

**KERAGAMAN PANGAN DAN KURANG ENERGI KRONIS
(KEK) PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 2 SELAT
KABUPATEN KARANGASEM**



Oleh :

PUTU DIKTA KANIA
NIM. P07131121012

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI
PROGRAM DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2024**

**KERAGAMAN PANGAN DAN KURANG ENERGI KRONIS
(KEK) PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 2 SELAT
KABUPATEN KARANGASEM**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Pada Program Studi Gizi
Program Diploma Tiga Poltekkes Kemenkes Denpasar**

Oleh :

**PUTU DIKTA KANIA
NIM. P07131121012**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI
PROGRAM DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

KERAGAMAN PANGAN DAN KURANG ENERGI KRONIS (KEK) PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 2 SELAT KABUPATEN KARANGASEM

Oleh :

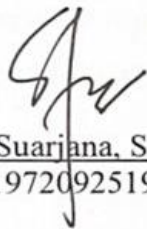
PUTU DIKTA KANIA

NIM. P07131121012

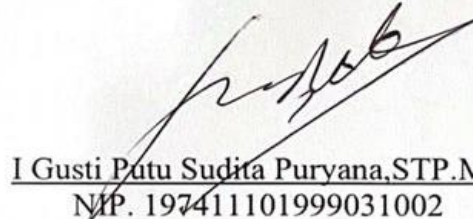
TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping :



I Made Suarjana, SKM., M.Kes
NIP. 197209251998031002



I Gusti Putu Sudita Puryana, STP.MP
NIP. 197411101999031002

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Dr. I Putu Suiraka, SST., M.Kes
NIP. 196703161990031002

LEMBAR PENGESAHAN

**TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :
KERAGAMAN PANGAN DAN KURANG ENERGI KRONIS
(KEK) PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 2 SELAT
KABUPATEN KARANGASEM**

Oleh :

PUTU DIKTA KANIA

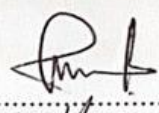
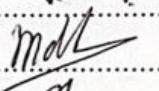
NIM. P07131121012

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : Kamis

TANGGAL : 20 Mei 2024

TIM PENGUJI

- | | | |
|--------------------------------------|---------------------|---|
| 1. Dr. Ni Nengah Ariati, SST., M.Erg | (Ketua Penguji) |  |
| 2. Ni Made Dewantari, SKM., M.FOR | (Anggota Penguji 1) |  |
| 3. I Made Suarjana, SKM., M.Kes | (Anggota Penguji 2) |  |

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Dr. I Putu Suraoka, SST., M.Kes
NIP. 196703161990031002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putu Dikta Kania

NIM : P07131121012

Program Studi : Diploma Tiga

Jurusan : Gizi

Tahun Akademik : 2023/2024

Alamat : Br. Dinas Bangah, Desa Panji, Kec. Sukasada, Kab.
Buleleng, Bali.

Dengan ini menyatakan bahwa :

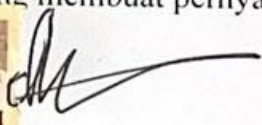
1. Tugas akhir dengan judul Keragaman Pangan dan Kurang Energi Kronis (KEK) Pada Remaja Putri di SMPN 2 Selat Kabupaten Karangasem adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa tugas akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Denpasar, Mei 2024

Yang membuat pernyataan




Putu Dikta Kania

NIM. P07131121012

FOOD DIVERSITY AND CHRONIC ENERGY DEFICIENCY
(CED) FOR ADOLESCENT WOMEN AT SMPN 2 SELAT
KARANGASEM DISTRICT

ABSTRACT

One of the nutritional problems that is often experienced by teenagers, especially young women, is Chronic Energy Deficiency (KEK). CED is a condition where young women experience nutritional deficiencies, especially energy and protein, which occurs over a long period of time. According to the 2018 Riskesdas, Indonesian people still do not consume a variety of foods. A low Expected Food Pattern (PPH) score can cause nutritional problems, one of which is KEK. The aim of this research is to identify the status of SEZs and food diversity. This research uses an observational method using a cross sectional design. The research sample was 80 young women from SMPN 2 Selat, Karangasem Regency. The data collected is SEZ status based on LILA and food diversity. A total of 63 people (78.75%) were 15 years old, and 17 people (21.25%) were 14 years old. Based on KEK status, 21 people (26.25%) experienced KEK and 59 people (73.75%) did not have KEK. Based on food diversity, 31 people (38.75%) had a very low level of food diversity, 39 people (48.75%) had a low level of food diversity, 10 people (12.50%) had a sufficient level of food diversity, and no samples were found with a good level of food diversity. Young women are advised to consume daily food that meets various levels of food diversity in accordance with the recommendations "Fill My Plate".

Keywords: Chronic Energy Deficiency (CED), Food Diversity

KERAGAMAN PANGAN DAN KURANG ENERGI KRONIS
(KEK) PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 2 SELAT
KABUPATEN KARANGASEM

ABSTRAK

Salah satu masalah gizi yang sering dialami oleh remaja, terutama remaja putri adalah Kurang Energi Kronis (KEK). KEK merupakan kondisi di mana remaja putri mengalami kekurangan gizi terutama energi dan protein, yang terjadi dalam kurun waktu lama. Menurut Riskesdas 2018, masyarakat Indonesia masih kurang mengonsumsi makanan yang beragam. Rendahnya skor Pola Pangan Harapan (PPH) dapat menimbulkan masalah gizi, salah satunya KEK. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi status KEK dan keragaman pangan. Penelitian ini menggunakan metode *observational* menggunakan rancangan *cross sectional*. Sampel penelitian yaitu remaja putri SMPN 2 Selat Kabupaten Karangasem sebanyak 80 orang. Data yang dikumpulkan berupa status KEK berdasarkan LILA dan keragaman pangan. Sebanyak 63 orang (78,75%) berusia 15 tahun, dan 17 orang (21,25%) berusia 14 tahun. Berdasarkan status KEK, 21 orang (26,25%) mengalami KEK dan 59 orang (73,75%) tidak KEK. Berdasarkan keragaman pangan, 31 orang (38,75%) memiliki tingkat keragaman pangan sangat kurang, 39 orang (48,75%) memiliki tingkat keragaman pangan kurang, 10 orang (12,50%) memiliki tingkat keragaman pangan yang cukup, dan tidak ditemukannya sampel dengan tingkat keragaman pangan yang baik. Remaja putri disarankan untuk mengonsumsi makanan sehari-hari yang memenuhi tingkat keragaman pangan yang beragam sesuai dengan anjuran “Isi Piringku”.

Kata kunci : Kurang Energi Kronis (KEK), Keragaman Pangan

RINGKASAN

KERAGAMAN PANGAN DAN KURANG ENERGI KRONIS (KEK) PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 2 SELAT KABUPATEN KARANGASEM

Oleh :

Putu Dikta Kania

NIM. P07131121012

Remaja yang mengalami kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronik) disebut Kurang Energi Kronis (KEK). Kurang Energi Kronis (KEK) merupakan keadaan malnutrisi. Menurut Depkes RI dalam Program Perbaikan Gizi Makro menyatakan bahwa KEK merupakan keadaan di mana penderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronik) yang mengakibatkan berlangsung menahun (kronik) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan. KEK yang diderita oleh remaja putri pada umumnya akan menimbulkan gangguan kesehatan lainnya seperti, kekurangan zat besi dengan dampak anemia, kekurangan kalsium dengan dampak osteoporosis, dan kekurangan gizi dengan dampak terganggunya proses pertumbuhan remaja.

Keragaman konsumsi pangan adalah aneka ragam kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok lauk pauk, sayuran dan buah-buahan dan air serta keanekaragaman dalam setiap kelompok pangan. Pangan yang beragam merupakan persyaratan penting untuk menghasilkan pola pangan yang bermutu gizi seimbang. Keragaman konsumsi pangan adalah salah satu bagian penting dari konsumsi pangan di rumah tangga. Keragaman pangan di tingkat rumah tangga biasanya dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pengetahuan, ketersediaan pangan, jumlah anggota rumah tangga, dan sosial ekonomi.

Penelitian ini memiliki 1 variabel terikat yaitu Kurang Energi Kronis dan 1 variabel bebas yaitu keragaman pangan. Data status KEK didapatkan melalui pengukuran Lingkar Lengan Atas (LLA) remaja putri. Data keragaman pangan diperoleh melalui wawancara recall 2×24 jam. Jenis penelitian ini adalah penelitian *observational* menggunakan rancangan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah remaja putri SMPN 2 Selat Kabupaten Karangasem yang berjumlah 80

orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *random sampling*. Jenis data yang dikumpulkan melalui penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer meliputi data identitas, data LILA remaja putri, data keragaman pangan meliputi jenis, dan jumlah pangan yang dikonsumsi. Data sekunder meliputi gambaran umum sekolah yaitu sarana prasarana sekolah, status sekolah dan jumlah siswa. Keragaman pangan dan KEK pada remaja putri dilakukan pengukuran secara bersamaan.

Data identitas diolah dengan cara mengelompokkan umur remaja, Data lingkar lengan atas remaja putri diolah dengan cara membandingkan hasil pengukuran dengan standar baku untuk lingkar lengan atas (KEK = $<23,5$ cm, normal = $\geq 23,5$ cm). Data keragaman pangan diolah dengan mengelompokkan jenis bahan makanan tersebut menjadi 9 kelompok sesuai dengan standar pola pangan harapan, Setelah dikelompokkan, masing-masing bahan makanan dihitung jumlah energinya, kemudian dihitung persentase energi pada masing-masing bahan makanan terhadap angka kecukupan gizi, selanjutnya hitung skor Pola Pangan Harapan (PPH) pada setiap kelompok bahan makanan, terakhir jumlahkan semua skor bahan makanan sehingga didapatkan total skor PPH.

Terdapat 21 sampel (26,25%) tergolong mengalami KEK dan sebanyak 59 sampel (73,75%) tergolong normal. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa dari 80 sampel, 31 sampel (38,75%) memiliki skor keragaman pangan sangat kurang. 39 sampel (48,75%) memiliki skor keragaman pangan kurang, 10 sampel (12,5%) memiliki skor keragaman pangan yang cukup dan tidak ditemukan sampel yang memiliki skor keragaman pangan yang baik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti dari 21 sampel yang mengalami KEK terdapat 52,38% sampel yang memiliki tingkat keragaman pangan sangat kurang. 33,33% sampel dengan tingkat keragaman pangan kurang dan 14,29% sampel dengan tingkat keragaman pangan yang cukup. Sedangkan, dari 59 sampel yang memiliki lingkar lengan atas normal, terdapat 33,90% sampel memiliki tingkat keragaman pangan sangat kurang, 54,24% sampel dengan tingkat keragaman pangan kurang, dan 11,86% sampel dengan tingkat keragaman pangan cukup. Dengan demikian sampel yang mengalami KEK cenderung memiliki tingkat keragaman pangan yang sangat kurang.

Hasil penelitian menunjukkan kecenderungan pada remaja putri yang memiliki keragaman pangan yang tidak beragam akan mengalami status KEK. Disarankan kepada remaja putri yang memiliki lingkaran lengan atas normal diharapkan dapat mempertahankan lingkaran lengan atasnya tetap normal agar tidak mengalami kekurangan energi kronis. Remaja yang memiliki lingkaran lengan atas di bawah normal atau mengalami KEK mengubah pola makan sesuai dengan anjuran “Isi Piringku” dan diharapkan pihak kesehatan terkait untuk melakukan sosialisasi mengenai keragaman pangan terhadap KEK pada remaja putri sehingga kejadian KEK dapat berkurang dan skor keragaman pangan dapat meningkat.

Daftar bacaan : 21 (2014 – 2023)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Keragaman Pangan dan Kurang Energi Kronis (KEK) pada Remaja Putri di SMPN 2 Selat Kabupaten Karangasem” tepat pada waktunya.

Dalam penyusunan ini penulis banyak mendapat masukan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak I Made Suarjana, SKM.M.Kes selaku pembimbing utama dan Bapak I Gusti Putu Sudita Puryana, STP.MP selaku pembimbing pendamping yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan saran dan petunjuk dalam pembuatan proposal tugas akhir ini.
2. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar atas kesempatan dan dukungan yang telah diberikan untuk membantu kelancaran tugas akhir ini.
3. Ketua Jurusan Gizi, Ketua Program Studi Gizi Program Diploma Tiga beserta dosen dan staf atas dukungan dan bantuan yang telah diberikan dalam kelancaran tugas akhir ini.
4. Keluarga terutama ibu atas doa dan dukungannya selama penyusunan proposal.
5. Teman-teman di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih terdapat kekurangan dan kelemahan. Oleh karena itu, untuk kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan penyempurnaan tugas akhir ini.

Denpasar,

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRACT	vi
ABSTRAK	vii
RINGKASAN	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah.....	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Kurang Energi Kronis (KEK)	5
B. Keragaman Pangan.....	8
BAB III KERANGKA KONSEP.....	14
A. Kerangka Konsep	14
B. Variabel Penelitian.....	15
C. Definisi Operasional.....	15

BAB IV METODE PENELITIAN	16
A. Jenis Penelitian.....	16
B. Alur Penelitian	16
C. Tempat dan Waktu Penelitian	16
D. Populasi dan Sampel Penelitian	17
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	18
F. Alat & Instrumen pengumpulan data	19
G. Pengolahan dan Analisis Data.....	19
H. Etika Pengamatan.....	21
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	23
A. Hasil Penelitian	23
B. Pembahasan.....	28
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	30
A. Kesimpulan	30
B. Saran.....	30
DAFTAR PUSTAKA	31
LAMPIRAN.....	33

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Pengelompokkan Komposisi Pola Pangan Harapan	11
2. Pengelompokkan Pangan	12
3. Definisi Operasional.....	15
4. Sebaran Usia Sampel.....	24
5. Sebaran Status Kekurangan Energi Kronis (KEK)	24
6. Sebaran Tingkat Konsumsi Energi Sampel.....	25
7. Sebaran Tingkat Konsumsi Protein Sampel	26
8. Sebaran Tingkat Keragaman Pangan	26
9. Sebaran Keragaman Pangan Menurut Status KEK.....	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konsep	14
2. Alur Penelitian	16

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Informed Consent.....	33
2. Persetujuan Etik / Ethical Approval.....	36
3. Surat Persetujuan Lokasi Penelitian	37
4. Hasil Turnitin Tugas Akhir.....	38
5. Rumus Penentuan Sampel.....	39
6. Kuesioner	40
7. Form Recall.....	42
8. Dokumentasi	46