

LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN *BODY IMAGE*
DENGAN KEJADIAN KEKURANGAN ENERGI
PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 KUPANG TIMUR



YUNITA ETRIANA LURUK

NIM: PO5303241221200

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI GIZI
ANGKATAN XVII

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

LAPORAN TUGAS AKHIR


**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN *BODY IMAGE* DENGAN
KEJADIAN KEKURANGAN ENERGI KRONIK PADA REMAJA PUTRI
DI SMAN 1 KUPANG TIMUR**

DISUSUN OLEH

YUNITA ETRIANA LURUK

P05303241221200

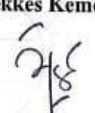
Telah Mendapat Persetujuan Pembimbing


Agustina Setia, SST., M. Kes

NIP. 196408011989032002

Mengetahui

**Ketua Program Studi
Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang**


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

NIP. 198006012009122001

LEMBAR PENGESAHAN

Laporan tugas akhir dengan judul “ Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan *Body image* dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik Pada Remaja Putri di SMAN 1 Kupang Timur” telah dipertahankan di depan penguji ujian seminar proposal tugas akhir pada tanggal 25 Juni 2025.

Penguji I



Astuti Nur, S.Gz., M.Kes

NIP. 198911242018012001

Penguji II





Agustina Setia, SST., M. Kes

NIP. 196408011989032002

Mengetahui

Ketua Program Studi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang



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

NIP. 198006012009122001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah, saya:

Nama : Yunita Etriana Luruk

NIM : PO5303241221200

Prodi : Gizi

Angkatan : XVII

Jenjang : Diploma III

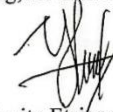
Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam laporan Tugas Akhir saya yang berjudul:

"HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN *BODY IMAGE* DENGAN KEJADIAN KEKURANGAN ENERGI KRONIK PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 KUPANG TIMUR

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, 26 Januari 2025



Yunita Etriana Luruk
P05303241221200

BIODATA PENULIS



Data Pribadi

Nama : Yunita Etriana Luruk
NIM : PO5303241221200
Tempat/Tanggal Lahir : Weulun, 14 Juni 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Katolik

Riwayat Pendidikan

1. SDI Weulun 2014
2. SMPK St. Yohanes Weoe 2017
3. SMAS Fajar Timur Haitimuk : 2020
4. Diploma III Prodi Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

MOTTO

Tidak semua usaha itu dipermudah, tetapi semua yang berusaha pasti berubah

(2 Tawarikh 15:7)

ABSTRAK

Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Body Image dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik Pada Remaja Putri di SMAN 1 Kupang Timur

Yunita Etriana Luruk

Dibimbing Oleh Agustina Setia

Latar Belakang : Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah keadaan dimana seseorang menderita ketidak seimbangan asupan gizi (energi dan protein) yang berlangsung dalam waktu yang lama atau bahkan bertahun-tahun. Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja adalah kurangnya asupan zat gizi yang dapat memicu terjadinya kurang energi kronis (KEK). Tingkat konsumsi zat gizi makro yang kurang dapat menimbulkan simpanan energi dalam tubuh yang rendah dan akan menyebabkan terjadi penurunan berat badan.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI di SMAN 1 Kupang Timur dengan jumlah 231 siswi. Jumlah sampel 70 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu *simple random sampling*.

Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, *Body Image* Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik Pada Remaja Putri di SMAN 1 Kupang Timur.

Hasil Penelitian : Hasil menunjukkan bahwa di SMAN 1 Kupang Timur tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi makro dengan kejadian kekurangan energi kronik yaitu asupan energi (p value 0,216), asupan protein (p value 0,271), asupan lemak (p value 0,052) asupan karbohidrat (p value 0,112) dan terdapat hubungan yang signifikan antara *Body Image* dengan kejadian kekurangan energi kronik (p value 0,001).

Kesimpulan : Tidak adanya hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi makro dengan kejadian kekurangan energi kronik. Adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kejadian kekurangan energi kronik.

Kata Kunci : Kurang Energi Kronik (KEK), Asupan Zat Gizi Makro dan *Body Image*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir dengan judul "Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan *Body Image* dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Kupang Timur". Penulis menyadari dalam penyusunan laporan tugas akhir ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu dalam menyelesaikan proposal ini antara lain :

1. Irfan, SKM., M. Kes selaku Direktur Poltekes Kemenkes Kupang
2. Juni Gressilda L. Sine, SPT., M.Kes selaku ketua Jurusan Program Studi Gizi Politeknik Kesehatan Kupang.
3. Agustina Setia, SST ,M. Kes selaku Dosen Pembimbing atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
4. Astuti Nur, S. Gz., M. Kes selaku Dosen Penguji
5. Segenap Dosen Program Studi Gizi Politeknik Kesehatan Kupang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
6. Kepada kedua orang tua, Bapak Philipus Asa dan Mama Meliana Seuk yang selalu mendoakan serta selalu memberikan kasih sayang.
7. Terimakasih kepada angkatan 17 kelas C Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang yang sudah sama-sama mendukung dan berjuang untuk dapat menyelesaikan proposal tugas akhir.

Penulis menyadari dalam menyusun Laporan Tugas Akhir ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu Penulis mengharapkan saran dan masukan dari pembaca untuk kesempurnaan proposal ini. Semoga proposal ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca.

Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Remaja Putri	7
B. Kekurangan Energi Kronik	8
C. Asupan Zat Gizi Makro	10
D. Body Image.....	14
E. Kerangka Teori.....	17
F. Kerangka Konsep.....	18
G. Hipotesis	18
BAB III.....	19
METODE PENELITIAN	19
A. Jenis Penelitian.....	19

B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	19
C. Populasi dan Sampel.....	19
D. Variabel Penelitian	20
E. Definisi Operasional.....	21
F. Jenis Pengumpulan Data.....	22
H. Etika Penelitian.....	24
DAFTAR PUSTAKA.....	42

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2 Angka Kecukupan Gizi	11
Tabel 3 Definisi Operasional.....	21

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 Kerangka Teori.....	17
Gambar 3 Kerangka Konsep.....	18