

## HUBUNGAN POLA MAKAN DAN CITRA TUBUH DENGAN STATUS KEKURANGAN ENERGI KRONIK PADA CALON PENGANTIN

*Relationship between diet and body image with chronic energy deficiency status in brides-to-be*

Asmulyati S.Saleh, Agustina Setia, Regina Maria Boro

Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Email: [ummu.pooja@gmail.com](mailto:ummu.pooja@gmail.com)

### ABSTRAK

Wanita usia subur (WUS) adalah wanita yang berusia 15 hingga 49 tahun dimana pada masa ini, WUS sangat memperhatikan kesehatan dan status gizinya. Asupan gizi yang baik pada wanita usia subur, akan berpengaruh terhadap perkembangan janin dan status gizi. WUS calon pengantin sering membatasi pola makan dengan berbagai alasan ekonomi maupun psikososial seperti menginginkan bentuk tubuh yang langsing atau ideal sebelum memasuki gerbang pernikahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara pola makan dan citra tubuh dengan status kekurangan energi kronik pada WUS Calon di wilayah kerja Puskesmas Kota Kupang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Uji *fisher's exact test* digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen, dengan sampel yang digunakan sebanyak 72 orang. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan citra tubuh dengan status kekurangan energi kronik ( $p\text{-value} < 0.05$ ).

**Kata Kunci:** Pola makan, citra tubuh, KEK

### ABSTRACT

Childbearing-age women are women aged 15 to 49 years whereas, at this time, childbearing-age women are very concerned about their health and nutritional status. Good nutritional intake in women of childbearing age will affect the development of the fetus and nutritional status. Childbearing-age women often limit their diet to various economic and psychosocial reasons such as wanting an ideal body shape before marriage. This study aims to find out the relationship between eating patterns and body image with the status of chronic inadequacy energy in women of childbearing age in the working area of the Kupang City Health Center. This research is descriptive research with a cross-sectional approach. The Fisher's Exact Test test is used to determine the relationship between independent and dependent variables, with a sample used as many as 72 people. Based on the results there is a significant relationship between eating patterns and body image with the status of chronic energy ( $p\text{-value} < 0.05$ ).

**Key words:** Diet, body image, chronic energy deficiency

## PENDAHULUAN

Gizi merupakan bagian dari salah satu faktor yang sangat berperan penting dalam kemajuan suatu bangsa. Gizi dibutuhkan oleh setiap individu mulai dari bayi sampai lansia, gizi dibutuhkan untuk pemeliharaan tubuh termasuk pertumbuhan dan perkembangan. Masalah gizi terdapat pada semua negara baik negara maju maupun negara berkembang. Pada negara maju lebih memiliki masalah gizi yang berkaitan dengan penyakit degeneratif sedangkan negara berkembang memiliki masalah gizi kurang yang berkaitan dengan penyakit infeksi. Negara Indonesia termasuk dalam negara berkembang yang mempunyai masalah gizi ganda, yaitu perpaduan antara gizi kurang dan gizi lebih (Herlina dkk., 2021).

Masalah gizi yang seringkali terjadi pada kelompok usia remaja yaitu anemia, obesitas, gangguan kekurangan yodium (GAKY) dan KEK. KEK sendiri dapat dipengaruhi dan disebabkan oleh pola makan. Pola makan setiap individu berbeda beda. Pola makan akan mempengaruhi jumlah asupan zat gizi yang dibutuhkan dalam tubuh setiap remaja. Pemilihan bahan makanan yang tepat, beragam dan seimbang serta kebiasaan makan remaja berkaitan dengan pola makan yang terbentuk dan status gizi yang dihasilkan (Yusnita dkk., 2019)

WUS diartikan wanita berusia 15 hingga 49 tahun. Sebagai calon ibu, WUS merupakan kelompok yang sangat rentan dan perlu mendapat perhatian khusus dalam mempersiapkan kehamilan karena hal ini berkaitan erat dengan outcome kelahiran. Beban gizi ganda yang dialami perempuan

usia subur di Indonesia semakin memperburuk keadaan. Kebutuhan gizi pada WUS berbeda dengan kebutuhan gizi pada masa kanak-kanak, remaja, atau lanjut usia. WUS sebagai ibu hamil merupakan salah satu kelompok rentan yang harus dijaga status kesehatannya, terutama status gizinya. Oleh karena itu, asupan makanan pada masa ini sangat perlu diperhatikan (Dieny dkk 2019).

Pola makan terdiri dari jenis makanan, jumlah/ banyaknya makanan dan frekuensi makanan yang dikonsumsi remaja pada waktu tertentu (Margiyanti, 2021). Menurut Sulistyoningstih faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pola makan yaitu faktor ekonomi, faktor sosial budaya, faktor agama, faktor pendidikan, dan faktor lingkungan (Picauly dkk., 2023). Masa pranikah ditandai banyak terjadi perubahan fisik pada tubuh dan cenderung dapat menjaga bentuk tubuhnya. Calon pengantin seringkali melewatkan waktu makan karena berbagai aktivitas yang padat, catin juga membatasi pola makan karena alasan ekonomi maupun psikososial seperti menginginkan bentuk tubuh yang langsing atau ideal. Hal ini dianggap sebagai bentuk dari citra tubuh atau *body image*. Dorongan psikologis seperti citra tubuh tersebut dapat mempengaruhi seorang catin dalam menentukan pola makannya yang dapat berpengaruh pada asupan zat gizinya (Nadjamuddin & Dukalang, 2022).

Citra tubuh atau Body image adalah perasaan, sikap, dan persepsi yang dimiliki seseorang terhadap dirinya seperti bentuk dan ukuran tubuh yang mengarah pada penampilan fisik seseorang dan

bagaimana mempersepsikan diri (Nadjamuddin & Dukalang, 2022). Ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang dipersepsi dengan bentuk tubuh ideal akan menimbulkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya sendiri sehingga catin melakukan diet ketat berusaha mengubah pola makan untuk mendapatkan bentuk tubuh sesuai dengan yang diharapkannya. Hal inilah yang akan menyebabkan pola makannya tidak sesuai sehingga catin kurang mendapatkan makan cukup seimbang dan bergizi. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan mengalami masalah gizi pada saat kehamilan. (Hendarini, 2018).

KEK adalah kondisi dimana status gizi seseorang memburuk diakibatkan kekurangan konsumsi makanan sumber energi yang mengandung zat gizi makro dalam waktu lama atau kronis (Hidayati dkk., 2023).

## METODE

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Teknik

yang digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu total sampling, hasil perhitungan didapatkan populasi sebanyak 72 orang dengan kriteria inklusi responden yaitu:

- 1) Terdata mengikuti kursus calon pengantin
- 2) Memiliki smartphone

Sedangkan kriteria eksklusif yaitu :

- 1) Tidak memiliki smartphone

Penelitian ini menggunakan pita lila untuk mengukur status kekurangan energi kronik, semi *food* frekuensi kuesioner untuk mengetahui pola makan, body shape kuesioner untuk mengetahui *body image* (Nur, 2021). LiLA dikategorikan KEK ( $< 23,5$  cm dan Tidak KEK  $\geq 23,5$  cm), Pola Makan dikategorikan baik apabila jenis, jumlah dan frekuensi sesuai AKG, dan *body image* dikategorikan menjadi positif  $< 80$  dan negatif  $> 80$ . Data dianalisis menggunakan uji fisher's exact test.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik responden

Tabel 1. Karakteristik responden

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
20-35 tahun	45	62,5
>35 tahun	27	37,5
<b>Pola Makan</b>		
Baik	38	52,8
Kurang	34	47,2
<b>Citra Tubuh</b>		
Positif	33	45,8
Negatif	39	54,2
<b>Status KEK</b>		
Normal	35	48,6
KEK	37	51,4

Sumber : Data Primer 2024.

**Tabel 2. hubungan pola makan dan citra tubuh dengan status kekurangan energi kronik**

Kategori	Status Gizi				Total	<i>P value</i>
	Normal		KEK			
	n	%	n	%	n	
<b>Pola Makan</b>						
Baik	35	92,1	3	7,90	38	0.006
Kurang	2	5,90	32	94,1	33	
<b>Citra Tubuh</b>						
Positif	20	51,3	19	48,7	39	0.000
Negatif	15	45,5	18	54,5	33	

*Sumber Data Primer 2024.*

Hasil Penelitian menyatakan terdapat hubungan yang bermakna atau signifikan antara pola makan dengan status kekurangan energi kronik (P value 0,006). Hal ini terlihat bahwa 53% remaja putri yang mengalami KEK dan memiliki pola makan yang kurang. Hal ini dikarenakan catin kurang mengonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhannya dan juga memperhatikan bentuk tubuhnya yang menginginkan bentuk tubuh yang ideal untuk persiapan pernikahan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, catin cenderung mengonsumsi makanan yang mengandung berkarbohidrat (beras dan mie), sayuran berdaun hijau dan *snack*. catin mengonsumsi makanan sumber protein hewani dan nabati, namun tidak setiap hari dikonsumsi. Hal ini menunjukkan bahwa tidak mengonsumsi makanan dengan frekuensi yang seharusnya.

Hasil penelitian yang diperoleh sesuai dengan penelitian Ardi (2021). Pada penelitiannya menunjukkan bahwa kebiasaan atau pola makan berhubungan dengan status KEK pada catin dan juga

hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wardhani (2020) dengan hasil uji statistik *p-value*  $0,000 < 0,05$  yang menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan KEK pada remaja putri.

Pola makan termasuk dalam hal penting yang perlu diatur sebaik mungkin oleh para catin . Makanan yang dimakan harus mengandung zat gizi dalam jenis, jumlah dan frekuensi yang sesuai dengan kebutuhan setiap individu. Tubuh juga membutuhkan jenis makanan yang beragam, setiap bahan makanan dengan jumlah yang berbeda memiliki jenis zat gizi yang berbeda. Kelompok remaja mengalami berbagai perubahan pada tubuh, hal ini disebabkan karena memiliki pola makan yang tidak baik. Remaja putri mempunyai pola makan yang homogen, artinya jumlah asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh tidak mencukupi kebutuhan gizi yang dibutuhkan remaja (Pujiati dkk., 2015). Penelitian telah menunjukkan bahwa catin dengan kebiasaan makan kurang lebih cenderung terkena KEK. Pola makan yang kurang secara terus menerus dalam jangka

waktu yang cukup lama akan berpengaruh pada asupan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh setiap harinya, kekurangan asupan zat gizi yang cukup lama akan menimbulkan seorang remaja mengalami gangguan kesehatan terutama kekurangan energi kronik yang dapat dilihat dari hasil pengukuran lila yang telah dilaksanakan (Wardhani dkk., 2020)

Pola makan yang baik mencakup pemilihan jenis, jumlah/porsi, dan frekuensi konsumsi yang disesuaikan dengan kebutuhan selama masa prakonsepsi, yang menjadi bagian penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan secara optimal. Karena masa ini merupakan masa yang paling dekat dengan masa konsepsi atau kehamilan. Pola makan yang baik harus dibentuk dalam diri setiap individu sebagai upaya pemenuhan kebutuhan harian setiap individu. Pola makan yang tidak tepat akan menyebabkan asupan yang masuk dalam tubuhpun bisa berlebihan zat gizi ataupun sebaliknya bisa kekurangan asupan zat gizi dalam tubuh. Pola makan yang tidak sesuai akan berdampak pada asupan berlebihan dapat menyebabkan kelebihan berat badan hingga dapat menimbulkan obesitas dan asupan makanan kurang dari kebutuhan akan membuat seorang terlihat kurus dan rentan terhadap masalah gizi (Kartika dkk., 2021)

Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status kekurangan energi kronik pada ( $P=0,000$ ). Hal ini dikarenakan lebih besar responden memiliki citra tubuh negatif 54,2%. dan lebih banyak responden

memiliki status kekurangan energi KEK sebesar 51,4%.

Hasil penelitian yang diperoleh sesuai dengan penelitian Sari (2023) menunjukkan citra tubuh berhubungan dengan status kekurangan energi kronik dimana catin yang mempunyai citra tubuh positif 41% dan mempunyai body image negatif sebanyak 59%, yang memiliki status KEK sebanyak 44% dan mengalami KEK sebanyak 56%. Pada penelitian Sari (2024) juga menunjukkan terdapat hubungan citra tubuh dengan status KEK pada WUS, dimana presentasi remaja putri yang mengalami KEK dengan citra tubuh negatif sebanyak 79% dan remaja putri yang mempunyai citra tubuh positif dan tidak mengalami KEK sebanyak 21%.

Pemikiran tentang bentuk tubuh atau citra tubuh (*body image*) berperan penting bagi remaja putri, remaja yang mempunyai citra tubuh baik atau positif tidak merasa keberatan dengan makanan yang dikonsumsi karena beranggapan bahwa bagaimana bentuk tubuhnya tidak bermasalah, namun jika memiliki pemikiran citra tubuh negatif akan merasakan tidak puas dengan bentuk tubuhnya sehingga melakukan berbagai cara untuk mengubah bentuk tubuh (Sari dkk., 2023). Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa remaja putri memiliki citra tubuh negatif artinya remaja putri merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh dirinya sendiri. Pada saat menginjak usia remaja akan memperhatikan kehidupannya seperti penampilan fisik yaitu bentuk tubuh (Widhiyanti

dkk., 2020). Perubahan fisik yang dirasakan remaja putri berdampak pada pandangan yang berbeda-beda mengenai citra tubuh dirinya, yang yang dapat menimbulkan masalah gizi (Dianingrum & Satwika, 2021).

Cara yang dapat dilakukan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal melalui penilaian subyektif yang berarti penilaiannya tidak berdasarkan standar ilmiah atau medis, tetapi lebih kepada opini pribadi, pengaruh lingkungan, media, atau tren sosial. berdasarkan lingkungan sekitar adalah dengan menurunkan berat badan, sehingga tidak berdasarkan kondisi remaja saat ini sehingga tidak sesuai dengan kebutuhan gizi (Widhiyanti dkk., 2020). Mengurangi konsumsi makanan maka asupan makanan yang masuk dalam tubuh juga akan berkurang sehingga akan menyebabkan seorang mengalami kekurangan energi kronik. Oleh karena itu responden yang memiliki citra tubuh negatif juga mengalami KEK (Sari dkk., 2023).

WUS yang mempunyai citra tubuh atau body image negatif akan mempermasalahkan bentuk tubuh yang tidak sesuai keinginannya, anak merasa tidak puas hingga melakukan berbagai cara untuk memiliki bentuk tubuh yang diinginkan. Persepsi negatif tentang bentuk tubuh ini mempengaruhi pola makan remaja, semakin tinggi persepsi negatif tentang bentuk tubuh maka semakin buruk pola makannya, inilah yang membuat WUS beresiko terkena KEK (Sari dkk., 2024). WUS yang memiliki citra tubuh negatif akan mempunyai pandangan, pemikiran dan

berperilaku negatif, catin akan merasa tidak puas dan merasa minder dengan dirinya sehingga sulit menerima bentuk tubuhnya, keadaan ini berbanding terbalik dengan catin yang mempunyai citra tubuh positif akan menerima, menghargai, merasa sedang, bangga dan puas dengan apapun bentuk tubuh yang dimiliki (Saniyah & Nasution, 2024).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan dari hubungan pola atau kebiasaan makan dan citra tubuh dengan status KEK pada catin, disimpulkan bahwa sebanyak 52,8 % catin yang mempunyai pola makan kurang, sebanyak 54,2% catin yang memiliki citra tubuh negatif dan 51,4% catin yang mengalami KEK. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan citra tubuh dengan status kekurangan energi kronik melalui uji *fisher's exact test* menunjukkan nilai *p-value* <0,05. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa catin yang mempunyai pola makan kurang dan *body image* negatif beresiko mengalami kekurangan energi kronik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardi, A. (2021). *Literature Review: Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada Remaja Putri* 10(2), 320–328.
- Dianingrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 194–203.
- Hendarini, A. T. (2018). Pengaruh Body Image Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Di Sman 1 Kampar Tahun 2017. *Jurnal Gizi (Nutritions Journal)*, 2(2), 138–145.



- Hidayati, A., Prastia, T. N., & Anggraini, S. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kurang Energi Kronik (KEK) pada Remaja Putri di SMPN 01 Pagedangan Tahun 2021. *Jurnal Promotor*, 6(2), 104–107.
- Kartika, K. Y., Negara, I. G. N. K., & Wulandari, S. K. (2021). Hubungan antara Body Image dengan Pola Makan Remaja Putri Kelas XI di SMK PGRI 4 Denpasar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 5(2), 87–93.
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis tingkat pengetahuan, body image dan pola makan terhadap status gizi remaja putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231–237.
- Nadjamuddin, A., & Dukalang, H. H. (2022). Hubungan Body Image Dan Pola Makan Mahasiswi Ma'had Al-Jami'ah IAIN Sultan Amai Gorontalo. *Tamaddun Journal of Islamic Studies*, 1(1), 80–88.
- Nur Faizah, N. A., Ruhana, A. (2021). Persepsi Body Image Dengan Kebiasaan Jajan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (Kampus Ketintang). *Jurnal Sehat Mandiri*, 16 (1), 172–184.
- Pantaleon, M. G. (2019). Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, 3(3), 69–76.
- Picauly, I., Tira, D. S., & Pellokila, M. (2023). Pentingnya Pola Makan Beragam, Bergizi, Seimbang, Dan Aman Dalam Upaya Percepatan Penurunan Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumlili Kecamatan Kupang Barat Kabupaten Kupang. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering*, 4(1), 9–17.
- Pujiati, Arneliwati, & Rahmalia, S. (2015). Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM)*, 2(2), 1345–1352.
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- Saniyah, A., & Nasution, F. Z. (2024). Hubungan Body Image Dengan Self Esteem Pada Siswa SMK PAB 1 Helvetia Medan. *Psikologika Journal*, 1(1), 112–125.
- Sari, B. P., Khairani, M. D., Abdullah, & Muharramah, A. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Dan Body Image Dengan Kurang Energi Kronik Remaja Putri Di Sman 2 Pringsewu. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 6700–6708.
- Sari, I. G. A. P. K., Dewantari, N. M., Sugiani, P. P. S., & Juniarsana, I. W. (2023). Chronic Energy Deficiency and Body Image Perception of Young Women in Integrated Healthcare Center Kesiman Kertalangu Village. *International Conference on Multidisciplinary Approaches in Health Science*, 1(1), 310–320.
- Sari, N., Kelana, D., & Sopiah, P. (2023). Hubungan Citra Tubuh (Body Image) Dengan Status Gizi KEK Pada Siswi SMKN Sukasari. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 2774–5848.
- Vania, N. R., Annasari, A., Suprpti, S., & Purbawaning, L. (2024). Hubungan Kebiasaan Makan dengan Lingkaran Lengan Atas (LILA) Mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang yang Tinggal di Boarding House. *Jurnal Sehat Indonesia (JUSINDO)*, 6(01), 344–358.
- Wardhani, P. I., Agustina, & Ery, M. (2020). Hubungan Body Image Dan Pola Makan Dengan Kekurangan Energi Kronis (Kek) Pada Remaja Putri Sman Di Jawa Barat. *Jph Record*, 3(2), 127–139.
- Widhiyanti, F., Dewi, Y. L. R., & Qodrijati, I. (2020). Fad Diets and Other Factors Affecting the Risk of Chronic Energy Deficiency among Adolescent Females at The Boarding School. *The International Conference on Public Health Proceeding*, 5(01), 282.
- Widnatusifah, E., Battung, S., Bahar, B., Jafar, N., & Amalia, M. (2020). Gambaran Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Pengungsian Petobo Kota Palu. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1), 17–29.
- Yusnita, D. H., Pradigdo, S. F., & Rahfiluddin, M. Z. (2019). Hubungan Body Image dengan Pola Konsumsi dan Status Gizi Remaja Putri di SMPN 12 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 47–53.