

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Remaja Putri (18)

Rismawati¹, Suarni¹

¹Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

DOI:

[10.30595/pshms.v7i.1438](https://doi.org/10.30595/pshms.v7i.1438)

Submitted:

Jan 25, 2025

Accepted:

Feb 10, 2025

Published:

Feb 25, 2025

Keywords:

Pola Makan; KEK; Remaja Putri

ABSTRACT

Salah satu masalah gizi yang terjadi pada remaja putri 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 penelitian ini Untuk Mengetahui Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Kekurangan Energi (KEK) pada Remaja Putri. Metode penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional study. Proportional simple random sampling digunakan untuk menentukan sampel sebanyak 99 remaja putri. Hasil uji statistik menggunakan uji chi-square diperoleh $p = 0,046 < \alpha = 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan Kejadian Energi Kronik (KEK) pada remaja putri. Diharapkan untuk para remaja lebih memperhatikan status gizinya dengan menjaga pola makan untuk mencegah terjadinya KEK.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Corresponding Author:

Rismawati

Universitas Megarezky

Jl. Antang Raya, Antang, Kec. Manggala, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90234, Indonesia

Email: rismawati.megareski@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu dari periode perkembangan manusia, Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, psikologis, dan social. Usia remaja biasanya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18- 22 tahun. (Kemenkes, 2022). Menurut WHO Remaja didefinisikan sebagai individu dalam kelompok usia 10-19 tahun. Ada sekitar 360 juta remaja yang terdiri dari sekitar 20% populasi di negara-negara South-East Asia Region (SEAR). Transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa melibatkan perubahan perkembangan fisik, seksual, psikologis dan sosial yang dramatis, semuanya terjadi pada waktu yang bersamaan. Selain peluang untuk pembangunan, transisi ini menimbulkan risiko bagi kesehatan dan kesejahteraan mereka. Bertentangan dengan persepsi umum bahwa ini adalah kelompok usia kesehatan, remaja memang memiliki beberapa masalah kesehatan masyarakat. (WHO, 2022). 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. Masa remaja lebih banyak memperhatikan penampilan mereka dibandingkan dengan aspek yang ada di dalam diri mereka, banyak diantara remaja tidak menyukai penampilan mereka didepan cermin terutama remaja putri. Remaja putri biasanya mendambakan bentuk tubuh ideal yang mempengaruhi pola makan mereka sehingga timbulnya pola makan tidak sehat serta tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh. Kekhawatiran yang berlebihan terhadap remaja putri untuk menjadi gemuk (overweight) menjadi sumber keprihatinan bagi remaja putri. Ini terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan gizi untuk pemenuhan kebutuhan dan

pengeluaran energi. (Wardhani et al., 2020)

Masalah tersebut akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya terdapat masalah penurunan konsentrasi belajar, pada WUS berisiko melahirkan bayi dengan berat badan bayi rendah (BBLR) maupun penurunan kesegaran jasmani. Remaja yang mengalami KEK hingga fase ibu hamil dapat berpengaruh buruk terhadap janin, seperti keguguran, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, dan bayi berat lahir rendah, sedangkan saat persalinan dapat mengakibatkan persalinan sulit dan lama, persalinan sebelum waktunya, dan pendarahan. (Ardi, 2021) Di Indonesia banyak terjadi kasus kekurangan energi kronis terutama yang disebabkan karena adanya kurang asupan gizi seperti energi protein, sehingga zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh tidak tercukupi. (Ruaida & Marsoly, 2019). Pola dan gaya hidup masyarakat Indonesia terutama golongan remaja pada saat ini sedang mengalami perubahan mencolok yang ditandai dengan meningkatnya aktivitas pada kehidupan sosial, keinginan dalam menjaga penampilan, bersenang-senang agar tidak kehilangan status sosial menyebabkan seringkali membuat remaja sering makan di luar, mengikuti hal-hal trend yang berlaku tidak terkecuali mengkonsumsi jenis makanan cepat saji (fast food), hal ini dikarenakan penyajiannya yang cepat sehingga dapat menghemat waktu, dapat dihidangkan kapan dan dimana saja, tempat makan dan penyajian yang higienis, harga terjangkau, jenis makanannya sesuai keinginan (porci kecil) dan kerap dianggap makanan bergengsi, makanan modern, juga makanan gaul bagi anak muda meskipun sedikit bahkan tidak ada sama sekali kandungan zat gizinya. (Soeyono et al., 2021). Menurut perkiraan WHO, sekitar 40% anak usia 6-59 bulan, 37% ibu hamil, dan 30% perempuan usia 15- 49 tahun di seluruh dunia mengalami anemia (WHO 2023). (Rositadinyati et al., 2020).

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%. (Wardhani et al., 2020). Prevalensi Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah 2021, Beberapa permasalahan kesehatan, diantaranya Masalah Gizi, seperti 1 dari 3 Wanita Usia Subur mengalami Kurang Energi kronis, 1 dari 3 Remaja mengalami Anemia, 1 dari 3 Wanita Dewasa mengalami Obesitas, 1 dari 4 WUS mengalami Anemia (22,7%). Di Sulawesi Tengah Catin Kekurangan Gizi (61,05%), dan Anemia sebesar (55,3%), dengan kunjungan CATIN (95,87%). (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, 2021).

Berdasarkan Penelitian Afrina,dkk Tahun 2019, Bahwa ada hubungan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri. Penelitian tersebut menyatakan bahwa Remaja putri yang memiliki perilaku makan berisiko mengalami gangguan makan cenderung lebih banyak mengalami status gizi tidak normal (kurus dan gemuk) dibandingkan dengan status gizi normal. Sedangkan mengalami gangguan makan, terdapat 100% memiliki status gizi normal. Penelitian yang dilakukan oleh (Wardhani dkk, 2020) menunjukkan bahwa frekuensi makan berhubungan dengan KEK pada remaja putri dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Sebanyak 76,1% dari 88 remaja putri dengan frekuensi makan tidak sesuai PGS (Pedoman Gizi Seimbang)mengalami KEK.Pada penelitian tersebut, nilai odds ratio (OR) sebesar 4,669. Makna dari OR itu adalah remaja putri dengan frekuensi makan tidak sesuai PGS memiliki kecenderungan 4,669 kali mengalami KEK (Wardhani et al., 2020).

2. METODE

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, yang menggunakan desain penelitian *analitik observasional* dengan pendekatan *cross sectional study*. *Proportional simple random sampling* digunakan untuk menentukan sampel sebanyak 99 remaja putri. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner metode *Food Recall* 24 jam untuk mengumpulkan data pola makan remaja putri.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji statistik menggunakan Chi-Square menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian KEK pada remaja putri di SMAN 2 Bungku ditunjukkan dengan $p\text{-Value} = 0,046$ yang berarti H_0 ditolak ($p\text{-Value} < 0,05$). Hasil ini disimpulkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian kekurangan energi kronis (KEK) pada remaja putri. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ika Wardhani dkk, 2020) tentang hubungan body image dan pola makan dengan kekurangan energi kronis (KEK) pada remaja putri SMAN di Jawa Barat, pada variabel pola makan menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pola makan dengan KEK dengan $p\text{-value} 0,000$ ($p < 0,05$). diketahui bahwa sebanyak 76,1% dari 88 remaja putri dengan

pola makan yang tidak sesuai dengan PGS mengalami KEK. Jika pola makan memenuhi kebutuhan gizi tubuh dari segi kuantitas maupun kualitas, maka tubuh akan memiliki keadaan gizi yang baik. Hal ini ditunjukkan pada **Tabel 1** dan **Tabel 2**.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Kejadian KEK		
KEK	82	82,8
Tidak KEK	17	17,2
Total	99	100
Pola Makan		
Tidak Baik	83	83,8
Baik	16	16,2
Total	99	100

Tabel 2. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik

Pola Makan	Kejadian KEK						P Value
	KEK		TIDAK KEK		TOTAL		
	f	%	F	%	F	%	
Tidak Baik	72	86,7	11	13,3	83	100	0,046
Baik	10	62,5	6	37,5	16	100	
Jumlah	82	82,8	17	17,2	99	100	

Penelitian yang sama dilakukan oleh Ardi (2021) tentang Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada Remaja Putri, pada variabel pola makan hasil uji statistik p-value 0,000 (<0,05) yang berarti terdapat hubungan antara pola makan dengan KEK pada remaja putri. Dalam Penelitian Ertiana dan Wahyuningsih 2019 yang berjudul Asupan Makan dengan Kejadian KEK pada remaja putri di SMAN 2 pare Kabupaten Kediri. Didapatkan asupan makan berhubungan dengan KEK pada remaja putri dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai keeratan hubungan sebesar 0,395 berarti asupan makan dan KEK memiliki hubungan yang cukup. Asupan makan dalam penelitian ini dibedakan menjadi bervariasi dan tidak bervariasi. Sebanyak 71,5% remaja putri tidak KEK memiliki asupan makan yang bervariasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian KEK pada remaja putri menurut peneliti, Remaja putri dengan KEK kemungkinan besar memiliki asupan energi dan zat gizi yang tidak mencukupi kebutuhan tubuhnya. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti: Pola makan yang tidak seimbang, porsi makan yang kecil, Melewatkan waktu makan atau tidak makan dengan frekuensi yang cukup, dan Mengonsumsi makanan olahan, junk food, dan minuman manis yang tinggi kalori namun rendah zat gizi. Faktor lain lain yang juga dapat berpengaruh adalah faktor sosial ekonomi, psikologi, dan kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang.

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).

4. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian di dapatkan terdapat hubungan yang signifikan dimana pola makan mempengaruhi kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 31–39. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955>
- Amir, E. R., Rahman, H., & K, E. P. K. (2023). HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMAN 4 Peminatan Promosi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia. 4(1), 162–169.
- Ardi, A. 'Izza. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada Remaja Putri. *Media Gizi Kesmas*, 10(2), 320. <https://doi.org/10.20473/mgk.v10i2.2021.320-328>
- Arista, A. D., Widajanti, L., & Aruben, R. (2019). Hubungan pengetahuan, sikap, tingkat konsumsi energi, protein, dan indeks massa tubuh/umur dengan kekurangan energi kronik pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(4), 585–591. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm%0AHubungan>
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. (2021). Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah*, 1–377.
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriya, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Handayani, S., Pratiwi, Y. S., Soekmawaty, D., & Ariendha, R. (2023). $P=0,475$ ($P>0,005$). 7(1), 69–79.
- Mahendika, D., Yuliani, M., Ivantarina, D., Dokter, P., Kedokteran, F., Andalas, U., Kencana, U. B., Diploma, P., Kebidanan, T., Baubau, P., Tinggi, S., Kesehatan, I., Gizi, P., & Kronis, K. E. (2023). HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KEJADIAN KURANG ENERGI KRONIS (KEK) PADA IBU HAMIL. 7, 16368–16375.
- Peraturan Menteri Kesehatan. (2019). Angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat indonesia. *Premenkes Peraturan Menteri Kesehatan Peraturan Menteri Kesehatan*.
- Putri, R. N., Widajanti, L., & Nugraheni, S. A. (2021). Hubungan Citra Tubuh dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Pemilihan Makanan Remaja Putri Usia 15-19 Tahun di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(3), 193–199. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.3.193-199>
- Rositadinyati, A. F., Purwanti, L., & Faculty, P. H. (2020). *Ghidza : jurnal gizi dan kesehatan*. 4(1), 79–89.
- Ruaida, N., & Marsoly, M. (2019). Tingkat Konsumsi Energi Dan Protein Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (Kek) Pada Siswa Putri Di Sma Negeri 1 Kairatu. *Global Health Science*, 2(4), 361–365.
- Soeyono, R. D., Nurlaela, L., & Kristiastuti, D. (2021). POLA KONSUMSI MAKAN REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19. 10(1), 129–137.
- Telisa, I., & Eliza. (2020). Asupan Zat Gizi Makro, Asupan Zat Besi, Kadar Haemoglobin (Intake Of Macro Nutrition, Iron Intake, Haemoglobin Levels And Chronic Energy Deficiency Risk In Female Adolescents). *Aceh Nutrition Journal*, 2020(5), 80–86. <http://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/an/article/view/241>
- Wardhani, P., Agustina, Ery, M., Ilmu Kesehatan, F., & Pembangunan Nasional, U. (2020). 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. *Jph Record*, 3(2), 127–139. <http://ejournal.unair.ac.id/JPHRECODE>
- Zaki, I., & Sari, H. P. (2019). Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial Meningkatkan Pengetahuan Dan Asupan Energi- Protein Remaja Putri Dengan Kurang Energi Kronik (Kek). *Gizi Indonesia*, 42(2), 111. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v42i2.4>