

LAPORAN TUGAS AKHIR

**ANALISIS PERBEDAAN PENGETAHUAN DAN POLA
MAKAN PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI
KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK) DI DAERAH
PESISIR DAN NON PESISIR
DI KOTA KUPANG**



DI SUSUN

BONI TUALAKA

PO5303241231190

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PRODI GIZI
ANGKATAN XVIII
2026**

LAPORAN TUGAS AKHIR

**ANALISIS PERBEDAAN PENGETAHUAN DAN POLA
MAKAN PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI
KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK) DI DAERAH
PESISIR DAN NON PESISIR
DI KOTA KUPANG**

**Sebagai Laporan Tugas Akhir Yang Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu
Syarat tugas Akhir Dalam Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Gizi
Tahun Akademik 2025/2026**

DISUSUN

**BONI TUALAKA
PO5303241231190**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI D-III GIZI
ANGKATAN XVIII
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

**ANALISIS PERBEDAAN PENGETAHUAN DAN POLA
MAKAN PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI
KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK) DI DAERAH
PESISIR DAN NON PESISIR
DI KOTA KUPANG**

DISUSUN

BONI TUALAKA

PO5303241231190

Telah disetujui untuk diperiksa dan dipertahankan dihadapan tim penguji

Pada tanggal 22 Mei 2026

Pembimbing

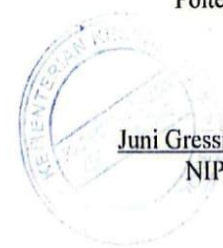

Astuti Nuzulita, S.Gz., M.Kes

NIP.198911242018012001

Mengetahui

Ketua Program Studi Gizi

Poltekkes Kemenkes Kupang



Juni Gressilda Louisa Sine, S.TP., M.Kes

NIP. 198006012009122001

HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

**ANALISIS PERBEDAAN PENGETAHUAN DAN POLA
MAKAN PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI
KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK) DI DAERAH
PESISIR DAN NON PESISIR
DI KOTA KUPANG**

DISUSUN

BONI TUALAKA
PO5303241231190

Telah diseminarkan di Hadapan Tim Penguji

Pada Tanggal 22 Mei 2026

Penguji I Maria Goreti Pantaleon, S.KM., MPH
NIP. 198406222008122005

(.....*Maria*.....)

Penguji II Astuti Nur, S.Gz., M.Kes
NIP.198911242018012001

(.....*Astuti*.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi Gizi

Poltekkes Kemenkes Kupang


Juni Gressilda Louisa Sine, S,TP, M.Kes
NIP. 198006012009122001

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tugas Akhir ini adalah hasil karya penulis sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Boni Tualaka

Nim : PO5303241231190

Tanda tangan : 

Tanggal : 14 Agustus 2026

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Kupang, saya yang bertanda tangan di bawah ini.

Nama	Boni Tualaka
Nim	PO5303241231190
Pogram Studi	D-III Gizi Kupang
Jurusan	Gizi

Demi pengembangan Kemenkes Kupang ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Hak Bebas Royalti Nonesklusif (*NoII-Exclusiveroyalti-Free Right*) atas karya tulis ilmiah yang berjudul:

Analisis Perbedaan Pengetahuan Dan Pola Makan Pada Remaja Putri Yang Mengalami Kekeurangan Energi Kronis (KEK) Di Daerah Pesisir Dan Non Pesisir Di Kota Kupang.

Beserta perangkat yang ada (jika diperluka). Dengan hak bebas royalty non eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Kupang berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : kupang

Pada tanggal : 14 Agustus 2026

Yang Menyatakan



(Boni Tualaka)

BIODATA PENULIS



DATA PRIBADI

Nama : Boni Tualaka
TTL : Fatuat, 27 Oktober 2004
Alamat : Taelete
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Email : bonitualaka@gmail.com
Telepon : 081246645261

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Pada Tahun 2011-2017 Menjalankan Pendidikan Di SD INPRES TUNFENU
2. Pada Tahun 2017-2020 Menjalankan Pendidikan Di SMP KI HAJAR DEWANTORO KUPANG
3. Pada Tahun 2020-2023 Menjalankan Pendidikan Di SMK NEGERI 3 KUPANG
4. Pada Tahun 2023 – 2026 Menjalankan Pendidikan Di D3 Gizi Kemenkes Poltekkes Kupang.

MOTTO

"Setiap proses yang dijalani dengan tekun akan menghasilkan pencapaian yang membanggakan."

“Keberhasilan bukanlah milik orang yang pintar. Keberhasilan adalah kepunyaan mereka yang senantiasa berusaha.”

(B.J. Habibie)

“Karena masa depan sungguh ada dan harapanMu tidak akan hilang”

Asmsal 23:18

“Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku”

Filipi 4:13

ABSTRAK

Analisis Perbedaan Pengetahuan Dan Pola Makan Pada Remaja Putri Yang Mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK) Di Daerah Pesisir Non Pesisir Di Kota Kupang

Boni Tualaka

(Dibimbing Oleh Astuti Nur, S.Gz.,M.Kes)

bonitualaka@gmail.com

Latar Belakang : Kekurangan Energi Kronis (KEK) masih menjadi salah satu permasalahan gizi yang banyak dialami remaja putri di Indonesia, khususnya Nusa Tenggara Timur. Masa remaja merupakan periode pertumbuhan pesat yang memerlukan kecukupan zat gizi memadai, namun kondisi ini dipengaruhi oleh pengetahuan, pola makan, ekonomi, budaya, dan gaya hidup. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia 2023, prevalensi KEK usia 15–19 tahun mencapai 41,9%; di NTT sebesar 35,7%, dan Kota Kupang 25,31%.

Tujuan Penelitian : mengetahui perbedaan pengetahuan dan Pola Makan pada remaja putri yang mengalami KEK di daerah pesisir dan non pesisir di Kota Kupang.

Metode Penelitian: Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian observasional analitik. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain cros sectional. Sampel yang digunakan sebanyak 92 orang yang dilakukan di SMK N 3 Kota Kupang Dan SMA N 7 Kota Kupang.

Hasil Penelitian : Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi cukup (45,7%) dan pola makan baik (78,3%). Wilayah pesisir menunjukkan pengetahuan cukup 50,0% dan pola makan baik 84,8%; sedangkan non pesisir masing-masing 41,3% dan 71,7%. Analisis statistik menunjukkan tidak ada perbedaan bermakna pada pengetahuan gizi ($p=0,078$) maupun pola makan ($p=0,89$).

Kesimpulan : Berdasarkan penelitian pada siswi kelas X dan XI di SMKN 3 Kupang serta SMAN 7 Kupang, dapat disimpulkan bahwa: tingkat pengetahuan gizi responden didominasi kategori cukup sebesar 45,7%, diikuti kurang 42,4%, dan baik 12,0%. Sementara itu, pola makan sebagian besar tergolong baik sebesar 78,3%, cukup 18,5%, dan buruk 3,3%. Secara statistik, tidak ditemukan perbedaan bermakna pengetahuan gizi antara wilayah pesisir ($p=0,078$), dan non-pesisir demikian pula halnya dengan pola makan yang juga tidak menunjukkan perbedaan signifikan antar kedua wilayah ($p=0,89$)..

Saran : Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan kejadian KEK seperti aktivitas fisik, asupan zat gizi, pendapatan keluarga, dan status sosial ekonomi sehingga hasil penelitian lebih lengkap, Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan metode pengukuran konsumsi makanan yang lebih detail seperti recall 24 jam agar data asupan makanan lebih akurat. Penelitian selanjutnya dapat meneliti faktor budaya, kebiasaan makan keluarga, serta pengaruh media sosial terhadap pola makan remaja putri.

Kata kunci: Kekurangan Energi Kronis (KEK), pengetahuan gizi, pola makan, remaja putri, pesisir, non pesisir.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada tuhan yang maha esa karna kasih dan cintanya sehingga penulis mampu menyelesaikan proposal tugas akhir berjudul “ Analisis Perbedaan pengetahuan dan pola makan pada remaja putri yang mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK) di daerah Pesisir dan non pesisir” pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada

1. Maria Hilaria, S.Si,S.Farm,Apt.,M.Si selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang
2. Juni Gressilda Louisa Sine, STP,,M.Kes selaku Ketua Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.
3. Astuti Nur, SKM.,M,Kes, selaku pembimbing, yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi yang sangat berarti sehingga proposal tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Maria Goreti Pantaleon, SKM.,MPH selaku penguji yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam melaksanakan Laporan Tugas Akhir ini sehingga dapat terwujud.
5. Kepada kedua orang tua saya Bapak Soleman Tualaka dan Mama Delila Pinis, dan saudara saya Desto, Weli, Musa, Dan Sofi. yang menjadi alasan penulis masih bertahan saat ini. Terima kasih untuk segala doa, motivasi serta kasih sayang sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Kepada kedua wali saya Bapak Aminadab Pinis dan Mama Ruth Liu, dan saudara saya Vena, Veni, Arlin. Terima kasih untuk segala doa, motivasi serta kasih sayang sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Terimakasih kepada teman saya Ummi dan Reni yang telah memberikan dukungan serta motivasi kepada penulis.
8. Terimakasih kepada kelas A Angkatan 18 prodi gizi yang telah sama-sama berjuang Bersama penulis hingga saat ini.

9. Untuk diri saya sendiri terimakasih karna sudah bertahan sejauh ini. Terimakasih sudah tetap melangkah meski sering ragu, lelah, dan ingin menyerah. Tugas Akhir ini mungkin tidak sempurna, tetapi proses ini menjadi pengalaman yang penuh makna dan pembelajaran pribadi yang mendalam. Saya bangga pada diri saya sendiri, kedepannya untuk raga yang tetap kuat, hati yang selalu tegar, mari bekerjasama untuk lebih berkembang lagi menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa proposal ini tidak terlepas dari kekurangan dan kelemahan untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan proposal ini.

Kupang, Juni 2026

Penulis

DAFTAR SINGKAT

Singkatan	Keterangan
WHO	World Health Organization
KEK	Kekurangan Energi Kronis
LILA	Lingkar Lengan Atas
WUS	Wanita Usia Subur
SKI	Survey Kesehatan Indonesia
NTT	Nusa Tenggara Timur
FFQ	Food Frequency Questionnaire

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
LAMPIRAN	viii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kekuranga Energi Kronis (KEK)	8
B. Pengetahuan	11
C. Pola Makan	16
D. Daerah Pesisir dan Non Pesisir	22
E. Kerangka Teori	25
F. Kerangka Konsep	26
G. Hipotesis penelitian.....	26
BAB III.....	27
METODOLOGI PENELITIAN	27
A. DESAIN PENELITIAN	27
B. Lokasi Penelitian Dan Waktu Penelitian.....	27

C. Populasi dan Sampel	27
D. Besar Sampel	28
E. Variabel Penelitian	29
F. Definisi Operasional.....	30
G. Instrumen Penelitian	31
H. Teknik Pengumpulan Data	31
I. Teknik Pengolahan Dan Analisis Data	32
J. Etika Penelitian	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil Penelitian.....	34
B. Pembahasan.....	42
BAB V PENUTUP	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	6
Tabel 2. Ukuran LILA Remaja.....	9
Tabel 3. Penilaian Pola Konsumsi	20
Tabel 4. Daftar Frekuensi Konsumsi untuk 10 jenis	
Bahan makanan	21
Tabel 5. Definisi Operasional.....	29
Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Kelas	33
Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Umur	34
Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Ayah	34
Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu	35
Tabel 10. Distribusi Responden Berdasarkan	
Pekerjaan Ayah	36
Tabel 11. Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu	36
Tabel 12. Distribusi Responden Berdasarkan Jumlah	
Anggota Kelurga.....	37
Tabel 13. Distribusi Responden Berdasarkan	
Pendapat Orang Tua	37
Tabel 14. Distribusi Responden Berdasarkan Lokasi	
(Pesisir dan Non Pesisir)	38
Tabel 15. Distribusi Responden Berdasarkan	
Pengetahuan Gizi.....	38
Tabel 16. Distribusi Responden Berdasarkan	
Pola Makan	39
Tabel 17. Hasil Uji Normalitas Pengetahuan Gizi	
Dan Pola Makan	39
Tabel 18. Uji Beda Pengetahuan Gizi pada Remaja Putri di Daerah Pesisir	
dan Non Pesisir.....	41
Tabel 19. uji beda Beda Pola Makan pada Remaja Putri di Daerah Pesisir	
dan Non Pesisir.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	24
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	25

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembaran Persetujuan	53
Lampiran 2. Karakteristik responden	54
Lampiran 3. Kuesioner Pengetahuan	55
Lampiran 4. Form FFQ	58
Lampiran 5. Hasil Uji statistik Unvariat	59
Lampiran 6. Surat Keterangan selesai penelitian	65
Lampiran 7. Surat Keterangan telah selesai melakukan penelitian	66
Lampiran 8. Surat Keterangan layak Etik.....	67
Lampiran 9. Pengukuran LILA	68
Lampiran 10. Wawancara	68
Lampiran 11. Master Tabel	69

