

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kekurangan Energi Kronik (KEK)

1. Pengertian KEK

Kekurangan Energi Kronik (KEK) merupakan salah satu keadaan malnutrisi, dimana terjadi kekurangan asupan makanan dalam waktu yang cukup lama, hitungan tahun yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan. Apabila ukuran lingkaran lengan atas (LiLA) kurang dari 23,5 cm artinya wanita tersebut beresiko KEK, dan diperkirakan akan melahirkan bayi berat lahir rendah (Supariasa, 2016).

2. Etiologi Terjadinya KEK

Kurang energi kronik terjadi akibat kekurangan asupan zat-zat gizi sehingga simpanan zat gizi pada tubuh digunakan untuk memenuhi kebutuhan. Apabila keadaan ini berlangsung lama maka simpanan zat gizi akan habis dan akhirnya terjadi kemerosotan jaringan. (Azizah & Adriani, 2018).

3. Tanda dan Gejala KEK

Tanda dan gejala terjadinya kurang energi kronik adalah berat badan kurang dari 40 kg atau tampak kurus dan kategori KEK bila LiLA kurang dari 23,5 cm atau berada pada bagian merah pita LiLA saat dilakukan pengukuran (Supariasa, 2016). Adapun tujuan pengukuran LiLA pada kelompok wanita usia subur merupakan salah satu deteksi dini yang mudah dan dapat dilaksanakan pada masyarakat awam untuk mengetahui kelompok beresiko KEK.

Tujuan pengukuran LiLA adalah mencakup masalah WUS baik pada ibu hamil maupun calon ibu (remaja putri). Adapun tujuan lebih luas antara lain:

- a. Mengetahui resiko KEK pada WUS, baik ibu hamil maupun calon ibu, untuk menapis wanita yang mempunyai resiko melahirkan bayi berat lahir rendah.
- b. Meningkatkan perhatian dan kesadaran masyarakat agar lebih berperan dalam pencegahan dan penanggulangan KEK.
- c. Mengembangkan gagasan baru di kalangan masyarakat dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan ibu dan anak.
- d. Mengarahkan pelayanan kesehatan pada kelompok sasaran WUS yang menderita KEK.
- e. Meningkatkan peran dalam upaya perbaikan gizi WUS yang menderita KEK.

Ambang batas LiLA pada WUS dengan resiko KEK di Indonesia adalah 23,5 cm, apabila ukuran LiLA kurang dari 23,5 cm atau berada pada bagian merah pita LiLA, artinya wanita tersebut mempunyai resiko KEK dan diprediksi akan melahirkan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR). BBLR mempunyai resiko kematian, kurang gizi, gangguan pertumbuhan dan gangguan perkembangan pada anak (Supriasa, 2016).

4. Faktor-Faktor yang Memengaruhi KEK

Faktor-faktor yang memengaruhi KEK antara lain:

a. Jumlah Asupan Makanan

Buruknya jumlah asupan makan saat remaja akan menimbulkan berbagai permasalahan gizi. Asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan dalam periode waktu yang lama akan berimbas pada KEK. Oleh karena itu, pengukuran konsumsi makanan sangat penting untuk mengetahui proporsi yang dimakan oleh

masyarakat dan hal ini dapat berguna untuk mengukur gizi dan menemukan faktor diet yang menyebabkan malnutrisi (Zaki, Sari, dan Farida, 2017)

b. Umur

Semakin muda dan semakin tua umur seseorang akan berpengaruh terhadap kebutuhan gizi yang diperlukan. Umur muda perlu tambahan gizi yang banyak karena masih digunakan dalam pertumbuhan dan perkembangan. Sedangkan untuk umur tua juga tetap membutuhkan energi yang besar karena fungsi organ yang melemah dan diharuskan untuk bekerja maksimal (Mulyani, 2016).

c. Beban Kerja/Aktivitas

Aktivitas dan gerakan seseorang berbeda-beda, seorang dengan aktivitas fisik yang lebih berat otomatis memerlukan energi yang lebih besar dibandingkan yang kurang aktif (Mulyani, 2016).

d. Penyakit /Infeksi

Malnutrisi dapat menjadikan tubuh rentan terkena penyakit infeksi dan sebaliknya penyakit infeksi akan menyebabkan penurunan status gizi dan mempercepat terjadinya malnutrisi. 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) dan perdarahan yang terus menerus.
- 4) Meningkatnya kebutuhan, baik dari peningkatan kebutuhan akibat sakit atau parasit yang terdapat pada tubuh (Fauziah, Thaha, dan Abdul, 2005).

e Pengetahuan Tentang Gizi

Pemilihan makanan dan kebiasaan diet dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap terhadap makanan. Pendidikan formal sering kali mempunyai asosiasi yang positif dengan pengembangan pola-pola konsumsi makanan dalam keluarga. Beberapa studi menunjukkan bahwa jika tingkat pendidikan meningkat, maka pengetahuan terkait gizi juga akan bertambah baik (Fauziah, Thaha, dan Abdul, 2005).

f Pendapatan Keluarga

Pendapatan merupakan faktor yang menentukan kualitas dan kuantitas makanan. Pada rumah tangga berpendapatan rendah, sebanyak 60% hingga 80% dari pendapatan riilnya dibelanjakan untuk membeli makanan. Pendapatan yang meningkat akan menyebabkan semakin besarnya total pengeluaran termasuk besarnya pengeluaran untuk pangan (Mulyani, 2016).

B. Praktik Gizi Seimbang

1. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

2. Pengertian Praktik Gizi Seimbang

Praktik gizi seimbang adalah respon terhadap perilaku dan sikap terhadap gizi seimbang yang meliputi mengkonsumsi makanan beragam, membiasakan perilaku

hidup bersih, melakukan aktifitas fisik, mempertahankan dan memantau berat badan normal (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

3. Empat Pilar Gizi Seimbang

Upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dengan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur, empat pilar tersebut terdiri dari :

a. Mengonsumsi Makanan Beragam

Makanan beragam terdiri dari berbagai jenis makanan, namun tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk proses pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya. Agar dalam konsumsi makanan sehari-hari mempunyai kualitas dan kuantitas yang baik, maka dalam memilih dan mengonsumsi makanan perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut :

- 1) Adekuat, artinya makanan tersebut memberi zat gizi, fiber, dan energi dalam jumlah yang cukup sehingga kebutuhan zat gizi akan terpenuhi.
- 2) Seimbang, artinya keseimbangan dalam zat gizi lainnya.
- 3) Kontrol kalori, artinya makanan tersebut tidak memberikan kalori yang berlebihan.
- 4) Moderat (tidak berlebihan), artinya makanan tidak berlebihan dalam hal lemak, garam, gula dan zat lainnya.
- 5) Bervariasi, artinya makanan yang dikonsumsi berbeda dari hari ke hari dan jenis makanan harus beragam (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

b. Membiasakan Perilaku Hidup Bersih

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi

status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. 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 (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

c. Melakukan Aktifitas Fisik

Aktifitas fisik merupakan segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga dengan upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh. Aktifitas fisik memerlukan energi. Adapun manfaat yang akan diperoleh yakni aktivitas fisik akan memperlancar sistem metabolisme didalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi dan berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dan masuk kedalam tubuh (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

d. Mempertahankan dan Memantau Berat Badan (BB) Normal

Bagi orang dewasa tolak ukur atau indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Pemantauan berat badan penting untuk

dilakukan secara berkala sebagai tindakan preventif terhadap obesitas maupun KEK (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

4. Pesan Gizi Seimbang Untuk Remaja Putri

a. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan

Remaja putri perlu mengonsumsi aneka ragam makanan untuk memenuhi kebutuhan energi, protein dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) karena digunakan untuk pertumbuhan yang cepat, peningkatan volume darah dan peningkatan haemoglobin. Zat gizi mikro seperti zat besi dan asam folat penting bagi remaja putri.

Kebutuhan zat besi bagi remaja putri diperlukan untuk membentuk haemoglobin yang mengalami peningkatan dan mencegah anemia yang disebabkan karena kehilangan zat besi selama menstruasi. Asam folat digunakan untuk pembentukan sel serta sistem saraf termasuk sel darah merah. Kekurangan asam folat dapat mengakibatkan anemia karena terjadinya gangguan pada pembentukan DNA yang mengakibatkan gangguan pembelahan sel darah merah sehingga jumlah sel darah merah menjadi kurang (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

b. Banyak makan sayuran hijau dan buah berwarna

Sayuran hijau seperti bayam dan kacang-kacangan banyak mengandung asam folat yang sangat diperlukan. Buah-buahan berwarna merupakan sumber vitamin yang baik bagi tubuh dan buah yang berserat dapat melancarkan BAB sehingga mengurangi risiko sembelit (susah buang air besar).

Remaja mengalami pertumbuhan tinggi badan dan berat badan yang cepat, sehingga kebutuhan zat gizi pada remaja mengalami peningkatan. Buah berwarna,

baik berwarna kuning, merah, merah jingga, orange, biru, ungu, dan lainnya, pada umumnya banyak mengandung vitamin, khususnya vitamin A, dan antioksidan. Vitamin diperlukan tubuh untuk membantu proses-proses metabolisme di dalam tubuh, sedangkan antioksidan diperlukan untuk merusak senyawa-senyawa hasil oksidasi, radikal bebas, yang berpengaruh tidak baik bagi kesehatan.

Remaja mengalami pertumbuhan tinggi badan dan berat badan yang cepat, sehingga kebutuhan zat gizi pada remaja mengalami peningkatan. Buah berwarna, baik berwarna kuning, merah, merah jingga, orange, biru, ungu, dan lainnya, pada umumnya banyak mengandung vitamin, khususnya vitamin A, dan antioksidan. Vitamin diperlukan tubuh untuk membantu proses-proses metabolisme di dalam tubuh, sedangkan antioksidan diperlukan untuk merusak senyawa-senyawa hasil oksidasi, radikal bebas, yang berpengaruh tidak baik bagi kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

5. Faktor Faktor Yang Memengaruhi Praktik Gizi Seimbang

Banyak faktor yang mempengaruhi praktik gizi seimbang antara lain, jenis kelamin, usia, status sosial ekonomi, tempat tinggal, kebiasaan keluarga, pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang.

a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu hal yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang dalam memilih makanan. Pada umumnya wanita tampak lebih banyak mempunyai pengetahuan tentang makanan dan gizi dibandingkan laki laki sehingga lebih menunjukkan perhatian yang lebih besar terhadap kesehatan tubuhnya khususnya dalam pemilihan makanan (Maharibe, C. C., dan Bolang, A. S. L, 2013).

b. Usia

Pada umumnya usia anak-anak masih diawasi dalam pemberian makanan oleh orang tua, di usia remaja hingga dewasa justru lebih bebas sehingga rentan terkena penyakit yang disebabkan oleh makanan yang dikonsumsi (Irnani & Sinaga, 2018).

c. Status Sosial Ekonomi

Berhubungan dengan kesanggupan dalam memenuhi kebutuhan rumah tangga tergantung dari pendapatan yang diperoleh di keluarga (Irnani & Sinaga, 2018).

d. Tempat Tinggal

Tempat tinggal merupakan faktor yang mendukung seseorang melakukan tindakan sesuai dengan kemampuan mereka. Biasanya orang yang bertempat tinggal di kota lebih mudah mendapatkan makanan sesuai dengan keinginannya dibandingkan orang yang bertempat tinggal di desa (Junior Pratami et al., 2016).

e. Kebiasaan Keluarga

Dalam mengonsumsi makanan, sebagian besar orang mungkin memilih makanan berdasarkan keinginan atau kegemaran. Sehingga kebiasaan tersebut menjadi tidak baik jika makanan yang dikonsumsi tidak sehat (Maharibe, C. C., dan Bolang, A. S. L, 2013).

f. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan faktor langsung yang mempengaruhi status gizi. Orang dengan pengetahuan gizi yang baik maka akan tahu dan berupaya untuk mengatur pola makan sedemikian rupa sehingga seimbang tidak berkurang dan tidak berlebih. Karena dengan memiliki pengetahuan yang cukup khususnya

tentang kesehatan, seseorang dapat mengetahui berbagai macam gangguan kesehatan yang mungkin akan timbul sehingga dapat dicari pemecahannya (Irnani & Sinaga, 2018).

g Sikap

Sikap merupakan respon seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap akan sangat berguna bagi seseorang, sebab sikap akan mengarahkan perilaku secara langsung baik sikap secara positif ataupun sikap secara negatif terhadap praktik perilaku gizi seimbang yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Maharibe, C. C., dan Bolang, A. S. L, 2013).

C. Persepsi Remaja Terhadap Citra Tubuh

1. Pengertian Remaja Putri

Remaja putri merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke dewasa dengan batasan usia 13-19 tahun, salah satu calon penerus bangsa yang akan menjadi calon ibu dan melahirkan bayi yang sehat (Poltekkes Depkes Jakarta, 2010).

2. Pengertian Persepsi Citra Tubuh

Pengertian Persepsi Citra Tubuh adalah penilaian seseorang terhadap bentuk tubuhnya, ada dua macam jenis citra tubuh yaitu citra tubuh negatif dan citra tubuh positif. Citra tubuh positif adalah persepsi seseorang yang puas terhadap bentuk tubuhnya, sedangkan citra tubuh negatif adalah persepsi seseorang yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya membandingkan dengan yang lain dan merasa malu dan cemas tentang tubuh yang dimiliki sehingga remaja tidak puas dengan dirinya, menjadi sulit menerima diri apa adanya, responsif terhadap pujian, peka terhadap kritik dan pesimis bahkan ada yang sampai melakukan diet demi

mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan (Arthur, 2010).

3. Faktor-Faktor Persepsi Citra Tubuh

Faktor-faktor yang memengaruhi citra tubuh yaitu :

a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi citra tubuh seseorang. Beberapa penelitian yang sudah dilakukan menyatakan bahwa wanita lebih negatif memandang citra tubuhnya dibanding pria. Pria ingin bertubuh besar dikarenakan mereka ingin tampil percaya diri di depan teman-temannya dan mengikuti trend yang sedang berlangsung. Sedangkan wanita ingin memiliki tubuh kurus menyerupai tubuh ideal yang digunakan untuk menarik perhatian pasangannya. Usaha yang dilakukan pria untuk membuat tubuh lebih berotot dipengaruhi oleh gambar di media massa yang memperlihatkan model pria yang kekar dan berotot. Sedangkan wanita cenderung untuk menurunkan berat badan disebabkan oleh artikel dalam majalah wanita yang sering memuat artikel promosi tentang penurunan berat badan (Denich dan Ifdil, 2018).

b. Usia

Pada masa perkembangan remaja, citra tubuh menjadi penting. Hal ini berdampak pada usaha berlebihan pada remaja untuk mengontrol berat badan umumnya lebih sering terjadi pada remaja putri dibanding remaja putra. Remaja putri mengalami kenaikan berat badan pada masa pubertas dan menjadi tidak bahagia dengan penampilannya dan hal ini dapat menyebabkan remaja putri mengalami gangguan makan (*eating disorder*). (Wati dan Sumarmi, 2017).

c. Media Massa

Media yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai

figur perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang. Media massa menjadi pengaruh yang paling kuat dalam budaya sosial. Anak-anak dan remaja lebih banyak menghabiskan waktunya untuk menonton televisi. Konsumsi media yang tinggi dapat mempengaruhi konsumen. Isi tayangan media sering menggambarkan bagaimana standart kecantikan seorang perempuan dan bagaimana gambaran ideal bagi laki-laki (Denich dan Ifdil, 2018).

d. Keluarga

Orang tua merupakan model yang paling penting dalam proses sosialisasi sehingga mempengaruhi citra tubuh anak-anaknya . Harapan, pandangan, dan pesan secara verbal atau nonverbal dalam keluarga juga berkontribusi terhadap pembentukan citra tubuh (Chairiah, 2012).

e. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain . Hal inilah yang membuat orang merasa cemas dengan penampilannya dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya (Denich dan Ifdil, 2018).

f. Persepsi

Berhubungan dengan ketepatan individu dalam mempersepsi atau memperkirakan ukuran tubuhnya, hal ini meliputi perasaan puas atau tidaknya seorang individu dalam menilai bagian tubuh tertentu (Wati dan Sumarmi, 2017).

g. Status Gizi

Status gizi pada remaja dipengaruhi oleh persepsi citra tubuh (Putri, Ani, & Ariastuti, 2018). Status gizi yang di maksud adalah keadaan tubuh seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi makanan. Status

gizi seseorang tersebut dapat diukur dan dinilai dengan indeks massa tubuh (IMT), maka dapat diketahui apakah seseorang tersebut status gizinya tergolong normal ataukah tidak normal. IMT merupakan perbandingan antara berat badan dengan tinggi badan kuadrat. Cara pengukurannya dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badannya. Selanjutnya dihitung IMT-nya, yaitu:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan}^2 \text{ (meter)}}$$

Untuk menentukan status gizi remaja usia 5-18 tahun pengukuran IMT digunakan indikator IMT menurut umur, biasa disimbolkan dengan IMT/U.

Secara teoritis, Z-skor dapat dihitung dengan cara berikut :

$$\text{Z-skor} = \frac{\text{Nilai IMT yang diukur} - \text{Median Nilai IMT (referensi) Standar}}{\text{Deviasi dari standar/referensi}}$$

Tabel 1. Klasifikasi IMT menurut Kemenkes RI Nomor 2 Tahun 2020

Nilai Z-skor IMT/U usia 5-18 Tahun	Klasifikasi
-3 SD sampai dengan <-2 SD	Gizi Kurang
-2 SD sampai dengan +1 SD	Gizi Baik
+1 SD sampai dengan +2 SD	Gizi Lebih
>+ 2 SD	Obesitas