

LAPORAN TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG KEKURANGAN
ENERGI KRONIK DAN ASUPAN MAKAN DENGAN KEJADIAN
KEK PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 7 KOTA KUPANG**



DISUSUN OLEH :

MARIA ALTRIANI PUTRI AGUNG
PO5303241231253

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPBULIK INDONESIA POLITEKNIK
KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PRODI GIZI**

HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG KEKURANGAN
ENERGI KRONIK DAN ASUPAN MAKAN DENGAN
KEJADIAN KEK PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGRI 7
KOTA KUPANG**

DISUSUN

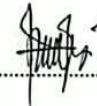
MARIA ALTRIANI PUTRI AGUNG
PO5303241231253

Telah diseminarkan di Hadapan Tim Penguji
Pada Tanggal 17 Juni 2026

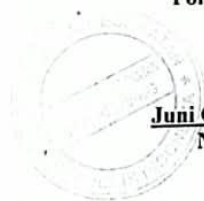
Penguji I **Astuti Nur, S.Gz., M.Kes**
NIP.198911242018012001

(.....)

Penguji II **Alberth Matu Salak Baumali, S.Kep, Ns. MPH**
NIP. 197009131998031001

(.....)

Mengetahui
Ketua Program Studi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang




Juni Gressilda Louisa Sine, S.TP, 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 : Maria Altriani Putri Agung

NIM : PO5303241231253

Tanda Tangan :

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized capital letter 'A' with a horizontal line extending to the right and a small loop at the bottom left.

Tanggal : 17 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 : Maria Altriani Putri Agung

NIM : PO5303241231253

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 Tentang Kekurangan Energi Kronik Dan Asupan Makan Dengan Kejadian KEK Pada Remaja Putri Di SMA Negri 7 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 : 29 Agustus 2026

Yang menyatakan



(Maria Altriani Putri Agung)

BIODATA PENULIS



DATA PRIBADI

Nama : Maria Altriani Putri Agung

TTL : 15 November 2004

Alamat : Dalo

Jenis Kelamin : Perempuan

Kewarganegaraan : Indonesia

Agama : Katolik

IWAYAT PENDIDIKAN

1. Lulusan SDI RANDONG : Tahun 2017
2. Lulusan SMPN 1 langke Rembong : Tamat Tahun 2020
3. Lulusan SMA Katolik Setia Bakti Ruteng : Tamat Tahun 2023

Mahasiswa D-III Poltekkes Kemenkes Kupang Program Studi Gizi Angkatan XVII Tahun 2023

MOTO

“Ombakku besar,Perahuku kecil,Tuhan Yesusku Terlebih besar”

Yesaya 41:10

“ Janganlah takut,sebab Aku Menyertai engkau,janganlah bimbang,sebab Aku ini AllahM;Aku akan Meneguhkan,bahkan Aku menolong engkau ;Aku akan memegang engkau dengan tangan kanan-Ku yang membawa Kemenangan”

Amsal 23:18

“Karena Masa depan sungguh ada,Dan harapan tidak akan hilang”

“Tidak perlu membandingkan dirimu dengan orang lain”

“Jadilah diri sendiri dengan versi terbaik dan tumbuhlah dengan jauh lebih indah”

ABSTRAK

“HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG KEKURANGAN ENERGI KRONIK DAN ASUPAN MAKAN DENGAN KEJADIAN KEK PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 7 KOTA KUPANG”

Maria Altriani Putri Agung,

Alberth Matu Salak Baumali, S. Kep,Ns.MPH

Prodi Gizi, Kemenkes Poltekkes Kupang

Latar Belakang : Masa remaja adalah fase perkembangan antara masa kanak-kanak dan kedewasaan, yang terjadi pada usia 13 hingga 20 tahun. Remaja adalah individu yang mengalami kematangan fisik yang ditandai dengan munculnya ciri-ciri seksual sekunder, perkembangan psikologis dari masa kanak-kanak ke dewasa, dan transisi dari ketergantungan sosial ekonomi total ke peningkatan kemandirian. Masa remaja adalah fase yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan psikologis yang signifikan. Masalah gizi pada remaja dapat timbul akibat praktik diet yang tidak memadai, ditandai dengan ketidaksesuaian antara konsumsi nutrisi dan standar gizi yang dibutuhkan. Kekurangan energi dan protein berdampak pada tubuh, mengakibatkan obesitas, kekurangan energi kronik (KEK) dan amenia.

Metode Penelitian : Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di SMA Negeri 7 Kota Kupang kelas XI jumlah keseluruhan remaja putri di SMA Negeri 7 Kota Kupang sebanyak 222 remaja putri. Dengan teknik pengambilan sampel yaitu *Stratified Random Sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan Uji Chi-square.

Hasil : Penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara pengetahuan KEK dengan Kejadian KEK ($p = 0,179$). Remaja putri dengan tingkat pengetahuan yang cukup dan baik tetap beresiko KEK. Sebaliknya, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara Asupan Energi dengan Kejadian KEK ($p = \text{value } 0,513$), Asupan Protein dengan Kejadian KEK ($p = \text{value } 54$),

Asupan Lemak dengan Kejadian KEK ($p = \text{value } 1,000$) dan Asupan Karbohidrat dengan Kejadian KEK ($p = \text{value } 0,185$).

Kesimpulan : Tidak Terdapat hubungan yang signifikan terhadap pengetahuan KEK dengan Kejadian KEK dan tidak terdapat hubungan yang disignifikan terhadap asupan Energi, Protein, Lemak dan Kerbohidrat dengan kejadian KEK.

Kata Kunci : Pengetahuan KEK, Asupan makan dan kejadian KEK.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan tuntunan-Nya, penulis dapat menyelesaikan proposal tugas akhir dengan judul “Hubungan Pengetahuan Tentang Kekurangan Energi Kronik Dan Asupan Makan Dengan Kejadian KEK Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 7 Kota Kupang”.

1. Maria Hilaria, S.Si., Apt., M.Kes sebagai direktur Poltekkes Kemenkes Kupang.
2. Juni Gressilda L. Sine STP, M. Kes. selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang.
3. Alberth Matu Salak Baumali, S. Kep, Ns.MPH selaku pembimbing yang dengan sabar dan ikhlas hati telah membimbing dan mengarahkan penulis menyelesaikan penulisan proposal ini.
4. Astuti Nur, S. Gz., M. Kes selaku penguji yang sudah memberi arahan, masukan, bimbingan dan motivasi sehingga Laporan Tugas Akhir ini bisa terwujud
5. Untuk keluarga tercinta dan tersayang Bapa, Mama, Bapa Jack, Bunda Frumensia, Nene Bibi, Nene Kata, Nene mir, Adik Issabella, Mm emak, Adik Remon, om Sarbianus, Om Sadan, Tanta Vani, Tanta oping dan semua keluarga besar tercinta. yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, motivasi dan dukungan sehingga penulis mampu menyelesaikan proposal ini. Dan Partner saya Nana Ano yang telah membantu penulis selama menyusun Proposal ini dan yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, motivasi dan dukungan sehingga penulis mampu menyelesaikan proposal ini.
6. Teman Teman grup Wacana yang tersayang terima kasih banyak.

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

Kupang, Maret 2026

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN COVER	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Remaja.....	9
B. Pengetahuan	11
C. Pengetahuan KEK	13
D. Asupan Makan Pada Remaja Putri.....	13
E. Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Remja Putri	16
F. KerangkaTeori.....	23
G. Kerangka Konsep	24
H. Hipotesis.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian	25
D. Teknik sampel	26
E. Variabel penelitian	26
F. Defenisi operasional.....	27
G. Jenis data	28
H. Cara Pengumpulan Data.....	28

I. Instrumen Penelitian.....	28
J. Pengolahan dan Analisis Data.....	29
K. Etika Penelitian	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
A. Hasil Penelitian	31
B. Pembahasan	37
BAB V PENUTUP	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi Makro (Energi, Protein, Lemak Karbhidrat) Pada Remaja Putri	15
Tabel 3. Ukuran LiLA Remaja.....	17
Tabel 4. Defenisi operasional.....	27
Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur pada Remaja Di SMA Negeri 7 Kota Kupang.....	31
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kejadian KEK pada Remaja Di SMA Negeri 7 Kota Kupang.....	32
Tabel 7. Distribusi Pengetahuan KEK pada Remaja Di SMA.....	32
Tabel 8. Distribusi Asupan Energi pada Remaja SMA Negeri 7 Kota Kupang	32
Tabel 9. Distribusi Asupan Protein pada Remaja Di SMA Negeri 7 Kota Kupang	33
Tabel 10. Distribusi Asupan Lemak pada Remaja Di SMA Negeri 7 Kota Kupang	33
Tabel 11. Distribusi Asupan Karbohidrat pada Remaja Di SMA Negeri 7 Kota Kupang	34
. Tabel 12. Distribusi Hubungan Antara Pengetahuan KEK Dengan Kejadian KEK pada Remaja Di SMA Negeri 7 Kota Kupang	34
Tabel 13. Distribusi Hubungan Antara Asupan Energi Kejadian KEK pada Remaja Di SMA Negeri 7 Kota Kupang.....	35
Tabel 14. Distribusi Hubungan Antara Asupan Protein Kejadian KEK pada Remaja Di SMA Negeri 7 Kota Kupang.....	35
Tabel 15. Distribusi Hubungan Antara Asupan Lemak Kejadian KEK pada Remaja Di SMA Negeri 7 Kota Kupang.....	36
Tabel 16. . Distribusi Hubungan Antara Asupan Karbohidrat dengan Kejadian KEK pada Remaja Di SMA Negeri 7 Kota Kupang	36

DAFTAR GAMBAR

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

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pertanyaan Kesiediaan Menjadi Responden.....	47
Lampiran 2. Format Recall 24 Jam	48
Lampiran 3. Uji Statistitik Univariat.....	50
Lampiran 4 Uji Statistik Bivariat	52
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....	57
Lampiran 6. Dokumentasi.....	58
Lampiran 7. Master Tabel.....	60