

LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN ZAT GIZI
MAKRO DENGAN RISIKO KURANG ENERGI KRONIS
(KEK) PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 10 KOTA
KUPANG



PUTRI HANDAYANI MANILEHI
PO5303241231279

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI GIZI
ANGKATAN XVIII
2026

HALAMAN PERSETUJUAN

LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN ZAT GIZI
MAKRO DENGAN RISIKO KURANG ENERGI KRONIS
(KEK) PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 10 KOTA
KUPANG

DISUSUN

PUTRI HANDAYANI MANILEHI
PO5303241231279

Telah Mendapat Persetujuan Pembimbing



Yohanes Don Bosko Demu, SKM, M.P.H
NIP: 197110091994031008

Mengetahui
Ketua Program Studi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang



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

NIP: 198006012009122001

HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN ZAT GIZI
MAKRO DENGAN RISIKO KURANG ENERGI KRONIS
(KEK) PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 10 KOTA
KUPANG

DISUSUN

PUTRI HANDAYANI MANILEHI

PO5303241231279

Telah Dipertahankan dihadapan Tim Penguji

Pada tanggal 02 Juni 2026

Penguji I : Asweros Umbu Zogara, SKM., MPH
NIP.19890915205031009

(.....)

Penguji II : Yohanes Don Bosko Demu, SKM, M.P.H
NIP.197110091994031008

(.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi Gizi

Poltekkes Kemenkes Kupang


Juni Gressilda Louisa Sine, STP., M.Kes

NIP.198006012009122001

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 : Putri Handayani Manilehi

NIM : PO5303241231279

Tanda Tangan :



Tanggal : 02 Juni 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 : Putri Handayani Manilehi

NIM : PO5303241231279

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 Pengetahuan Gizi Dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Risiko Kurang Energi Kronis (Kek) Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 10 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 : 24 agustus 2026



(Putri Handayani Manilehi)

BIODATA



DATA PRIBADI

Nama : Putri Handayani Manilehi
Tempat Tanggal Lahir : Kaikameng, 19 April 2005
Alamat : Kaikameng, RT/009,RW/003
Jenis Kelamin : Perempuan
Kewarganegaraan : Indonesia
Agama : Protestan
Email : manilehiputri@gmail.com
Telepon : 082144011763

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Lulusan TKK Harapan Bangsa Welai Barat Tahun 2010
2. Lulusan SD Negeri Welai Tahun 2016
3. Lulusan SMP Negeri 2 Kalabahi Tahun 2019
4. Lulusan SMA Negeri 2 Kalabahi Tahun 2022

MOTTO

**In The Name Of Jesus Chist
“TO GOD BE THE GLORY
WALK BY FAITH”**

“Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku”.
(Filipi 4:13)

“Karena masa depan sungguh ada dan harapanmu tidak akan hilang”
(Amsal 23:18)

“Janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau, janganlah bimbang sebab Aku ini Allahmu; Aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong engkau; Aku akan memegang engkau dengan tangan kanan-Ku yang membawa kemenangan”
(Yesaya 41:10)

“ Tidak perlu membandingkan dirimu dengan orang lain.
Jadilah diri sendiri dengan versi terbaik dan tumbuhlah jauh lebih indah”

Finally, you did it Putri Handayani Manilehi!

PERSEMBAHAN

**“Skripsi ini saya persembahkan kepada Sang Juruselamat
Tuhan Yesus Kristus, kepada Keluarga Tercinta yang selalu ada,
Mendoakan, Medukung, dan Memotivasi saya selama
menuntut ilmu”**

ABSTRAK

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN RISIKO KURANG ENERGI KRONIS (KEK) PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 10 KOTA KUPANG

Putri Handayani Manilehi

(Dibimbing oleh Yohanes Don Bosko Demu, SKM., MPH)

manilehiputri@gmail.com

PUTRI HANDAYANI MANILEHI “ Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Risiko Kurang Energi Kronis (KEK) Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 10 Kota Kupang”.

Latar Belakang : Kurang Energi Kronis (KEK) merupakan salah satu masalah gizi yang masih banyak terjadi pada remaja putri dan dapat berdampak terhadap pertumbuhan, perkembangan, kesehatan reproduksi, serta meningkatkan risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah di masa mendatang. Pengetahuan gizi dan asupan zat gizi makro merupakan faktor yang diduga berhubungan dengan kejadian KEK karena berperan dalam pemenuhan kebutuhan energi dan pembentukan perilaku konsumsi pangan.

Tujuan Penelitian : Mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan asupan zat gizi makro dengan risiko Kurang Energi Kronis (KEK) pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kota Kupang.

Metode Penelitian : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 52 remaja putri yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Data pengetahuan gizi diperoleh melalui kuesioner, data asupan karbohidrat, protein, dan lemak diperoleh menggunakan metode food recall 3×24 jam yang dianalisis dengan program NutriSurvey, sedangkan status KEK ditentukan berdasarkan pengukuran Lingkar Lengan Atas (LLA). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square serta Fisher's Exact Test sebagai uji alternatif dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil Penelitian : Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 86,5% responden berisiko KEK dan 13,5% memiliki status normal. Sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi kategori baik (50,0%), asupan karbohidrat kategori baik (51,9%), sedangkan asupan protein (67,3%) dan asupan lemak (90,4%) sebagian besar berada pada kategori kurang. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi maupun asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) dengan risiko KEK pada remaja putri di

SMA Negeri 10 Kota Kupang ($p > 0,05$).

Kesimpulan : Disimpulkan bahwa pengetahuan gizi dan asupan zat gizi makro tidak berhubungan secara signifikan dengan risiko Kurang Energi Kronis (KEK) pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kota Kupang. Meskipun demikian, tingginya proporsi remaja yang berisiko KEK menunjukkan perlunya peningkatan edukasi gizi serta penerapan pola makan bergizi seimbang sebagai upaya pencegahan KEK.

Kata Kunci : Pengetahuan Gizi, Asupan Zat Gizi Makro, Kurang Energi Kronis (kek), Remaja Putri.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan tuntunan-Nya, penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir dengan judul “Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Risiko Kurang Energi Kronis (Kek) Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 10 Kota Kupang”.

1. Maria Hilaria, SSi., S.Farm., Apt., MSi selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang
2. Juni Gresilda Louisa Sine, STP.,M.Kes selaku Ketua Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang
3. Yohanes Don Bosko Demu, SKM, M.P.H selaku pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan,dan motivasi sehingga proposal tugas akhir ini dapat terwujud.
4. Asweros Umbu Zogara, SKM, M.P.H selaku penguji yang telah memberikan arahan, bimbingan,dan motivasi sehingga proposal tugas akhir ini dapat terwujud.
5. Kepada orang tua saya Ibu Antonia Sero yang telah menjadi alasan penulis masih bertahan sampai saat ini. Terima kasih untuk segala doa, motivasi serta kasih sayang, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Kepada Momski Endang Manilehi dan Papski Ruben Mira yang selalu mendoakan saya dan mendukung saya didalam segala hal.
7. Kepada sodara - saudari saya yang terus mendukung dan memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan proposal tugas akhir ini.
8. Terima kasih kepada teman-teman angkatan 18 Terkhususnya Group Jagung Bakar Tercinta yang telah memberikan dukungan serta motivasi kepada penulis.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Proposal Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis tetap mengharapakan kritikan dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan tugas akhir ini. Semoga tugas ini bermanfaat bagi pembaca dan terkhususnya bagi penulis.

Kupang, Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
LAPORAN TUGAS AKHIR.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
LAPORAN TUGAS AKHIR.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
BIODATA	vi
DATA PRIBADI	vi
RIWAYAT PENDIDIKAN	vi
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Keaslian Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Remaja Putri.....	Error! Bookmark not defined.
B. Pengetahuan Gizi	Error! Bookmark not defined.
C. Asupan Zat Gizi Makro Pada Remaja Putri	Error! Bookmark not defined.
D. Jenis Zat Gizi Makro	Error! Bookmark not defined.
E. Kekurangan Energi Kronis.....	Error! Bookmark not defined.
F. Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.

G. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
H. Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Jenis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Waktu dan Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
D. Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
F. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
G. Metode Pengolahan dan Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
H. Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi Makro , karbohidrat, protein dan lemak Pada Remaja Putri.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan umur.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5. Hubungan pengetahuan dengan status KEK.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 6. Hubungan pengetahuan dengan status KEK.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 7. Hubungan asupan protein dengan status KEK.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. Distribusi Frekuensi Status KEK	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi	Error! Bookmark not defined.
Gambar 5. Distribusi Asupan Karbohidrat	Error! Bookmark not defined.
Gambar 6. Distribusi Asupan Protein	Error! Bookmark not defined.
Gambar 7. Distribusi Asupan Lemak.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 8. Distribusi Pekerjaan Ayah.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 9. Distribusi Pekerjaan Ibu	Error! Bookmark not defined.
Gambar 10. Distribusi Pendapatan orang tua.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Karakteristik	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Lembar persetujuan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Lembar Pengetahuan gizi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Form Recall 24 jam	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Surat Selesai Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Surat Keterangan Layak Etik.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Hasil Uji statistic Univariat	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10. Hasil Uji statistic Bivariat.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11. Master Tabel	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR SINGKATAN

Singkatan	Kepanjangan
AKG	: Angka kecukupan gizi
BBLR	: Berat badan lahir rendah
BKKBN	: Badan kependudukan dan keluarga berencana nasional
FE	: Zat besi
IMT	: Indeks massa tubuh
KEK	: Kekurangan energi kronis
LILA	: Lingkar lengan atas
MBG	: Makan bergizi gratis
NIP	: Nomor induk pegawai
NPSN	: Nomor pokok sekolah nasional
NTT	: Nusa Tenggara timur
PLN	: Perusahaan Listrik Negara
PNS	: Pegawai negeri sipil
RI	: Republik Indonesia
SK	: Surat Keputusan
SKI	: Survei Kesehatan Indonesia
SMA	: Sekolah menengah atas
URT	: Ukuran rumah tangga
WNPG	: Widyakarya nasional pangan dan gizi
WUS	: Wanita usia subur
IRT	: Ibu Rumah tangga