

LAPORAN TUGAS AKHIR

GAMBARAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO PADA REMAJA PUTRI
YANG MENGALAMI KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK) DI
KOTA KUPANG



DISUSUN OLEH:
MARIA AVRONIA MAU WIO
PO5303241231255

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

HALAMAN PERSETUJUAN
LAPORAN TUGAS AKHIR
GAMBARAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO PADA REMAJA PUTRI
YANG MENGALAMI KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK)
DI KOTA KUPANG

Disusun Oleh:

MARIA AVRONIA MAU WIO
PO5303241231255

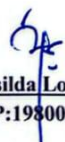
Telah disetujui untuk diperiksa dan dipertahankan dihadapan tim penguji

Pada tanggal 3 Juni 2026

Pembimbing


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

Mengetahui
Ketua Program Studi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang


Juni Gressilda Louisa Sine, STP., M.Kes
NIP:198006122008122001

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN TUGAS AKHIR
GAMBARAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO PADA REMAJA PUTRI
YANG MENGALAMI KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK)
DI KOTA KUPANG

DISUSUN

MARIA AVRONIA MAU WIO
PO5303241231255

Telah diseminarkan di Hadapan Tim Penguji Pada Tanggal 3 Juni 2026

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

(.....)

Penguji II **Asweros Umbu Zogara, SKM., MPH**
 NIP.198909152015031009

(.....)

Mengetahui
Ketua Program Studi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang


Juni Gressilda Louisa Sine, STP., M.Kes
NIP.198006122008122001

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 Avronia Mau Wio

NIM : PO5303241231255

Tanda Tangan



Tanggal : 3 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 Avronia Mau Wio

NIM : PO5303241231255

Jurusan : D-III Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Kupang Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non-exclusive Royalty- Free Right) atas karya tulis ilmiah saya yang berjudul : Gambaran Konsumsi Zat Gizi Makro Pada Remaja Putri Yang Mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK) Di Kota Kupang

Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Kupang berhak menyimpan, mengalihmediakan/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 : 15 september 2026

Yang menyatakan



(MARIA AVRONIA MAU WIO)

BIODATA PENULIS



Data Pribadi

Nama : Maria Avronia Mau Wio
NIM : PO5303241231255
Tempat/ Tanggal Lahir : Anamari, 21 Nopember 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Katolik

Riwayat Pendidikan

1. SD Inpres Tarawaja : Tamat Tahun 2017
2. SMP Slamet Riyadi Soa : Tamat Tahun 2020
3. SMA Negeri 1 Soa : Tamat Tahun 2023
4. Diploma III Prodi Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

MOTTO

**HIDUP TIDAK SELALU BERJALAN SESUAI KEMAUANMU JADI
LUASKAN RASA SABARMU DAN JADILAH KUAT UNTUK HAL
YANG MEMBUATMU PATAH**

“Tidak ada mimpi yang gagal, yang ada hanyalah mimpi yang tertunda. Sekiranya jika kalian merasa gagal dalam menggapai mimpi, jangan khawatir, mimpi-mimpi lain bisa diciptakan, janganlah menyerah, tetap berjuang, bangkit dari keterpurukan karena saya yakin kita semua disini pertarung untuk kehidupan yang keras ini.”

(Windah Basudara)

“Sebab Tuhan, Dia sendiri akan berjalan didepanmu, Dia sendiri akan menyertai engkau, Dia tidak akan membiarkan engkau dan tidak akan Meninggalkan engkau, janganlah takut dan janganlah patah hati.”

(Ulangan 31: 8)

ABSTRAK

GAMBARAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK) DI KOTA KUPANG

Maria Avronia Mau Wio

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

Latar Belakang: Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri merupakan salah satu masalah gizi yang masih banyak terjadi, disebabkan oleh rendahnya konsumsi zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak. Prevalensi KEK pada wanita usia subur tidak hamil di Kota Kupang mencapai 25,31%. Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan daya tahan tubuh, gangguan konsentrasi belajar, kebugaran, dan produktivitas remaja putri.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran konsumsi zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) pada remaja putri yang mengalami KEK di Kota Kupang.

Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan cross-sectional yang dilaksanakan di SMK 3 Kupang dan SMA 7 Kupang pada bulan April–Mei 2026. Sampel penelitian berjumlah 70 remaja putri yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling dari populasi remaja putri yang teridentifikasi KEK berdasarkan hasil skrining Lingkar Lengan Atas (LILA) < 23,5 cm. Data konsumsi zat gizi makro diperoleh melalui wawancara food recall 24 jam dan dianalisis secara univariat.

Hasil: Sebagian besar responden berusia 16–18 tahun (77,1%). Asupan karbohidrat tergolong kurang pada 66 responden (94,3%) dengan rata-rata 180,8 gram/hari; asupan protein kurang pada 62 responden (88,6%) dengan rata-rata 39,6 gram/hari; dan asupan lemak kurang pada 69 responden (98,6%) dengan rata-rata 30,5 gram/hari.

Kesimpulan: Sebagian besar remaja putri yang mengalami KEK di Kota Kupang memiliki tingkat konsumsi zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) dalam kategori kurang. Diperlukan upaya edukasi gizi dan peningkatan konsumsi zat gizi

makro sesuai Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk mencegah dan mengatasi KEK pada remaja putri.

Kata Kunci: Kekurangan Energi Kronis, Konsumsi Zat Gizi Makro, Remaja Putri

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa ,karena atas berkat dan Rahmat serta karuniaNya yang telah dilimpahkan kepada penulis sehingga dapat mnyelesaikan penulisan proposal penelitian ini dengan judul“ **Gambaran Konsumsi Zat Gizi Makro Pada Remaja Putri Yang Mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK) Di Kota Kupang**”. Penulis mengucapkan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah membimbing dan membantu dalam penyusunan proposal penelitian ini.

1. Maria Hilaria, S.Si, S.Farm, Apt., M.Si selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang
2. Juni Gressilda Louisa Sine, S,TP, M.Kes selaku Ketua Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang
3. Astuti Nur, S.Gz., M.Kes. Pembimbing yang telah membantu dan memberikan banyak masukan dalam penyelesaian Proposal Penelitian ini.
4. Asweros Umbu Zogara, SKM., MPH selaku penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan Proposal Penelitian ini.
5. Yang paling istimewa penulis mengucapkan limpah terima kasih yang paling dalam kepada Bapa, Mama, Ka feni, Abang sefrin , Adik edo dan pacarku tersayang yang selama ini sudah memberikan semangat, dukungan doa, moril maupun material.
6. Untuk orang-orang tersayang (Elin dan Serlin) yang selalu memberikan semangat dalam menyelesaikan proposal penelitian ini. Penulis menyadari bahwa penulisan proposal penelitian ini masih belum sempurna karena itu penulis mengharapkan berbagai kritik dan saran bagi pembaca yang dapat membangun dan bermanfaat bagi kesempurnaan proposal penelitian ini.

Kupang, Juni 2026

Penulis

DAFTAR SINGKAT

AKG	Angka Kecukupan Gizi
BPS	Badan Pusat Statistik
KEK	Kekurangan Energi Kronis
LILA	Lingkar Lengan Atas
n	Jumlah sampel/responden
NTT	Nusa Tenggara Timur
p	Nilai probabilitas (p-value)
PNS	Pegawai Negeri Sipil
PUGS	Pedoman Umum Gizi Seimbang
Riskesdas	Riset Kesehatan Dasar
SKI	Survei Kesehatan Indonesia
WHO	World Health Organization
WNPG	Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi
%	Persentase

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
BIODATA PENULIS	v
MOTO.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR SINGKAT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Remaja	6
B. Kekurangan Energi Kronis	10
C. Konsumsi Zat Gizi Makro	15
D. Kerangka Konsep	18
E. Kerangka Teori	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	20
A. Desain Penelitian	20
B. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel	20

D. Definisi Operasional	22
E. Instrumen Penelitian	24
F. Teknik Pengumpulan Data	24
G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	25
H. Etika Penelitian	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	20
A. Hasil Penelitian	31
1. Gambaran Lokasi Penelitian	31
2. Hasil Uji Univariat	31
3. Hasil Uji Crosstab.....	37
B. Pembahasan	55
BAB V PENUTUP	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keaslian penelitian.....	5
Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi	16
Tabel 3. Definisi Operasional	27
Tabel.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur	31
Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas.....	32
Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Agama	32
Tabel 7. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ayah	32
Tabel 8. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu.....	33
Tabel 9. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Ayah.....	33
Tabel 10. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu	33
Tabel 11. Karakteristik Responden Berdasarkan Penghasilan.....	34
Tabel 12. Karakteristik Responden Berdasarkan Uang Saku	34
Tabel 13. Lingkar Lengan Atas	35
Tabel 16. Kategori Energi.....	35
Tabel 15. Kategori Protein	35
Tabel 16. Kategori Lemak	35
Tabel 17. Kategori Karbohidrat	36
Tabel 18. Rata – Rata Asupan Zat Gizi Makro	36
Tabel 19. Hubungan Pekerjaan Ayah Dengan Energi	37
Tabel 20. Hubungan Pekerjaan Ayah Dengan Protein	38
Tabel 21. Hubungan Pekerjaan Ayah Dengan Lemak	39
Tabel 22. Hubungan Pekerjaan Ayah Dengan Karbohidrat	40
Tabel 23. Hubungan Pekerjaan Ibu Dengan Energi.....	41
Tabel 24. Hubungan Pekerjaan Ibu Dengan Protein.....	41
Tabel 25. Hubungan Pekerjaan Ibu Dengan Lemak	42
Tabel 26. Hubungan Pekerjaan Ibu Dengan Karbohidrat	43
Tabel 27. Hubungan Pendidikan Ayahn Dengan Energi.....	43
Tabel 28. Hubungan Pendidikan Ayah Dengan Protein.....	44

Tabel 29. Hubungan Pendidikan Ayah Dengan Lemak	45
Tabel 30. Hubungan Pendidikan Ayah Dengan Karbohidrat	45
Tabel 31. Hubungan Pendidikan Ibu Dengan Energi	46
Tabel 32. Hubungan Pendidikan Ibu Dengan Protein	47
Tabel 33. Hubungan Pendidikan Ibu Dengan Lemak	47
Tabel 34. Hubungan Pendidikan Ibu Dengan Karbohidrat	48
Tabel 35. Hubungan Penghasilan Orang Tua Dengan Energi	49
Tabel 36. Hubungan Penghasilan Orang Tua Dengan Protein	49
Tabel 37. Hubungan Penghasilan Orang Tua Dengan Lemak	50
Tabel 38. Hubungan Penghasilan Orang Tua Dengan Karbohidrat	51
Tabel 39. Hubungan Uang Saku Dengan Energi	52
Tabel 40. Hubungan Uang Saku Dengan Protein	52
Tabel 41. Hubungan Uang Saku Dengan Lemak	53
Tabel 42. Hubungan Uang Saku Dengan Karbohidrat	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori	22
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Persetujuan.....	66
Lampiran 2. Kuisisioner Identitas Diri	67
Lampiran 3. Form Food Recall 24 jam.....	68
Lampiran 4. Hasil Uji Statistik Univariat.....	71
Lampiran 5. Hasil Uji Means	75
Lampiran 5. Hasil Uji Crosstab	75

