a sample of 189 female students. The data were collected using a questionnaire and measurement of upper arm circumference. Analysis of the data using the chi-square test. **Results:** There is a correlation between body image (appearance evaluation  $p = 0,000$ , apparatus orientation  $p = 0,006$ , body are satisfaction  $p = 0,015$ , preoccupation overweight  $p = 0,003$ , self-classified weight  $p = 0,000$ ) and diet (eating frequency  $p = 0,000$  and type of foods  $p = 0,000$ ) with chronic energy deficiency (CED). **Conclusion:** There is a correlation between body image and diet with CED.

**Keywords:** body image, diet, chronic energy deficiency

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Salah satu masalah gizi yang terjadi pada remaja adalah kekurangan energi kronis (KEK). Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya KEK pada remaja putri yaitu perhatian terhadap penampilan fisik (body image) dan pola makan. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara body image dan pola makan dengan kekurangan energi kronis (KEK) pada remaja putri di SMAN 6 Bogor tahun 2019. **Metode:** Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional, sampel berjumlah 189 siswi. Pengumpulan data dengan kuesioner dan pengukuran lingkaran lengan atas. Analisis data menggunakan uji chi square. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara body image (appearance evaluation  $p = 0,000$ , appearance orientation  $p = 0,006$ , body area satisfaction  $p = 0,015$ , overweight preoccupation  $p = 0,003$ , self-classified weight  $p = 0,000$ ) dan pola makan (frekuensi makan  $p = 0,000$  dan jenis ragam makan  $p = 0,000$ ) dengan kekurangan energi kronis (KEK). **Kesimpulan:** Kesimpulan yaitu ada hubungan antara body image dan pola makan dengan kekurangan energi kronis (KEK).

**Kata Kunci :** body image, pola makan, kekurangan energi kronis

---

## PENDAHULUAN

Remaja adalah dimana seseorang berada pada masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa berusia antara 10-19 tahun dan mengalami perkembangan tercepat kedua setelah bayi. Di dunia terdapat sekitar 1.2 miliar orang atau satu per enam populasi dunia (WHO, 2017). Menurut Kemenkes (2014), salah satu permasalahan remaja saat ini adalah perhatian terhadap penampilan fisik (*body image*).

Masa remaja lebih banyak memperhatikan penampilan mereka dibandingkan dengan aspek yang ada di dalam diri mereka, banyak diantara remaja tidak menyukai penampilan mereka di depan cermin terutama remaja putri (Denich, 2015). Remaja putri sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuh dan membangun citra tubuh dirinya. *Body image* adalah sikap yang dimiliki individu terhadap tubuhnya berupa penilaian baik positif atau negatif (Andrea, 2010) yang berdampak negatif pada status gizi remaja. Adapun *body image* yang positif adalah yang menggambarkan kesehatan dimana seorang remaja mempunyai pandangan yang baik dan merasa nyaman terhadap ukuran dan bentuk tubuh mereka (Alidia, 2018). Remaja putri biasanya mendambakan bentuk tubuh ideal yang mempengaruhi pola makan mereka sehingga timbulnya pola makan tidak sehat serta tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh (Nurhaedar, 2012). Kekhawatiran yang berlebihan terhadap remaja putri untuk menjadi gemuk (*overweight*) menjadi sumber keprihatinan bagi remaja putri (Nurvita, 2015). Ini terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan gizi untuk pemenuhan kebutuhan dan pengeluaran energi. (Sedioetomo, 2010). Baik kekurangan dan kelebihan zat gizi yang dalam tubuh seseorang akan sama mempunyai dampak yang negatif (Hendarini, 2018).

Menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2018), masalah kesehatan yang dapat mengancam masa depan remaja di Indonesia yaitu kurang zat besi (anemia), stunting, kurang energi kronis (KEK) serta obesitas. Kekurangan energi kronis (KEK) adalah salah satu masalah kesehatan pada remaja yang disebabkan oleh kekurangan nutrisi. Berdasarkan data hasil Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2013), KEK menjadi masalah kedua dikarenakan angka KEK setelah stunting mengalami peningkatan dari tahun 2010. Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013, prevalensi kekurusan yang terjadi pada remaja usia 16 - 18 tahun diketahui mengalami kenaikan. Pada tahun 2010 sebesar 8,9% (1,8% sangat kurus dan 7,1% kurus) dan mengalami

kenaikan pada 2013 menjadi 9,4% (1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus) (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013). Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi risiko kurang energi kronis (KEK) pada wanita usia subur (WUS) tertinggi dialami oleh remaja usia 15 - 19 tahun yang mencapai 36,3% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018).

Pada prevalensi resiko KEK menunjukkan Jawa Barat berada pada peringkat ke-23 dari 34 provinsi dengan angka 12,5%. Kota Bogor menjadi salah satu kabupaten/kota yang memiliki angka prevalensi kurus diatas prevalensi Jawa Barat. Penelitian ini dilakukan di SMAN 6 Bogor. Remaja putri dipilih karena prevalensi kekurangan energi kronis (KEK) pada wanita usia subur tertinggi berada di usia 15 - 19 tahun. Berdasarkan data Riskesdas 2018, SMAN 6 Bogor dipilih karena lokasi penelitian berada di pusat Kota Bogor dengan rata-rata tingkat perekonomian berada pada status ekonomi sedang dan tinggi, sehingga mereka mudah terpengaruh oleh informasi dari media sosial serta pola pergaulan remaja di kota yang dapat membentuk adanya persepsi *body image* dan membuat siswi kurang memperhatikan gizi yang diperlukan (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018).

Berdasarkan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah adanya hubungan *body image* dan pola makan dengan kekurangan energi kronis (KEK) pada remaja putri di SMAN 6 Bogor tahun 2019.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Data dikumpulkan oleh peneliti dan dibantu enumerator untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan pola makan dengan KEK yang diobservasi sekali pada satu waktu tertentu. Tempat penelitian di SMA Negeri 6 Bogor yang beralamat di Jalan Walet Nomor 13 Kecamatan Tanah Sareal, Kota Bogor, Jawa Barat. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari sampai Juni 2019. Penelitian ini sudah memperoleh persetujuan etik dengan nomor B/1839/5/2019/KEPK.

Berdasarkan teknik pengambilan data, didapatkan sampel sebanyak 189 siswa. Cara penarikan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi: responden berjenis kelamin perempuan usia 16 - 18 tahun yang bersedia mengikuti penelitian dan hadir pada saat penelitian dilaksanakan, serta kriteria eksklusi: responden tidak bersedia mengikuti penelitian dan memiliki penyakit kronis.

Jenis pengumpulan data yang digunakan yaitu data primer dengan kuesioner dan pengukuran lingkaran lengan atas menggunakan pita lila. Responden dikatakan mengalami kurang energi kronis apabila lingkaran lengan atas kurang dari 23,5 cm. saat penelitian dilaksanakan, serta kriteria eksklusi: responden tidak bersedia mengikuti penelitian dan memiliki penyakit kronis.

Kuesioner meliputi karakteristik responden, karakteristik orangtua, pola makan responden, dan *body image* responden. Uji validitas kuesioner dilakukan di SMAN 1 Bogor dengan membagikan kuesioner kepada 32 responden. Hasil uji validitas kuesioner *body image* menyatakan 1 dari 20 pertanyaan dinyatakan

nilai tidak valid dan nilai koefisien cronbach alpha sebesar 0,748 dinyatakan reliabel karena cronbach's alpha  $\geq 0,6$ .

SPSS digunakan sebagai program pengolahan data. Analisis data dengan uji *Chi Square* dengan besar kemaknaan yaitu nilai  $p \leq 0,05$ . Derajat kepercayaan (CI = 95%) apabila

$p \leq 0,05$ , artinya terdapat hubungan antara variabel independen dengan dependen. Namun jika nilai  $p > 0,05$ , artinya tidak terdapat hubungan yang bermakna antara variabel independen dengan dependen. Analisis univariat menjelaskan karakteristik variabel penelitian berupa usia responden, kelas, pendidikan orangtua, pekerjaan orangtua, penghasilan orangtua, status KEK, *body image* dan pola makan.

## HASIL

### Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Uang Saku, Kegiatan Ekstrakurikuler dan IMT

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=189)

| Karakteristik Responden | Jumlah | %    |
|-------------------------|--------|------|
| Status KEK :            |        |      |
| Ya                      | 108    | 57,1 |
| Tidak                   | 81     | 42,9 |
| Usia :                  |        |      |
| 16 tahun                | 111    | 58,7 |
| 17 tahun                | 78     | 41,3 |
| Kelas :                 |        |      |
| X                       | 110    | 58,2 |
| XI                      | 79     | 41,8 |

Hasil penelitian diketahui sebagian responden mengalami kekurangan energi kronis (KEK) sebanyak 57,1%. Berdasarkan data yang diperoleh responden yang berada di usia 16 tahun sebanyak 58,7% dan responden

yang berada di usia 17 tahun sebanyak 41,3% serta dapat diketahui bahwa responden yang berada di kelas X sebanyak 58,2% dan responden yang berada di kelas XI sebanyak 41,8%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Orang tua (n=189)

| Karakteristik Responden | Jumlah | %    |
|-------------------------|--------|------|
| Pendidikan Ayah:        |        |      |
| Rendah                  | 67     | 35,4 |
| Tinggi                  | 122    | 64,6 |
| Pekerjaan Ayah:         |        |      |
| Wiraswasta              | 74     | 39,2 |
| Karyawan                | 115    | 60,8 |
| Penghasilan Orangtua:   |        |      |
| Rendah                  | 37     | 19,6 |
| Tinggi                  | 152    | 80,4 |

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ayah responden berpendidikan tinggi 64,6%. Pekerjaan ayah responden sebagian besar bekerja sebagai karyawan baik karyawan

swasta maupun negeri sebanyak 60,8%. Orang tua responden yang berpenghasilan tinggi yaitu > Rp. 3.900.000 sebanyak 80,4% dan berpenghasilan  $\leq$  Rp. 3.900.000 yaitu 19,6%.

**Gambaran *Body Image* Responden (*Appearance Evaluation, Appearance Orientation, Body Area Satisfaction, Overweight Preoccupation dan Self-Classified Weight*)**

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Body Image* Responden (n=189)

| Variabel                         | Jumlah | %    |
|----------------------------------|--------|------|
| <i>Appearance Evaluation:</i>    |        |      |
| <i>Body Image Negatif</i>        | 103    | 54,5 |
| <i>Body Image Positif</i>        | 86     | 45,5 |
| <i>Appearance Orientation:</i>   |        |      |
| <i>Body Image Negatif</i>        | 93     | 49,2 |
| <i>Body Image Positif</i>        | 96     | 50,8 |
| <i>Body Area Satisfaction:</i>   |        |      |
| <i>Body Image Negatif</i>        | 102    | 54,0 |
| <i>Body Image Positif</i>        | 87     | 46,0 |
| <i>Overweight Preoccupation:</i> |        |      |
| <i>Body Image Negatif</i>        | 88     | 46,6 |
| <i>Body Image Positif</i>        | 101    | 53,4 |
| <i>Self-Classified Weight :</i>  |        |      |
| <i>Body Image Negatif</i>        | 71     | 37,6 |
| <i>Body Image Positif</i>        | 118    | 62,4 |

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar *body image* responden berdasarkan *appearance evaluation* yaitu sebanyak 54,5% negatif. Berdasarkan *appearance orientation* sebagian besar *body image* responden sebanyak 50,8% positif. Berdasarkan *body area satisfaction* sebagian

besar *body image* responden sebanyak 56,1% negatif. Berdasarkan *overweight preoccupation* sebagian besar *body image* responden sebanyak 53,4% positif. Berdasarkan *self-classified weight* sebagian besar *body image* responden sebanyak 62,4% positif dan hanya 37,6% negatif.

**Gambaran Pola Makan Responden (Frekuensi Makan dan Jenis Raga Makanan)**

Tabel Lanjutan 4. Distribusi Frekuensi Pola Makan Responden (n=189)

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pola Makan Responden (n=189)

| Variabel  | Jumlah | %    |
|---|--------|------|
| <b>Frekuensi Makan Sumber Variabel Karbohidrat :</b>          |        |      |
| <b>Frekuensi Makan Buah :</b>                                 |        |      |
| Tidak sesuai dengan PGS                                       | 54     | 28,6 |
| Tidak sesuai dengan PGS                                       | 64     | 33,9 |
| Sesuai dengan PGS   | 125    | 66,1 |
| Sesuai dengan PGS   | 135    | 71,4 |
| <b>Frekuensi Makan <i>Junkfood</i> dan <i>Softdrink</i> :</b> |        |      |
| <b>Frekuensi Makan Sumber Protein :</b>                       |        |      |
| Jarang  | 90     | 47,6 |
| Sering  | 99     | 52,4 |
| Tidak sesuai dengan PGS                                       | 68     | 36,0 |
| <b>Jenis Konsumsi Karbohidrat :</b>                           |        |      |
| Kurang Beragam  | 10     | 5,3  |
| Sesuai dengan PGS   | 121    | 64,0 |
| Beragam   | 179    | 94,7 |
| <b>Frekuensi Jenis Konsumsi Makan Protein Sayur :</b>         |        |      |
| Kurang Beragam  | 7      | 3,7  |
| Tidak sesuai dengan PGS                                       | 3      | 43,9 |
| Beragam   | 182    | 96,3 |
| <b>Jenis Konsumsi Sayur :</b>                                 |        |      |
| Sesuai dengan PGS   | 106    | 56,1 |
| Kurang Beragam  | 38     | 20,1 |
| Beragam   | 151    | 79,9 |
| <b>Jenis Konsumsi Buah :</b>                                  |        |      |
| Kurang Beragam  | 8      | 4,2  |
| Beragam   | 181    | 95,8 |

Pola makan responden yaitu diketahui melalui frekuensi makan dan jenis ragam makanan. Pedoman Gizi Seimbang (PGS) menganjurkan remaja untuk mengonsumsi sumber karbohidrat sebanyak 3 kali sehari. Hasil penelitian diketahui frekuensi konsumsi karbohidrat responden sebagian besar sesuai dengan PGS 71,4% sedangkan yang tidak sesuai dengan PGS 28,6%. Frekuensi konsumsi protein responden sebagian besar

sesuai dengan PGS 64,0% sedangkan yang tidak sesuai dengan PGS 36,0%. Sumber protein yang dianjurkan PGS untuk dikonsumsi yaitu sebanyak 2 – 4 porsi sehari baik protein hewani maupun nabati.

Frekuensi konsumsi sayur responden sebagian besar 56,1% sesuai dengan PGS. Sayuran yang dianjurkan harus dikonsumsi

oleh remaja yaitu sebanyak 3 - 4 porsi sehari. Frekuensi konsumsi buah responden sebagian besar 66,1% sesuai dengan PGS. Buah – buahan yang dianjurkan oleh PGS untuk remaja yaitu sebanyak 2 - 3 porsi sehari Hasil penelitian menunjukkan 52,4% responden sering mengonsumsi *junkfood* dan *softdrink*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden sebanyak 94,7% mengonsumsi jenis karbohidrat yang beragam. Sebagian besar responden sebanyak 96,3% juga mengonsumsi jenis protein yang beragam. Sebagian besar responden sebanyak 79,9% mengonsumsi jenis sayur yang beragam serta 95,8% responden mengonsumsi jenis buah yang beragam.

**Hubungan *Body Image* Responden (*Appearance Evaluation, Appearance Orientation, Body Area Satisfaction, Overweight Preoccupation dan Self-Classified Weight*) dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK).**

Tabel 5. Hubungan *Body Image* dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Remaja Putri di SMAN 6 Bogor Tahun 2019 (n=189)

| Variabel                               | Status KEK |      |       |      |            | P Value | OR    | 95% CI |       |
|--|------------|------|-------|------|------------|---------|-------|--------|-------|
|  | Ya         |      | Tidak |      | Total<br>N |         |       | Lower  | Upper |
|  | N          | %    | N     | %    |            |         |       |        |       |
| <b><i>Appearance Evaluation</i></b>    |            |      |       |      |            |         |       |        |       |
| <i>Body Image Negatif</i>              | 72         | 62,6 | 31    | 30,1 | 103        | 0,000   | 3,226 | 1,769  | 5,882 |
| <i>Body Image Positif</i>              | 36         | 48,6 | 50    | 58,1 | 86         |         |       |        |       |
| <b><i>Appearance Orientation</i></b>   |            |      |       |      |            |         |       |        |       |
| <i>Body Image Negatif</i>              | 63         | 67,7 | 30    | 32,3 | 93         | 0,006   | 2,380 | 1,317  | 4,299 |
| <i>Body Image Positif</i>              | 45         | 46,9 | 51    | 53,1 | 96         |         |       |        |       |
| <b><i>Body Area Satisfaction</i></b>   |            |      |       |      |            |         |       |        |       |
| <i>Body Image Negatif</i>              | 67         | 65,7 | 35    | 34,3 | 102        | 0,0015  | 2,148 | 1,194  | 3,862 |
| <i>Body Image Positif</i>              | 41         | 47,1 | 46    | 52,9 | 87         |         |       |        |       |
| <b><i>Overweight Preoccupation</i></b> |            |      |       |      |            |         |       |        |       |
| <i>Body Image Negatif</i>              | 61         | 69,3 | 27    | 30,7 | 88         | 0,003   | 2,596 | 1,427  | 4,722 |
| <i>Body Image Positif</i>              | 47         | 46,5 | 54    | 53,5 | 101        |         |       |        |       |
| <b><i>Self-Classified Weight</i></b>   |            |      |       |      |            |         |       |        |       |
| <i>Body Image Negatif</i>              | 53         | 74,6 | 18    | 25,4 | 71         | 0,000   | 3,373 | 1,769  | 6,432 |
| <i>Body Image Positif</i>              | 55         | 46,6 | 63    | 53,4 | 118        |         |       |        |       |

Hasil penelitian pada variabel *appearance evaluation* menunjukkan dari 103 responden memiliki *body image* negatif sebanyak 72 siswi (69,9%) mengalami KEK. Hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* 0,000 ( $p > 0,05$ ) yang artinya ada hubungan antara *appearance evaluation* dengan KEK. Pada variabel *appearance evaluation* menunjukkan responden dengan *body image* negatif memiliki kecenderungan 3,226 kali mengalami KEK (OR = 3,226).

Hasil penelitian pada variabel *appearance orientation* menunjukkan dari 93 responden memiliki *body image* negatif sebanyak 63 siswi (67,7%) mengalami KEK.

Hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* 0,006 ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada hubungan antara *appearance orientation* dengan KEK. Pada variabel *appearance orientation* menunjukkan responden dengan *body image* negatif memiliki kecenderungan 2,380 kali mengalami KEK (OR = 2,380).

Hasil penelitian pada variabel *body area satisfaction* menunjukkan dari 102 responden memiliki *body image* negatif sebanyak 67 siswi (65,7%) mengalami KEK. Hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* 0,015 ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada hubungan antara *body area satisfaction* dengan KEK.

### Hubungan Pola Makan (Frekuensi Makan dan Jenis Ragam Makan) dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK)

Tabel 6. Hubungan Pola Makan dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Remaja Putri di SMAN 6 Bogor Tahun 2019 (n=189)

| Variabel                   | Status KEK |      |       |      |            | P Value | OR    | 95% CI |        |
|----------------------------|------------|------|-------|------|------------|---------|-------|--------|--------|
|                            | Ya         |      | Tidak |      | Total<br>N |         |       | Lower  | Upper  |
|                            | N          | %    | N     | %    |            |         |       |        |        |
| <b>Frekuensi Makan</b>     |            |      |       |      |            |         |       |        |        |
| Tidak sesuai dengan PGS    | 67         | 76,1 | 21    | 23,9 | 88         | 0,000   | 4,669 | 2,485  | 8,774  |
| Sesuai dengan PGS          | 41         | 40,6 | 60    | 59,4 | 101        |         |       |        |        |
| <b>Jenis Ragam Makanan</b> |            |      |       |      |            |         |       |        |        |
| Kurang Beragam             | 58         | 81,7 | 13    | 18,3 | 71         | 0,000   | 6,068 | 3,002  | 12,263 |
| Beragam                    | 50         | 42,4 | 68    | 57,6 | 118        |         |       |        |        |

Pada variabel *body area satisfaction* menunjukkan responden dengan *body image* negatif memiliki kecenderungan 2,148 kali mengalami KEK (OR = 2,148). Hasil penelitian pada variabel *overweight preoccupation* menunjukkan dari 88 responden memiliki *body image* negatif sebanyak 61 siswi (69,3%) mengalami KEK. Hasil uji statistik diperoleh nilai p-value 0,003 ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada hubungan antara *overweight preoccupation* dengan KEK. Pada variabel *overweight preoccupation* menunjukkan responden dengan *body image* negatif memiliki kecenderungan 2,596 kali mengalami KEK (OR = 2,596).

Hasil penelitian pada variabel *self-classified weight* menunjukkan dari 71 responden memiliki *body image* negatif sebanyak 53 siswi (74,6%) mengalami KEK. Hasil uji statistik diperoleh nilai p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada hubungan antara *self-classified weight* dengan KEK. Pada variabel *self-classified weight* menunjukkan responden dengan *body image* negatif memiliki kecenderungan 3,373 kali mengalami KEK (OR = 3,373).

Hasil penelitian hubungan antara frekuensi makan dengan kekurangan energi kronis (KEK) menunjukkan dari 88 responden sebanyak 67 siswi (76,1%) yang tidak sesuai PGS mengalami KEK. Hasil uji statistik diperoleh nilai p-value 0,000 ( $p > 0,05$ ) yang artinya ada hubungan antara frekuensi makan dengan KEK. Responden dengan frekuensi makan tidak sesuai PGS memiliki kecenderungan 4,669 kali mengalami KEK (OR = 4,669). Hasil penelitian hubungan antara jenis ragam makan dengan kekurangan energi kronis (KEK) menunjukkan dari 71 responden mengonsumsi makanan kurang beragam sebanyak 58 siswi (81,7%) mengalami KEK. Jenis ragam makan responden yang beragam dari 118 responden sebanyak 68 siswi (57,6%) tidak mengalami KEK. Hasil uji statistik diperoleh nilai p-value 0,000 ( $p > 0,05$ ) artinya ada hubungan antara jenis ragam makanan dengan KEK. Responden dengan jenis makan kurang beragam memiliki kecenderungan 6,068 kali mengalami KEK (OR = 6,068).

## PEMBAHASAN

### **Analisis Hubungan *Body Image* (*Appearance Evaluation, Appearance Orientation, Body Area Satisfaction, Overweight Preoccupation dan Self-Classified Weight*) dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK)**

Kekurangan energi kronis (KEK) adalah masalah kesehatan disebabkan oleh kekurangan nutrisi seperti energi dan protein, sehingga zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh tidak tercukupi (Arista, 2017). Masalah gizi KEK terjadi menonjol pada kelompok Wanita Usia Subur (WUS) khususnya remaja putri (Suarjana, 2020). Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya KEK yaitu pengaruh lingkungan seperti teman sebaya, remaja cenderung mudah dipengaruhi oleh teman sebaya. Mereka lebih memperhatikan temannya dibandingkan dengan orangtua, termasuk dalam pendapat dan penilaiannya terhadap tubuhnya sendiri. Remaja putri membentuk gambaran dan persepsi tentang tubuh yang dimiliki yang disebut *body image*. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara *appearance evaluation* dengan KEK karena diperoleh p-value 0,000 ( $p > 0,05$ ). *Appearance evaluation* yaitu penilaian penampilan secara keseluruhan tubuh dengan menilai apakah menarik atau kurang menarik dan apakah memuaskan atau kurang memuaskan penampilan dirinya. Bentuk tubuh ini dinilai oleh individu tersebut serta persepsi penampilan dirinya berupa baik atau buruk dapat mendatangkan perasaan senang atau tidak senang pada bentuk tubuhnya. Sebagian besar remaja memiliki *body image* negatif sebanyak 103 siswi (54,5%) yang menunjukkan mereka menilai penampilannya kurang menarik dan sesuai dengan apa yang dia inginkan dan kurang percaya diri sehingga mempengaruhi asupan makannya dan berpengaruh terhadap status gizi termasuk lingkaran atas.

Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara *appearance orientation* dengan KEK karena diperoleh p-value 0,006 ( $p < 0,05$ ). *Appearance orientation* adalah orientasi atau perhatian seseorang terhadap penampilan tubuhnya dan usaha dalam memperbaiki penampilannya. Pada penelitian ini terdapat 93 siswi (49,2%) memiliki *body image* negatif terhadap orientasi penampilannya yang menandakan sebagian besar responden cukup memperhatikan penampilannya dengan melakukan suatu usaha agar penampilannya sesuai dengan apa yang diinginkan. Dari hasil penelitian diketahui beberapa siswa melakukan usaha - usaha seperti melakukan diet, berolahraga, perawatan

tubuh atau mengonsumsi obat untuk pelangsing agar berat badannya berkurang sehingga terlihat menarik.

Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara *body area satisfaction* dengan KEK karena diperoleh p-value 0,015 ( $p < 0,05$ ). *Body area satisfaction* yaitu mengukur kepuasan siswi terhadap bagian tubuhnya pada bagian spesifik seperti rambut, wajah, tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, pantat, paha, kaki), tampilan otot, tinggi badan dan berat badan. Pada penelitian ini sebagian besar siswi 54% memiliki *body image* negatif artinya responden merasa kurang puas dengan bagian tubuhnya. Berdasarkan hasil penelitian diketahui remaja putri sering merasa tidak puas terhadap beberapa bagian tubuhnya secara spesifik, mereka menginginkan bentuk tubuh yang lebih kurus dan kurang puas terhadap bagian tubuhnya terutama tubuh bagian tengah.

Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara *overweight preoccupation* dengan KEK karena diperoleh p-value 0,003 ( $p < 0,05$ ). *Overweight preoccupation* atau kecemasan akan gemuk ini bertujuan untuk mengukur tingkat kecemasan seta kewaspadaan individu dengan memperhatikan berat tubuh apabila mengalami penambahan berat badan. Pada penelitian ini responden yang memiliki *body image* positif sebanyak 53,6% artinya sebagian besar responden tidak terlalu cemas dan khawatir apabila berat badannya bertambah.

Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara *self-classified weight* dengan KEK karena p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ). *Self-classified weight* lebih menilai bagaimana seseorang memandang dan memiliki persepsi serta menilai berat badannya dan mengklasifikasikan tubuhnya sendiri. Persepsi responden dalam menilai ukuran tubuhnya, baik itu memiliki tubuh ukuran kurus, normal atau gemuk. Responden sebagian besar memiliki *body image* positif sebanyak 62,4%, hal ini menandakan responden menilai ukuran tubuhnya normal.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rily Hanundyah Dienasari tahun 2016 dengan judul "Persepsi Body Image, Kebiasaan Makan Dan Status Gizi Pada Penari Remaja Wanita". Penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spearman* dengan hasil menyatakan adanya hubungan antara status gizi dengan variabel evaluasi penampilan nilai p-value 0,020,

variabel orientasi penampilan dengan nilai p-value sebesar 0.007, kepuasan terhadap bagian tubuhnya nilai p-value 0.010, kecemasan menjadi gemuk dengan nilai p-value 0.000 dan pengkategorian ukuran tubuh dengan nilai p-value sebesar 0.000 (Dienasari, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa semakin gemuk status gizi maka wanita memiliki persepsi *body image* yang negatif cenderung merasa kurang puas terhadap penampilannya dan beberapa bagian tubuhnya, memiliki rasa cemas yang berlebih hingga melakukan berbagai usaha untuk meningkatkan penampilan dan menyebabkan menempatkan tubuhnya dalam kategori yang tidak sesuai dengan status gizinya.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Umi Fatimatuzzahro tahun 2016 dengan judul “Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi Siswi Kelas XI Di SMK N 4 Yogyakarta”. Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden atau 52 (54,7%) siswi kelas XI memiliki *body image* negatif serta memperlihatkan bahwa sebagian besar responden dengan status gizi yang diukur melalui IMT dan LiLA yang buruk yaitu 53 orang (55,8%) Analisis data dilakukan menggunakan uji *chi square* dengan nilai p-value sebesar 0,001 sehingga dinyatakan adanya hubungan *body image* dengan status gizi siswi kelas XI SMK N 4 Yogyakarta (Fatimatuzzahro, 2016).

Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Sebtina Desty Anggraeni tahun 2015 dengan judul “Hubungan antara *Body Image* dengan Frekuensi Makan, Jenis Makanan dan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Negeri 7 Surakarta”. Sebagian besar responden dengan status gizi KEK dan *body image* negatif. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik rank *spearman* dan diperoleh nilai p-value sebesar 0,395. Artinya hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *body image* dengan status KEK (Anggraeni, 2015).

### **Analisis Hubungan Pola Makan (Frekuensi Makan dan Jenis Ragam Makan) dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK)**

Pola makan adalah susunan makanan seseorang mencakup jenis makan dan jumlah yang dikonsumsi dalam frekuensi dan jangka waktu tertentu. Pola makan termasuk perilaku penting karena dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Susunan pangan sehari - hari harus mengandung zat gizi dalam jumlah dan jenis

yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pola makan memiliki hubungan dengan komposisi yang dalam analisis ini merupakan hasil analisis total dari diet yang diukur secara keseluruhan maupun kombinasi beberapa kelompok makanan ke dalam fokus kelompok makanan atau zat gizi tubuh (Fayasari, 2018). Frekuensi makan merupakan sejumlah pengulangan dalam mengonsumsi makanan dalam kuantitatif yang terjadi secara berkelanjutan, tubuh juga perlu mengonsumsi makanan dengan jenis yang beranekaragam untuk memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara frekuensi makan dengan KEK dengan p-value 0,000 ( $p > 0,05$ ) dan hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara jenis ragam makanan dengan KEK dengan p-value 0,000 ( $p > 0,05$ ). Dari kedua variabel disimpulkan adanya hubungan pola makan dengan KEK. Pola makan sebagai faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang, apabila kekurangan asupan zat gizi maka akan mengakibatkan berat badan berkurang dan kemerosotan jaringan pada tubuh dan jika berlangsung lama maka akan mengakibatkan terjadi KEK. Lingkar lengan atas adalah gambaran ketersediaan zat gizi di otot dan lemak bawah kulit, cadangan energi dapat disimpan dalam bentuk glikogen dan jaringan adiposa, sehingga lingkar lengan atas merupakan parameter antropometri selain *body mass index (BMI)* untuk menentukan status gizi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Lingkar lengan atas terutama bermanfaat untuk mengetahui risiko KEK pada awal kehamilan karena berat badan prahamil tidak diketahui (Ariyani, 2012).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Muchlisa tahun 2013 dengan judul “Hubungan Asupan zat gizi dengan status gizi pada remaja putri di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makasar tahun 2013”. Status gizi diukur dengan IMT dan LILA, dari hasil uji *Spearman* diketahui nilai p value sebesar energi ( $p = 0,000$ ), protein ( $p = 0,000$ ), lemak ( $p = 0,002$ ), karbohidrat ( $p = 0,000$ ) artinya bahwa terdapat hubungan pola makan dengan status gizi (Muchlisa, 2013). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ibnu Zaki, Hesti Permata Sari dan Farida tahun 2017 dengan judul “Asupan Zat Gizi Makro dan Lingkar Lengan Atas pada Remaja Putri di Kawasan Perdesaan Kabupaten Banyumas”. Data asupan diperoleh dengan metode pencatatan

prospektif (*prospective food records*) dan pengukuran lila menggunakan pita lila. Berdasarkan hasil uji korelasi *pearson* ( $p < 0.05$ ) menunjukkan adanya hubungan antara asupan zat gizi makro dengan ukuran lingkaran lengan atas (Zaki, dkk., 2017).

Namun penelitian tersebut tidak sejalan dengan penelitian Meriska Cesia Putri tahun 2016 dengan judul “Hubungan Asupan Makan Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) Pada Wanita Usia Subur (Wus) Di Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah”. Data asupan makan dan data lingkaran lengan atas (LILA) didapatkan melalui kuesioner dan pengukuran. Analisis data dilakukan menggunakan analisis bivariat *fisher exact* didapatkan  $p$ -value 0,589 ( $p > 0,05$ ) artinya bahwa pola makan tidak berhubungan dengan kurang energi kronis (KEK) (Putri, 2016).

### KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian hubungan antara *body image* dengan kekurangan energi kronis (KEK) diperoleh bahwa kelima variabel menunjukkan ada hubungan dengan KEK yaitu *appearance evaluation* ( $p$ -value = 0,000), *appearance orientation* ( $p$ -value = 0,006), *body area satisfaction* ( $p$ -value = 0,015), *overweight preoccupation* ( $p$ -value = 0,003) dan *self-classified weight* ( $p$ -value = 0,000). Berdasarkan penelitian hubungan pola makan dengan kekurangan energi kronis (KEK) diperoleh bahwa kedua variabel yaitu frekuensi makan dan jenis ragam makanan memiliki hubungan dengan KEK, yaitu dengan frekuensi makan ( $p$ -value = 0,000) dan jenis ragam makanan ( $p$ -value = 0,000).

### SARAN

Diharapkan responden mendapatkan informasi mengenai masalah kekurangan gizi pada remaja salah satunya kurang energi kronis (KEK) juga pedoman gizi seimbang untuk lebih meningkatkan pengetahuan terkait pola makan yang sehat dan mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan lingkungan sekolah dapat menjadi panutan bagi siswa mengenai *body image* dan pola makan yang baik. Disarankan dapat memberikan edukasi kesehatan seperti penyuluhan maupun konseling mengenai kesehatan remaja khususnya gizi remaja putri. Bagi Peneliti lain juga diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan kekurangan energi kronis (KEK) dengan variabel lainnya agar

memperbanyak sumber penelitian terkait topik tersebut.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, S. D. 2015. Hubungan antara *Body Image* dengan Frekuensi Makan, Jenis Makanan dan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Negeri 7 Surakarta. *Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Alidia, Fauzana. 2018. *Body Image* Ditinjau dari Gender. *Jurnal Tarbawi : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(2), 79-92.
- Arista, A. D., Laksmi, W., dan Ronny, A. 2017. Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tingkat Konsumsi Energi, Protein, dan Indeks Massa Tubuh/Umur dengan Kekurangan Energi Kronis pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(4), 585-591.
- Ariyani, D. E., Endang, L. A., dan Anies, I. 2012. Validitas Lingkaran Lengan Atas Mendeteksi Risiko Kekurangan Energi Kronis pada Wanita Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 7(2), 83-90.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2013. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. Jakarta: Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. doi: 1 Desember 2013.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018. Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Denich, A. U., Ifdil. 2015. Konsep *Body Image* Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55-61.
- Dhamayanti, M & Asmara, A. 2017. *Remaja: Kesehatan dan Permasalahannya*. Jakarta: IDAI.
- Dienasari, R. H. 2016. Persepsi *Body Image*, Kebiasaan Makan Dan Status Gizi Pada Penari Remaja Wanita. *Skripsi, Institut Pertanian Bogor*.
- Dwinanda, R. F. 2016. Hubungan Gratitude dengan Citra Tubuh pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9, (1), pp. 34 - 41.
- Fatimatuzzahro, U. 2016. Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi Siswi Kelas XI Di SMK N 4 Yogyakarta. *Skripsi, Universitas Aisyiyah Yogyakarta*.

- Fayasari, A., Madarina, J., dan Emy, H. 2018. Pola Makan dan Indikator Lemak Tubuh Pada Remaja. *Jurnal Gizi Indonesia*, 2(1), 15-21.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Pedoman Gizi Seimbang (PGS) 2014. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Muchlisa. 2013. Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar. *Skripsi, Universitas Hasanuddin, Makassar*.
- Nurvita, V., Muryantinah, M., H. 2015. Hubungan Antara *Self-esteem* dengan *Body Image* pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 4(1), 41-49.
- Putri, M. C. 2016. Hubungan Asupan Makan Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) Pada Wanita Usia Subur (Wus) Di Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah. *Skripsi, Universitas Lampung*.
- Suarjana, I. M., Hertog, N., dan Ni Nyoman, A. D. 2020. Kurang Energi Kronik (KEK) Remaja Putri Pelajar SMU/SMK di Kabupaten Karangasem Propinsi Bali. *Jurnal Sehat Mandiri*, 15(1), 41-51.
- Zaki, I., Sari, H. P. dan Farida. 2017. Asupan zat gizi makro dan lingkaran lengan atas pada remaja putri di kawasan perdesaan kabupaten banyumas. *Pangan, Gizi dan Kesehatan*, 7(1), pp. 435–441. Diakses dari:  
[jurnal.lppm.unsoed.ac.id/ojs/index.php/Prosiding/article/viewFile/535/442%0A](http://jurnal.lppm.unsoed.ac.id/ojs/index.php/Prosiding/article/viewFile/535/442%0A).