

**PERSEPSI *BODY IMAGE* DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN  
KURANG ENERGI KRONIS PADA REMAJA PUTRI  
DI MADRASAH ALIYAH KANAENG**

*Perception of Body Image and Eating Patterns with Chronic Energy Deficiency in  
Adolescent Girls at Madrasah Aliyah Kanaeng*

**Amelia Meike Putri<sup>1</sup>, Rudy Hartono<sup>2</sup>, Lydia Fanny<sup>2</sup>, Manjilala<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Prodi Gizi dan Dietetika Poltekkes Makassar

<sup>2</sup>Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Makassar

[amelameikeputri@poltekkes-mks.ac.id](mailto:amelameikeputri@poltekkes-mks.ac.id)

HP : 082150766607

**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 perceived body image and eating patterns with the incidence of chronic lack of energy 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 positive body image perception, namely 72 people (92.3%), 6 people (7.7%) who had a negative body image perception, 44 people (56.4%) had poor eating patterns. The good diet category was 34 people (43.6%), the sample had KEK nutritional status as many as 57 people (73.1%) and the normal category was 21 people (26.9%). The results of statistical tests show that there is no relationship between perceived body image and the incidence of chronic lack of energy ( $p$  value = 0.335) and there is a significant relationship between diet and the incidence of chronic lack of energy ( $p$  value = 0.048). Future research can conduct research on other factors that can influence the incidence of CED in young women apart from perceptions of body image and eating patterns.*

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

**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 persepsi *body image* dan 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*. Hasil penelitian menunjukkan sampel memiliki persepsi *body image* positif yaitu sebanyak 72 orang (92,3%), sebanyak 6 orang (7,7%) yang memiliki persepsi *body image* negatif, 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 tidak ada hubungan antara persepsi *body image* dengan kejadian kurang energi kronis ( $p\ value = 0,335$ ) dan 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 persepsi *body image* dan pola makan.

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

## **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.

Kemenkes pada 2018 menyebutkan bahwa salah satu permasalahan remaja saat ini adalah perhatian terhadap penampilan fisik atau bentuk tubuhnya (*body image*). Pada umumnya, kelompok remaja putri merupakan kelompok yang kurang puas dengan bentuk tubuhnya dan lebih banyak memiliki persepsi negatif dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal tersebut dikarenakan pada saat memasuki masa remaja, seorang perempuan akan mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuh akan semakin jauh dari bentuk tubuh yang ideal. Adanya keinginan untuk memiliki bentuk tubuh yang ideal dapat mempengaruhi pola makan mereka yang dapat menimbulkan pola makan tidak sehat serta tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh.

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).

Persepsi citra tubuh yang negatif dapat mempengaruhi pikiran seseorang dan berdampak pada timbulnya masalah gizi. Adanya persepsi citra tubuh negatif tersebut, membuat pola makan remaja menjadi tidak sesuai dengan yang dianjurkan. Mereka sering sekali melewatkan sarapan pagi ataupun membatasi konsumsi makanannya, hal ini disebabkan karena mereka menjaga bentuk tubuh sesuai dengan persepsi citra tubuh yang mereka harapkan (Merita dkk., 2020). 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 hubungan pola makan dengan kejadian KEK.

Penelitian ini dilakukan diharapkan dapat meminimalisir angka kejadian KEK pada remaja putri. Gangguan kesehatan yang dapat ditimbulkan pada remaja putri apabila KEK tidak ditangani dengan baik adalah 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 persepsi *body image* dan 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 *body image* di kumpulkan melalui wawancara secara tidak langsung dengan menggunakan kuesioner *Body Shape Questionnaire (BSQ)* online yang dibuat dalam google form. Data pola makan diperoleh dengan menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*. Data sekunder meliputi data jumlah siswa 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 Tidak KEK. Data hasil pola makan diolah dan dianalisis secara manual dan dikategorikan baik dan kurang. Data hasil persepsi *body image* dimasukkan dalam kategori positif dan negatif.

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 ini didapatkan sampel yang memiliki persepsi *body image* positif namun mengalami KEK ada sebanyak 54 orang (69,2%) dan sampel yang memiliki persepsi *body image* positif dan berstatus normal sebanyak 18 orang (23,1%). Sedangkan, sampel yang memiliki persepsi *body image* negatif dan berstatus KEK ada 3 orang (3,8%) begitupun dengan sampel yang memiliki persepsi *body image* negatif namun tidak

mengalami KEK sebanyak 3 orang (3,8%). Didapatkan  $p$  value sebesar 0,335 artinya angka ini lebih besar dari  $\alpha=0,05$  yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi *body image* dengan status kurang energi kronis (KEK).

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).

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa persepsi *body image* pada remaja putri di Madrasah Aliyah Kanaeng, sebagian besar responden memiliki persepsi citra tubuh yang positif sebanyak 72 orang (92,3%) dan sampel yang memiliki persepsi citra tubuh yang negatif sebanyak 6 orang (7,7%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Apriyani, 2023) yang menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja putri yang memiliki *body image* positif dan status gizinya baik. Adanya persepsi *body image* yang negatif dalam diri seseorang yang akan memicu perasaan senang atau tidak senang terhadap tubuhnya, sehingga mempengaruhi proses berpikir, perasaan, keinginan, maupun perilakunya. *Body image* dalam diri seseorang dapat berubah-ubah sesuai dengan seberapa banyak mereka berinteraksi dengan orang lain dan mendapatkan tanggapan yang tidak negatif (Margiyanti, 2021).

Sampel yang memiliki persepsi *body image* positif namun mengalami KEK sebanyak 54 orang (69,2%) dan terdapat 18 orang (23,1%) yang memiliki persepsi *body image* positif namun berstatus gizi normal, sementara sampel yang memiliki persepsi *body image* negatif dan berstatus tidak KEK sebanyak 3 orang (3,8%) serta terdapat 3 orang (3,8%) sampel yang memiliki *body image* negatif mengalami KEK. Hal ini menunjukkan bahwa semakin gemuk bentuk tubuh yang dimiliki seorang remaja putri maka ia akan memiliki persepsi *body image* yang negatif karena cenderung merasa

kurang puas dan cemas berlebih terhadap penampilannya dan beberapa bagian tubuhnya (Wardhani dkk., 2020).

Penelitian ini dilakukan di sebuah desa yang dimana sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Faradila dkk., 2020) yang melibatkan remaja perempuan dari perkotaan dan pedesaan mengenai kepuasan terhadap bentuk tubuh aktual yang dihubungkan dengan status gizi menunjukkan hasil bahwa ada perbedaan yang signifikan antara remaja putri yang tinggal di perkotaan dan pedesaan, dimana terdapat 53,8% siswi yang tinggal di perkotaan menunjukkan bahwa bentuk tubuh aktual mereka tidak tepat dengan status gizinya yang artinya bahwa remaja putri yang tinggal di perkotaan jauh lebih sensitif terhadap penilaian bentuk tubuh mereka.

Dapat diketahui dari segi perilaku remaja di perkotaan umumnya lebih cepat mengikuti perkembangan jaman, tren tertentu dan perubahan gaya pergaulan dari lingkungan sekitar yang mudah terpengaruh oleh globalisasi, sedangkan remaja di pedesaan umumnya jarang terpengaruh yang diluar lingkungan desa mereka. Namun, hal itu tidak menutup kemungkinan remaja di desa tidak berperilaku seperti remaja yang ada di perkotaan apabila mereka telah memiliki akses internet yang lebih layak.

Persepsi citra tubuh seorang remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya lingkungan seperti teman sebaya, figur idola, dan juga paparan gambaran dari beberapa sosial media, tv, dan media massa lainnya (Ningsih dan Rahmawati, 2022). Pada penelitian ini didapatkan hasil yang menarik dimana terdapat sampel yang memiliki *body image* negatif namun status gizinya normal. Dari hasil wawancara dengan responden diketahui bahwa terdapat beberapa faktor yang sangat berpengaruh dalam terbentuknya persepsi *body image* yang negatif dalam diri seseorang, seperti media social dan teman sebaya.

Media social dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang akibat dari informasi atau gambaran-gambaran yang ditampilkan, seperti menampilkan perempuan kurus sebagai sosok yang ideal, sehingga responden memiliki pemikiran bahwa seorang wanita dikatakan ideal apabila memiliki tubuh kurus dan tinggi, adanya pemikiran tersebut membuat responden memiliki ketidakpuasan dengan bentuk dan ukuran tubuhnya yang mengakibatkan adanya rasa khawatir yang berlebihan sehingga pemikiran tersebut membuat mereka terganggu dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

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 dikonsumsi. 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**

Persepsi *body image* sampel di Madrasah Aliyah Kanaeng yang terbanyak adalah persepsi *body image* positif. Pola makan pada sampel di Madrasah Aliyah Kanaeng masih dalam kategori kurang, sebagian besar sampel memiliki pola makan yang kurang. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara persepsi *body image* dengan kejadian kurang energi kronis pada remaja putri di Madrasah Aliyah Kaneng dengan nilai  $p = 0,335$ . 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.