

**KURANG ENERGI KRONIS DAN PERSEPSI CITRA TUBUH
REMAJA PUTRI DI POSYANDU REMAJA
DESA KESIMAN KERTALANGGU**



Oleh :

I Gusti Ayu Putri Kusuma Sari
NIM. P07131120002

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI
PROGRAM DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2023**

**KURANG ENERGI KRONIS DAN PERSEPSI CITRA TUBUH
REMAJA PUTRI DI POSYANDU REMAJA
DESA KESIMAN KERTALANGGU**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Pada Program Studi Gizi
Program Diploma Tiga Poltekkes Kemenkes Denpasar**

Oleh :

**I Gusti Ayu Putri Kusuma Sari
NIM. P07131120002**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI
PROGRAM DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

**KURANG ENERGI KRONIS DAN PERSEPSI CITRA TUBUH
REMAJA PUTRI DI POSYANDU REMAJA
DESA KESIMAN KERTALANGGU**

Oleh :

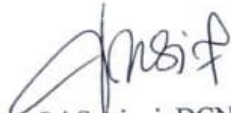
I Gusti Ayu Putri Kusuma Sari
NIM. P07131120002

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN


Pembimbing Utama :


Ni Made Dewantari, SKM. M. FOR
NIP. 196505021989032001

Pembimbing Pendamping :


Pande Pufu Sri Sugiani, DCN. M. Kes
NIP. 196412271989032002

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR


Dr. Ni Komang Wiardani, STT, M. Kes
NIP. 196703161990032002

**TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :
KURANG ENERGI KRONIS DAN PERSEPSI CITRA TUBUH
REMAJA PUTRI DI POSYANDU REMAJA
DESA KESIMAN KERTALANGGU**

Oleh :

I Gusti Ayu Putri Kusuma Sari
NIM. P07131120002

Telah Diseminarkan Dihadapan Tim Pembimbing Seminar


PADA HARI : Kamis

TANGGAL : 27 April 2023

TIM PEMBIMBING SEMINAR

- | | | |
|--------------------------------|-----------|---|
| 1. I Wayan Ambartana,SKM,M.Fis | (Ketua) |  |
| 2. Ir. Hertog Nursanyoto,M.Kes | (Anggota) |  |
| 3. Ni Made Dewantari,SKM.M.FOr | (Anggota) |  |

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**


Dr. Ni Komang Wiardani, STT, M. Kes
NIP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : I Gusti Ayu Putri Kusuma Sari
NIM : P07131120002
Program Studi : Diploma Tiga
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2022/2023
Alamat : Jl Pulau Batam No 37, Dauhpeken, Tabanan.

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Laporan Tugas Akhir dengan judul Kurang Energi Kronis dan Persepsi Citra Tubuh Remaja Putri di Posyandu Remaja Desa Kesiman Kertalangu adalah **benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain**.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Laporan Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 27 April 2023

Yang membuat pernyataan



I Gusti Ayu Putri Kusuma Sari
NIM. P07131120002

CHRONIC ENERGY DEFICIENCY AND BODY IMAGE PERCEPTION OF
YOUTH WOMEN IN INTEGRATED HEALTHCARE CENTER
KESIMAN KERTALANGGU VILLAGE

ABSTRAK

Chronic Energy Deficiency (CED) often occurs in young women and is influenced by eating habits. Wrong eating habits are influenced by several factors such as teenagers with a negative body image perception will make various efforts to have the desired body shape. The purpose of this study was to find out the description of CED and Body Image Perceptions of Young Women in the Integrated Healthcare Center Kesiman Kertalunggu Village. The type of observation was observational with a cross-sectional design. Upper arm circumference data were collected using the upper arm circumference tape, eating pattern using the SQ-FFQ form, and body image perception using the BSQ questionnaire. The data is then processed and compared with the predetermined cut off. With a sample of 20 people. Observations showed that the percentage of CED was 35%. As much as 95% consume various foodstuffs. The average consumption level of energy, protein, fat, and carbohydrates is included in the less category. As many as 60% have a bad eating frequency. As many as 70% have a positive body image perception. Samples that have less consumption levels tend to have a negative body image perception. Samples that have normal upper arm circumference tend to have lower consumption levels. It is recommended for young women to apply the four pillars of balanced nutrition.

Keywords: chronic energy deficiency, body image perception, eating patterns, young women

KURANG ENERGI KONIS DAN PERSEPSI CITRA TUBUH REMAJA PUTRI DI POSYANDU REMAJA DESA KESIMAN KERTALANGU

ABSTRAK

Kekurangan Energi Kronis (KEK) sering terjadi pada remaja putri dan dipengaruhi oleh kebiasaan makan seseorang. Kebiasaan makan yang salah dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti remaja dengan persepsi citra tubuh negatif yang akan melakukan berbagai upaya untuk memiliki bentuk badan yang diinginkan. Tujuan diadakan pengamatan ini adalah untuk mengetahui gambaran Kurang Energi Kronis dan Persepsi Citra Tubuh Remaja Putri Di Posyandu Remaja Desa Kesiman Kertalunggu. Jenis penelitian adalah observational dengan rancangan cross sectional. Dilakukan pengambilan data lingkaran lengan atas menggunakan pita LILA, pola makan menggunakan formulir SQ-FFQ, dan persepsi citra tubuh menggunakan kuisioner BSQ. Data kemudian diolah dan dibandingkan dengan *cut off* yang telah ditentukan. Dengan jumlah sampel 20 orang. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa persentase KEK adalah sebanyak 35%. Sebanyak 95% mengonsumsi bahan makanan yang beragam. Rata-rata tingkat konsumsi energi, protein, lemak, dan karbohidrat termasuk dalam kategori kurang. Sebanyak 60% memiliki frekuensi makan yang buruk. Sebanyak 70% memiliki persepsi citra tubuh yang positif. Sampel yang memiliki tingkat konsumsi kurang cenderung memiliki persepsi citra tubuh yang negatif. Sampel yang memiliki lingkaran lengan atas normal cenderung memiliki tingkat konsumsi kurang. Disarankan remaja putri untuk menerapkan 4 pilar gizi seimbang.

Kata kunci : kekurangan energi kronis, persepsi citra tubuh, pola makan, remaja putri

RINGKASAN PENELITIAN

KURANG ENERGI KRONIS DAN PERSEPSI CITRA TUBUH REMAJA PUTRI DI POSYANDU REMAJA DESA KESIMAN KERTALANGU

Oleh :

I Gusti Ayu Putri Kusuma Sari
NIM. P07131120002

Remaja putri seringkali rentan terhadap masalah gizi remaja seperti obesitas, makan berlebihan, anemia dan kekurangan energi kronis. Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah suatu keadaan dimana seseorang menderita kurang asupan energi dan protein yang berlangsung lama. Berdasarkan hasil laporan Riskesdas Provinsi Bali tahun 2018 pada remaja putri 30,05% mengalami Kekurangan Energi Kronis. Kekurangan Energi Kronis memiliki dampak negatif terhadap remaja putri antara lain anemia dan berkurangnya daya konsentrasi remaja putri sehingga dapat menurunkan prestasi belajar remaja putri. Kekurangan Energi Kronis (KEK) sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makan seseorang. Kebiasaan makan yang salah atau tidak tepat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Contohnya adalah banyaknya remaja yang saat ini sangat memperhatikan bentuk tubuhnya, terutama remaja putri. Remaja dengan persepsi citra tubuh negatif akan melakukan berbagai upaya untuk memiliki bentuk badan yang diinginkan. Memiliki persepsi citra tubuh yang negatif berdampak pada perubahan perilaku makan seperti melewatkan waktu makan, mengganti makanan utama dengan selingan, memuntahkan makanan, dan melakukan diet ekstrim. Tujuan pengamatan ini diadakan adalah untuk mengetahui gambaran Kekurangan Energi Kronis dan Persepsi Citra Tubuh Remaja Putri Di Posyandu Remaja Desa Kesiman Kertalunggu.

Remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Menurut WHO, remaja dikelompokkan menjadi 2 kategori, yaitu remaja awal yang berusia 12-16 tahun dan remaja akhir yang berusia 17-25 tahun. Remaja termasuk kedalam kelompok rawan gizi yang dimana merupakan kelompok yang rentan

mengalami berbagai masalah gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih. Seiring bertambahnya usia remaja khususnya remaja putri cenderung lebih memperhatikan bentuk tubuhnya sehingga banyak remaja putri yang membatasi konsumsi makannya, hal ini dapat menyebabkan penyakit kekurangan energi kronis dan juga anemia. Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri adalah suatu kondisi remaja putri mengalami kekurangan gizi yang berlangsung lama atau menahun. Kekurangan energi Kronis dapat menyebabkan remaja putri mengalami anemia atau kekurangan sel darah merah, terhambatnya perkembangan organ tubuh, pertumbuhan fisik yang kurang sehingga dapat mempengaruhi produktivitas remaja putri dalam kesehariannya. Salah satu faktor penyebab langsung yang berperan dalam terjadinya kekurangan energi kronis adalah pola makan/perilaku makan. Tidak hanya disebabkan oleh pola makan, kekurangan energi kronis juga dipengaruhi oleh faktor tidak langsung yaitu ketersediaan bahan makanan, pengetahuan terkait gizi dan kesehatan, persepsi citra tubuh, dan pelayanan kesehatan.

Variable terikat dalam pengamatan ini adalah KEK dan variabel bebas adalah persepsi citra tubuh. Secara tidak langsung kekurangan energi kronis dipengaruhi oleh persepsi citra tubuh. Persepsi citra tubuh merupakan cara pandang seseorang terhadap bentuk tubuhnya. Remaja putri sering kali membanding-bandingkan bentuk tubuhnya. Hal tersebut yang menyebabkan remaja putri lebih mementingkan penampilan dibandingkan kesehatan, remaja putri akan melakukan segala cara agar mendapat bentuk tubuh yang ia inginkan termasuk membatasi makan dan melakukan diet-diet yang salah. Kurangnya asupan energi dan protein dalam jangka waktu yang lama inilah yang akan menyebabkan remaja putri terkena penyakit kekurangan energi kronis.

Jenis pengamatan yang dilakukan adalah pengamatan *observational* menggunakan rancangan *cross sectional*. Pengamatan dilaksanakan pada bulan Januari 2023 sampai bulan Maret 2023. Pengamatan ini melibatkan 20 remaja putri dengan rentang usia 13-18 tahun sebagai sampel pengamatan. Pengukuran gambaran kekurangan energi kronis dilakukan dengan mengukur LILA remaja menggunakan pita lila/*medline*. Pengukuran pola makan dilakukan dengan cara wawancara menggunakan bantuan formulir SQ-FFQ. Dan pengukuran persepsi

citra tubuh didapatkan dari pengisian *body shape quisioner*. Pengolahan dan analisis data kekurangan energi kronis dilakukan dengan cara membandingkan hasil pengukuran dengan standar baku untuk lingkaran atas (KEK = <23.5 cm, Normal = >23.5 cm) kemudian disajikan dalam bentuk grafik dan dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui penyebarannya. Data jenis bahan makanan yang diperoleh akan diolah dengan cara mengelompokkan jenis bahan makanan menjadi 9 kelompok bahan pangan. Setelah dihitung sesuai dengan kelompok selanjutnya dikategorikan (tidak beragam = ≤ 5 kelompok, beragam = >5 kelompok) dan disajikan dalam bentuk grafik dan dianalisis secara deskriptif. Data frekuensi diolah dengan cara menghitung frekuensi makan perhari kemudian dikategorikan (baik = >5 kali perhari, buruk = < 5 kali perhari) dan disajikan dalam bentuk tabel kemudian dianalisis secara deskriptif. Data jumlah makanan yang diperoleh dijumlahkan dan dihitung nilai gizinya. Hasil konsumsi zat gizi makro dalam sehari kemudian dibandingkan dengan AKG sesuai umur remaja putri dan berat badan yang telah dikoreksi kemudian dihitung persentasenya. Hasil presentase dikategorikan dan disajikan dalam bentuk tabel kemudian dianalisis secara deskriptif. Data persepsi citra tubuh didapatkan dari hasil penjumlahan skor. Kemudian data tersebut diolah dengan cara membandingkan hasil penjumlahan dengan standar skor yang telah ditetapkan yaitu dikategorikan *body image* positif (skor <48) dan *body image* negatif (skor >48), kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan dianalisis secara deskriptif.

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa persentase kekurangan energi kronis pada remaja putri di Posyandu Remaja Desa Kesiman Kertalangu adalah sebanyak 35% tergolong kedalam kategori mengalami KEK dan sebanyak 65% tergolong kedalam kategori normal. Sebagian besar remaja putri mengonsumsi bahan makanan yang beragam yakni 95% dan sisanya 5% mengonsumsi bahan makanan yang tidak beragam. Rata-rata tingkat konsumsi sampel termasuk dalam kategori kurang. Dengan tingkat konsumsi energi 60%, tingkat konsumsi protein sebanyak 50%, tingkat konsumsi lemak sebanyak 85%, dan tingkat konsumsi karbohidrat sebanyak 50%. Lebih dari separuh sampel memiliki frekuensi makan yang buruk 60% dan sisanya 40% memiliki frekuensi makan yang baik. Remaja putri di Posyandu Remaja Desa Kesiman Kertalangu sebagian besar memiliki persepsi

citra tubuh positif 70% dan sisanya 30% memiliki persepsi citra tubuh negatif. Dari 15 sampel dengan tingkat konsumsi kurang, sebanyak 40% memiliki persepsi citra tubuh yang negatif, sedangkan dari 5 sampel dengan tingkat konsumsi cukup/lebih tidak ada sampel dengan persepsi citra tubuh negatif. Dengan demikian sampel yang memiliki tingkat konsumsi kurang cenderung memiliki persepsi citra tubuh yang negatif. Dari 7 sampel dengan kekurangan energi kronis, sebanyak 71% memiliki tingkat konsumsi yang kurang, sedangkan dari 13 sampel dengan lingkaran lengan atas normal, sebanyak 77% sampel memiliki tingkat konsumsi kurang. Dengan demikian sampel yang memiliki lingkaran lengan atas normal cenderung memiliki tingkat konsumsi kurang.

Dari hasil pengamatan tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar remaja putri memiliki LILA normal, sebagian besar mengonsumsi bahan makanan yang beragam, rata-rata memiliki tingkat konsumsi yang kurang, sebagian besar memiliki frekuensi makan yang buruk, sebagian besar memiliki persepsi citra tubuh yang positif, sampel yang memiliki tingkat konsumsi kurang cenderung memiliki persepsi citra tubuh yang negatif, dan sampel yang memiliki lingkaran lengan atas normal cenderung memiliki tingkat konsumsi kurang. Bagi remaja yang memiliki persepsi citra tubuh yang negatif, mengalami kekurangan energi kronis, dan memiliki tingkat konsumsi yang kurang diharapkan bisa merubah pola pikir dan kebiasaan makan dengan menerapkan 4 pilar gizi seimbang, yaitu mengonsumsi aneka ragam bahan pangan, membiasakan berperilaku hidup sehat, rajin berolahraga, dan menjaga berat badan tetap ideal.

Daftar Bacaan : 30 (2015-2022)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan berkatnyalah penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir dengan judul "Kurang Energi Kronis dan Persepsi Citra Tubuh Remaja Putri Di Posyandu Remaja Desa Kesiman Kertalunggu" tepat waktu.

Dalam menyusun laporan tugas akhir ini penulis banyak mendapat masukan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ni Made Dewantari, SKM. M. FOr selaku pembimbing utama dan Pande Putu Sri Sugiani, DCN. M. Kes selaku pembimbing pendamping yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan saran masukan dalam pembuatan laporan tugas akhir.
2. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar atas dukungan dan bantuan yang telah diberikan
3. Ketua Jurusan Gizi, Ketua Program Studi Gizi Program Diploma Tiga, dosen dan tenaga kependidikan atas dukungan dan bantuan yang telah diberikan
4. Keluarga dan teman-teman yang telah membantu memberikan masukan dan dukungannya dalam menyelesaikan laporan tugas akhir.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi penyempurnaan laporan ini. Penulis berharap laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Denpasar, April 2023

Penulis

DAFTAR ISI

BAB	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRAK	vi
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Remaja Putri.....	7
B. Kekurangan Energi Kronis (KEK).....	7
C. Pola Makan Remaja	11
D. Persepsi Citra Tubuh	13
BAB III KERANGKA KONSEP	15
A. Kerangka Konsep.....	15
B. Variabel Pengamatan	16
C. Definisi Operasional.....	16
BAB IV METODE.....	17
A. Jenis Pengamatan	17
B. Alur Pengamatan.....	17

C. Tempat dan Waktu Pengamatan.....	18
D. Populasi dan Sampel	18
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	19
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	20
G. Etika Pengamatan.....	23
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	24
A. Hasil Penelitian	24
B. Pembahasan.....	30
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	37
A. Simpulan	37
B. Saran.....	38
Daftar Pustaka	39
Lampiran	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Kerangka Konsep	15
2 Alur Pengamatan	17
3 Sebaran Usia Sampel.....	25
4 Sebaran Kekurangan Energi Kronis Sampel	26
5 Sebaran Keragaman Bahan Makanan.....	26
6 Sebaran Persepsi Citra Tubuh	29

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Definisi Operasional	16
2 Permenkes No 2 Tahun 2020 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia	22
3 Sebaran Pendidikan Sampel	25
4 Sebaran Tingkat Konsumsi Energi	27
5 Sebaran Tingkat Konsumsi Protein	27
6 Sebaran Tingkat Konsumsi Lemak.....	28
7 Sebaran Tingkat Konsumsi Karbohidrat	28
8 Sebaran Frekuensi Makan.....	28
9 Sebaran Tingkat Konsumsi Berdasarkan Persepsi Citra Tubuh.....	29
10 Sebaran Kekurangan Energi Kronis Berdasarkan Tingkat Konsumsi..	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Izin Penelitian	42
2 Ethical Approval.....	43
3 Persetujuan Setelah Penjelasan.....	45
4 Form Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)	48
5 Kuisisioner BSQ-16	51
6 Dokumentasi Kegiatan	53
7 Hasil Turnitin.....	54