

Pengetahuan Gizi dan Pola Makan Pada Remaja Putri Dengan Kekurangan Energi Kronik Di SMA Negeri 10 Makassar

Nutritional Knowledge and Eating Patterns in Adolescent Girls with Chronic Energy Deficiency at SMA Negeri 10 Makassar

Nadila sulu' padang¹, Manjilala, Retno Sri Lestari², Agustian Ipa²

¹Prodi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Makassar

²Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

nadilasulupadang@poltekkes-mks.ac.id

Hp : 085398267751

ABSTRACT

Chronic energy deficiency (CED) is a condition in which adolescent girls or women experience nutritional deficiencies (energy and protein) that occur over a long period of time or even years. A person is diagnosed as having a risk of SEZ when the upper arm circumference is <23.5 cm. This study was to determine the relationship between nutritional knowledge and diet in adolescent girls with chronic energy deficiency at SMA Negeri 10 Makassar.

This study is an analytic study with an observation approach or data collection at the same time at SMA Negeri 10 Makassar. the population of all female students in class X and XI which became a sample of 88. Data were collected by filling out a questionnaire to determine nutritional knowledge and FFQ to determine diet, Measurement of upper arm circumference to determine the status of chronic energy deficiency (SEZ). Statistical tests using Chi-Square.

This study is known in general samples with age 16 years 45 people (51.1%), class XI amounted to 55 people (62.5%), SEZ 72 people (81.8%), diet less 51 people (58.0%), nutrition knowledge less 58 people (65.9%). Statistical analysis showed that there was a relationship between nutritional knowledge and chronic energy deficiency with a value of (p=0.017) and there was no significant relationship between the relationship between diet and chronic energy deficiency with a value of (p=0.265).

This study needs to be developed again by further researchers by adding variables that further affect the incidence of chronic energy deficiency in adolescent girls.

Keywords: KEK, Nutrition Knowledge, Diet

ABSTRAK

Kekurangan energi kronik (KEK) merupakan suatu kondisi di mana remaja putri atau perempuan mengalami kekurangan gizi (energi dan protein) yang terjadi dalam waktu yang lama atau bahkan bertahun-tahun. Seseorang didiagnosis memiliki risiko KEK ketika lingkaran lengan tangan atas <23,5 cm. Studi ini adalah mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan pola makan pada remaja putri dengan kekurangan energi kronik di SMA Negeri 10 Makassar.

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus di SMA Negeri 10 Makassar. populasi seluruh siswi kelas X dan XI yang menjadi sampel sebanyak 88. Data dikumpulkan dengan cara pengisian kusioner untuk mengetahui pengetahuan gizi dan FFQ untuk mengetahui pola makan, Pengukuran lingkaran lengan

atas untuk mengetahui status kekurangan energi kronik (KEK). Uji statistik menggunakan *Chi-Square*.

Penelitian ini diketahui pada umumnya sampel dengan umur 16 tahun 45 orang (51,1%), kelas XI berjumlah 55 orang (62,5%), KEK 72 orang (81,8%), pola makan kurang 51 orang (58,0%), pengetahuan gizi kurang 58 orang (65,9%). Analisis statistik menunjukkan terdapat hubungan antara hubungan pengetahuan gizi dengan kekurangann energi kronik dengan nilai ($p=0,017$) dan tidak terdapat hubungan signifikan antara hubungan pola makan dengan kekurangan energi kronik dengan nilai ($p=0,265$).

Penelitian ini perlu dikembangkan lagi oleh peneliti selanjutnya dengan menambahkan variabel yang lebih mempengaruhi kejadian kekurangan energi kronik pada remaja putri.

Kata Kunci : KEK, Pengetahuan Gizi, Pola Makan
Daftar Pustaka : 22 (2012-2023)

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah peralihan dari masa anak ke masa dewasa yang mengalami perkembangan di semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa. Kasus kekurangan energi kronik di Indonesia utamanya disebabkan karena kurang asupan gizi seperti energi dan protein, sehingga zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh tidak tercukupi. Kekurangan energi kronik (KEK) merupakan suatu kondisi di mana remaja putri atau perempuan mengalami kekurangan gizi (energi dan protein) yang terjadi dalam waktu yang lama atau bahkan bertahun-tahun. Risiko KEK adalah suatu kondisi di mana remaja putri atau perempuan memiliki kecenderungan untuk menderita KEK. Seseorang didiagnosis memiliki risiko KEK adalah ketika lingkaran lengan tengah atas $<23,5$ cm (Telisa dan Eliza 2020).

Berbagai faktor yang menyebabkan Kekurangan Energi Kronis pada remaja yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung berkaitan dengan asupan makanan atau pola konsumsi, lebih memilih makan diluar rumah, dan penyakit infeksi, sedangkan faktor tidak langsung berkaitan dengan hambatan utilitas zat-zat gizi, ekonomi yang kurang, pengetahuan, pendapatan keluarga, pekerjaan, tingkat stres, media sosial, perubahan hormonal, pendidikan, faktor lingkungan, produksi pangan yang kurang mencukupi kebutuhan, dan aktivitas fisik (Irawati dkk, 2021).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan adanya penurunan prevalensi KEK pada proporsi Wanita Usia Subur (WUS) dengan risiko KEK pada usia 15-49 tahun yang hamil sebanyak 24,2% dan yang tidak hamil sebanyak 20,8% dan berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018 menjadi 17,3% pada usia 15-49 tahun yang hamil, dan 14,5% yang

tidak hamil. Prevelensi KEK berdasarkan provinsi Sulawesi Selatan yang masih diatas rata-rata nasional yaitu 34,59% dengan prevelensi KEK pada WUS yang hamil sebanyak 16,87% dan 17,72% pada WUS yang tidak hamil, dan prevalensi KEK pada WUS yang tidak hamil di kota Makassar sebesar 13,02% (Riskesdas 2018).

Pengetahuan remaja tentang gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Pengetahuan gizi akan mempengaruhi asupan makanan yang masuk kedalam tubuh, karena pengetahuan gizi memberikan informasi yang berhubungan dengan gizi, Jika pengetahuan remaja kurang tentang gizi, maka upaya yang dilakukan remaja untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih. Tingkat pengetahuan gizi seorang remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi (Aulia 2021).

Pola makan adalah sesuatu yang berulang atau kebiasaan makan pada remaja putri. Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang sangat meningkat. Pola konsumsi adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola konsumsi yang baik mengacu pada gizi seimbang yaitu semua zat gizi yang sesuai dengan bervariasi dan beragam (Mutmainnah dkk, 2021).

METODE

Jenis, Tempat, dan Waktu Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif bersifat deskriptif analitik yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan pola makan yang mempengaruhi kejadian Kekurangan Energi Kronik pada remaja putri di SMA Negeri 10 Makassar yang dilakukan dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 10 Makassar. mulai bulan September 2023 sampai Februari 2024.

Jumlah dan Cara Pengambilan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMA Negeri 10 Makassar kelas X dan XI tahun 2023 sebanyak 88 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan metode penentuan yaitu rumus Slovin sehingga jumlah sampel yang diperlukan sebanyak 88 orang. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode random sampling

Jenis dan Cara Pengambilan Data

Jenis data penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung meliputi karakteristik sampel (Nama, Jenis Kelamin, Umur, LILA, serta data pengetahuan gizi dan pola makan). Identitas sampel diperoleh dengan mengisi kuisisioner. Data pengetahuan gizi diperoleh dari jawaban sampel dengan mengisi angket (kuisisioner) yang telah dibagikan. Data pola makan diperoleh dengan metode FFQ. Data sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung. Data umum lokasi penelitian dan jumlah siswa SMA Negeri 10 Makassar yang diperoleh dari pihak sekolah yang bersangkutan.

Pengolahan dan Analisis Data

Data hasil dari pengisian kuisisioner dan wawancara serta data hasil pengukuran LILA diolah dan diteliti kembali, apabila terdapat kesalahan maka akan diperbaiki kembali. Data yang telah dikumpulkan, diberi kode atau tanda agar lebih memudahkan dalam proses pengelompokan data. Selanjutnya data diolah secara manual menggunakan *Microsoft Excel* dan dikelompokkan dengan variabel yang diteliti serta disajikan dalam bentuk tabel agar mudah dibaca dan dipahami. Identitas sampel yang diperoleh dimasukkan kedalam komputer dengan kriteria nama, tempat tanggal lahir, umur, jenis kelamin, kelas, pekerjaan orang tua dan pendidikan orang tua. Data pengetahuan gizi yang telah diperoleh dari sampel melalui kuisisioner yang diberi skor 1 untuk jawaban benar dan skor 0 untuk jawaban salah. Tingkat pengetahuan dikategorikan dalam bentuk skor kurang <70% untuk jawaban benar dari total pertanyaan dan kategori skor baik $\geq 70\%$ untuk jawaban benar dari total pertanyaan. Kemudian diinput ke komputer lalu diolah menggunakan program *Microsoft Excel* dan SPSS. Data pola makan yang telah diperoleh dengan wawancara melalui metode FFQ. Sistem penilaian dengan menghitung skor rata-rata masing-masing sampel. Dibagi menjadi 2 kategori yaitu baik (skor FFQ < nilai rata-rata seluruh sampel), kurang (skor FFQ \geq nilai rata-rata seluruh sampel). Data dianalisis

secara analitik dengan menggunakan komputer dan disajikan menggunakan tabel serta narasi. Uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji *Chi-Square*.

HASIL

Penelitian ini diketahui bahwa sampel yang berpengetahuan baik (34,1%), berpengetahuan kurang (65,9%), pola makan baik (42,0%), pola makan kurang (58,0%), hasil penelitian di SMA Negeri 10 Makassar ditemukan bahwa lebih dari separuh sampel mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK) (81,8%), dan diantaranya sampel yang normal (18,2%). Hasil uji analisis menunjukkan terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan kekurangan energi kronik terdapat hubungan signifikan dengan nilai ($p < 0,017$), analisis pola makan dengan kekurangan energi kronik tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai ($p < 0,265$).

PEMBAHASAN

Hubungan pengetahuan gizi dengan kekurangan energi kronik

Hasil analisis data hubungan pengetahuan gizi dengan kekurangan energi kronik di SMA Negeri 10 Makassar dari hasil uji *Chi-squer* nilai p -value = 0,017 menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara hubungan pengetahuan gizi dengan kekurangan energi kronik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vilda Ana Veria Setyawati (2023) bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status KEK pada remaja putri (Ana dkk, 2023).

Responden dengan pengetahuan baik dengan status KEK yaitu, 20 orang (22,7%), responden dengan pengetahuan baik dengan status normal yaitu 10 orang (11,4%),s reponden dengan pengetahuan kurang dengan status KEK yaitu 52 orang (59,1%), dan responden berpengetahuan kurang dengan status normal yaitu 6 orang (6,8%).

Remaja putri perlu mendapat edukasi untuk meningkatkan kualitas pemilihan makanan. Peningkatan pengetahuan terjadi karena pengaruh edukasi gizi yang sudah diberikan. Melalui proses edukasi, seseorang akan belajar dan mencoba untuk memahami yang awalnya tidak tahu menjadi tahu sehingga terjadi perubahan kategori menjadi baik.

Pengetahuan gizi adalah kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi makanan serta kegunaan zat gizi tersebut dalam tubuh. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang pada akhirnya akan

berpengaruh pada keadaan seseorang. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya (Musyayyib dkk, 2018).

Faktor yang menyebabkan KEK pada remaja yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung berkaitan dengan asupan makanan atau pola konsumsi dan penyakit infeksi. Sedangkan faktor tidak langsung berkaitan dengan pengetahuan, pendidikan, produksi pangan yang kurang mencukupi kebutuhan, dan aktivitas fisik (Irawati dkk, 2021).

Hubungan pola makan dengan kekurangan energi kronik

Hasil analisis data hubungan pola makan dengan kekurangan energi kronik di SMAN 10 Makassar dari hasil uji *Chi-squer* nilai $p\text{-value} = 0,265$ menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara hubungan pola makan dengan kekurangan energi kronik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azimah Hidayati (2021) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian KEK pada remaja putri di SMPN 01 Pegedangan dengan $p\text{-value} 0,878$ ($p > 0,05$) (Ardi, 2021).

Responden dengan pola makan yang baik dengan status KEK yaitu 28 orang (31,8%), responden dengan pola makan baik dengan status normal yaitu 9 orang (10,2%), responden dengan pola makan kurang dengan status KEK yaitu 44 orang (50,0%), dan responden dengan pola makan kurang dengan status normal 7 orang (8,0%).

Asupan makan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya pendidikan menjadi dasar pertimbangan bagi seseorang dalam menyerap dan memahami pengetahuan terkait gizi. Pengetahuan terkait gizi yang didapat seseorang dalam proses pendidikan tentunya akan berdampak pada pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi.

Pola makan dapat menggambarkan frekuensi, macam, dan bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Makanan yang dikonsumsi sesuai jumlah kebutuhan dapat menghasilkan zat gizi yang cukup untuk aktivitas fisik. Kebiasaan makan yang ideal adalah makan tiga kali sehari dengan rentang waktu yang hampir sama dalam sehari ditambah makan selingan dua kali dengan porsi kecil (Ardi 2021).

Pola makan memenuhi kebutuhan gizi tubuh dari segi kuantitas maupun kualitas, maka tubuh akan memiliki keadaan gizi yang baik sebaliknya pola makan yang buruk pada remaja dapat meningkatkan resiko terjadinya KEK (Munawara 2023).

KESIMPULAN

Pengetahuan gizi pada remaja putri di SMAN 10 Makassar di kategorikan kurang dengan jumlah 58 orang (65,9%). Pola makan remaja putri di SMAN 10 Makassar di kategorikan kurang dengan jumlah 51 orang (58,0%). Ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan kekurangan energi kronik di SMAN 10 Makassar. Tidak ada hubungan antara pola makan dengan kekurangan energi kronik di SMAN 10 Makassar.

SARAN

Diharapkan remaja putri lebih memperhatikan pola makan yang seimbang dan lebih meningkatkan pengetahuan gizi, sehingga asupan makan remaja lebih dapat terpenuhi dan mengurangi risiko masalah gizi termasuk Kekurangan Energi Kronik (KEK). Penelitian ini perlu dikembangkan lagi oleh peneliti selanjutnya dengan menambahkan variabel yang lebih mempengaruhi kejadian kekurangan energi kronik pada remaja putri.