

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Tentang Kekurangan Energi Kronis (KEK) Pada Remaja Putri

1. Pengertian KEK

Kekurangan energi kronis (KEK) merupakan masalah kekurangan gizi makro dan mikro dalam waktu yang cukup lama. Hal ini bisa diukur dengan LILA dengan nilai kurang dari 23,5 cm dapat dikatakan KEK dan indeks masa tubuh (IMT) $<18,5 \text{ kg/m}^2$ (Dirjen Kemenkes RI, 2022). Kekurangan energi kronis selama kehamilan dapat membuat kelahiran beresiko pada ibu dan bayi hal ini dapat dicegah lebih dini. Masalah yang sering muncul biasanya kelahiran lahir rendah pada bayi, kemudian pada ibu dapat terjadi kelahiran premature, anemia, persalinan lama, pendarahan post partum, dan meningkatnya persalinan *section caesaria*. KEK dapat terjadi pada perempuan usia subur (WUS) dan ibu hamil yang masih menjadi masalah kesehatan di negara berkembang saat ini (Kek et al., 2023).

KEK merupakan permasalahan status gizi yang sering dijumpai pada kelompok remaja putri yang mengalami kekurangan gizi (Kalori dan protein) dan berlangsung lama/menahun. (Dan et al., n.d.). KEK merupakan salah satu masalah gizi yang sering dan masih banyak dialami oleh remaja putri. Remaja putri cenderung mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar sehingga memiliki gaya hidup tidak baik yang merugikan kesehatan tubuhnya (Sitiyoayu, 2023).

Kekurangan energi kronis merupakan kekurangan zat gizi pada masa lalu yaitu pada wanita usia subur (WUS) yang menyebabkan masa tubuh kurus dan pendek (stunting) keadaan tersebut berlangsung sampai ibu hamil (Rachman, 2018).

Kurang Energi Kronis merupakan keadaan dimana wanita menderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronis) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan pada wanita (Diana Otaviastuti, 2020).

Menurut Depkes RI dalam program perbaikan gizi makro menyatakan bahwa Kurang Energi Kronis merupakan keadaan dimana penderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronik) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan . Gangguan kesehatan yang dapat ditimbulkan KEK jika diderita oleh remaja putri adalah kekurangan zat besi dengan dampak anemia, kekurangan kalsium dengan dampak osteoporosis, dan kekurangan gizi dengan dampak terganggunya proses pertumbuhan remaja.

2. Definisi Remaja

Masa remaja merupakan masa yang kritis dalam siklus perkembangan seseorang. Di masa ini banyak terjadi perubahan dalam diri seseorang sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Remaja merupakan sekelompok usia 10- 20 tahun, yang tidak dapat dikatakan lagi sebagai anak kecil, namun ia juga belum dapat dikatakan sebagai orang dewasa. Masa remaja awal dan akhir dibedakan oleh Hurlock karena pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati masa dewasa (Menti, 2020).

Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental (Diananda, 2019) Masa remaja dapat di kelompokkan sebagai berikut:

1. Pra Remaja (11 atau 12-13 atau 14 tahun)

Pra remaja ini mempunyai masa yang sangat pendek, kurang lebih hanya satu tahun; untuk laki-laki usia 12 atau 13 tahun - 13 atau 14 tahun. Dikatakan juga fase ini adalah fase negatif, karena terlihat tingkah laku yang cenderung negatif. Fase yang sukar untuk hubungan komunikasi antara anak dengan orang tua. Perkembangan fungsi-fungsi tubuh juga terganggu karena mengalami perubahan-perubahan termasuk perubahan hormonal yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang tak terduga. Remaja menunjukkan peningkatan reflektivitas tentang diri mereka yang berubah dan meningkat berkenaan dengan apa yang orang pikirkan tentang mereka. Seperti pertanyaan: Apa yang mereka pikirkan tentang aku ? Mengapa mereka menatapku? Bagaimana tampilan rambut aku? Apakah aku salah satu anak “keren”? dan lain lain

2. Remaja Awal (13 atau 14 tahun - 17 tahun)

Pada fase ini perubahan-perubahan terjadi sangat pesat dan mencapai puncaknya. Ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal terdapat pada usia ini. Ia mencari identitas diri karena masa ini, statusnya tidak jelas. Pola-pola hubungan sosial mulai berubah. Menyerupai orang dewasa muda, remaja sering merasa berhak untuk membuat keputusan sendiri. Pada masa perkembangan ini, pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak dan idealistis dan semakin banyak waktu diluangkan diluar keluarga

3. Remaja Lanjut (17-20 atau 21 tahun)

Dirinya ingin menjadi pusat perhatian; ia ingin menonjolkan dirinya caranya lain dengan remaja awal. Ia idealis, mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat dan mempunyai energi yang besar. Ia berusaha memantapkana identitas diri, dan ingin mencapai ketidak tergantungan emosional.

3. Faktor Penyebab KEK pada Remaja Putri

Patofisiologi penyakit gizi kurang terjadi melalui 5 tahapan yaitu: pertama, ketidak cukupan zat gizi. Apabila ketidak cukupan zat gizi ini berlangsung cukup lama maka persediaan/cadangan jaringan akan digunakan untuk memenuhi ketidak cukupan itu. Kedua, apabila ini berlangsung lama, maka akan terjadi kemerosotan jaringan, yang ditandai dengan adanya penurunan berat badan (BB). Ketiga, terjadi perubahan biokimia yang dapat dideteksi dengan menggunakan pemeriksaan laboratorium. Keempat, terjadi perubahan fungsi yang ditandai dengan adanya tanda yang khas. Kelima, telah terjadi perubahan anatomi yang dapat dilihat dari munculnya tanda klasik. Proses terjadinya Kurang Energi Kronik (KEK) merupakan akibat dari faktor lingkungan dan faktor manusia yang didukung oleh kekurangan asupan zat-zat gizi, maka simpanan zat gizi yang ada pada tubuh digunakan untuk memenuhi kebutuhan. Apabila keadaan ini berlangsung lama maka simpanan zat gizi akan habis dan akhirnya akan terjadi kemerosotan jaringan (Hikmah & Juniar, 2022).

Penyebab KEK terdiri atas penyebab langsung dan tidak langsung. Yang termasuk dalam penyebab langsung adalah asupan makanan atau pola konsumsi dan infeksi yang diderita. Sedangkan yang termasuk penyebab tidak langsung ialah

penurunan nafsu makan dan konsumsi makan, hambatan absorpsi akibat penyakit infeksi atau kecacangan, rendahnya ekonomi, pendidikan rendah, produksi pangan yang tidak mencukupi, hygiene dan sanitasi yang kurang baik, paritas/jumlah anak terlalu banyak, penghasilan rendah, dll. KEK disebut sebagai penyakit multikausa faktor yang berarti bahwa banyak hal yang menyebabkan timbulnya penyakit KEK (Hikmah & Juniar, 2022)

4. Cara Menentukan KEK pada Remaja Putri

Kurang Energi Kronik (KEK) merupakan kondisi dimana seseorang menderita kurang asupan energi dan protein yang berlangsung lama atau menahun. KEK dapat diketahui dengan cara mengukur LILA. Lingkar lengan atas merupakan metode antropometri yang umum digunakan di Indonesia untuk mengidentifikasi risiko KEK termasuk pada remaja putri. Ambang batas risiko KEK dari hasil pengukuran LILA yaitu 23,5 cm (Thamaria, 2017). Besar kecilnya ukuran LILA dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain asupan zat gizi dan pengetahuan gizi. Asupan gizi dan pengetahuan gizi yang baik dinilai dapat menghasilkan ukuran LILA yang baik. Pengukuran LILA dimaksudkan untuk melihat perubahan secara parallel massa otot sehingga bermanfaat untuk mendiagnosis kekurangan gizi (Dewi et al., 2023).

Lingkar lengan memberikan gambaran tentang keadaan jaringan otot dan lapisan lemak bawah kulit. Pengukuran lingkar lengan atas merupakan parameter yang mudah dilakukan oleh tenaga yang bukan profesional. Lingkar lengan atas merupakan parameter yang labil yang banyak digunakan dengan tujuan screening individu (Dewi et al., 2023).

B. Pola Makan dengan Kejadian KEK pada Remaja Putri

1. Defenisi Pola Makan

Pola makan adalah tingkah laku atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pilihan makanan yang terbentuk sebagai hasil dari pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial. Pola makan yang seimbang, yaitu yang sesuai dengan kebutuhan disertai dengan pemilihan bahan makanan yang tepat akan melahirkan status gizi yang baik

Pola konsumsi remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Pola konsumsi yang buruk akan mempengaruhi asupan zat gizi yang dikonsumsi remaja sehingga akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal, serta lebih rentan terhadap penyakit-penyakit kronis seperti penyakit kardiovaskular, kanker, dan osteoporosis di masa dewasa.

Periode pertumbuhan yang cepat (*grow spurt*) pada remaja sangat erat kaitannya dengan kebutuhan gizi pada masa remaja dengan besarnya tubuh hingga kebutuhan yang tinggi. Tidak seimbangnya asupan makanan pada remaja akan menyebabkan terjadinya KEK pada remaja putri. Pada remaja masih mengalami pertumbuhan sehingga kebutuhan gizi remaja relatif besar. Pada Remaja putri diperlukan gizi seimbang untuk menentukan kematangan remaja dimasa depan (Oktafiani *et al.*, 2023).

Remaja tentunya harus memenuhi kebutuhan gizi seimbang sehari-hari untuk menjalankan proses pertumbuhan dan perkembangannya serta mencegah masalah

kesehatan dan gizi. Namun kenyataannya saat ini asupan makanan pada remaja mengalami pola makan yang tidak seimbang (Alnanda,C.D., 2023).

2. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Pola Makan pada Remaja Putri

Secara garis besar hal-hal yang dapat mempengaruhi pola konsumsi seseorang adalah sosial budaya dan lingkungan, pengetahuan, iklan, citra diri, agama dan kepercayaan. Keadaan sosial tempat seseorang bekerja ataupun menempuh pendidikan tertentu salah satunya adalah kebiasaan menambahkan lebih banyak gula dan garam meja saat sedang makan di kantin yang menyebabkan terjadi penambahan berat badan. Demikian juga dari lingkungan sendiri, pola makan yang diajarkan oleh orangtua sejak masa kecil dapat mempengaruhi pemilihan makanan oleh seseorang (Hikmah & Juniar, 2022).

Pola makan yang benar sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Konsumsi gizi pada seseorang dapat menentukan tercapainya derajat kesehatan yang dapat disebut status gizi. Ketidak seimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi. Masalah gizi pada remaja terjadi karena pola makan tidak menentu, perubahan faktor psikososial yang dicirikan oleh perubahan transisi masa anak-anak ke masa dewasa dan kebutuhan gizi yang tinggi untuk pertumbuhan cepat. Kekurangan gizi pada remaja mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit (Rahayu, 2020).

Pola makan dibagi menjadi dua yaitu pola makan yang baik dan pola makan yang buruk. Pola makan yang baik adalah konsumsi makanan dengan gizi seimbang,

jumlah dan jenis makanan yang sesuai serta terpenuhi kebutuhan cairan tubuh. Pola makan yang buruk adalah penyimpangan makan yang tidak memenuhi indikator pola makan yang baik. Remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif sering terjebak dengan pola makan yang buruk, remaja menginginkan penurunan berat badan secara drastis dengan melakukan diet ketat bahkan menyebabkan pola makan yang buruk. Pola makan yang buruk akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal, serta lebih rentan terhadap penyakit (Wisnusakti *et al.*, 2022).

Pola makan yang buruk pada remaja dapat meningkatkan risiko terjadinya KEK pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh (Ardi, 2021) 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 (Ardi, 2021)

3. Cara Mengukur Pola Makan

Pola konsumsi makan adalah kebiasaan makan yang meliputi jumlah, frekuensi dan jenis atau macam makanan. Penentuan pola konsumsi makan harus memperhatikan nilai gizi makanan dan kecukupan zat gizi yang dianjurkan. Masalah gizi yang muncul pada masa remaja disebabkan oleh pola konsumsi yang tidak baik, yakni ketidakseimbangan antara konsumsi (intake) dengan kecukupan gizi yang dianjurkan.

Berikut ini adalah metode yang digunakan dalam survey konsumsi pangan untuk mendapat ukuran jumlah, jenis, dan frekuensi makan yaitu:

a. Food Recall

Metode pengukuran pola konsumsi ini dilakukan berdasarkan prinsip bahwa makanan yang dikonsumsi individu selama 24 jam yang lalu dapat mencerminkan asupan actual individu, kelompok atau masyarakat yang dilakukan dua atau tiga kali pada hari yang tidak berturut-turut dalam seminggu. Hasil akhir penilaian ini merupakan rekomendasi pemenuhan asupan gizi menurut Angka Kecukupan Gizi 2013 dan rekomendasi pemenuhan ketersediaan pangan dalam keluarga. Metode ini digunakan pada kelompok umur >8 tahun.

Dalam standar pelaksanaannya, metode ini menggunakan waktu 24 jam terakhir untuk satu kali pengukuran. Dengan food recall dapat diketahui jenis makanan yang dikonsumsi dan rata-rata konsumsi harian individu dengan membandingkannya dengan AKG 2013 dengan melihat asupan energinya sehingga diketahui gambaran jumlah makan individu tersebut sehingga metode ini disebut pengukuran konsumsi makan yang bersifat kuantitatif. Pengukuran dilakukan lebih dari 1x24 jam tidak berturut-turut dikarenakan kurang representatif untuk menggambarkan asupan zat gizi yang lebih optimal dan asupan harian individu yang lebih bervariasi.

b. Food Frequency Questionnaire

Prinsip dari metode ini adalah mengetahui informasi frekuensi makan makanan tertentu pada individu yang diduga berisiko tinggi menderita defisiensi

zat gizi atau kelebihan asupan zat gizi tertentu pada periode waktu yang lalu. FFQ ada dua jenis yakni, FFQ murni yang tidak mencatat kuantitas (porsi) dan semi-FFQ yang mencatat kuantitas (porsi). Penggunaan FFQ akan efektif jika sebelumnya dilakukan survey pendahuluan bahan makanan yang sering dikonsumsi oleh sasaran pengukuran. Metode FFQ tidak efektif digunakan untuk menilai konsumsi makanan lansia, responden dengan daya ingat rendah serta memiliki gangguan pendengaran atau penglihatan.

FFQ merupakan salah satu pengukuran konsumsi makanan yang bersifat kualitatif karena digunakan untuk mengetahui frekuensi makan, serta cara- cara memperoleh makanan tersebut. Metode ini menyediakan data kebiasaan makan dari kelompok makanan tertentu atau bahan makanan yang sering dikonsumsi dan kuesionernya memuat daftar bahan makanan yang berkontribusi besar terhadap konsumsi zat gizi spesifik dari suatu populasi atau disesuaikan dengan budaya makan subyek yang diukur dalam beberapa kelompok waktu atau periode seperti yang terlihat dalam kuesioner.

Kuesioner diisi sendiri oleh responden dan tidak membutuhkan waktu lama saat pengisian, hanya sekitar 20 menit tidak seperti metode lain yang membebani responden yakni Dietary History yang harus melakukan penimbangan porsi saji yang berhubungan dengan diet pasien.

C. Tingkat Pengetahuan dengan Kejadian KEK pada Remaja Putri

1. Defenisi Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan merupakan sumber utama peradaban bangsa, maju atau tidaknya dan diawali dengan perhatian masyarakat terhadap ilmu pengetahuan. Hal ini dibuktikan dengan berbagai peradaban dunia yang telah menjadikan negara ini semakin beradab, berdasarkan pemikiran-pemikiran kepribadian pada saat itu. Oleh karena itu, pengetahuan sangat penting dan perlu mendapat perhatian untuk menjalani kehidupan yang lebih baik (Reza, 2021).

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, terjadi setelah melakukan proses penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia yaitu indera pendengaran, penglihatan, penciuman, rasa, dan raba (Betseba Natalia, 2022).

Pengetahuan merupakan domain terpenting dalam membentuk tindakan seseorang (over behavior). Pengetahuan tercakup dalam domain kognitif dengan enam tingkatan

a. Tahu (know)

Tahu diartikan dalam mengingatnya materi yang telah dipelajari sebelumnya. Recall termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini yaitu mengingat kembali sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang telah dipelajari. Tingkat pengetahuan ini merupakan tingkat yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur seseorang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

b. Memahami (Comprehension)

Memahami adalah suatu kemampuan dalam menjelaskan secara benar tentang objek yang dipelajari dan bisa menginterpretasikan materi dengan benar. Seseorang yang paham terhadap objek dan materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya pada materi yang telah dipelajari.

c. Aplikasi (Application)

Aplikasi adalah suatu kemampuan untuk menggunakan materi yang dipelajari pada situasi atau kondisi yang sebenarnya. Pada aplikasi yang dimaksudkan adalah sebagai aplikasi atau penggunaan metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi lain. Misalnya dapat menggunakan prinsip-prinsip siklus pemecahan masalah (problem solving cycle) dalam pemecahan masalah Kesehatan dari kasus yang diberikan.

d. Analisis (Analysis)

Analisis merupakan suatu kemampuan menjabarkan suatu materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tapi dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitan satu sama lain. Kemampuan dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Sintesis (Synthesis)

Sintesis yang dimaksudkan ialah suatu kemampuan dalam meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dari satu bentuk keseluruhan yang baru atau kemampuan menyusun formulasi baru dari formulasi yang ada. Misalnya ; dapat menyusun,

merencanakan, meringkas, menyesuaikan, dan sebagainya pada teori atau rumusan rumusan yang telah ada.

f. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi ini adalah kemampuan dalam melakukan justifikasi atau penilaian dalam suatu materi atau objek. Didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang ada.

Rendahnya pengetahuan gizi seimbang pada remaja dapat disebabkan oleh kurangnya sumber informasi tentang gizi seimbang baik di lingkungan tempat tinggal maupun lingkungan sekolah remaja. Hal ini menunjukkan bahwasannya tingkat Pengetahuan merupakan faktor yang sangat penting dalam membentuk perilaku setiap individu, termasuk perilaku prilaku terhadap konsumsi makanan yang bergizi seimbang. Oleh karena itu tingkat Pengetahuan merupakan faktor determinan KEK pada remaja. Peningkatan pengetahuan gizi penting sebagai upaya mempengaruhi kebiasaan makan atau perilaku makan untuk mempertahankan dan meningkatkan status gizi terutama remaja (Putri et al., 2023).

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan pada Remaja Putri

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu :

a. Usia

Usia mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mempersepsi dan berpikir, semakin bertambahnya usia semakin berkembang pula daya tangkap dan pola fikir seseorang. Setelah melewati usia madya (40-60 tahun), daya tangkap dan pola fikir seseorang akan menurun.

b. Pendidikan

Tingkat pendidikan dapat menentukan tingkat kemampuan seseorang dalam memenuhi dan menyerap pengetahuan yang telah di peroleh. Secara umum, Pendidikan mempengaruhi suatu proses pembelajaran, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin banyak maka semakin baik tingkat pengetahuannya.

c. Pengalaman

Pengalaman adalah suatu proses dalam memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang telah diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi saat masa lalu dan dapat di gunakan dalam upaya memperoleh pengetahuan.

d. Informasi

Jika seseorang memiliki tingkat pendidikan yang rendah, namun mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media seperti televisi, radio, surat kabar, majalah dan lain-lain, maka hal tersebut dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.

e. Sosial Budaya dan Ekonomi

Tradisi atau kebiasaan yang sering dilakukan oleh masyarakat dapat meningkatkan pengetahuannya selain itu, status ekonomi juga dapat mempengaruhi pengetahuan dengan tersediaya suatu fasilitas yang dibutuhkan oleh seseorang.

f. Lingkungan

Lingkungan sangat berpengaruh dalam proses penyerapan pengetahuan yang berada dalam suatu lingkungan. Hal ini terjadi karena adanya interaksi yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Pengetahuan gizi merupakan kemampuan dalam mengingatkan dengan zat gizi yang dikonsumsi dan kegunaannya dalam tubuh. Pengetahuan Gizi Remaja Putri KEK di SMAN 2 Kota Kupang, menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri memiliki pengetahuan gizi kurang sebanyak 63 remaja (84,0%), dan pengetahuan baik sebanyak 12 remaja (16,0%) (Hardiningsih, 2023).

3. Cara Mengukur Tingkat Pengetahuan

Data Pengetahuan Gizi Remaja yang diambil dengan wawancara menggunakan kuesioner, dengan jumlah pertanyaan sebanyak sepuluh soal. Dengan model soal pilihan ganda yang masing-masing poin benar mendapat skor 1 dan salah mendapat skor 0.

D. Body Image dengan Kejadian KEK pada Remaja Putri

1. Defenisi body Image

Body Image merupakan sebuah persepsi terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain body image sangat terpengaruh oleh tingkat kepercayaan diri seseorang lingkungan tempat individu berada dapat mempengaruhi bagaimana mereka memandang diri mereka sendiri bisa berasal dari teman, saudara, media sosial atau bahkan dari individu itu sendiri. Ketika teman atau kerabat mengkritik penampilan

seseorang, itu mungkin membuat mereka merasa tidak aman membuat mereka lebih tertutup atau sensitif, atau bahkan membuat mereka menjadi introvert.

Image itu sendiri adalah persepsi dan dapat pribadi seseorang tentang bentuk atau ukuran tubuh yang bisa positif atau negatif dan membentuk citra tubuhnya. Citra tubuh sendiri dapat memungkinkan individu untuk membandingkan diri mereka sendiri dengan orang lain dan dapat menyebabkan rasa tidak aman dan malu tentang penampilan mereka, selama ini teman sebaya atau orang lain sering menggunakan penampilan mereka untuk mengolok-olok orang di sekitar mereka atau kelompok mereka. Dari masa remaja akhir hingga awal masa dewasa sering ditunjukkan bahwa orang yang mengalami body shaming lebih memperhatikan tubuhnya (Kurniawan et al., 2023).

Body image menjadi salah satu faktor yang memiliki pengaruh penting terhadap kepercayaan diri pada remaja, tumbuh kembang remaja sangat bergantung pada tingkat kepercayaan dirinya khususnya bagi remaja. Penampilan terlihat sangat penting karena mempengaruhi rasa harga diri seseorang reaksi fisik, sosial dan moral orang lain terhadap seseorang dapat mengungkapkan tingkat kepercayaan dirinya (Kurniawan *et al.*, 2023).

Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya KEK yaitu pengaruh lingkungan seperti teman sebaya, remaja cenderung mudah dipengaruhi oleh teman sebaya. Mereka lebih memperhatikan temannya dibandingkan dengan orangtua, termasuk dalam pendapat dan penilaiannya terhadap tubuhnya sendiri. Remaja putri membentuk gambaran dan persepsi tentang tubuh yang dimiliki yang disebut body image (Kek *et al.*, 2020).

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Persepsi Body Image pada Remaja Putri

Masa remaja bisa dikatakan sebagai masa peralihan, peralihan tidak berarti terputus atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Pengalaman interpersonal merupakan interaksi antara individu dengan individu lainnya yang telah terjadi pada individu tersebut. Dalam kehidupan tidak terlepas dari hubungan interpersonal yang dilakukan, fenomena yang terjadi banyak yang membandingkan tubuhnya dengan teman yang lain, saling mengejek dan berakibat pada hubungan interpersonal yang tidak baik. Remaja sering merasa minder dengan teman-temannya dan membanding-bandingkan tubuhnya dengan teman-temannya yang kurus, subjek mengungkapkan ada rasa keinginan seperti teman-temannya memiliki tubuh kurus dan ideal (Keliat, 2019).

Remaja sangat peka terhadap pendapat atau kritikan yang diberikan oleh orang lain terhadap fisik mereka. Anggapan itu membuat anak remaja sangat memperhatikan diri mereka. Sehingga pada remaja putri akan berdandan menghabiskan waktu yang lama di depan cermin karena orang lain akan melirik dan terpesona pada penampilannya. Memiliki tubuh yang ideal adalah impian semua orang terutama di kalangan remaja putri, masing-masing orang memiliki tubuh idealnya sendiri sesuai dengan berat badan dan tinggi badan mereka. Setiap orang membutuhkan pujian dan penilaian dari orang lain.

Mendapatkan tubuh yang ideal bukan sesuatu hal yang mudah. Remaja putri berlomba-lomba melakukan berbagai cara untuk mendapatkan tubuh yang menurut

remaja ideal mulai dari menjaga pola hidup sehat sampai melakukan hal-hal berbahaya yang dapat membahayakan diri mereka sendiri mereka rela melakukan apa saja dan bahkan menyiksa diri sendiri dengan melakukan diet ketat, mengkonsumsi berbagai macam obat pelangsing dan pemutih kulit, hingga melakukan operasi yang menghabiskan biaya yang tidak murah (Keliat, 2019).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan body image seseorang menurut (Cash & Pruzinsky, 2002) yaitu:

1. Sosialisasi Budaya (Cultural Socialization)

Sosialisasi budaya mempengaruhi body image, dikarenakan di dalam budaya terdapat standar atau harapan mengenai penampilan seseorang. Sebagaimana diinternalisasi oleh individu, nilai-nilai budaya ini menumbuhkan sikap-sikap dasar tubuh, yang membuat mereka cenderung untuk menafsirkan dan bereaksi terhadap peristiwa-peristiwa kehidupan dengan cara-cara tertentu.

2. Pengalaman Interpersonal (Interpersonal Experiences)

Sosialisasi tentang makna tubuh seseorang melibatkan lebih dari sekadar pesan berbasis budaya dan media. Harapan, pendapat, dan komunikasi verbal dan nonverbal disampaikan dalam interaksi dengan anggota keluarga, teman dan teman sebaya lainnya, dan bahkan orang asing.

3. Media massa

Media massa yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai figure perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang. Sumber media, seperti tv, internet, dan majalah sering

menggambarkan orang lebih dekat dengan tipe tubuh yang ideal umum diterima dari pada citra tubuh rata-rata , untuk menjual produk mereka. Akibatnya, anak-anak dan dewasa muda yang terlalu dipengaruhi dan terpengaruh oleh penggambaran seperti citra tubuh tersebut.

Persepsi Body image menjadi salah satu faktor yang memiliki pengaruh penting terhadap kepercayaan diri pada remaja putri, tumbuh kembang remaja sangat bergantung pada tingkat kepercayaan bagi remaja. Berdasarkan hasil penelitian Yelvita, 2022, menemukan adanya hubungan antara persepsi body image dengan kejadian KEK diketahui bahwa responden yang berpersepsi citra tubuhnya negatif pada remaja putri KEK (< 23,5 cm) sebanyak 33 orang (97,1%) sedangkan pada remaja putri yang tidak KEK sebanyak 1 orang (2,9%). (Yelvita, 2022)

3. Cara Mengukur Body Image

(Cash & Smolak, 2011) menyebutkan terdapat dua jenis body image yaitu body image positif dan body image negatif, yang masing-masing memiliki ciri-ciri:

1. Body Image Positif

- a. Individu mengapresiasi bentuk tubuhnya dengan menghargai fungsi, kesehatan, dan bagian-bagian tubuhnya.
- b. Individu menerima, merasa nyaman dan mencintai tubuhnya dengan memilih untuk fokus pada aset tubuh daripada kekurangan tubuhnya.
- c. Individu merasa senang dengan diri sendiri, bersikap optimis dan selalu merasa bahagia.

- d. Individu merasa percaya diri dengan keunikan tubuhnya dan percaya bahwa kecantikan seseorang terpancar dari dalam diri bukan hanya memikirkan tentang berat dan bentuk tubuh.
 - e. Individu menyadari bahwa gambar di media tidak realistis dan palsu.
2. Body image negatif
- a. Individu tidak menyukai bagian-bagian tertentu dari dirinya
 - b. Individu tidak merasa bahagia ketika berat badannya tidak ideal.
 - c. Individu merasa tidak nyaman dengan seluruh bagian tubuhnya.
 - d. Individu mencemaskan bagian tubuhnya yang menurutnya tidak sesuai dengan standar kecantikan.
 - e. Individu selalu membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain tanpa memperhatikan kelebihan yang dia miliki.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri body image terdiri dari body image positif dan body image negatif.

Skala body image dalam penelitian ini disusun berdasarkan faktor-faktor body image yang dikemukakan oleh (Cash & Pruzinsky, 2002) yaitu sosialisasi budaya, pengalaman interpersonal, dan karakter fisik.

Skala faktor body image menggunakan skala likert yang dapat digunakan untuk mengukur sikap individu dalam dimensi yang sama dan individu menempatkan dirinya ke arah satu kontinuitas dari butir soal. Skala likert memiliki dua bentuk pernyataan, yaitu pernyataan positif dan negatif. Untuk butir soal yang positif, maka nilai 5 diberikan pada alternatif pilihan sangat setuju, skor 4 untuk setuju, skor 3

untuk tidak ada pendapat, skor 2 diberikan kepada respon pilihan tidak setuju, dan skor 1 untuk pilihan sangat tidak setuju. Untuk butir soal yang negatif, maka skor 5 diberikan kepada pilihan respon sangat tidak setuju dan skor 1 untuk pilihan sangat setuju (Keliat, 2019).

E. Penyakit Infeksi dengan Kejadian KEK pada Remaja Putri

1. Defenisi Penyakit Infeksi

Penyakit infeksi adalah penyakit yang disebabkan oleh masuk dan berkembang biaknya mikroorganisme yaitu bakteri, virus, jamur, prion dan protozoa ke dalam tubuh sehingga menyebabkan kerusakan organ.(Kek et al., 2020)

Infeksi diare dan thyphoid adalah infeksi akut yang terjadi di saluran pencernaan yang disebabkan berbagai bakteri seperti Salmonela, Eschericia colli, Shigella, Campylobacter. Amoeba dan Salmonella typhii. Gejala paling sering dari infeksi bakteri ini adalah diare, mual muntah, demam lebih dari tujuh hari yang diikuti oleh gejala tidak khas lainnya seperti anoreksia, atau mual muntah. Pada keadaan yang parah bisa disertai dehidrasi ringan sedang sampai berat serta gangguan kesadaran pada infeksi Diare dan Thypoid. Komplikasi yang bisa terjadi adalah dehidrasi berat, perforasi usus, perdarahan usus, koma serta kematian. Diagnosis ditegakkan berdasarkan adanya bakteri pada darah melalui kultur (Selvester Thadeus *et al.*, 2023)

Penyakit infeksi dapat bertindak sebagai pemula terjadinya kurang gizi sebagai akibat menurunnya nafsu makan, adanya gangguan penyerapan dalam saluran pencernaan atau peningkatan kebutuhan zat gizi oleh adanya penyakit (Diana Otaviastuti, 2020).

Kekurangan energi dalam waktu lama juga menyebabkan sistem kekebalan tubuh berkurang sehingga tubuh mudah terkena penyakit infeksi (Khayatunnisa & Permata Sari, 2021).

Kondisi remaja KEK akan berdampak pada kehidupan selanjutnya karena dapat mempengaruhi pertumbuhan, meningkatkan risiko berbagai penyakit infeksi dan gangguan hormonal yang berdampak buruk pada kesehatan. Gangguan hormonal yang dapat terjadi salah satunya yaitu gangguan haid. Remaja yang kurang berat badan juga lebih banyak melahirkan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) (Mathematics, 2023).

Status gizi kurang dengan penyakit infeksi terdapat interaksi bolak-balik. Penyakit Infeksi dapat menimbulkan gizi kurang yang memicu terjadinya KEK dan kurang gizi dapat mempermudah terinfeksi dengan penyakit. Jika wanita terkena infeksi maka penurunan asupan gizi akibat kurangnya nafsu makan, menurunnya absorpsi dan kebiasaan mengurangi makan saat sakit. Peningkatan kehilangan cairan/zat gizi akibat penyakit Diare, TBC, Malaria/thypus, ISPA, mual dan muntah perdarahan yang terus menerus (Yelvita, 2022).

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyakit Infeksi pada Remaja Putri

Malnutrisi dapat menjadikan tubuh rentan terkena penyakit infeksi dan sebaliknya penyakit infeksi akan menyebabkan penurunan status gizi dan mempercepat terjadinya malnutrisi (Rahmaniar, 2022) Mekanismenya yaitu:

1. Penurunan asupan gizi mengakibatkan terjadi penurunan nafsu makan, menurunnya absorpsi serta kebiasaan mengurangi makanan pada waktu sakit.
2. Peningkatan kehilangan cairan atau zat gizi akibat diare, mual, muntah

3. Perdarahan yang terus menerus.
4. Meningkatnya kebutuhan, baik dari peningkatan kebutuhan akibat sakit atau parasit yang terdapat pada tubuh

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung. Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan, yang menyebabkan jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang. Salah satu upaya yang harus dilakukan dengan menerapkan perilaku hidup bersih agar terhindar dari paparan sumber infeksi, contohnya selalu mencuci tangan dengan sabun serta air yang bersih dan mengalir (sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil), menutup makan dengan tudung saji untuk menghindari makanan yang dihinggapi lalat dan binatang lainya, selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit, selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

Status gizi kurang dengan penyakit infeksi terdapat interaksi bolak-balik. Penyakit Infeksi dapat menimbulkan gizi kurang yang memicu terjadinya KEK dan kurang gizi dapat mempermudah terinfeksi dengan penyakit. Jika wanita terkena infeksi maka penurunan asupan gizi akibat kurangnya nafsu makan, menurunnya absorpsi dan kebiasaan mengurangi makan saat sakit. Peningkatan kehilangan cairan/zat gizi akibat penyakit Diare, TBC, Malaria/thypus, ISPA, mual dan muntah perdarahan yang terus menerus (Yelvita, 2022).

Penyakit infeksi dapat bertindak sebagai pemula terjadinya kurang gizi sebagai akibat menurunnya nafsu makan pada remaja, adanya gangguan penyerapan dalam saluran pencernaan atau peningkatan kebutuhan zat gizi oleh adanya penyakit. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hidayati et al., menunjukkan bahwa dari 174 remaja putri di SMAN 01 Pagedangan memiliki riwayat penyakit infeksi sebesar 56,9%, dari hasil uji chi-square menunjukkan bahwa ada hubungan antara riwayat penyakit dengan kejadian KEK pada remaja putri dengan p-value 0,044 ($p < 0,05$). Terdapat nilai OR = 1,963 yang berarti remaja putri yang memiliki riwayat penyakit berkemungkinan 1,96 kali mengalami KEK dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki riwayat penyakit. Hal tersebut disebabkan karena berdasarkan proporsinya remaja putri yang mengalami KEK dengan riwayat penyakit lebih tinggi dibandingkan dengan remaja putri yang tidak memiliki riwayat penyakit yaitu sebesar 65,7% (Hidayati et al., 2023)

F. Kerangka Teori dan Kerangka Konsep

1. Kerangka Teori

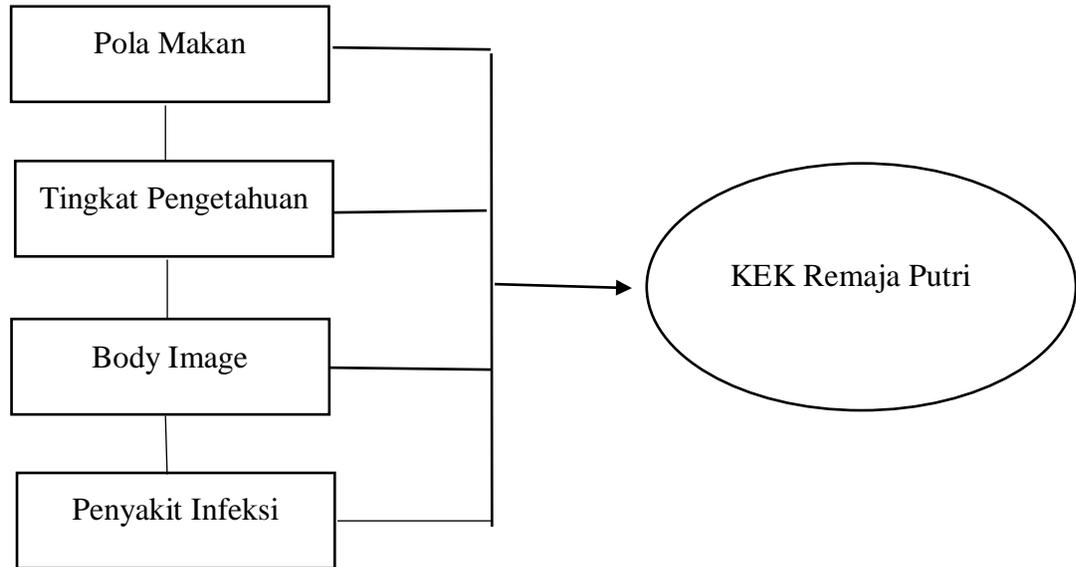


Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi Nursanyanto, dkk (2020), Diana Oktaviastuti, dkk (2020), UNICEF, Rosmala & Sri (2021) (Yelvita, 2022)

2. Kerangka Konsep

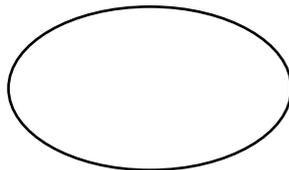
Berdasarkan uraian diatas dapat di rumuskan kerangka konsep sebagai berikut:



Keterangan :



= Variabel Bebas



= Variabel Terikat

Gambar 2. Kerangka Konsep

3. Hipotesis Penelitian

Ha : Ada risiko antara pola makan dengan kejadian KEK pada remaja putri di SMAN 6 Kendari Kecamatan Puuwatu, Kota Kendari.

Ho : Tidak ada risiko antara pola makan dengan kejadian KEK pada remaja putri di SMAN 6 Kendari. Kecamatan Puuwatu, Kota Kendari.

Ha : Ada risiko antara tingkat pengetahuan dengan kejadian KEK pada remaja putri di SMAN 6 Kendari Kecamatan Puuwatu, Kota Kendari.

Ho : Tidak ada risiko antara tingkat pengetahuan dengan kejadian KEK pada remaja putri di SMAN 6 Kendari. Kecamatan Puuwatu, Kota Kendari.

Ha : Ada risiko antara body image dengan kejadian KEK pada remaja putri di SMAN 6 Kendari Kecamatan Puuwatu, Kota Kendari.

Ho : Tidak ada risiko antara body image dengan kejadian KEK pada remaja putri di SMAN 6 Kendari. Kecamatan Puuwatu, Kota Kendari.

Ha : Ada risiko antara penyakit infeksi dengan kejadian KEK pada remaja putri di SMAN 6 Kendari Kecamatan Puuwatu, Kota Kendari.

Ho : Tidak ada risiko antara penyakit infeksi dengan kejadian KEK pada remaja putri di SMAN 6 Kendari. Kecamatan Puuwatu, Kota Kendari.