

LAPORAN TUGAS AKHIR

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN *BODY IMAGE* DENGAN

STATUS KUKURANGAN ENERGI KRONIK (KEK) PADA

REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 5

KOTA KUPANG



OLEH :

MARIA METRISYA BEDA
PO5303241210160

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG

PROGRAM STUDI GIZI

ANGKATAN XVI

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN *BODY IMAGE* DENGAN
STATUS KUKURANGAN ENERGI KRONIK (KEK) PADA
REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 5
KOTA KUPANG**

DISUSUN

MARIA METRISYA BEDA
PO5303241210160

Telah mendapat persetujuan

Pembimbing



Asweros Umbu Zogara, SKM., MPH
NIP.198909152015031009

Mengetahui
Ketua Prodi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang



Juni Gressilda L. Sine, STP., M.KES
NIP.198006012009122001

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN POLA MAKAN DAN *BODY IMAGE* DENGAN
STATUS KUKURANGAN ENERGI KRONIK (KEK) PADA
REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 5
KOTA KUPANG

DISUSUN

MARIA METRISYA BEDA
PO5303241210160

Telah dipertahankan dihadapan tim penguji
pada tanggal 17 Mei 2024

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

()

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

()

Mengetahui
Ketua Prodi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang


Juni Gressilda I. Sine, STP.,M.KES
NIP.198006012009122001

HALAMAN PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah, saya :

Nama : Maria Metrisya Beda

NIM : PO5303241210160

Prodi : Gizi

Angkatan : XVI

Jenjang : Diploma III

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan laporan tugas akhir saya yang berjudul :

“HUBUNGAN POLA MAKAN DAN *BODY IMAGE* DENGAN STATUS KEKURANGAN ENERGI KRONIK PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 5 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, 17 Mei 2024

Penulis



Maria Metrisya Beda

NIM : PO5303241210160

BIODATA PENULIS



Nama : Maria Metrisya Beda

TTL : Kupang, 10 Mey 2003

Agama : Kristen Protestan

Jenis Kelamin : Perempuan

Riwayat Pendidikan :

1. SD Impres Oesapa Kecil 1 Tamat 2015
2. SMP Negeri 5 Kota Kupang Tamat 2018
3. SMA Negeri 5 Kota Kupang Tamat 2021
4. Diploma III Prodi Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

MOTTO

“Apa pun juga yang kamu perbuat, perbuatlah dengan segenap hatimu seperti untuk Tuhan dan bukan untuk manusia (kol 3;23).

Lakukan segala hal dengan penuh rasa syukur, ikhlas dan tanggung jawab”

ABSTRAK

Maria Metrisya Beda “ Hubungan Pola Makan Dan *Body Image* Dengan Status Kekurangan Energi Kronik Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Kota Kupang” Di Bimbing Oleh Asweros Umbu Zogara, SKM., MPH

Latar Belakang : Masalah gizi yang terjadi di usia remaja salah satunya adalah kekurangan energi kronik (KEK). Pola makan remaja putri akan mempengaruhi asupan makanan dan jumlah zat gizi yang dibutuhkan. Masa remaja ditandai dengan masa pubertas sehingga mengalami banyak perubahan fisik dan cenderung menjaga bentuk tubuh sehingga sering melewatkan waktu makan. Kekurangan energi kronik juga dapat terjadi akibat *body image*. remaja yang mempunyai *body image* negatif akan berusaha untuk mengubah bentuk tubuhnya dengan mengubah pola makannya. Pola makan yang tidak sesuai akan berdampak pada status KEK pada remaja putri.

Tujuan Penelitian : Untuk menganalisis hubungan pola makan dan *body image* dengan status kekurangan energi kronik pada remaja putri di SMA Negeri 5 Kota Kupang.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan *simple random sampling* dengan total sampel 200 orang yang dilaksanakan di SMA Negeri 5 Kota Kupang pada bulan Desember 2023 sampai April 2024 dengan analisis menggunakan uji *fisher's exact test*.

Hasil : Hasil Penelitian secara univariat menunjukkan bahwa remaja putri yang mempunyai pola makan kurang 107 orang (53,5%), remaja putri yang memiliki *body image* negatif sebanyak 161 orang (80,5%). Hasil analisis bivariat didapatkan adanya hubungan pola makan (*p-value* 0,000) dan *body image* (*p-value* 0,006) dengan status kekurangan energi kronik pada remaja putri.

Kesimpulan : Berdasarkan hasil uji *fisher's exact test* menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Pola Makan dan *Body Image* dengan Status Kekurangan Energi Kronik pada remaja putri di SMA Negeri 5 Kota Kupang.

Kata Kunci : Pola Makan, *Body Image*, KEK pada remaja putri

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karna kasih dan cintaNya sehingga penulis mampu menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “*Hubungan Pola Makan dan Body Image dengan Status Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Kota Kupang*”. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan trima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Irfan,SKM.,M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang.
2. Juni Gresilda L. Sine, STP.,M.Kes selaku Ketua Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.
3. Asweros Umbu Zogara, SKM., MPH selaku pembimbing dan penguji II yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motifasi sehingga laporan tugas akhir ini dapat diselesaikan.
4. Yohanes Don Bosko Demu,SKM.,MPH selaku dosen penguji I yang telah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi sehingga laporan tugas akhir ini dapat terwujud.
5. Kakak dan adik tercinta serta teman teman seperjuangan angkatan XVI Poltekkes Kemenkes Kupang yang selalu membantu dan mendukung saya dalam proses penyusunan laporan tugas akhir.
6. Teristimewa dari lubuk hati yang dalam, penulis menghaturkan terima kasih kepada keluargaku khususnya Ayah dan Bunda tercinta atas segala doa dan pengorbanannya diberikan, baik moril maupun materil.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Proposal ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis tetap mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun demi perbaikan proposal ini. Semoga proposal ini bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan terkhusus bagi penulis.

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN..... ii

HALAMAN PENGESAHAN iii

SURAT PERNYATAAN iv

BIODATA PENULIS v

MOTO vi

ABSTRAK vii

KATA PENGANTAR..... ix

DAFTAR ISI..... x

DAFTAR TABEL..... xiii

DAFTAR DIAGRAM xiv

DAFTAR GAMBAR..... xv

DAFTAR SINGKATAN..... xvi

BAB I PENDAHULUAN..... 1

A. Latar Belakang..... 1

B. Rumusan Masalah 3

C. Tujuan..... 3

D. Manfaat..... 4

E. Keaslian Penelitian 5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Remaja.....	9
B. KEK.....	11
C. Pola Makan.....	13
D. Hubungan Pola Makan Dengan KEK.....	16
E. <i>Body Image</i>	16
F. Hubungan <i>Body Image</i> dengan KEK	18
G. Kerangka Teori.....	19
H. Kerangka Konsep	20
I. Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Desain Penelitian.....	21
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	21
C. Populasi dan Sampel.....	21
D. Variabel Penelitian	22
E. Definisi Operasional.....	23
F. Instrument Pengumpulan Data	24
G. Metode Pengumpulan Data	24
H. Teknik Pengumpulan Data	25
I. Etika penelitian.....	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	27
A. Hasil	27
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	27
2. Karakteristik Responden	28

3. Pola Makan	30
4. <i>Body Image</i>	31
5. Status KEK	31
6. Analisis Hubungan	32
B. Pembahasan	33
1. Hubungan Pola Makan Dengan Status KEK	33
2. Hubungan <i>Body Image</i> Dengan Status KEK	35
BAB V PENUTUP	38
A. Kesimpulan	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA.....	40
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2. Penilaian Pola Makan	15
Tabel 3. Definisi Operasional	23
Tabel 4. Fasilitas SMA Negeri 5 Kota Kupang	27
Tabel 5. Data Jumlah Siswa SMA Negeri 5 Kota Kupang	28
Tabel 6. Distribusi Hubungan Pola Makan Dengan Status KEK	32
Tabel 7. Distribusi Hubungan <i>Body Image</i> Dengan Status KEK	33

DAFTAR DIAGRAM

	Halaman
Diagram 1.	28
Diagram 2.	29
Diagram 3	29
Diagram 4	30
Diagram 5	30
Diagram 6	31
Diagram 7	31

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori	19
Gambar 2. Kerangka Konsep	20

DAFTAR SINGKATAN

Singkatan	Keterangan
KEK	Kekurangan Energi Kronik
LILA	Lingkar Lengan Atas
FFQ	<i>Food Frequency Questionari</i>
BSQ	<i>Body Shape Questionnair</i>