



Hubungan tingkat kecukupan energi, protein dan risiko *eating disorder* dengan status gizi (*underweight*) pada remaja putri usia 15-17 tahun di SMKN 1 Talang Padang

Ratu Masyana¹, Alifiyanti Muharramah², Abdullah³, Mayesti Akhriani⁴

^{1,2,3} Universitas Aisyah Pringsewu

email: masyanaratu@gmail.com

Info Artikel :

Diterima :

17 Januari 2025

Disetujui :

13 Februari 2025

Dipublikasikan :

25 Februari 2025

ABSTRAK

Fase remaja merupakan fase perkembangan yang terjadi secara pesat, sehingga membutuhkan asupan zat gizi yang seimbang dan juga relatif besar, apabila konsumsi zat gizi tidak seimbang akan mengakibatkan defisiensi pada zat gizi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecukupan energi, kecukupan protein, dan risiko *eating disorder* dengan status gizi (*underweight*) pada remaja putri di SMKN 1 Talang Padang. Desain penelitian menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *random sampling* dengan jumlah sampel 78 responden. Instrumen yang digunakan meliputi timbangan berat badan, microtoise, kuesioner *eating disorder*, dan formulir recall 24 jam serta dianalisis data menggunakan uji SPSS 25. Hasil penelitian yang telah dilakukan analisis data dengan menggunakan uji chi-square menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kecukupan energi, tingkat kecukupan protein, dan risiko *eating disorder* dengan status gizi remaja putri yang dibuktikan dengan nilai p-value masing-masing yaitu 0.001. Sehingga dapat disimpulkan bahwa asupan gizi dan perilaku makan merupakan faktor penting yang memengaruhi status gizi remaja putri di lingkungan SMKN 1 Talang Padang.

Kata kunci: Tingkat kecukupan, Gangguan makan, Status gizi, Remaja putri

ABSTRACT

Adolescence is a phase of rapid development, requiring a balanced and relatively large intake of nutrients. If nutrient intake is unbalanced, it can lead to nutrient deficiencies. The purpose of this study was to determine the relationship between energy adequacy, protein adequacy, and the risk of eating disorders with nutritional status (*underweight*) in adolescent girls at SMKN 1 Talang Padang. The study design used a cross-sectional design. The sampling technique employed was random sampling with a sample size of 78 respondents. The instruments used included a weighing scale, microtoise, eating disorder questionnaire, and 24-hour recall form, with data analyzed using SPSS 25. The results of the study, which were analyzed using the chi-square test, showed a significant association between energy sufficiency, protein sufficiency, and the risk of eating disorders with the nutritional status of adolescent girls, as evidenced by p-values of 0.001 for each. Therefore, it can be concluded that nutritional intake and eating behavior are important factors influencing the nutritional status of adolescent girls in the environment of SMKN 1 Talang Padang.

Keywords : Adequacy level, Eating disorders, Nutritional status, Adolescent girls



©2022 Penulis. Diterbitkan oleh Arka Institute. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi Creative Commons Attribution NonCommercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi usia, asupan makanan, dan penyakit menular. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari pekerjaan, budaya, pendapatan dan pendidikan. Semua faktor ini sangat penting dan akan menyebabkan kekurangan dan kelebihan gizi (Herawati et al., 2023). Asupan makanan secara langsung berpengaruh

terhadap status gizi seseorang, namun masih banyak ditemui remaja dengan asupan makanan yang belum sesuai dengan kebutuhannya (Suhartini & Ahmad, 2018).

Masa remaja adalah masa yang rawan mengalami masalah gizi, seperti gizi lebih dan gizi kurang. Fase remaja merupakan fase perkembangan yang terjadi secara pesat, sehingga membutuhkan asupan zat gizi yang seimbang dan juga relatif besar, apabila konsumsi zat gizi tidak seimbang akan mengakibatkan defisiensi pada zat gizi (Mardalena, 2021).

Prevalensi status gizi menurut IMT/Ur kategori *thinners* (kurus) di Indonesia tahun 2023 mencapai 5,7% pada remaja usia 13-15 tahun dan 6,6% remaja usia 16-18 tahun. Data survey kesehatan Indonesia tahun 2023 menyebutkan bahwa jumlah remaja dengan status gizi *thinners* di Provinsi Lampung mencapai 5,8% pada remaja usia 13-15 tahun dan 5,5% remaja usia 16-18 tahun (Kemenkes RI, 2023). Prevalensi status gizi menurut IMT/Ur kategori kurus di Kabupaten Tanggamus tahun 2018 yaitu 6,92% pada remaja usia 13-15 tahun dan 5,12% remaja usia 16-18 tahun (Riskesdas, 2018).

Masalah gizi lain yang umum di kalangan remaja diantaranya, malnutrisi, anemia, dan yang berhubungan dengan gangguan perilaku makan (*eating disorder*) seperti *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa*. Masalah gizi dapat berdampak negatif pada kesehatan, seperti menurunnya tingkat konsentrasi, kekurangan energi kronis (KERK), dan penurunan kebugaran (Dienasari & Briawan, 2016). *Eating disorder* merupakan kondisi gangguan perilaku makan yang terkait dengan kepercayaan diri, regulasi emosi, perasaan takut menjadi bertambah besar, dan konflik yang berkembang dari penilaian berlebih terhadap bentuk tubuh yang ideal (Herpertz-Dahlmann, 2015). Saat ini *eating disorder* menduduki peringkat ketiga sebagai penyakit kronik yang menyerang kelompok usia remaja (14-19 tahun) setelah asma dan obesitas (Yani et al., 2022).

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat kecukupan energi, protein dan risiko *eating disorder* dengan Status Gizi (*underweight*) pada Remaja Putri Usia 15-17 Tahun di SMKN 1 Talang Padang.

Menurut penelitian Lestari et al. (2017) menunjukkan bahwa dari 71 remaja di SMA Negeri 1 Limbangan sebanyak 44 orang (62,0%) mengalami gangguan makan (*eating disorder*) dan 27 orang (28,0%) tidak mengalami gangguan makan (*eating disorder*), diantaranya yang mengalami *bulimia nervosa* sebanyak 5 orang (7%), *binge eating disorder* (BED) sebanyak 5 orang (7%), EDNOS sebanyak 34 orang (47,9%), dan *anorexia nervosa* (0%). Penelitian lain milik Yani et al. (2022) pada 119 remaja putri di SMAN 1 Denpasar menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku makan buruk dengan gangguan gizi (p value=0.049) dan terdapat hubungan yang signifikan antara *eating disorder* dengan gangguan gizi remaja putri (p value=0.01).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian analitik dengan pendekatan studi *cross sectional*. Data yang digunakan adalah data primer meliputi karakteristik responden (nama, usia), data antropometri (hasil pengukuran BB dan TB), data hasil wawancara asupan energi dan protein, dan data hasil angket risiko *eating disorder*. Data berat badan menggunakan timbangan berat badan digital tinggi badan menggunakan *microtoise*, asupan energi dan protein dilakukan dengan wawancara kepada remaja putri menggunakan metode wawancara *food recall* 2x24 jam. Metode *Food Recall* bertujuan untuk melihat kecukupan dari makan responden selama 24 jam. Pada penelitian ini wawancara *food recall* dilakukan selama 2 hari tidak berturut-turut untuk mengoptimalkan hasil *food recall*. Sedangkan data risiko *eating disorder* diambil dengan pengisian kuesioner *Eating disorder Examination-Questionnaire* (EDE-Q). Populasi penelitian ini adalah 487 responden dan didapatkan sampel 72 dengan menggunakan metode *simple random sampling*. Uji analisis data menggunakan Uji Chi-square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berikut merupakan deskripsi pengumpulan data Rermaja Putri SMKN 1 Talang Padang disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Usia Responden Remaja Putri SMKN 1 Talang Padang

Usia	n	Persentase (%)
14 Tahun	1	1,3

Usia	n	Persentase (%)
15 Tahun	16	20,5
16 Tahun	37	47,4
17 Tahun	24	30,8
Total	78	100.0

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa Responden usia remaja putri SMKN 1 Talang Padang sebanyak 78 responden dengan rentan usia 14 tahun sampai 17 tahun diperoleh hasil bahwa, responden yang berusia 14 tahun sebanyak 1 responden (1%), responden yang berusia 15 tahun sebanyak 16 responden (20,5%), responden yang berusia 16 tahun sebanyak 37 responden (47,4%), dan responden yang berusia 17 tahun sebanyak 24 responden (30,8%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kelas Responden Remaja Putri SMKN 1 Talang Padang

Kelas	n	Persentase (%)
X	42	53,8
XI	38	46,2
Total	78	100,0

Berdasarkan tabel 2 Distribusi Frekuensi Kelas Responden Remaja Putri SMKN 1 Talang Padang diketahui Kelas X sebanyak 42 remaja (53,8%), kelas XI sebanyak 38 remaja (46,2%)

Analisis Univariat

Berikut merupakan deskripsi frekuensi status gizi, tingkat kecukupan energi, dan *eating disorder* remaja putri SMKN 1 Talang Padang disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden Remaja Putri SMKN 1 Talang Padang

Status Gizi	n	Persentase (%)
Gizi Kurang (<i>Underweight</i>)	59	75,6
Gizi Baik	19	24,3
Total	78	100,0

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa status gizi responden remaja putri SMKN 1 Talang Padang didapatkan hasil responden yang mengalami status gizi kurang (*Underweight*) sebanyak 59 responden (75,6%), status gizi baik sebanyak 19 remaja (24,3%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecukupan Energi Responden Remaja Putri SMKN 1 Talang Padang

Tingkat Kecukupan Energi	n	Persentase (%)
Sangat Kurang	59	75,6
Kurang	19	24,3
Total	78	100,0

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa tingkat kecukupan energi responden remaja putri SMKN 1 Talang Padang didapatkan hasil responden yang mengalami tingkat kecukupan energi sangat kurang sebanyak 59 responden (75,6%), tingkat kecukupan energi kurang sebanyak 19 responden (24,3%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecukupan Protein Responden Remaja Putri SMKN 1 Talang Padang

Tingkat Kecukupan Protein	n	Persentase (%)
Sangat Kurang	59	75,6
Kurang	19	24,3
Total	78	100,0

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa tingkat kecukupan protein responden remaja putri SMKN 1 Talang Padang didapatkan hasil responden yang mengalami, tingkat kecukupan protein sangat kurang sebanyak 59 responden (75,6%), tingkat kecukupan protein kurang sebanyak 19 responden (24,3%).

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Risiko Eating Disorder Remaja Putri SMK Negeri 1 Talang Padang

Risiko <i>Eating disorder</i>	n	Persentase (%)
Tidak <i>Eating disorder</i>	19	24,3
<i>Eating disorder</i>	59	75,6
Total	78	100,0

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa risiko *eating disorder* responden remaja putri SMKN 1 Talang Padang didapatkan hasil responder yang mengalami tidak *eating disorder* sebanyak 19 responden (24,3%). *eating disorder* sebanyak 59 responden (75,6%).

Analisis Bivariat

Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dengan Status Gizi Remaja Putri di SMK Negeri 1 Talang Padang

Hasil penelitian hubungan tingkat kecukupan energi dengan status gizi remaja putri di SMK Negeri 1 Talang Padang didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 7. Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dengan Status Gizi Remaja Putri di SMK Negeri 1 Talang Padang

Variabel	p- value
Tingkat kecukupan energi dengan status gizi	0,001

Berdasarkan tabel 7 dengan menggunakan uji statistik Chi-Square merupakan uji non-parametrik yang mengukur hubungan antara dua variabel berskala ordinal. Penelitian yang telah dilakukan di SMKN 1 Talang Padang dan sudah diuji menggunakan uji chi square didapatkan hasil p-value 0.001 yang menunjukkan bahwa p -value (<0.005) yang menandakan adanya Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dengan Status Gizi Rermaja Putri di SMK Negeri 1 Talang Padang.

Hubungan Tingkat Kecukupan Protein dengan Status Gizi Remaja Putri di SMK Negeri 1 Talang Padang

Tabel 8 Tingkat Kecukupan Protein dengan Status Gizi Remaja Putri di SMK Negeri 1 Talang Padang

Variabel	p- value
Tingkat kecukupan protein dengan status gizi	0,001

Berdasarkan tabel 8 dengan menggunakan uji statistik Chi-Square merupakan uji non-parametrik yang mengukur hubungan antara dua variabel berskala ordinal. Penelitian yang telah dilakukan di SMKN 1 Talang Padang dan sudah diuji menggunakan uji chi square didapatkan hasil p-valuer 0.001 yang menunjukkan bahwa p -value (<0.005) yang menandakan adanya Hubungan Tingkat Kecukupan Protein dengan Status Gizi Remaja Putri di SMK Negeri 1 Talang Padang.

Hubungan Risiko *Eating disorder* dengan Status Gizi Remaja Putri di SMK Negeri 1 Talang Padang

Tabel 9. Risiko *Eating disorder* dengan Status Gizi Remaja Putri di SMK Negeri 1 Talang Padang

Variabel	p- value
Risiko <i>eating disorder</i> dengan status Gizi	0,001

Berdasarkan tabel 9 dengan menggunakan uji statistik Chi-Square merupakan uji non-parametrik yang mengukur hubungan antara dua variabel berskala ordinal. Penelitian yang telah dilakukan di SMKN 1 Talang Padang dan sudah diuji menggunakan uji chi square didapatkan hasil p-value 0.001 yang menunjukkan bahwa p-value (<0.005) yang menandakan adanya hubungan risiko *eating disorder* dengan status gizi remaja putri di SMK Negeri 1 Talang Padang.

Pembahasan

Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dengan Status Gizi Remaja Putri di SMK Negeri 1 Talang Padang

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan diuji menggunakan uji statistik Chi-square didapatkan hasil p-value 0.001 yang menunjurkan bahwa terdapat hubungan tingkat kecukupan energi dengan status gizi remaja putri di SMK Negeri 1 Talang Padang (<0.005).

energi merupakan suatu zat yang dibutuhkan manusia untuk menunjang pertumbuhan, mempertahankan hidup dan melakukan aktivitas. Mengonsumsi makanan yang memiliki menu yang bervariasi sangat penting untuk mencukupi kebutuhan gizi dalam tubuh. Zat gizi yang ada pada makanan akan berfungsi untuk memenuhi kebutuhan energi pada tubuh untuk beraktivitas, pertumbuhan dan perkembangan jaringan tubuh, dan untuk mengatur proses tubuh, kekurangan energi dapat menyebabkan keseimbangan energi negatif. Berat badan yang kurang dari berat badan seharusnya diakibatkan oleh kekurangan asupan energi dalam jangka waktu yang lama (Almatsier, 2013).

Rata-rata hasil responden memiliki tingkat kecukupan energi tidak baik dikarenakan kebutuhan responden masih belum sesuai dengan kebutuhan yang dianjurkan dalam pedoman gizi seimbang. Kebutuhan energi yang dibutuhkan responden perempuan 14-17 tahun yaitu 2000-2125 kkal, (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Asupan energi yang cukup menunjukkan bahwa asupan atau konsumsi bahan makanan yang merupakan sumber tenaga pada responden sudah sesuai dengan kebutuhan harian, sedangkan untuk hasil energi yang masing kurang menunjukkan bahwa konsumsi sumber tenaga tidak sesuai dengan kebutuhan harian dikarenakan jumlah porsi makanan yang dikonsumsi masih kurang (Adriani dan Wirjatmadi, 2020). Tingkat Kecukupan Energi yang dikonsumsi disesuaikan standar AKG 2013. Asupan energi yang cukup menunjukkan bahwa konsumsi bahan makanan yang merupakan sumber tenaga atau energi pada remaja sudah sesuai dengan kebutuhan harian, sedangkan untuk asupan energi yang masing kurang menunjukkan bahwa konsumsi sumber tenaga atau energi tidak sesuai dengan kebutuhan harian. Manusia membutuhkan energi untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan dan melakukan aktivitas fisik. Energi diperoleh dari karbohidrat, lemak, dan protein yang ada di dalam bahan makanan. Kandungan karbohidrat, lemak, dan protein yang ada di dalam bahan makanan dalam menentukan nilai energi (Almatsier, 2013).

Remaja Putri yang berstatus gizi kurang memiliki tingkat kecukupan energi sangat kurang. Sementara remaja yang berstatus gizi baik memiliki tingkat kecukupan energi kurang. Status gizi tidak normal disebabkan kebutuhan remaja masih belum sesuai dengan kebutuhan yang dianjurkan dalam pedoman gizi seimbang. Kebutuhan energi yang dibutuhkan remaja perempuan 14-17 tahun yaitu 2000-2125 kkal. Jumlah yang tidak baik dan juga pola konsumsi yang salah seperti menu makanan yang tidak seimbang, kurangnya variasi makanan dan berlebih atau kurangnya frekuensi makan sehari dapat menyebabkan asupan energi tidak tercukupi ataupun berlebih dari kebutuhan sehari-hari, sehingga asupan energi akan berbeda-beda setiap remaja (Kementerian Kesehatan RI, 2014)

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Muchlisa & Indriasari (2013) pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Yatim AT-THAYYIBAH Sukabumi proporsi asupan energi kurang sebanyak 60,5%. Apabila asupan energi kurang dari kecukupan energi yang dibutuhkan maka cadangan energi yang terdapat di dalam tubuh yang disimpan dalam otot akan digunakan. Kekurangan asupan energi berkelanjutan menyebabkan penurunan berat badan yang akan berdampak status gizi kurang berakibat terhambatnya proses pertumbuhan. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Efendi et al. (2016) Tingkat konsumsi energi yang berbeda, maka status gizinya akan berbeda. Bila konsumsi energi melalui makanan kurang dari energi yang dikeluarkan maka tubuh akan kekurangan energi.

Hubungan Tingkat Kecukupan Protein dengan Status Gizi Remaja Putri di SMK Negeri 1 Talang Padang

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan diuji menggunakan uji statistik Chi-square didapatkan hasil p-value 0.001 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat kecukupan protein dengan status gizi remaja putri di SMK Negeri 1 Talang Padang (<0.005).

Protein memiliki fungsi penting yang diperlukan tubuh diantaranya adalah untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan, sebagai salah satu penghasil utama energi, menurunkan bagian dari enzim dan antibodi, mengangkut zat-zat gizi dari saluran cerna melalui dinding saluran cerna ke dalam darah, dari darah menuju jaringan, kemudian melalui membran sel menuju ser, serta mengatur keseimbangan air (Sulistyoningsih, 2011). Selama masa remaja, kebutuhan protein meningkat karena prosers tumbuh kembang berlangsung cepat (Suryadinata et al., 2020). Sumber protein dalam jumlah atau porsi yang dianjurkan dalam pedoman gizi seimbang responden usia 14-17 tahun yaitu sumber lauk hewani 2-3 porsi/hari dan lauk nabati 3 porsi/hari seperti daging ayam, ikan, telur, tempe, dan tahu yang harus dikonsumsi responden. Asupan protein yang tidak baik karena jumlah/porsi tidak sesuai dengan anjuran pedoman gizi seimbang. Jadi jika konsumsi protein yang diperoleh dari makanan sesuai dengan angka kecukupan protein yang dianjurkan, maka proses tumbuh kembang akan berlangsung cepat (Almatsier, 2013).

Menurut Dewi et al. (2017) energi dan protein memiliki peranan penting terhadap status gizi seseorang karena menjadi penyumbang terbesar dalam tubuh. Status gizi yang baik harus diimbangi dengan asupan energi dan protein yang masuk dan keluar. Protein memiliki fungsi penting yang diperlukan tubuh diantaranya adalah untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan, sebagai salah satu penghasil utama energi, menurunkan bagian dari enzim dan antibodi, mengangkut zat-zat gizi dari saluran cerna melalui dinding saluran cerna ke dalam darah, dari darah menuju jaringan, kemudian melalui membran sel menuju sel, serta mengatur keseimbangan air.

Sejalan dengan penelitian Permata et al. (2023) berdasarkan konsumsi protein, responden yang mengalami status gizi tidak normal 93,8% dengan konsumsi protein kurang. Kekurangan protein akan berdampak bagi pertumbuhan yang kurang baik, daya tahan tubuh menurun, lebih rentan terhadap penyakit, serta daya kreativitas dan daya kerja merosot. Asupan protein yang tidak baik dikarenakan konsumsi sumber protein yang tidak sesuai dengan kebutuhan berdasarkan hasil recall yang dilakukan. Fungsi protein antara lain kekebalan tubuh, pengganti jaringan yang rusak dan untuk pertumbuhan.

Berdasarkan wawancara dan hasil recall didapatkan bahwa remaja putri sering lebih sering mengkonsumsi sumber protein hewani seperti ikan laut, ikan air tawar dan cumi, karena Berdasarkan Data Statistik Dinas Kelautan dan Perikanan Kabupaten Tanggamus Tahun 2016, perairan umum di Kabupaten Tanggamus yaitu lahan sawah yang telah dimanfaatkan untuk kegiatan budidaya ikan di tambak, laut, kolam dan minapadi dengan potensi masing-masing sebesar 360 Ha (tambak), 4.500 Ha (laut), 400,80 Ha (kolam) dan 68,41 Ha (minapadi) dengan produksi budidaya perikanan yang telah dicapai sebesar 3.541 ton, produksi penangkapan sebesar 18.377,68 ton dan produk pengolahan hasil perikanan sebesar 1.714,49 ton. Hal tersebut tentu saja secara langsung dapat meningkatkan pendapatan asli daerah dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat pada sehari-hari untuk mengkonsumsi hasil panen nya.

Hubungan Risiko *Eating disorder* dengan Status Gizi Remaja Putri di SMK Negeri 1 Talang Padang

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan diuji menggunakan uji statistik Chi-Square didapatkan hasil p-value 0.001 yang menunjukkan bahwa terdapat Hubungan Risiko *Eating disorder* dengan Status Gizi Rermaja Putri di SMK Negeri 1 Talang Padang (<0.005).

Perilaku makan menyimpang atau yang sering disebut *eating disorder* adalah gangguan perilaku makan yang kompleks dan memberikan efek pada kesehatan fisik atau mental atau keduanya. Masalah yang banyak dialami remaja pada saat ini merupakan manifestasi dari stres, diantaranya depresi, kecemasan, *eating disorder*, penyalahgunaan obat sampai penyakit yang berhubungan dengan fisik seperti pusing serta ngilu pada sendi (Brown, 2010). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *eating disorder* adalah jenis kelamin, karena bagi perempuan tubuh yang kurus, kecil dan langsing merupakan bentuk tubuh yang sempurna.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, kejadian *eating disorder* atau perilaku gangguan makan pada remaja putri di SMK Negeri 1 Talang Padang bisa dipicu dengan adanya full day school

yang mengakibatkan ada beberapa siswa yang melewati sarapan ataupun makan siang dan bahkan hanya cenderung makan malam saja saat di rumah. Mereka bisa saja hanya membeli makanan yang mengenyangkan namun tidak memperhatikan kesehatan dan kandungan gizinya, maka hal ini pun akan berdampak pada kejadian status gizi kurang. Hasil terbanyak pada penelitian ini adalah adanya perilaku makan menyimpang atau *eating disorder* dengan tipe EDNOS dimana hal tersebut merupakan perilaku makan yang sulit untuk dimengerti karena hampir mirip dengan anoreksia dan *bulimia nervosa*, namun tidak adanya perilaku kompensasi seperti pemuntahan kembali makanan.

Hasil penelitian *eating disorder* dengan status gizi sejalan dengan penelitian Aqmarina. & Probosari (2014), yang menemukan hubungan yang signifikan antara status gizi dan gangguan makan ($p=0,01$). Sebesar 67,8% remaja putri mengalami *eating disorder*, dan 27,5% diantaranya mengalami masalah gizi pada remaja sering terjadi akibat dari membatasi asupan makanan dan tidak mempertimbangkan nilai gizi dan kesehatan sehingga hal tersebut akan berdampak negatif pada status gizi (Lestari et al., 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Nugroho et al. (2018) kepada 166 siswi dari SMP 2 yang ada di Kota Surakarta menunjukkan hasil adanya hubungan antara status gizi dengan gangguan makan, dengan nilai $p=0,025$. Siswa yang berkeinginan untuk menurunkan berat badan, takut kelebihan berat badan, merasa terobsesi dengan makanan, merasa orang lain menginginkan untuk makan banyak, dan meyakini bahwa mereka memiliki banyak lemak tubuh adalah sebagian besar faktor yang memicu terjadinya gangguan makan pada siswa. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi hal itu terjadi diantaranya genetik; seseorang lebih berisiko untuk mengalami gangguan makan jika mereka memiliki anggota keluarga yang menderita gangguan makan. Gangguan makan dapat disebabkan oleh biologi, masalah hormonal, zat kimia otak, kekurangan energi, atau asupan yang tidak memadai.

Hasil analisis bivariat diperoleh adanya Hubungan *eating disorder* dengan status gizi remaja ($p=0,011$). Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara *eating disorder* dengan kejadian status gizi ($p \text{ value} < 0,005$) Hal tersebut sesuai teori yang mengemukakan bahwa lingkungan, keluarga, teman sebaya, individu, gaya hidup dan *body image* yang dapat mempengaruhi seseorang untuk mengubah perilaku makan mereka sehingga berdampak pada status gizi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan energi, kecukupan protein, dan risiko *eating disorder* dengan status gizi remaja putri di SMK Negeri 1 Talang Padang (masing-masing $p\text{-value} = 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa asupan gizi dan perilaku makan merupakan faktor penting yang memengaruhi status gizi remaja putri di lingkungan sekolah tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2013). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama.
- Aqmarina, S., & Probosari, E. (2014). Hubungan Eating Disorder Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Modeling Agency Semarang. *Journal of Nutrition College*, 3(2), 48–53.
- Brown, J. E. (2010). Dietary Reference Intakes. *Nutrition Reviews*, 62(10), 400–401. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2004.tb00011.x>
- Dewi, A. M., Pradigdo, S. F., & Rahfiluddin, Z. (2017). Hubungan asupan energi dan protein dengan status gizi narapidana umum (studi di Lembaga Pemasyarakatan Klas I Semarang tahun 2016). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 266–271. <https://doi.org/10.14710/jkm.v5i1.15563>
- Dienasari, R. H., & Briawan, D. (2016). *Persepsi Body Image, Kebiasaan Makan, dan Status Gizi pada Penari Remaja Wanita*. IPB University.
- Efendi, R., Anwar, R., Riawu, S., & Borneo, S. H. (2016). Hubungan Antara Tingkat Konsumsi Energi, Protein dan Daya Beli Makanan dengan Status Gizi pada Remaja di SMP Negeri 2 Banjarbaru. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 4(3), 45–49.
- Herawati, V., Rizqi, E. R., & Afrinis, N. (2023). Hubungan Asupan Energi Protein Dan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di Posyandu Remaja Desa Pangkalan Jambi

- Kecamatan Bukit Batu. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(1), 65–77.
- Herpertz-Dahlmann, B. (2015). Adolescent Eating Disorders: Update on Definitions, Symptomatology, Epidemiology, and Comorbidity. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 24(1), 177–196. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2014.08.003>
- Kemendes RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan*.
- Lestari, A. T., Yogisutanti, G., & Sobariah, E. (2017). Hubungan tingkat stres dan eating disorder dengan status gizi pada remaja perempuan di SMA negeri 1 Ciwidey. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 12(2), 128–136.
- Mardalena, I. (2021). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi dalam keperawatan*. Pustaka Baru Press.
- Muchlisa, C., & Indriasari, R. (2013). Hubungan asupan zat gizi dengan status gizi pada remaja putri di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar Tahun 2013. *Jurnal MKMI*, 9(3), 1–15.
- Nugroho, R. F., Hanim, D., & Dewi, Y. L. R. (2018). The Relationship Between Psychosocial Stress, Energy Intake, Calcium and the Nutritional Status of the Female Adolescents in Surakarta. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 13(2), 92. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2018.13.2.841>
- Permata, I. I., Achyar, K., & Kusuma, I. R. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Anemia. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 135–142. <https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18849>
- Riskesdas. (2018). Riskesdas 2018 Provinsi Lampung. *Laporan Provinsi Lampung Riskesdas 2018, Riset Kesehatan Dasar Lampung 2018*, 598.
- Suhartini, S., & Ahmad, A. (2018). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Putri Pada Siswi Kelas Vii Smpn 2 Desa Tambak Baya Kecamatan Cibadak Kabupaten Lebak Tahun 2017. *Jurnal Medikes*, 5(1), 72–82.
- Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi untuk kesehatan ibu dan anak*. Graha ilmu.
- Suryadinata, R. V., Wirjatmadi, B., Adriani, M., & Lorensia, A. (2020). Effect of Age and Weight on Physical Activity. *Journal of Public Health Research*, 9(2). <https://doi.org/10.4081/jphr.2020.1840>
- Yani, M. V. W., Pratiwi, M. S. A., Agustini, M. P. A., Yuliyatni, P. C. D., & Supadmanaba, I. G. P. (2022). Hubungan kejadian eating disorder dengan status gizi remaja putri di Denpasar, Bali. *Intisari Sains Medis*, 13(3), 664–669. <https://doi.org/10.15562/ism.v13i3.717>