

## **PENGETAHUAN, UANG SAKU DAN PERANAN MEDIA TERHADAP KEJADIAN KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK)**

Siti Isnaeni<sup>1</sup>, Ari Yuniastuti<sup>2</sup>, Oktia Woro Kasmini Handayani<sup>3</sup>  
Universitas Negeri Semarang<sup>1,2,3</sup>  
Sitipunyaisnaeni@gmail.com<sup>1</sup>

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor pengetahuan, uang saku dan peranan media terhadap kejadian KEK. Metode penelitian ini adalah penelitian analitik observasional yang menggunakan desain cross sectional (potong lintang). Hasil analisis yaitu pengetahuan berpengaruh terhadap KEK yaitu dengan T hitung sebesar 4.134 dan nilai signifikansi 0,000. Peranan media tidak berpengaruh pada kejadian KEK yaitu dengan nilai T hitung sebesar 0.166 dan signifikansi sebesar 0,868. Simpulan, uang saku berpengaruh terhadap KEK dengan T hitung sebesar 2.431 dan nilai signifikansi 0,016. Hal tersebut dikarenakan dengan pengetahuan yang baik dan disupport dengan kondisi keunagan yang dimiliki siswa, maka siswa dapat menentukan pola makan yang baik dan menjadikan lingkaran lengan atasnya melebihi 23,5.

Kata Kunci: KEK, Pengetahuan, Peranan Media, Uang Saku

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the factors of knowledge, pocket money, and the role of the media on the occurrence of KEK. This research method is an observational analytic study using a cross-sectional design (cross-sectional). The result of the analysis is that knowledge affects KEK with a T count of 4.134 and a significance value of 0.000. The role of the media does not affect the incidence of KEK, with a calculated T value of 0.166 and a significance of 0.868. In conclusion, pocket money affects KEK with a T count of 2.431 and a significance value of 0.016. With good knowledge and supported by students' financial conditions, students can determine a good diet and make their upper arm circumference exceed 23.5.*

*Keywords: KEK, Knowledge, Role of Media, Pocket Money*

### **PENDAHULUAN**

Di Indonesia kasus Kekurangan Energi Kronis (KEK) utamanya disebabkan karena kurang asupan gizi seperti energi dan protein, sehingga zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh tidak tercukupi (Arista et al., 2017). Kekurangan Energi Kronik (KEK) adalah kondisi ketika seseorang mengalami kekurangan gizi yang berlangsung menahun (kronis) sehingga menimbulkan gangguan kesehatan (Edowai, 2018). KEK adalah salah satu keadaan malnutrisi, dimana keadaan ibu menderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronik) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan pada ibu secara relatif atau absolut satu atau lebih zat gizi. Hal tersebut karena wanita dan anak-anak merupakan kelompok yang memiliki risiko paling tinggi mengalami

Kekurangan Energi Kronik (Bhattacharya, 2020). Pemberian pendidikan kesehatan bertujuan untuk memberikan informasi dini mengenai KEK dan upaya pencegahannya (Amalia et al., 2018).

Secara nasional prevalensi risiko kejadian KEK Wanita Usia Subur (WUS) tahun 2018 yaitu 20,8%. Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2018 menunjukkan prevalensi WUS yang berisiko KEK sebesar 17,2% (Balitbangkes, 2018). Kekurangan energi kronik menggambarkan asupan energi dan protein yang tidak adekuat. Salah satu indikator untuk mendeteksi risiko kekurangan energi kronik dan status gizi WUS adalah dengan melakukan pengukuran antropometri yaitu pengukuran lingkaran Lengan Atas (LiLA) pada lengan tangan yang tidak sering melakukan aktivitas gerakan yang berat. Nilai ambang batas yang digunakan di Indonesia adalah nilai rerata LiLA < 23,5 cm yang menggambarkan terdapat risiko kekurangan energi kronik pada kelompok wanita usia subur (Angraini, 2018). Provinsi Jawa Tengah adalah provinsi yang angka kematian ibu masuk ke peringkat 10 besar se-Indonesia. Angka kematian ibu tahun 2018 yaitu sebanyak 4,21%. Prevalensi tertinggi kejadian angka kematian ibu di Provinsi Jawa Tengah terdapat di Kabupaten Brebes. Data angka kematian ibu di Kabupaten Brebes tahun 2018 yaitu sebanyak 0,3%, dimana angka tersebut lebih tinggi dari rata-rata prevalensi angka kematian ibu di provinsi Jateng. Salah satu penyebab tingginya masalah AKI di Kabupaten Brebes yaitu disebabkan karena Kekurangan Energi Kronis (KEK), dengan prevalensi KEK di Kabupaten Brebes yaitu sebanyak 0,78% (Dinkes Jawa Tengah, 2018).

Hasil untuk kecenderungan status gizi (IMT/U) remaja umur 5-12 tahun pada tahun 2010 didapatkan prevalensi remaja sangat kurus relatif sama yaitu sebesar 1,8 % dan pada tahun 2013 sebesar 1,9 %. Sedangkan untuk prevalensi remaja dengan status gizi kurus yaitu sebesar 7,1 % dan pada tahun 2013 sebesar 7,5 %. Prevalensi remaja dengan status gizi gemuk mengalami pertambahan dari 1,4 % pada tahun 2010 menjadi sebanyak 7,3 % pada tahun 2013. Provinsi Jawa Tengah termasuk lima belas provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas prevalensi nasional. Menurut data Rikesdas, di Jawa Tengah didapatkan sebanyak 1,6% berstatus gizi sangat kurus, sedangkan sebanyak 6,7 % berstatus gizi kurus, untuk status gizi normal didapatkan sebanyak 91,0 %, dan presentase status gizi gemuk didapatkan 0,7 % (Rikesdas, 2018).

Penelitian dengan lokasi penelitian institusi pendidikan dapat dikatakan sudah banyak tetapi untuk penelitian dengan lokasi pada institusi pendidikan tingkat Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) masih terhitung sedikit. SMK merupakan sekolah vokasi yang lebih banyak pembelajaran praktik dibanding teori, dengan perbandingan 60%:40%.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian analitik observasional yang menggunakan desain *cross sectional* (potong lintang) untuk menganalisis faktor KEK pada remaja putri di SMK se-Kecamatan Brebes, Kabupaten Brebes Provinsi Jawa Tengah. Populasi pada penelitian ini merupakan semua siswi SMK yaitu sebanyak 2344 siswi. Pada penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah menggunakan *proportionate stratified cluster* dan *stratified random sampling*. Sehingga didapatkan 342 siswi sebagai sampel.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu data yang dikumpulkan meliputi data primer. Data primer yaitu data yang diambil dari kuesioner yang diberikan kepada responden dan berpedoman pada instrumen yang telah dipersiapkan dengan

jawaban tertutup berupa Pengetahuan, uang saku, paparan media, serta pengukuran LILA. Kemudian kuesioner diuji validitas dan reliabilitaskan terlebih dahulu. Hasil uji validitas dan reliabilitas tersaji pada Tabel 1 berikut.

Tabel. 1  
Uji Validitas dan reliabilitas

Variabel	Pengetahuan	Paparan Media
Jumlah item	25	5
Item Valid	19	4
Hasil Reliabilitas	0,721	0,621
Keterangan	Reliabel	Reliabel

Selanjutnya item yang tidak valid di revisi pertanyaan atau soalnya. Kemudian data dianalisis menggunakan path analisis yaitu uji regresi yang sebelumnya diujikan terlebih dahulu prasyaratnya yaitu uji normalitas, uji multikolinieritas dan uji hetrodeskedentitas.

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian dengan tujuan untuk mengetahui faktor – faktor yang berpengaruh terhadap Kekurangan Energi Kronis (KEK) untuk remaja di Kabupaten Brebes yang diambil sampelnya di 13 SMK dengan jumlah sampel sebanyak 342 siswi, didapatkan karakteristik responden tersaji pada Tabel 2 berikut.

Tabel. 2  
Karakteristik Responden

No	Jenis	Keterangan	Jumlah
1	Umur	< 13 Tahun	0
		13 – 15 Tahun	126
		16 – 18 Tahun	178
		>18 tahun	38
2	Uang Saku	< Rp 10.000	21
		Rp. 10.000 – Rp 15.000	154
		Rp. 15.000 – Rp 20.000	56
		> Rp. 20.000	33
3	Pengetahuan	Baik	169
		Sedang	153
		Kurang	22
4	KEK	KEK	106
		Tidak KEK	198
5	Berat Badan	< 31 Kg	0
		31Kg – 40Kg	131
		41Kg – 50 Kg	160
		51 Kg – 60 Kg	53
		>60Kg	0
6	Tinggi Badan	< 131 cm	35
		131 cm – 140cm	60
		141 cm – 150 cm	102
		151 cm – 160 cm	114
		161 cm – 170 cm	21
		>170 cm	2

Berdasarkan tabel 2 responden mayoritas berumur 16 sampai 18 tahun, hal tersebut karena responden lebih banyak meneliti siswa kelas XI dan XII. Hal tersebut karena pada kelas XI dan kelas XII lebih mudah untuk berkomunikasi dari pada kelas X. hal tersebut tidak terlepas dari sistem pembelajaran *online* dimana kelas XI sedang mempersiapkan praktik kerja lapangan sedangkan kelas XII akan menghadapi ujian, oleh karena itu siswa kelas XI dan XII lebih sering masuk sekolah walaupun dibatasi.

Pada hasil pengamatan mengenai uang saku, mayoritas responden mendapat uang saku antara Rp. 10.000 sampai Rp. 15.000 uang saku tersebut di Kabupaten Brebes dapat membeli jajan di kantin makanan porsi besar seperti nasi telur yang berharga Rp. 7.000 serta minuman jika membeli es teh seharga Rp. 1500. Estimasi uang saku antara Rp. 10.000 sampai dengan Rp. 15.000, juga tidak terlepas dari uang transport siswi.

Pada hasil pengetahuan tentang KEK, mayoritas responden sudah berada pada kategori baik, hal tersebut karena dalam soal tentang KEK lebih banyak menanyakan pola makan yang sehat untuk siswa. Kesalahan terbanyak siswi adalah ketika menjawab pertanyaan penyebab kekurangan sel darah merah serta kekurangan energi kronis untuk wanita.

Hasil penelitian mengenai KEK, berat badan serta tinggi badan, mayoritas siswa tidak mengalami KEK, hal tersebut juga diiringi oleh berat badan responden yang mayoritas berada pada 41 – 50 kg serta tinggi badan antara 151 – 160 cm.

Selanjutnya hasil uji prasyarat didapatkan bahwa pada variabel ukuran LiLa, nilai *kolmogorov-smirnov* sebesar 1,197 dan nilai *Asymp.sig. (2-tailed)* sebesar 0,14 dengan probabilitas > 0.05 maka dapat disimpulkan data penelitian berdistribusi normal. Pada uji multikolinieritas nilai *Variance Inflation Factor (VIF)* di bawah 10 dan nilai *tolerance* di atas 0,1. Jadi dapat disimpulkan tidak terjadi multikolinieritas antara variabel pengetahuan, peranan media dan uang saku terhadap pola makan remaja di Kabupaten Brebes. Selanjutnya pada uji heteroskedastisita, hasil uji glejser menunjukkan semua variabel independen pola makan memiliki tingkat signifikansi diatas 5%, maka dapat disimpulkan model regresi tidak terdapat heteroskedastisitas untuk variabel terikat kepercayaan.

Tabel. 3  
Hasil Uji Regresi

Model	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	22.150	1.568		14.129	.000
Pengetahuan	.309	.075	.220	4.134	.000
Media	.017	.102	.009	.166	.868
Saku	.115	.047	.129	2.431	.016

Terlihat pada tabel 3 adalah hasil uji regresi pada variabel bebas pengukuran LiLa. Dari tabel tersebut maka dapat diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$(Y) = 22,150 - 0,309X_1 - 0,017 X_2 + 0,115X_3.$$

## **PEMBAHASAN**

### **Pengaruh Pengetahuan terhadap KEK**

Berpengaruhnya pada hasil penelitian ini dari hasil uji regresi, karena rata – rata remaja di Kabupaten Brebes sudah mempunyai pengetahuan yang baik. Oleh karena itu pola menjaga untuk menghindari KEK menjadi semakin kecil. Hal – hal yang masih menjadi permasalahan adalah remaja masih kurang dalam mengetahui dampak dari KEK dan penyebabnya secara biologis. Oleh karena itu pemberian materi sebab akibat dari KEK perlu diberikan kepada remaja putri di Kabupaten Berbes.

Pada pemberian soal pengetahuan yang diberikan adalah tentang pengetahuan gizi. Hal tersebut karena kelompok yang dapat mengalami kejadian rentan gizi adalah remaja. Dalam beberapa hal masalah gizi remaja serupa atau kelanjutan dari masalah gizi pada usia anak, yaitu kelebihan atau kekurangan berat badan. Yang berbeda adalah cara menangani masalah tersebut. Kelebihan berat badan pada remaja ditujukan untuk mengurangi berat badan itu sendiri, karena berat badan yang berlebihan akan membuat seseorang beresiko terkena penyakit degeneratif. Ada tiga alasan remaja dapat dikategorikan rentan, pertama perkembangan dan pertumbuhan tubuh memerlukan energi dan zat gizi yg lebih banyak. Kedua, perubahan gaya hidup yaitu remaja semakin gemar memakan cepat saji. Ketiga, banyak remaja yang makan secara berlebihan dan akhirnya mengalami obesitas (Adha, 2019).

Penekanan terhadap pemahaman tentang gizi perlu di tekankan, karena menurut Aulia et al., (2021) menyatakan bahwa berat badan kurus sudah menjadi tren yang melanda remaja di masa sekarang ini. Sehingga pemahaman gizi yang keliru sering menjadi penyebab masalah karena untuk memelihara tubuh mereka remaja putri melakukan berbagai usaha untuk mendapatkan bentuk badan kurus yang mereka inginkan.

Hasil analisis yang menyatakan bahwa pengetahuan berpengaruh terhadap KEK juga sejalan dengan beberapa penelitian yang mendapatkan hasil penelitian bahwa dengan pengetahuan yang baik akan menjadikan terkontrolnya makan dari remaja (Zaki & Sari, 2019; Sitotaw et al., 2017; Umisah & Puspitasari, 2017).

Hasil penelitian Retni & Pulu Hulawa (2021) menunjukkan bahwa ada pengaruh pengetahuan terhadap kejadian Kekurangan energi Kronik (KEK). Hasil penelitian yang didapatkan bahwa pengetahuan ibu hamil dari 36 responden didapatkan lebih banyak responden yang KEK memiliki pengetahuan kurang dengan jumlah 16 responden (44,4%) dan responden yang tidak KEK memiliki pengetahuan kurang dengan jumlah 1 responden (2,8%).

### **Pengaruh Uang Saku terhadap KEK**

Berdasarkan hasil penelitian uang saku memiliki pengaruh terhadap KEK. Hal itu berarti semakin sedikit uang saku yang diterima siswa maka semakin ada kemungkinan remaja terkena KEK. Pengaruh uang saku terhadap kejadian KEK karena semakin banyak uang saku, maka remaja putri dapat membeli jajan apa yang mereka inginkan. Selain hal tersebut semakin banyak saku maka semakin sering juga mereka membeli jajan. Oleh karena itu LiLA menjadi semakin panjang.

Dalam perkembangan menuju dewasa memerlukan gizi seimbang, agar terhindar dari penyakit degeneratif yang dapat mengakibatkan produktivitasnya menurun. Namun ditahap remaja, pola konsumsi yang di batasi adanya faktor keinginan lain seperti memiliki tubuh ideal, gaya hidup yang berbeda dan pengaruh lingkungan dapat mengganggu pertumbuhan tubuh sehingga remaja sendiri sering mengalami penyakit

yang tidak diinginkan, di karenakan kurang peduli terhadap kondisi kesehatan tubuh salah satunya adalah KEK (Yuniar et al., 2021). Selain itu, orang tua sangat berperan penting bagi keluarga sehingga dapat berpengaruh terhadap status gizi anak, hal ini dapat diakibatkan oleh beberapa faktor seperti aktivitas yang padat, kesulitan dari segi ekonomi dan kurangnya kepedulian dan pengetahuan pola makan (Kurniawan et al., 2021).

Pola makan merupakan gambaran informasi mengenai macam dan jumlah bahan makan yang dapat dikonsumsi oleh suatu kelompok masyarakat bertujuan untuk memenuhi kebutuhan kesehari hariannya (Karwur et al., 2020). Sehingga salah satu yang dapat mempengaruhi pola konsumsi ini yaitu besar uang saku siswa, karena segala sesuatu akan digunakan untuk memenuhi kebutuhan kesehari-hariannya seperti makanan dan berbelanja kebutuhan pribadi. Dengan demikian dapat dikemukakan jika besar uang saku akan mempengaruhi pola pangan siswa dan status gizi.

### **Pengaruh Peranan Media terhadap KEK**

Dari hasil penelitian yang menunjukkan peranan media tidak berpengaruh terhadap KEK dikarenakan, remaja putri sudah jarang sekali yang membaca buku untuk kesehatan tubuhnya. Selain itu acara TV juga sudah jarang yang menayangkan tentang hidup sehat khususnya untuk remaja putri.

Dewasa ini remaja putri media yang digunakan adalah telepon seluler dengan system operasi android dan IOS. Hal tersebut seharusnya dapat dijadikan sumber media untuk kesehatan tubuhnya. Penggunaan telepon seluler untuk membuka pengetahuan tentang kesehatan perlu remaja putri tekankan. Karena sekarang baik tiktok ataupun instagram sudah banyak kontent yang memuat bagaimana cara hidup sehat sehingga remaja tidak terkena KEK.

Para remaja umumnya menjadikan media sosial sebagai pembandingan diri dan orang lain hal tersebut dapat merusak citra diri yang sehat (Aristantya & Helmi, 2019). Selain itu banyak perempuan merasa penampilannya buruk saat melihat penampilan orang-orang di media sosial. Tantangan terbesar buat orangtua zaman sekarang adalah memastikan anak-anak remajanya menggunakan media sosial secara positif. Kelalaian tentang penggunaan media yang tidak digunakan untuk mencari hal yang menanggulangi KEK membuat hal tersebut menjadi tidak baik untuk diri remaja.

### **SIMPULAN**

Pengetahuan dan uang saku menjadi hal yang berpengaruh terhadap kejadian KEK pada remaja di Kabupaten Brebes. Sedangkan peranan media tidak mempengaruhi kejadian KEK pada remaja.

### **SARAN**

Melakukan edukasi tentang pengetahuan gizi secara berkesinambungan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan melalui berbagai sektor.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Adha, C. N., Prastia, T. N., & Rachmania, W. (2019). Gambaran Status Gizi Berdasarkan Lingkar Lengan Atas dan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Fikes Uika Bogor Tahun 2019. *Promotor*, 2(5), 340-350. <http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/PROMOTOR/article/view/2523>
- Amalia, F. A., Nugraheni, S. A. N., & Kartini, A. K. (2018). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Praktik Calon Ibu dalam Pencegahan Kurang Energi Kronik Ibu Hamil (Studi pada Pengantin Baru Wanita di Wilayah Kerja Puskesmas Duren, Bandung, Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(5), 370-377. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/22060>
- Angraini, W., Betrianita, B., Pratiwi, B. A., Yanuarti, R., & Fermana, P. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 1(1), 1-13. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKA/article/view/605>
- Arista, A. D., Widajanti, L., & Aruben, R. (2017). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tingkat Konsumsi Energi, Protein, dan Indeks Massa Tubuh/Umur dengan Kekurangan Energi Kronik pada Remaja Putri (Studi di Sekolah Menengah Kejuruan Islamic Centre Baiturrahman Semarang pada Puasa Ramadhan Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 5(4), 585-591. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/18722>
- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 114-128. <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajop/article/view/50624>
- Aulia, I., Verawati, B., & Dhilon, D. A. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi, Ketersediaan Pangan dan Asupan Makan dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tapung II. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 1(1), 56-61. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/doppler/article/view/983>
- Balitbangkes. (2018). *Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Kemenkes RI
- Bhattacharya, R. (2020). Social Identity as a Driver of Adult Chronic Energy Deficiency: Analysis of Rural Indian Households. *Journal of Public Health Policy*, 41(4), 436-452. <https://link.springer.com/article/10.1057/s41271-020-00244-z>
- Dinkes Jawa Tengah. (2018). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2018. *Semarang: Pemerintah Provinsi Jawa Tengah*
- Edowai, N., Rantetampang, A. L., Msen, Y., & Mallongi, A. (2018). Factors Influencing with Malnutrition Pregnant at Tigi District Deiyai Regency. *International Journal of Science & Healthcare Research*, 3(4), 245-256. [https://ijshr.com/IJSHR\\_Vol.3\\_Issue.4\\_Oct2018/IJSHR0034.pdf](https://ijshr.com/IJSHR_Vol.3_Issue.4_Oct2018/IJSHR0034.pdf)
- Karwur, F. F., Agustina, V., Desi, D., & Leviano, L. (2020). Konsumsi, Status Gizi, dan Profil Kimiawi-Klinis Mahasiswa UKSW Etnis Dayak Ngaju. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 1-10. <http://dx.doi.org/10.30651/jkm.v5i1.4241>
- Kurniawan, D. A. N., Triawanti, T., Noor, M. S., Djallalluddin, D., & Qamariah, N. (2021). Literature Review: Hubungan Pekerjaan dan Penghasilan Keluarga dengan Kejadian Kurang Energi Kronik pada Ibu Hamil. *Homeostasis*, 4(1), 115-126. <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/hms/article/view/3366>

- Retni, A., & Puluhulawa, N. (2021). Pengaruh Pengetahuan Ibu Hamil terhadap Kejadian Kekurangan Energi Kronik di Wilayah Kerja Puskesmas Batudaa Pantai. *Zaitun Ilmu Kesehatan*, 9(1), 952-964. <https://journal.umgo.ac.id/index.php/Zaitun/article/view/1119>
- Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)* (Vol. 44, Issue 8). <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Sitotaw, I. K., Haillesslasie, K., & Adama, Y. (2017). Comparison of Nutritional Status and Associated Factors of Lactating Women Between Lowland and Highland Communities of District Raya, Alamata, Southern Tigray, Ethiopia. *BMC nutrition*, 3(1), 1-12. <https://bmcnutr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40795-017-0179-6>
- Umisah, I. N. A., & Puspitasari, D. I. (2017). Perbedaan Pengetahuan Gizi Prakonsepsi dan Tingkat Konsumsi Energi Protein pada Wanita Usia Subur (WUS) Usia 15-19 Tahun Kurang Energi Kronis (KEK) dan Tidak KEK di SMA Negeri 1 Pasawahan. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 23-36. <https://journals.ums.ac.id/index.php/JK/article/view/5527>
- Yuniar, M., Setiawati, T., & Fatmawati, A. (2021). Pola Makan Berhubungan dengan Status Gizi Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 225-234. <https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/931>
- Zaki, I., & Sari, H. P. (2019). Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial Meningkatkan Pengetahuan dan Asupan Energi-Protein Remaja Putri dengan Kurang Energi Kronik (KEK). *Gizi Indonesia*, 42(2), 111-122. <http://dx.doi.org/10.36457/gizindo.v42i2.469>