

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG KEKURANGAN ENERGI KRONIS MAHASISWI PRODI D-III GIZI

Sri Yani Loklomin¹, Mustamir Kamaruddin², Merinta Sada³

Politeknik Kesehatan Kemenkes Sorong
Program Studi D-III Gizi

Email Korespondensi : yaniloklominisri@gmail.com

Artikel history

Dikirim, Dec 24th, 2025

Ditinjau, Dec 24th, 2025

Diterima, Dec 24th, 2025

ABSTRACT

One of the nutritional problems that still occurs in Indonesia among women of reproductive age is chronic energy deficiency (CED). Chronic energy deficiency (CED) is a condition in which adolescent girls/women experience long-term or chronic malnutrition (calories and protein). Chronic energy deficiency (CED) is mainly caused by inadequate nutritional intake, so the nutrients needed by the body are not met. The prevalence rates of thinness and chronic energy deficiency (CED) among adolescents in West Sulawesi in 2017 were quite high, at 4.9% and 11.7% respectively. The aim of this study is to determine the knowledge of female students about chronic energy deficiency (CED) at the Sorong Health Polytechnic. This is a descriptive study, conducted at the Sorong Health Polytechnic. The population includes all students of the Nutrition D.III program, using accidental sampling to obtain 82 respondents. The instrument used in this study this is a questionnaire. The data processing technique used in the research is the SPSS application. The results show that 90.2% of female students have a good level of knowledge. The overview of knowledge among female students in the D.III Nutrition program at Poltekkes Kemenkes Sorong is good. Quantitative research needs to be conducted in the form of direct LILA measurements on samples. Female students are more attentive to their intake patterns and activities to avoid experiencing KEK or being at risk for KEK in the future.

Keywords: Knowledge, LILA, KEK.

ABSTRAK

Salah satu masalah gizi yang masih banyak terjadi di Indonesia pada wanita usia subur adalah kurang energi kronis (KEK). Kurang energi kronis (KEK) adalah keadaan remaja putri/wanita mengalami kekurangan gizi (kalori dan protein) yang berlangsung lama atau menahun. Kurang energi kronis (KEK) dan terutama disebabkan karena adanya kurang asupan gizi, sehingga zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh tidak tercukupi. Angka prevalensi status gizi kurus dan kurang energi kronis (KEK) pada remaja di Sulawesi Barat pada tahun 2017 terbilang cukup tinggi masing-masing sebanyak 4,9% dan 11,7%. Tujuan dari penelitian

ini adalah mengetahui gambaran pengetahuan mahasiswa tentang kurang energi kronis (KEK) di poltekkes kemenkes sorong. Jenis penelitian ini adalah deskriptif, Penelitian ini dilakukan di poltekkes kemenkes sorong. Populasi adalah seluruh mahasiswa Prodi D.III Gizi dengan pengambilan sampel Accidental Sampling dan diperoleh jumlah 82 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Teknik pengolahan data yang digunakan dalam penelitian yaitu menggunakan aplikasi SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 90,2% mahasiswa dengan tingkat pengetahuan kategori baik,. Gambaran pengetahuan pada mahasiswa Prodi D.III Gizi di Poltekkes Kemenkes Sorong adalah baik. Perlu dilakukan penelitian kuantitatif berupa pengukuran LILA langsung kepada sampel. Para mahasiswa lebih memperhatikan pola asupan dan aktivitas agar kedepannya tidak mengalami KEK atau beresiko mengalami KEK.

Kata Kunci : Pengetahuan, LILA, KEK

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan sekelompok individu yang termasuk dalam periode remaja dan dewasa muda, pada umumnya mahasiswa mempunyai kebiasaan makan yang kurang baik. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi masalah gizi pada mahasiswa adalah gaya hidup khususnya yang berkaitan dengan perilaku makan dan aktifitas fisik. Selain itu dapat dipengaruhi oleh penyakit maupun lingkungan. Pola makan mahasiswa saat ini sudah mulai bergeser kepada pola makan yang tidak seimbang, kesukaan yang berlebihan remaja terhadap makanan tertentu dapat menyebabkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi (Prisylvia et al., 2021).

Mahasiswa akan mengalami pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial yang berlangsung sangat cepat. Puncak pertumbuhan akan memengaruhi perubahan komposisi tubuh sehingga memengaruhi kebutuhan gizi remaja. Masa remaja putri seringkali rentan terkena masalah gizi remaja seperti obesitas, gizi lebih, anemia, dan gizi kurang (KEK). Kurang Energi Kronis (KEK) terjadi disebabkan kurangnya asupan energi dan protein dalam kurun waktu yang lama. Jika nantinya kelompok remaja putri dengan KEK hamil, berpotensi melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (BBLR). Hal ini yang melatar belakangi perlu adanya pencegahan dan penanganan kejadian KEK. (Wirjatmadi B, Adrian M 2012). Salah satu masalah gizi yang masih banyak terjadi di Indonesia pada Wanita Usia Subur adalah Kurang Energi Kronis (KEK) dan Anemia. Mahasiswa yang masuk wanita usia subur (WUS) merupakan wanita dengan keadaan reproduksinya yang berfungsi dengan baik antara umur 20–45 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015).

Angka prevalensi status gizi kurus dan kurang energi kronis (KEK) pada remaja di Sulawesi barat pada tahun 2017 terbilang cukup tinggi masing masing sebanyak 4,9% dan 11,7% (Kementerian Kesehatan RI). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan sebanyak 14,5% WUS tidak hamil berusia 15-49 tahun mengalami KEK. Prevalensi tertinggi berdasarkan karakteristik umur ditemukan pada kelompok usia 15-19 tahun sebesar 36,3%. Sedangkan, sebanyak 17,3% WUS hamil berusia 15-49 tahun mengalami KEK, dengan kelompok usia 15-19 tahun memiliki proporsi tertinggi (33,5%) . Sementara, prevalensi WUS KEK di Jawa Tengah baik yang hamil maupun tidak hamil (20% dan 18,2%) berada di atas rata-rata nasional. Survey Diet Total (SDT) 2014 menunjukkan, rata-rata tingkat kecukupan energi kelompok usia remaja 13-18 tahun sebesar 72,3% dan protein 82,5%, angka tersebut paling rendah apabila dibandingkan dengan kelompok usia lainnya.

Tingginya prevalensi Kurang Energi Kronis (KEK) pada mahasiswa yang masuk wanita usia subur (WUS) menjadi fokus pemerintah dan tenaga kesehatan sekarang ini. Hal ini dikarenakan seorang WUS (Wanita Usia Subur) memiliki risiko tinggi untuk melahirkan

bayi BBLR yang menderita KEK dikemudian hari. Selain itu, kekurangan gizi menimbulkan masalah kesehatan (morbiditas, mortalitas, dan disabilitas), juga menurunkan kualitas sumber daya manusia (SDM) suatu bangsa (Destriyana, 2017).

METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif. Adapun pengumpulan untuk variable independent (pengetahuan KEK) dan variable dependent (mahasiswi) dilakukan secara bersamaan dalam jangka waktu yang sama (Sastroasmoro, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi Prodi D.III Gizi yang berusia 18-25 tahun di Poltekkes Kemenkes Sorong dengan populasi mahasiswi sebanyak 130 orang.

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi Prodi D.III Gizi yang diharapkan mewakili populasi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah Non Probability dengan metode Accidental Sampling, merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria sampel yang telah ditentukan oleh peneliti dan yang ada saat peneliti turun meneliti.

Penelitian dilaksanakan di Poltekkes Kemenkes Sorong. Adapun yang menjadi dasar penelitian untuk memilih tempat penelitian ini adalah karena lokasi yang dekat dengan rumah peneliti untuk melakukan penelitian serta memiliki populasi dan sampel yang cukup. Penelitian dilaksanakan yaitu pada bulan Februari 2024 di Poltekkes Kemenkes Sorong. Jenis data yang dikumpulkan pada penelitian ini, menggunakan data primer yang diperoleh secara langsung dengan media kuesioner.

HASIL

Pada Bab ini akan diuraikan hasil penelitian dan pembahasan dari data-data yang diperoleh melalui penelitian yang dilakukan yaitu penelitian mengenai Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Kekurangan Energi Kronis Mahasiswi Prodi D.III Gizi Poltekkes Kemenkes Sorong. Penelitian ini merupakan proses yang dilakukan secara bertahap, yakni dari perancangan penelitian, menentukan fokus penelitian. Waktu penelitian, pengumpulan data, analisis dan penyajian hasil penelitian.

Karakteristik responden yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu karakteristik umur dan pengetahuan Mahasiswi. Adapun hasil analisis karakteristik umur dan Pengetahuan Mahasiswi tersebut ditambihkan sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Umur :

No	Umur	n	%
1.	18-19	26	31,7
2.	20-21	41	50,0
3.	22-23	8	9,8
4.	24-25	7	8,5
	Total	82	100

Persebaran umur responden berdasarkan hasil penelitian menunjukkan responden berada pada rentang usia 18-25 tahun. Responden yang memiliki usia di bawah 20 tahun sebanyak 26 orang (32%) sedangkan responden diatas 20 tahun sebanyak 56 orang (68%) dan tidak ada responden di atas 25 tahun. Distribusi responden menurut umur dapat dilihat pada tabel yang tertera diatas. Pada tabel diatas Menunjukkan bahwa usia terbanyak pada responden terdapat pada umur 20-21 tahun sebesar 50,0%, umur 18-19 tahun sebesar 31,7%, 22-23 tahun sebesar 9,8%, dan 24-25 tahun sebesar 8,5%.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Mahasiswi

No	Kategori	n	%
1.	Baik	74	90,2
2.	Kurang	8	9,8
	Total	82	100,0

Skor pengetahuan Mahasiswi berkisar antara 3 sampai dengan 9. Tabel 3.2 menunjukkan kategori pengetahuan Mahasiswi dimana sebanyak 90,2% dengan kategori baik (total skor 6-9).

PEMBAHASAN

Persebaran umur responden berdasarkan hasil penelitian menunjukkan responden berada pada rentang usia 18-25 tahun. Responden yang memiliki usia di bawah 20 tahun sebanyak 26 orang (32%) sedangkan responden diatas 20 tahun sebanyak 56 orang (68%) dan tidak ada responden di atas 25 tahun. Distribusi responden menurut umur. Adapun untuk Mahasiswi dengan pengetahuan kurang sebaiknya mendapatkan penjelasan dari tenaga kesehatan seperti dokter, ahli gizi, serta dosen dan ikut serta dalam kegiatan sosialisasi tentang Kekurangan Energi Kronis atau KEK. Didukung dari hasil kuesioner dari 82 responden yang menjawab pertanyaan mengenai pengetahuan tentang KEK sebagian besar responden yang menjawab benar pada item pertanyaan KEK yaitu 1,5,6,7,8,9,10.

Berdasarkan tabel ke 2 Menunjukkan dari 82 Mahasiswi Di Poltekkes Kemenkes Sorong sebagian besar responden 90,2% memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori baik, dan 9,8% responden memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang. Hal ini membuktikan mayoritas mahasiswi memiliki tingkat pengetahuan baik. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 82 responden, pemahaman akan informasi yang didapatkan responden mayoritas baik mengenai pengetahuan tentang Kekurangan Energi Kronis di buktikan dengan hasil skor hampir sempurna 90% sebanyak 15 responden, 80% sebanyak 20 responden, 70% sebanyak 25 responden

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2012) dari pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku seseorang didasari pengetahuan yang akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari pengetahuan. Menurut Proverawati dan Asfuah (2009), pengetahuan yang dimiliki oleh seorang wanita usia subur akan mempengaruhi dalam pengambilan keputusan dan perilaku terkait gizi yang baik, maka kemungkinan akan memberikan gizi yang memenuhi kebutuhan dirinya dan juga bayinya. Hal ini terlebih lagi wanita usia subur adalah mahasiswi yang berarti pengetahuan akan pemilihan makan yang dikonsumsi baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Responden dalam penelitian ini sebagian besar berusia 20-21 tahun (50,0%) dan usia 24-25 (8,5%). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik (90,2%) dan terdapat tingkat pengetahuan yang kurang (9,8%). Perlu dilakukan penelitian kuantitatif berupa pengukuran LILA langsung kepada sampel. Para mahasiswa lebih memperhatikan pola asupan dan aktivitas agar kedepannya tidak mengalami KEK atau berisiko mengalami KEK.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliani,Dwi.,Purba,Jonni Syah R.2018. Hubungan Pengetahuan, Sikap, Asupan Energi Dan Protein Terhadap Resiko Kurang Energi Kronis (KEK) Pada Wanita Usia Subur Di Desa Hibun Kabupaten Sanggau. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*. 1(1) : 36-39
- Apriliani, Ferial. 2017. Faktor-Fkator yang Berhubungan dengan kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil di Wilayah Tawaeli Palu.Proposal. Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Tadulako.
- Bakar SA. 2014. Kesehatan reproduksi dan keluarga berencana (dalam tanya jawab). Jakarta: Rajawali Pers.
- Chinue, C. 2015. Kekurangan Energi Kronis (KEK). <https://chinue.Wordpress.com/2009/03/14/makalah-KEK>. Diakses pada tanggal 14 Maret 2017
- Departemen Kesehatan Indonesia. 2009. Ditjen Pembinaan Kesehatan Masyarakat. Pedoman Penggunaan Alat Ukur Lingkar Lengan Tengah. Skripsi. Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung
- Destryana, Meti. 2017. Hubungan Persepsi Budaya Dan Ras Terhadap Risiko Kurang Energi Kronis (KEK) Pada Wanita Usia Subur (WUS) Di Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah. Skripsi. Fakultas Kedokteran , Universitas Lampung
- Grove, S. K., Gray, J.R., & Burns, N.(2015). *Understanding Nursing Research: Building an Evaluation in Education*, 6(1), 1-9.
- Kementerian Kesehatan RI. Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017.; 2015 Kemenkes. 2015. Profil Kesehatan Indonesia 2014.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta Kemenkes. 2015. Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017. Direktorat Gizi Masyarakat. Jakarta
- Kemenkes. 2018. Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta 41 42
- Mahirawati, Vita Kartiks. 2014. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK) Pada Ibu Hamil Di Kecamatan Kamoning Dan Tambelangan, Kabupaten Sampang, Jawa Timur. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*. 17(2) : 193-202
- Moleong, L.J. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Nurina, R. N. N. L. L. L. (2019). Hubungan Jarak Kelahiran dan Jumlah Paritas Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) Pada Ibu Hamil Di Kota Kupang. *Universitas Nusa Cendana*, 17, 273-280.
- Nursalam. (2020). *Metode Pencegahan Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis (edisi 3)*. Salemba Medika.
- Nutrition challenges in the next decade, *Food and nutrition Bulletin*, 2003
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2017. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta
- Pramata, Yeni. , Sandalayuk, Marselia. 2019. Kurang Energi Kronis pada Wanita Usia Subur di Wilayah Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo. *Gorontalo Journal of Public Health*. 2 (1) : 120-125
- Pramata , Yeni. , Sandalayuk, Marselia. 2019. Kurang Energi Kronis Pada Wnita Usia Subur di Wilayah Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo. *Grontalo Journal Of Public Health*. 2 (1) : 120-125

- Penelitian B, Kesehatan P. Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2018;
- Puspitasari, A. G. (2017). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Pemenuhan Gizi Seimbang Anak Dengan Status Gizi Anak Usia 13 Tahun (Toddler) Di Posyandu Desa Ngliliran Kecamatan Panekan Kabupaten Magetan. Prisylyvia, M. D., Amisi, M. D., Musa, E. C., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2021). Gambaran Pola Makan Pada Remaja Di Desa Sarani