

**LAPORAN TUGAS AKHIR HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI
MAKRO DAN KUALITAS JAJAN DENGAN KEJADIAN
KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK) PADA REMAJA
PUTRI DI SMAN 9 KUPANG**



DI SUSUN OLEH :

FALEN NGGINAK

PO5303241231214

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLTEKES KEMENKES KUPANG

PROGRAM STUDI D-III GIZI

ANGKATAN XVIII

2026

HALAMAN PERSETUJUAN
LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN KUALITAS
JAJAN DENGAN KEJADIAN KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK)
PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 9 KUPANG

DISUSUN OLEH

FALEN NGGINAK

P05303241231214

Telah Mendapatkan Persetujuan Pembimbing



Asrul Nur, S.Gz., M.Kes
NIP.19871242018012001

Mengetahui
Ketua Program Studi Gizi



Juni Gressilda Louisa, SST., M.Kes
NIP.198906012009122001

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN KUALITAS
JAJAN DENGAN KEJADIAN KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK)
PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 9 KUPANG

DISUSUN OLEH
FALEN NGGINAK
PO5303241231214

Telah Diuji Didepan Dewan Penguji
Pada Tanggal 01 Juli 2026

Penguji I Yohanes Don Bosko Demu, SKM., MPH
NIP.197110091994031008

(.....)

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

(.....)

Mengetahui

Ketua program studi DIII Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang


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

HALAMAN PERTANYAAN ORISANILITAS

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

Nama : Falen Ngginak
NIM : PO5303241231214
Tanda Tangan :



Tanggal : 16 September 2026

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademik Poltekkes Kemenkes Kupang, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Falen Ngginak
NIM : PO5303241231214
Program Studi : D-III Gizi
Jurusan : Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

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 :

“Laporan Tugas Akhir Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Kualitas Jajan Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) Pada Remaja Putri Di SMAN 9 KUPANG”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Kupang berhak untuk 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 : 16 September 2026

Yang Menyatakan

 Ngginak)

BIODATA PENULIS



DATA PRIBADI

Nama : Falen Ngginak

Tempat/ Tanggal Lahir: Lekik, 28 Februari 2002

Agama : Kristen Protestan

Alamat : Lekik

Riwayat Penulis

1. Pada Tahun 2010-2015 Menjalankan Pendidikan di SD Gmit Oelunggu
2. Pada Tahun 2015-2018 Menjalankan Pendidikan di SMP Negeri 1 Lobalain
3. Pada Tahun 2018-2021 Menjalankan Pendidikan di SMA Negeri 1 Lobalain
4. Pada Tahun 2023- Sekarang Menjalankan Pendidikan di D3 Gizi Kemenkes Poltekes Kupang

MOTTO

"Jangan takut berjalan lambat, takutlah jika berhenti sebelum tujuan tercapai."

Percayalah kepada TUHAN dengan segenap hatimu dan janganlah bersandar kepada pengertianmu sendiri. Akuilah Dia dalam segala lakumu, maka Ia akan meluruskan jalanmu."

Amsal 3:5–6

"Keberhasilan bukanlah akhir, kegagalan bukanlah sesuatu yang fatal; keberanian untuk terus melangkah adalah yang terpenting."

(Winston Churchill)

ABSTRAK
HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN KUALITAS JAJAN
DENGAN KEJADIAN KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK) PADA
REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 9 KOTA KUPANG

Falen Ngginak

(Dibimbing oleh Astuti Nur, S.Gz., M.Kes) vallenngginak@gmail.com

Latar Belakang : Kekurangan Energi Kronis (KEK) merupakan salah satu masalah gizi yang masih banyak ditemukan pada remaja putri di Indonesia. Kondisi ini terjadi akibat kekurangan asupan energi dan zat gizi yang berlangsung dalam waktu lama sehingga berdampak pada pertumbuhan, kesehatan reproduksi, serta kualitas sumber daya manusia. Kejadian KEK dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya asupan zat gizi makro dan kualitas jajan. Pola konsumsi jajanan yang kurang bergizi dapat menyebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan energi, protein, lemak, dan karbohidrat sehingga meningkatkan risiko terjadinya KEK pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang.

Tujuan Penelitian : Mengetahui hubungan asupan zat gizi makro (energi, protein, lemak, dan karbohidrat) serta kualitas jajan dengan kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 70 remaja putri kelas X dan XI yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Data asupan zat gizi makro dikumpulkan menggunakan metode *food recall* 24 jam, kualitas jajan diukur menggunakan kuesioner, sedangkan kejadian KEK ditentukan berdasarkan pengukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar responden memiliki asupan energi kurang (62,9%), asupan lemak kurang (84,3%), asupan karbohidrat kurang (54,3%), dan asupan protein kategori baik (37,1%). Kualitas jajan sebagian besar berada pada kategori cukup (57,1%), sedangkan prevalensi KEK sebesar 62,9%. Hasil uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan kejadian KEK ($p = 0,026$). Sebaliknya, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi ($p = 0,521$), asupan

lemak ($p = 0,380$), asupan karbohidrat ($p = 0,397$), maupun kualitas jajan ($p = 0,750$) dengan kejadian KEK pada remaja putri.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir yang berjudul “Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Kualitas Jajan dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) Pada Remaja Putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang” dengan baik.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

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. Yohanes Don Bosko Demu, SKM.,MPH selaku penguji yang sudah memberi waktu untuk menguji.
5. Pada kesempatan ini, saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga tercinta, khususnya kedua orang tua, saudara, dan seluruh keluarga yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dukungan, semangat, serta pengorbanan yang tiada henti selama saya menempuh pendidikan. Tanpa dukungan dan kepercayaan dari keluarga, saya tidak akan mampu sampai pada titik ini.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang.

Kupang, Maret 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	ii
.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
E. Keaslian Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Kekurangan Energi Kronik (KEK).....	6
B. Kualitas Jajan	7
C. Asupan zat gizi makro.....	9
D. Remaja	14
E. Kerangka teori	16
F. Kerangka konsep	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	19
A. Jenis Penelitian.....	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian	19
C. Populasi dan Sampel Penelitian	19
D. Variabel Penelitian.....	20

E. Definisi operasional Variabel	22
F. Instrumen Penelitian	24
G. Teknik Pengumpulan Data	24
H. Teknik Pengolahan Dan Analisis Data	25
I. Etika Penelitian.....	27
DAFTAR PUSTAKA	45
.....	49
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	4
Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi Putri	9
Tabel 3. Angka Kecukupan Gizi Remaja Putri	13
Tabel 4. Pemenuhan Asupan Berdasarkan Kategori	14
Tabel 5. Definisi operasional Variabel	21
Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Umur Di SMA Negeri 9 Kota Kupang	28
Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Kelas Di SMA Negeri 9 kota Kupang	28
Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Uang Saku Di SMAN 9 Kota Kupang	29
Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Ayah	29
Tabel 10. Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Ayah	30
Tabel 11. Distribusi Berdasarkan Pendapatan Ayah	30
Tabel 12. Distribusi Berdasarkan Pendidikan Ibu	31
Tabel 13. Distribusi Berdasarkan Pekerjaan Ibu	31
Tabel 14. Distribusi Berdasarkan Pendapatan Ibu	32
Tabel 15. Distribusi responden Berdasarkan Kualitas Jajan	32
Tabel 16. Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Protein	33
Tabel 17. Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Lemak.....	34
Tabel 18. Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Karbohidrat	34
Tabel 19. Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian KEK	34
Tabel 20. Hubungan Asupan Protein Dengan Kejadian KEK	35
Tabel 21. Hubungan Asupan Lemak Dengan Kejadian KEK	36
Tabel 22. Hubungan Asupan Karbohidrat Dengan Kejadian KEK	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	16
Gambar 2. Kerangka Konsep	17

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	52
Lampiran 2. Kuesioner Data Diri Responden	53
Lampiran 3. Kuesioner Kualitas Jajanan	53
Lampiran 4. Form Food Recall	54