

LAPORAN TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK) PADA REMAJA PUTRI
DI SMANEGERI 8 KOTA KUPANG**



OLEH:

KORNELIA DEVI RAMBU PAMILAR
PO5303241210154

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN GIZI
2024**

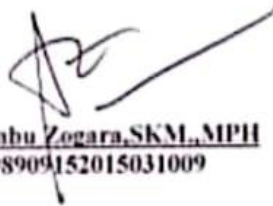
HALAMAN PERSETUJUAN

LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN
KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK) PADA REMAJA PUTRI DI
SMA NEGERI 8 KOTA KUPANG
DI KECAMATAN ALAK

DI SUSUN OLEH

KORNELIA DEVI RAMBU PAMILAR
PO5303241210154

Telah mendapatkan persetujuan
pembimbing



Asweros Umhu Zogara, SKM., MPH
NIP. 198909152015031009

Mengetahui

Ketua Program Studi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang



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

HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEKURANGAN ENERGI KRONIK(KEK) PADA REMAJA PUTRI DI SMA
NEGERI 8 KOTA KUPANG**

Disusun

KORNELIA DEVI RAMBU PAMILAR

PO5303241210154

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji
pada Tanggal

Penguji I Agustina Setia, SST, M.Kes

NIP: 196408011989032002

Penguji II Asweros Umbu Zogara, SKM, MPH

NIP: 198909152015031009

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi

Juni Gressilda I. Sine, STP, M.Kes

NIP: 198006012009122001

BIODATA PENULIS



Data Pribadi

Nama : Kornelia devi rambu pamilar
NIM : PO.5303241210154
Tempat / Tanggal lahir : Soru 19,desember 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Riwayat pendidikan :
SD N Soru : Tamat tahun 2015
SMP Negeri 1 Umbu Ratu Nggay : Tamat tahun 2018
SMA Negeri 1 Lewa : Tamat tahun 2021
Diploma III Prodi Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

MOTO

Pencobaan-pencobaan yang kamu alami ialah pencobaan-pencobaan biasa yang tidak melebihi kekuatan manusia, sebab Allah setia dan karena itu ia tidak akan membiarkan kamu dicobai melampaui kekuatanmu, pada waktu dicobai ia akan memberikan kepadamu jalan keluar sehingga kamu dapat menanggungnya.

(1 korintus 10:13)

ABSTRAK

Kornelia Devi Rambu Pamilar, “ Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik dengan kekurangan energi kronis (KEK) pada Remaja Putri Di SMA Negeri 8 Kota Kupang” (Dibimbing oleh Asweros Uumbu Zogara, SKM., MPH).

Latar Belakang : Remaja putri menjadi salah satu kelompok rentan masalah gizi. Pola makan dan aktivitas fisik sehari-hari dapat mempengaruhi status gizi remaja putri, karena pola makan yang tidak sehat dan seimbang dapat menyebabkan kekurangan zat gizi pada seseorang, begitupun dengan aktifitas fisik jika seseorang memiliki tingkat aktifitas fisik rendah maka akan mengalami masa pertumbuhan pada ototnya yang menyebabkan remaja memiliki berat badan dan tinggi badan yang tidak sesuai dengan umurnya. status gizi yang tidak terpenuhi dengan baik ini dapat berisiko pada masalah kesehatan. Masalah kesehatan sering terjadi pada remaja putri yaitu Kekurangan energi kronis (KEK). dimana seseorang dikatakan menderita kekurangan energi kronis bilamana lingkaran lengan atas (LILA) $< 23,5$ cm.

Tujuan penelitian : Tujuan penelitian ini untuk Mengetahui Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Remaja Putri di SMA Negeri 8 Kota Kupang

Metode penelitian : Populasi pada penelitian ini semua siswi kelas XI di SMA Negeri 8 Kota Kupang dengan Jumlah populasi sebanyak 144 siswi dengan teknik pengambilan sampel yaitu *Simple random sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 120 orang. dan menggunakan uji *Chi-Square*. instrumen penelitian yang digunakan adalah form *food recall*, dan pita lila, uji statistik yang digunakan untuk menganalisis hubungan antara variabel menggunakan uji *chi-square*

Hasil : Tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan (p value = 0,804), Aktivitas fisik (p value = 0,802), Asupan protein (p value= 0,90), lemak (p value=0,45) dan karbohidrat (p value=0,376) dengan KEK pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kota Kupang.

Kesimpulan : berdasarkan hasil uji *Chi-square* didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan, aktifitas fisik , asupan makan (asupan protein, lemak, karbohidrat) dengan KEK pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kota Kupang.

Kata kunci : Pola makan, aktivitas fisik , status KEK

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena kasih dan cintaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Hubungan pola makan dan aktifitas fisik dengan kekurangan energi kronis (KEK) pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kota Kupang”. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Irfan,SKM.,M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang.
2. Juni Gressilda I.Sine,STP.,M.Kes selaku Ketua Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.
3. Agustina Setia,SST,M.Kes selaku penguji II yang telah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terwujud.
4. Azweros Umbu Zogara,SKM,MPH selaku penguji I yang telah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terwujud.
5. SMA Negeri 8 Kota Kupang yang telah bersedia menerima penulis dalam melaksanakan penelitian tugas akhir.
6. Bapak charles Umbu Yeda, ibu Sofia R.A.Linda,kakak Arin,Atis, Rian Bira ,adik Gladwin, dan keluarga besar yang telah memberikan dukungan baik moril maupun material serta Doa dalam menyelesaikan Karya tulis ilmiah.
7. Teman teman seperjuangan angkatan XVI Poltekes Kemenkes Kupang Prodi Gizi Dan sahabat (Nela,Astuti, Nia Ramadhani , kos kuning)

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Laporan Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis tetap mengharapakan kritikan dan saran yang sifatnya membangun demi perbaikan karya tulis ini. Semoga karya tulis ini bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan terkhusus bagi penulis.

Kupang,september 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian.Keaslian Penelitan.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Remaja.....	7
1. Pengertian	7
2. Masalah gizi pada remaja	8
B. Kekurangan Energi Kronik	9
1. Pengertian	9
2. Penyebab KEK	10
3. Dampak KEK	11
4. Cara Penentuan Status KEK.....	11
C. Pola Makan.....	12
1. Penertian	12
2. Cara Menentukan Pola Makan	14
3. Cara Mengukur Pola Makan.....	15
4. Faktor Yang Yang Mempengaruhi Pola Makan.....	16
5. Hubungan Pola Makan Dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK)	19
D. Aktifitas Fisik	20

1. Pengertian	20
2. Jenis - jenis aktifitas fisik	20
3. Manfaat Aktifitas fisik.....	21
4. Faktor yang mempengaruhi Aktifitas fisik.....	22
E. Kerangka Teori.....	25
F. Kerangka Konsep	26
G. Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi Dan Sampel Penelitian	27
D. Variabel Penelitian	27
E. Definisi Operasional.....	28
F. Pengumpulan Data	30
G. Metode pengolahan dan analisis data.....	30
H. Etika Penelitian	31
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN.....	38

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2. Kategori pola konsumsi	15
Tabel 3. Physical Activity Rate (PAR)	23
Tabel 4. Definisi Operasional	28
Tabel 5. Fasilitas SMA Negeri 8 Kota Kupang	44
Tabel 6. Jumlah siswa/i SMA Negeri 8 Kota Kupang	45
Tabel 7. Karakteristik responden berdasarkan umur.....	45
Tabel 8. distribusi frekuensi status KEK.....	46
Tabel 9. Distribusi frekuensi pola makan	46
Tabel 10. Distribusi frekuensi aktivitas fisik	47
Tabel 11. Distribusi asupan energi.....	47
Tabel 12. Distribusi asupan protein	48
Tabel 13. Distribusi asupan lemak	48
Tabel 14. Distribusi asupan karbohidrat	49
Tabel 15. Distribusi hubungan antara pola makan dengan KEK	49
Tabel 16. Distribusi hubungan antara aktivitas fisik dengan KEK	50
Tabel 17. Distribusi hubungan antara asupan energi dengan KEK	52
Tabel 18. Distribusi hubungan antara asupan protein dengan KEK	52
Tabel 19. Distribusi hubungan anatar asupan lemak dengan KEK	53
Tabel 20. Distribusi hubungan anantara asupan karbohidrat dengan KEK	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka teori	28
Gambar 2. Kerangka konsep	29
Gambar 3. Dokumentasi pengukuran Berat badan	79
Gambar 4. Dokumentasi pengukuran Tinggi badan	79
Gambar 5. Dokumentasi pengukuran LIL	79

DAFTAR GARFIK

Grafik 1. Karakteristik responden berdasarkan umur	36
Grafik 2. Distribusi frekuensi berdasarkan KEK	37
Grafik 3. Distribusi responden berdasarkan pola makan	37
Grafik 4. Distribusi frekuensi aktifitas fisik	39
Grafik 5. Distribusi asupan protein	39
Grafik 6. Distribusi asupan lemak	40
Grafik 7. Distribusi asupan karbohidrat	40

DAFTAR SINGKAT

KEK	: Kekurangan Energi Kronik
LILA	: Lingkar Lengan Atas
URT	: Ukuran Rumah Tangga
AKG	: Angka Kecukupan Gizi