

**GAMBARAN ASUPAN ENERGI, PROTEIN, DAN POLA MAKAN PADA
REMAJA PUTRI DENGAN STATUS GIZI KURANG ENERGI KRONIK(KEK)
DI SMAN 6 KOTA KENDARI**

Tugas Akhir

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Pendidikan D-III Gizi



OLEH :

**WINDA SEPRINA
NIM.P00331019069**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI
PRODI D-III GIZI
2022**

HALAMAN PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

**GAMBARAN ASUPAN, ENERGI, PROTEIN, DAN POLA MAKAN PADA
REMAJA PUTRI DENGAN STATUS GIZI KURANG ENERGI KRONIK(KEK)
DI SMAN 6 KOTA KENDARI**

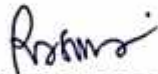
Yang Diajukan Oleh :

WINDA SEPRINA

P00331019069

Telah disetujui oleh:

Pembimbing Utama,



RASMANIAR, SKM, M.Kes
Nip.19780706200112 2 001

Tanggal : 26 Juli 2022

Pembimbing Pendamping,



KAMERIAH GANI, SKM, M.Kes
Nip.19660401199503 2 001

Tanggal : 26 Juli 2022

**PENGESAHAN DEWAN PENGUJI UJIAN AKHIR PROGRAM
KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN ASUPAN, ENERGI, PROTEIN, DAN POLA MAKAN PADA
REMAJA PUTRI DENGAN STATUS GIZI KURANG ENERGI KRONIK (KEK)
DI SMAN 6 KOTA KENDARI**

Oleh:

WINDA SEPRINA
P00331019069

Telah diuji dan disetujui pada tanggal :

TIM DEWAN PENGUJI

1. Rasmaniar, SKM, M.Kes

Ketua Dewan Penguji 

2. Kameriah Gani, SKM, M.Kes

Sekretaris Penguji 

3. Purnomo Leksono, DCN, M.Kes

Anggota Penguji 

4. Masrif, SKM, M.Kes

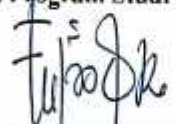
Anggota Penguji 

5. Hasan, S.Gz, MPH

Anggota Penguji 

Mengetahui :


Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kendari
Sri Yunanci, S.Gz, SST, MPH
NIP. 196910061992032002

Ketua Program Studi D-III

Euis Nurlaela, S.Gz, M.Kes
NIP. 19780504200012200

GAMBARAN ASUPAN ENERGI, PROTEIN, DAN POLA MAKAN PADA REMAJA PUTRI DENGAN STATUS GIZI KURANG ENERGI KRONIK (KEK) DI SMAN 6 KOTA KENDARI

RINGKASAN

WINDA SEPRINA

Dibawah Bimbingan Rasmaniar dan Kameriah Gani

Latar Belakang: Kekurangan Energi Kronik (KEK) adalah keadaan dimana remaja putri/wanita mengalami kekurangan gizi (kalori dan protein) yang berlangsung lama atau menahun. Seseorang dikatakan menderita KEK bilamana lingkaran lengan atas <23,5 cm. Prevalensi kasus KEK Di Indonesia pada tahun 2018 pada wanita usia subur (WUS) sebesar 14,5%. Riskesdas (2018) menunjukkan prevalensi risiko Kurang Energi Kronis (KEK) pada wanita subur tertinggi dialami oleh remaja usia 15-19 tahun yang mencapai 36,3%. Prevalensi Kurang Energi Kronis (KEK) berdasarkan pada kelompok umur 15-19 tahun di Dinas Kesehatan Kota Kendari Sulawesi Tenggara yaitu 48,68 % (Riskesdas 2018). Menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2018), masalah kesehatan yang dapat mengancam masa depan remaja di Indonesia yaitu kurang zat besi (anemia), stunting, kurang energi kronik (KEK) serta obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan energi, protein, dan pola makan pada remaja putri dengan status gizi Kurang Energi Kronik (KEK) di SMAN 6 Kendari

Metode: Penelitian ini merupakan jenis penelitian survey dengan pendekatan deskriptif. Dan telah dilaksanakan pada tanggal 7 sampai 16 Juni 2022 bertempat di SMAN 6 Kendari. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri KEK sebanyak 80 orang, ditentukan dengan metode probability sampling dengan metode acak bertingkat proporsional. Teknik pengolahan data untuk asupan energi dan protein diolah dengan aplikasi nutrisurvei, dan pengolahan data untuk pola makan diolah dengan mencari nilai median menggunakan computer.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Remaja Putri KEK di SMAN 6 Kendari memiliki tingkat asupan energi dengan kategori kurang yaitu (81,25%), dan asupan protein dengan kategori kurang yaitu (70%), dan pola makan dengan kategori baik yaitu (51,25%).

Kata Kunci: Remaja Putri KEK, Asupan Energi, Asupan Protein, Pola Makan

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan tugas akhir ini dengan judul “Gambaran Asupan Energi, Protein, dan Pola Makan Pada Remaja Putri Dengan Status Gizi Kurang Energi Kronik (KEK) di SMAN 6 Kota Kendari” sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Diploma III bidang Gizi, dengan gelar Amd. Gz (Ahli Madya Gizi), di Politeknik Kementrian Kesehatan Kendari.

Selama proses penyusunan tugas akhir ini berbagai kesulitan dan hambatan yang penulis rasakan, namun berkat bantuan dan dukungan berbagai pihak sehingga pada akhirnya dapat terselesaikan. Oleh sebab itu, penulis dengan segala kerendahan dan keikhlasan hati menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Teguh Fathurrahman, SKM, MPPM, selaku Direktur Polteknik Kesehatan Kemenkes Kendari
2. Ibu Sri Yunanci, VG, SST, MPH, selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari
3. Ibu Euis Nurlaela, S.Gz, M.Kes, selaku Ketua Prodi DIII-Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari
4. Ibu Rasmaniar, SKM, M.Kes selaku Pembimbing I yang telah ikhlas meluangkan waktu dan berbagi ilmu guna membantu penulisan dalam penyusunan tugas akhir
5. Ibu Kameriah Gani, SKM, M.Kes selaku Pembimbing II yang telah ikhlas meluangkan waktu dan selalu memberikan motivasi dan dukungan serta berbagi ilmu guna membantu penulisan tugas akhir ini
6. Para Bapak Dosen Penguji I, Penguji II, dan Penguji III

7. Seluruh Staf dan Dosen pegajar Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari
8. Teman-teman seperjuangan mahasiswa Prodi D-III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kendari Angkatan Tahun 2019
9. Semua pihak yang telah memberikan bantuannya selama penulisan ini.

Ucapan terima kasih yang tidak ternilai harganya penulis persembahkan kepada Ayahanda Tercinta **Bachtiar** dan Ibunda Tercinta **Helmina**. Yang telah penuh kasih dan sayang telah merawat, mendidik, dan memberikan Doa serta Dukungan moril dan materil dengan penuh cinta kepada penulis sehingga tulisan ini dapat terselesaikan dengan baik. Serta tak lupa kepada saudara-saudara saya Windhi Atma Damayanti, Awal Pranuari, Azkia Nurul Fahirah, dan Muh. Faisal Pranaja yang selalu memberikan semangat. Dan keluarga yang tidak bisa di sebutkan satu persatu serta Sahabat-sahabat terbaik 19+ Nadilah Permatasari, Nurlaeli, Desi Rasmawar, Fitri Magfira, Intan Sari, Suci Asnawati, yang selalu membantu dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan tulisan ini.

Akhirnya penulis menyadari bahwa tulisan ini masih jauh dari kesempurnaan, maka dari itu masukan dan saran yang sifatnya membangun untuk kesempurnaan penulis sangat diharapkan. Atas masukan dan saran, penulis ucapkan banyak terima kasih. Semoga tugas akhir ini bermanfaat bagi pembaca, Aamiin

Kendari, Juli 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Tentang Kekurangan Energi Kronis (KEK) Pada Remaja Putri.....	8
B. Asupan (Energi dan Protein) Pada Remaja Putri	13
C. Pola Makan	20
D. Kerangka Teori.....	26
E. Kerangka Konsep.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	28
B. Waktu dan Tempat Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel	28
D. Variabel Penelitian	32
E. Jenis Data dan Cara Pengambilan Data	32
F. Pengolahan Data.....	34
G. Penyajian Data	34
H. Definisi Operasional/Kriteria Objektif.....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	37
B. Pembahasan.....	41

BAB IV PENUTUP	
A. Kesimpulan	46
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	26
Gambar 2. Kerangka Konsep	27

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2. Kecukupan Energi Pada Remaja Putri Berdasarkan AKG 2019	15
Tabel 3. Kecukupan Protein Pada Remaja Putri Berdasarkan AKG 2019	19
Tabel 4. Karakteristik Sampel Berdasarkan Umur	38
Tabel 5. Karakteristik Sampel Berdasarkan Kelas.....	39
Tabel 6. Karakteristik Sampel Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua.....	39
Tabel 7. Distribusi Sampel Berdasarkan Asupan Energi	40
Tabel 8. Distribusi Sampel Berdasarkan Asupan Protein	40
Tabel 9. Distribusi Sampel Berdasarkan Pola Makan.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan	49
Lampiran 2. Prosedur Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA)	50
Lampiran 3. Asupan (Energi dan Protein)	51
Lampiran 4. Pola Makan Remaja Putri	52
Lampiran 5. Master Tabel Gambaran Asupan Energi, Protein, dan Pola Makan Pada Remaja Putri Dengan Status Gizi Kurang Energi Kronik (KEK) di SMAN 6 Kendari.....	54
Lampiran 6. Tabel Hasil SPSS.....	58
Lampiran 7. Surat Permohonan Izin Penelitian	61
Lampiran 8. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	62
Lampiran 9. Surat Ethical Clearance (EC).....	63
Lampiran 10. Surat Keterangan Bebas Pustaka	64
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	65