JANE-Health: Journal of Applied Nutrition, Environment, and Health
Vol. 1, No. 1, 2025, pg. 1-7,
Journal homepage: https://www.journalmpci.com/index.php/jane
e-ISSN:

Hubungan Citra Tubuh dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Kejadian Kurang Energi Kronik (KEK) pada Remaja Putri di SMAN 7 Kupang

The Relationship Between Body Image and Macronutrient Intake with Chronic Energy Deficiency in Adolescent Girls at SMAN 7 Kupang

Yustina Eno Bei[1], Astuti Nur[1]*, Asmulyati S Saleh[1]

[1] Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang, Indonesia

Corresponding Author Email: astutinur1989@gmail.com

Copyright: ©2025 The author(s). This article is published by Media Publikasi Cendekia Indonesia.

ARTIKEL

Dikirim: 5 Agustus 2025

Diterima: 1 September 2025

Kata Kunci:
Kurang Energi Kronis (KEK), Remaja Putri, Putri Citra Tubuh

OPEN ACCESS

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

ABSTRAK

Kekurangan Energi Kronis (KEK) merupakan masalah gizi serius yang rentan dialami oleh remaja putri dan dapat berdampak buruk pada kesehatan serta produktivitas. Prevalensi KEK di Indonesia, khususnya di NTT, masih tinggi. Faktor penyebab KEK bersifat multifaktorial, meliputi asupan zat gizi makro secara langsung dan faktor tidak langsung seperti citra tubuh (*body image*) yang dapat memicu perilaku diet tidak sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara citra tubuh, asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat dengan kejadian KEK pada remaja putri di SMAN 7 Kupang. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional yang dilaksanakan pada Februari–Juni 2025 di SMAN 7 Kupang. Sampel sebanyak 93 siswi kelas X dan XI dipilih menggunakan teknik Simple Random Sampling. Data citra tubuh dikumpulkan menggunakan kuesioner MBSRQ-AS, asupan zat gizi makro menggunakan form food recall 24 jam, dan status KEK diukur dengan pita LiLA (batas < 23,5 cm). Analisis data dilakukan dengan uji chi-square pada tingkat signifikansi $p < 0,05$. Mayoritas responden berusia 15-16 tahun (66,7%) dengan latar belakang keluarga berpenghasilan di bawah UMR (77,4%). Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara citra tubuh negatif (p=0,009), asupan energi kurang (p=0,016), asupan protein kurang (p=0,000), asupan lemak kurang (p=0,024), dan asupan karbohidrat kurang (p=0,030) dengan kejadian KEK. Hubungan statistik terkuat ditemukan pada variabel asupan protein. Terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan asupan zat gizi makro dengan kejadian KEK. Faktor psikologis dan faktor gizi merupakan variabel penting yang saling terkait dalam masalah KEK pada remaja putri.

Pesan Utama:

- Masalah Kurang Energi Kronis (KEK) pada remaja putri tidak hanya disebabkan oleh kurangnya asupan gizi, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti citra tubuh negatif. Oleh karena itu, intervensi yang efektif harus bersifat holistik dengan menargetkan perbaikan gizi dan kesehatan mental secara bersamaan

GRAPHICAL ABSTRACT

PENDAHULUAN

Remaja Putri merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai masalah gizi salah satunya adalah remaja rentan mengalami kekurangan energi kronik (KEK), sehingga remaja perlu untuk menjaga asupan gizi yang dikonsumsi oleh tubuhnya (1). Remaja atau Wanita usia subur yang mengalami KEK sebelum kehamilan dapat berdampak pada risiko untuk mengalami anemia, penyakit infeksi, dapat berpengaruh terhadap kelangsungan hidup contohnya yaitu terganggunya produktivitas dalam pekerjaan, dan menurunnya sistem kekebalan tubuh yang akan meningkatkan kemungkinan terkena penyakit bahkan kematian.

Prevalensi KEK di Indonesia berdasarkan data SKI 2023 remaja dengan kelompok umur 15-19 tahun mencapai 41,9%. Prevalensi pada Perempuan tidak hamil pada provinsi NTT yaitu sebesar 35,7% yaitu merupakan provinsi dengan prevalensi KEK tertinggi .Prevalensi KEK pada Wanita usia subur (WUS) dan tidak hamil di Kota Kupang mencapai 25,31% (2). Kecamatan Maulafa merupakan kecamatan dengan jumlah penduduk tertinggi kedua di kota Kupang yaitu sebesar 109.993 jiwa (3). Salah satu SMA di kecamatan Maulafa adalah SMA 7 dengan jumlah siswa yaitu 1164 siswa ,yang terdiri dari 568 siswa laki - laki dan 596 siswa Perempuan yang merupakan jumlah siswa terbanyak dari semua SMA yang ada di kecamatan Maulafa dengan total siswa putri kelas X berjumlah 171 kelas XII berjumlah 204 dan kelas XII berjumlah 221 siswa (4). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya di SMAN 7 Kupang diketahui dari 148 orang responden didapatkan siswi yang memiliki resiko KEK yaitu sebanyak 96 orang (64,9%) dan tidak resiko KEK sebanyak 52 (35,1%).

Asupan makanan, terutama asupan energi dan protein merupakan penyebab langsung KEK. Lemak dan protein yang digunakan sebagai sumber energi alternatif akan berkurang ketersediaannya apabila asupan energi tidak mencukupi kebutuhan tubuh. Kurangnya asupan energi menyebabkan protein dan lemak beralih fungsi menjadi sumber energi sehingga fungsi utamanya tidak dijalankan.

Selain faktor langsung, kekurangan energi kronis juga dapat dipengaruhi faktor tidak langsung. Dari banyaknya faktor tidak langsung, salah satunya adalah faktor body image. Body image merupakan persepsi seseorang yang meliputi kepuasan terhadap bentuk tubuh dan kepuasan terhadap berat badan juga orientasi tubuhnya. Isu citra tubuh ini menjadi sangat krusial pada remaja putri karena bertepatan dengan fase pencarian identitas diri yang kuat, di mana persepsi akan penampilan fisik seringkali sangat dipengaruhi oleh standar kecantikan ideal yang masif di media sosial. *Body image* terbagi menjadi dua

https://doi.org/10.56303/jane.v1i1

yaitu, *body image* positif, dan *body image* negatif. Individu dengan *body image* negatif cenderung tidak puas pada bentuk tubuhnya dan menyebabkan turunnya rasa percaya diri hingga melakukan berbagai upaya untuk mendapatkan bentuk tubuh yang menurutnya ideal, salah satunya melakukan diet yang ketat dan tidak sehat yang dikemudian hari menyebabkan masalah gizi dan *body image* positif artinya individu sudah merasa puas dengan penampilannya saat ini, menghargai segala yang diberikan oleh tubuhnya, dan menerima segala kekurangan dari tubuhnya. individu yang sudah puas terhadap apa yang dimiliki akan lebih menghargai diri sendiri, lebih mensyukuri apa yang sudah dimiliki (5). Adapun tujuan umum penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan *body image*, asupan zat gizi makro dengan Kejadian KEK pada Remaja Putri SMAN 7 Kupang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode kuantitatif dan desain *cross-sectional* yang dilakukan di SMAN 7 Kupang pada bulan Februari – Juni 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja puteri kelas X dan XI berjumlah 375 siswa di SMAN 7 Kupang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Simple Random Sampling* atau Sampel Acak Sederhana dan diperoleh jumlah sampel yaitu 93 orang. Adapun kriteria Inklusi sampel yaitu: 1) Remaja putri yang bersedia diambil menjadi reponden; 2) Remaja putri yang berusia 15-18 tahun. Kemudian kriteria eksklusi sampel yaitu: 1)Siswa yang sedang sakit sehingga tidak dapat beraktifitas ketika proses penelitian; 2) Siswa yang putus sekolah atau pindah sekolah ketika penelitian berlangsung; 3) Tidak berada di tempat penelitian

Data yang dikumpulkan yaitu data karakteristik sampel yaitu umur, kelas, agama, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, pendidikan ayah, pendidikan ibu, penghasilan orang tua dengan menggunakan kuesioner terstruktur. Data *body image* yang merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya.(6) dengan menggunakan Kuesioner MBSRQ-AS (Multidimensional Body Shape Self Relation Qestionaire – appreance Scale). Adapun kriteria objektif dari body image yaitu: Positif (jika ≥50); Negatif (jika <50)(7).

Kemudian, data asupan zat gizi makro yaitu jumlah asupan protein, lemak dan karbohidrat dalam tubuh yang dikomsumsi setiap hari dengan menggunakan *Form food recall 24* jam dan buku foto makanan dengan kategori: kurang (<80%), baik (80-110%), lebih (>110%) (8). Status KEK yaitu kekurangan gizi (energi dan protein) yang terjadi dalam waktu yang lama atau bahkan bertahun-tahun (9) yang diukur dengan menggunakan pita LLA dan kriteria objektif yaitu: KEK < 23,5 cm dan Tidak KEK ≥ 23,5 cm ((2). Analisis data menggunakan program SPSS *for window* dengan dengan uji *chi square* dan dan tingkat signifikan p < 0,05.

HASIL

Profil responden yaitu 93 responden penelitian menunjukkan bahwa mayoritas berada pada kelompok usia remaja awal, yaitu 15-16 tahun (66,7%), dengan sebaran yang hampir merata antara kelas 10 (51,6%) dan kelas 11 (48,4%) (Tabel 1). Segi keyakinan, responden didominasi oleh penganut agama Kristen (82,8%). Latar belakang sosioekonomi keluarga memperlihatkan bahwa pekerjaan ayah terbanyak adalah petani (32,3%), sementara sebagian besar ibu merupakan Ibu Rumah Tangga (IRT) (77,4%). Tingkat pendidikan orang tua didominasi oleh jenjang SMA (ayah 48,4%; ibu 53,8%), yang konsisten dengan data bahwa mayoritas keluarga responden memiliki penghasilan di bawah UMR (77,4%).

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa seluruh variabel independen yang diuji—citra tubuh, asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat—memiliki hubungan yang signifikan secara statistik dengan status gizi (kejadian KEK) (Tabel 2). Hubungan paling kuat secara statistik ditemukan pada variabel asupan protein (p=0,000), yang mengindikasikan peran krusialnya terhadap status gizi. Secara deskriptif, prevalensi KEK tertinggi ditemukan pada kelompok dengan asupan lemak kurang, di mana 71,0% dari mereka mengalami KEK, diikuti oleh kelompok dengan asupan energi kurang (60,2%). Selain faktor diet, faktor psikologis seperti citra tubuh juga terbukti signifikan, di mana 51,6% responden dengan citra tubuh negatif mengalami KEK (p=0,009). Temuan ini secara kolektif menegaskan bahwa baik faktor psikologis maupun defisiensi asupan makronutrien merupakan prediktor penting yang berhubungan dengan risiko

https://doi.org/10.56303/jane.v1i1

Kurang Energi Kronis (KEK) pada populasi yang diteliti

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	n	%
Umur	15-16 tahun	62	66,7
	17-18 tahun	31	33,3
Kelas	10	48	51,6
	11	45	48,4
Agama	Kristen	77	82,8
	Katolik	13	14,0
	Islam	3	3,2
Pekerjaan Ayah	PNS/TNI/POLRI	23	24,7
	Pegawai Swasta	5	5,4
	Wiraswasta	24	25,8
	Petani	30	32,3
	Nelayan	2	2,2
	Buruh	9	9,7
Pekerjaan Ibu	PNS	9	9,7
	IRT	72	77,4
	Wiraswasta	6	6,5
	Pegawai Swasta	6	6,5
Pendidikan Ayah	D3/S1/S2	24	25,8
	SMA	45	48,4
	SMP	16	17,2
	SD	8	8,6
Pendidikan Ibu	D3/S1/S2	23	24,7
	SMA	50	53,8
	SMP	8	8,6
	SD	12	12,9
Penghasilan Orang Tua	<UMR	72	77,4
	≥UMR	21	22,6
Total		93	100,0

Tabel 2. Hubungan Body Image, Asupan Gizi dengan dengan Kejadian KEK

Variabel Penelitian	Status Gizi (LILA)				Total		P-value
	Normal		KEK				
	n	%	n	%	n	%	
Body Image							
Negatif	6	6,5	48	51,6	54	58,1	0,009
Positf	13	14,0	26	28,0	39	41,9	
Asupan Energi							
Kurang	9	9,7	56	60,2	65	69,9	0,016
Baik	10	10,8	18	19,4	28	30,1	
Asupan Protein							
Kurang	2	2,2	42	45,2	44	47,3	0,000
Baik	17	18,3	32	34,4	49	52,7	
Asupan Lemak							
Kurang	13	14,0	66	71,0	79	84,9	0,024
Baik	6	6,5	8	8,6	14	15,1	
Asupan Karbohidrat							
Kurang	8	8,6	51	54,8	59	63,4	0,030
Baik	11	11,8	23	24,7	34	36,6	

https://doi.org/10.56303/jane.v1i1

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara citra tubuh (*body image*) negatif dengan kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada remaja putri (p=0,009). Temuan ini memperkuat bukti bahwa faktor psikologis memegang peranan penting dalam status gizi remaja. Remaja putri yang memiliki persepsi negatif terhadap bentuk tubuhnya cenderung merasa tidak puas dan memiliki keinginan untuk kurus, yang sering kali mendorong mereka melakukan pembatasan asupan makan yang tidak sehat. Perilaku diet restriktif ini, jika dilakukan tanpa pemahaman gizi yang cukup, dapat menyebabkan defisit energi dan zat gizi dalam jangka panjang, yang berujung pada KEK. Ketidakpuasan terhadap citra tubuh menjadi prediktor kuat terhadap perilaku diet pada remaja, yang secara langsung memengaruhi asupan dan status gizi remaja (10). Oleh karena itu, persepsi citra tubuh negatif dapat menjadi pemicu awal dari masalah gizi yang lebih serius seperti KEK. Selain itu, miskonsepsi mengenai citra tubuh dapat menyebabkan distorsi persepsi terhadap tubuh diri sendiri dan menciptakan ekspektasi yang tidak realistis mengenai penampilan ideal.

Penelitian Groesz et al. (11) menunjukkan bahwa remaja putri di bawah 19 tahun mengalami penurunan kepuasan tubuh paling drastis akibat paparan media yang menampilkan citra tubuh kurus. Fenomena ini diperparah oleh tren diet, olahraga, dan kecantikan di media sosial serta televisi realitas, yang menurut studi terkini, secara aktif membentuk persepsi tubuh yang tidak sehat pada remaja. Media sosial dan iklan berperan signifikan dalam melanggengkan miskonsepsi ini dengan terus-menerus menampilkan tipe tubuh yang ideal dan sering kali tidak dapat dicapai (12). Sebagai bukti, dilaporkan bahwa sebanyak 24,2% remaja di tingkat SMP dan SMA memiliki masalah citra tubuh negatif meskipun mereka memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam kategori normal (12). Hal ini menunjukkan bahwa tekanan dari media dan standar kecantikan yang tidak realistis dapat memicu ketidakpuasan terhadap tubuh, bahkan pada remaja yang secara fisik tergolong sehat

Analisis lebih lanjut menegaskan bahwa defisiensi asupan makronutrien secara signifikan berhubungan dengan kejadian KEK. Hubungan paling kuat secara statistik ditemukan pada asupan protein (p=0,000), yang menggarisbawahi peran vital protein sebagai zat pembangun utama selama masa pertumbuhan pesat remaja. Kekurangan protein akan menghambat sintesis jaringan baru dan perbaikan sel, yang tercermin pada rendahnya ukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA). Selain itu, asupan energi (p=0,016) , lemak (p=0,024), dan karbohidrat (p=0,030) juga terbukti berhubungan signifikan. Hal ini sejalan dengan konsep dasar KEK yang merupakan manifestasi dari ketidakseimbangan energi kronis. Pola makan (frekuensi makan dan jenis ragam makanan), asupan zat gizi (energi, protein, lemak, zat besi), body image, dan indeks massa tubuh menurut umur memiliki hubungan dengan kejadin KEK dimana sebagian besar remaja putri yang memiliki pola makan yang tidak sesuai pedoman gizi seimbang, kurang asupan zat besi, dan body image negatif mengalami kurang energi kronis. Remaja putri yang sebagian besar mempunyai asupan energi, protein, dan lemak yang baik tidak mengalami kurang energi kronis (13).

Secara keseluruhan, temuan dari analisis ini memberikan implikasi penting bahwa masalah KEK pada remaja putri bersifat multifaktorial, melibatkan interaksi kompleks antara faktor psikologis dan asupan gizi. Adanya hubungan yang kuat antara citra tubuh negatif dengan KEK menunjukkan bahwa intervensi gizi saja tidak akan cukup efektif. Diperlukan pendekatan holistik yang mengintegrasikan edukasi gizi seimbang dengan program pendampingan psikologis untuk membangun citra tubuh yang positif dan sehat. Sebagaimana direkomendasikan oleh UNICEF (2021), program kesehatan remaja harus mencakup komponen kesehatan mental dan dukungan psikososial di samping layanan gizi (14). Penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi terbukti menjadi pendekatan yang efektif untuk memperbaiki masalah asupan makanan tidak sehat dan persepsi keliru mengenai citra tubuh pada populasi target. Secara spesifik, intervensi ini berhasil menunjukkan peningkatan positif pada pengetahuan gizi, efikasi diri, kebiasaan diet sehat, tingkat aktivitas fisik, serta peningkatan konsumsi buah dan sayur. Di sisi lain, temuan ini juga mengonfirmasi adanya hubungan negatif antara kondisi seperti kelebihan berat badan, obesitas, dan praktik penurunan berat badan yang tidak etis dengan meningkatnya ketidakpuasan terhadap citra tubuh (15).

https://doi.org/10.56303/jane.v1i1

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara citra tubuh, asupan energi, asupan protein, asupan lemak, dan asupan karbohidrat dengan kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada remaja putri di SMAN 7 Kupang. Temuan ini menegaskan bahwa masalah KEK pada remaja bersifat multifaktorial, yang tidak hanya disebabkan oleh defisiensi asupan gizi semata, tetapi juga dipengaruhi kuat oleh faktor psikologis. Citra tubuh negatif terbukti menjadi salah satu faktor risiko yang mendorong perilaku makan tidak sehat, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap status KEK.

Oleh karena itu, upaya intervensi untuk menanggulangi KEK pada remaja putri tidak akan efektif jika hanya berfokus pada perbaikan gizi. Diperlukan pendekatan holistik dan terintegrasi yang menggabungkan edukasi gizi seimbang dengan program pendampingan psikososial untuk membangun citra tubuh yang positif dan sehat.

PENDANAAN

Penelitian ini tidak menerima pendanaan eksternal

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa SMAN 7 Kupang yang membantu terlaksananya penelitian ini sehingga dapat berjalan lancar.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan

DAFTAR PUSTAKA

1. Jaelani S, Sitawati S. Edukasi Pencegahan Kekurangan Energi Kronik pada Remaja dalam Upaya Penurunan Stunting. J Pengabdi Kpd Masy Citra Delima. 2024;1(2):58–63.
2. Kementerian Kesehatan RI. Riskendas 2018. Lap Nas Riskesndas 2018. 2018;44(8):181–222.
3. Badan Pusat Statistik Kota Kupang [Internet]. 2024. Available from: https://kupangkota.bps.go.id/id/statistics-table/2/Mzk3IzI=/proyeksi-jumlah-penduduk-menurut-kecamatan.html
4. DAPODIK. Data Pokok SMAN 7 KUPANG [Internet]. 2025. Available from: https://dapo.dikdasmen.go.id/sekolah/7B22F5892715F11D72D9
5. Telang BKB. Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas. J Gizi Kerja Dan Produkt. 2022;5(1):185–9.
6. Ni Komang Ayu Sawitri Yogi. Skripsi Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Dan IMT Pada Remaja Putri Di SM Dwijendra. Ni Komang Ayu Sawitri Yogi. 2022;1–111.
7. Putri Ayu Lestari. Hubungan Antara Body Image Dengan Tingkat Kepercayaan Diri Remaja Siswa Program Keahlian Multimedia Di Smk Negeri 1 Bendo Kebupaten Magetan. 2022;2–132.
8. WNPG. Penyimpangan Positif Masalah KEP Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG). 2012. 40 p.
9. Telisa I, Eliza E. Asupan zat gizi makro, asupan zat besi, kadar haemoglobin dan risiko kurang energi kronis pada remaja putri. AcTion Aceh Nutr J. 2020;5(1):80.
10. Niswah I, Rah JH, Roshita A. The Association of Body Image Perception With Dietary and Physical Activity Behaviors Among Adolescents in Indonesia. Food Nutr Bull. 2021 Jun 1;42(1_suppl):S109–21.
11. Groesz LM, Levine MP, Murnen SK. The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: a meta-analytic review. Int J Eat Disord. 2002 Jan;31(1):1–16.
12. So ES. Perceptual body image and the relationship with weight control across the adult lifespan by sex in Koreans. J Public Health Oxf Engl. 2017 Dec 1;39(4):777–86.
13. Ardi A 'Izza. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada Remaja Putri. Media Gizi Kesmas. 2021 Nov 20;10(2):320–8.

https://doi.org/10.56303/jane.v1i1

14. UNICEF. Adolescent health and well-being | UNICEF [Internet]. 2021 [cited 2025 Aug 5]. Available from: https://www.unicef.org/health/adolescent-health-and-well-being
15. Pushpa BS, Abdul Latif SN, Sharbini S, Murang ZR, Ahmad SR. Nutrition education and its relationship to body image and food intake in Asian young and adolescents: a systematic review. Front Nutr. 2024 Mar 22;11:1287237.

https://doi.org/10.56303/jane.v1i1