

LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN POLA MAKAN DAN POLA TIDUR DENGAN
KEJADIAN KEKURANGAN ENERGI KRONIK (KEK) PADA
REMAJA PUTRI
DI SMA NEGERI 9 KOTA KUPANG



DISUSUN
MARLINCE INA KALANDA
PO5303241231264

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI D-III GIZI

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN POLA MAKAN DAN POLA TIDUR DENGAN
KEJADIAN KEKURANGAN ENERGI KRONIK (KEK) PADA
REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 9 KOTA KUPANG

DISUSUN
MARLINCE INA KALANDA
PO5303241231264

Telah disetujui untuk diperiksa dan dipertahankan dihadapan tim penguji pada
tanggal 26 Mei 2026

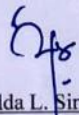
Pembimbing


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

Mengetahui

Ketua Prodi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang




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

HALAMAN PENGESAHAN

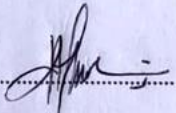
LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN POLA MAKAN DAN POLA TIDUR DENGAN
KEJADIAN KEKURANGAN ENERGI KRONIK (KEK) PADA
REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 9 KOTA KUPANG

DISUSUN

MARLINCE INA KALANDA
PO5303241231264

Telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji
pada tanggal 26 Mei 2026

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

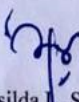
(.....)

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

(.....)

Mengetahui
Ketua Prodi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang




Juni Gresilda L. Sine, S.TP., M.Kes
NIP. 198006012009122001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Marlince Ina Kalanda

NIM : PO5303241231264

Prodi : GIZI

Angkatan : XVIII

Jenjang : Diploma III

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan Laporan Tugas Akhir Saya yang berjudul:

“HUBUNGAN POLA MAKAN DAN POLA TIDUR DENGAN KEJADIAN KEKURANGAN ENERGI KRONIK (KEK) PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 9 KOTA KUPANG”

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Kupang, 26 Mei 2026

Penulis



Marlince Ina Kalanda

NIM: PO5303241231264

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Marlince Ina Kalanda

NIM : PO5303241231264

Tanda Tangan :



Tanggal : 13 Agustus 2026

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Marlince Ina Kalanda

NIM : PO5303241231264

Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Kupang Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty- Free Right) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul : hubungan pola makan dan pola tidur dengan kejadian kekurangan energi kronik (KEK) pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang.

Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Kupang berhak menyimpan, mengalihmedia/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 : 13 Agustus 2026

Yang menyatakan


(Marlince Ina Kalanda)

BIODATA PENULIS



DATA PRIBADI

Nama : Marlince Ina Kalanda
TTL : Kupang, 16 Maret 2005
Alamat : Jalan Sumba Tuak Sabu Lasiana
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan

Riwayat pendidikan :

1. SD Inpres Lasiana Tahun (2011 – 2017)
2. SMP Negeri 10 Kota Kupang Tahun (2017 – 2020)
3. SMA Negeri 9 Kota Kupang Tahun (2020 – 2023)
4. Mahasiswa program studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang Angkatan XVIII Tahun (2023 – 2026)

MOTTO

“Jangan terlalu khawatir tentang hari esok, karena Tuhan yang menolongmu kemarin adalah Tuhan yang sama yang menyertaimu hari ini dan akan menolongmu di esok hari”

Ia membuat segala sesuatu indah pada waktunya

Pengkhotbah 3:11

ABSTRAK

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN POLA TIDUR DENGAN KEJADIAN KEKURANGAN ENERGI KRONIK (KEK) PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 9 KOTA KUPANG

Marlince Ina Kalanda

Dibimbing oleh Maria Goreti Pantaleon, S.KM.,MPH

Latar belakang: Kekurangan Energi Kronik (KEK) masih menjadi masalah gizi pada remaja putri. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, prevalensi KEK pada remaja putri usia 15–19 tahun di Indonesia mencapai 41,9%, sedangkan di Provinsi Nusa Tenggara Timur prevalensi KEK pada perempuan tidak hamil mencapai 35,7%.

Tujuan penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan pola tidur dengan kejadian kekurangan energi kronik (KEK) pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang.

Metode penelitian: Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 9 Kota Kupang pada bulan Maret 2026 sampai bulan April 2026. Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian berjumlah 225 siswi kelas X dan XI dengan sampel sebanyak 70 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*.

Hasil penelitian: Sebagian besar responden memiliki pola makan baik sebanyak 59 orang (84,3%), pola tidur buruk sebanyak 51 orang (72,9%), dan berisiko KEK sebanyak 39 orang (55,7%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian KEK ($p = 0,062$) maupun antara pola tidur dengan kejadian KEK ($p = 0,391$).

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan maupun pola tidur dengan kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang.

Kata kunci: pola makan, pola tidur, kejadian kekurangan energi kronik (KEK)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang maha Esa karena atas berkat dan Rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir dengan judul “Hubungan pola makan dan pola tidur dengan kejadian kekurangan energi kronik (KEK) pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang”. Dalam penulisan laporan ini, penulis banyak mengalami kesulitan namun dengan segala keterbatasan penulis dapat merampungkan laporan ini. Untuk kelancaran penulisan Laporan Tugas Akhir ini, penulis mendapat bantuan dan berbagai masukan. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Maria Hilaria, SSi.S.Farm,Apt.MSi selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang
2. Juni Gresilda Louisa Sine, S.TP.,M.Kes selaku Ketua Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang
3. Maria Goreti Pantaleon, S.KM.,M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi sehingga proposal penelitian ini dapat terwujud.
4. Seluruh staf dosen dan staf administrasi Prodi Gizi yang telah memberikan bantuan moral bagi penulis, baik dalam proses Pendidikan maupun dalam penyusunan laporan tugas akhir ini.
5. Kepada kedua orang tua saya Bapak Yacob Lede Moda dan Ibu Petronela Kalanda yang menjadi alasan penulis masih bertahan sampai saat ini. Terima kasih untuk segala doa, motivasi serta kasih sayang sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir ini.
6. Kepada Kakak saya Marselina Moda, Agustinus moda, Melkianus Moda dan Apriana Moda yang terus mendukung dan memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan laporan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa proposal ini jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dan bermanfaat bagi Laporan Tugas Akhir ini.

Kupang, Februari 2026

penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
BIODATA PENULIS	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat penelitian.....	4
E. Keaslian penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Remaja	8
1. Definisi remaja	8
2. Pembagian remaja	8
3. Masalah gizi pada remaja.....	9
B. Kekurangan Energi kronik (KEK).....	10
1. Definisi kekurangan energi kronik (KEK).....	10
2. Klasifikasi KEK	10
3. Faktor - faktor penyebab KEK pada Remaja	11
4. Dampak kekurangan energi kronik (KEK)	13
5. Indikator kekurangan energi kronik (KEK)	13
C. Pola Makan	14
1. Definisi pola makan.....	14
2. Komponen pola makan	15
3. Pengukuran pola makan.....	15
D. Pola Tidur.....	17

1. Definisi pola tidur.....	17
2. Pengukuran pola tidur.....	18
E. Hubungan pola makan dengan kejadian KEK pada remaja putri	22
F. Hubungan pola tidur dengan kejadian KEK pada remaja putri	22
G. Kerangka Teori.....	23
H. Kerangka Konsep	24
I. Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Jenis penelitian	26
B. Waktu dan tempat penelitian	26
C. Populasi dan sampel.....	26
1. Populasi.....	26
2. Sampel	26
3. Kriteria penelitian.....	28
D. Variabel penelitian.....	28
E. Definisi Operasional	29
F. Teknik pengumpulan data	30
G. Metode pengolahan dan analisis data	30
H. Etika penelitian.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	33
A. Hasil Penelitian	33
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	33
2. Hasil uji Univariat	33
3. Hasil Uji Bivariat.....	38
B. Pembahasan.....	39
1. Hubungan pola makan dengan kejadian KEK	39
2. Hubungan pola tidur dengan kejadian KEK	41
BAB V PENUTUP	44
A. Kesimpulan	44
B. Keterbatasan penelitian	44
C. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1 keaslian penelitian	6
Tabel 2 klasifikasi KEK	10
Tabel 3 Penilaian pola makan.....	16
Tabel 4 data frekuensi konsumsi 10 jenis bahan makanan	17
Tabel 5 kisi kisi kuisioner PSQI.....	18
Tabel 6 hasil data tidur siswi.....	21
Tabel 7 hasil skor setiap komponen PSQI.....	21
Tabel 8 definisi operasional.....	29
Tabel 9 karakteristik responden berdasarkan umur.....	33
Tabel 10 karakteristik kelas responden.....	33
Tabel 11 karakteristik pendidikan ayah.....	34
Tabel 12 karakteristik pekerjaan ayah.....	34
Tabel 13 karakteristik pendidikan ibu.....	35
Tabel 14 karakteristik pekerjaan ibu.....	35
Tabel 15 karakteristik pendapatan orang tua.....	36
Tabel 16 distribusi frekuensi status KEK.....	36
Tabel 17 distribusi pola makan.....	36
Tabel 18 distribusi pola tidur.....	37
Tabel 19 hubungan pola makan dengan kejadian KEK.....	38
Tabel 20 hubungan pola tidur dengan kejadian KEK.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka teori	23
Gambar 2. Kerangka konsep	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat ijin penelitian satu pintu	51
Lampiran 2. Surat selesai penelitian.....	52
Lampiran 3. Surat keterangan layak etik.....	53
Lampiran 4. Surat plagiarisme	54
Lampiran 5. Surat persetujuan responden	55
Lampiran 6. Kuisioner data diri responden.....	56
Lampiran 7. Kuisioner FFQ	58
Lampiran 8. Kuisioner Pittsburgh Sleep Qyalitry Index (PSQI).....	61
Lampiran 9. Dokumentasi penelitian.....	63
Lampiran 10. Uji Statistik Univariat	64
Lampiran 11. Uji Statistik Bivariat.....	67
Lampiran 12. Uji Logbook bimbingan	70