

# HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEKURANGAN ENERGI KRONIK (KEK) PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 2 TAMBUN SELATAN TAHUN 2020

Maya Suryawanti

## Abstrak

Remaja putri menjadi salah satu kelompok rentan masalah gizi. Pola makan dan aktivitas fisik sehari-hari dapat mempengaruhi status gizi remaja putri, status gizi yang tidak tercukupi dengan baik ini dapat berisiko pada masalah kesehatan. Salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada remaja putri yaitu kekurangan energi kronik (KEK). Penelitian ini dilakukan untuk menganalisa hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kekurangan energi kronik (KEK) pada remaja putri di SMAN 2 Tambun Selatan tahun 2020. Penelitian ini menggunakan *Cross Sectional* dan dilakukan pada 204 responden melalui metode *stratified random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pola makan dan aktivitas fisik yang telah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas. Hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kekurangan energi kronik (KEK) pada remaja putri ( $p = 0,019$ ). Pada variabel aktivitas fisik, tidak terdapat hubungan yang bermakna dengan kekurangan energi kronik (KEK) pada remaja putri ( $p = 0,179$ ).

**Kata Kunci :** Aktivitas Fisik, KEK, Kekurangan Energi Kronik, Pola Makan, Remaja

# **CORRELATION BETWEEN FOOD CONSUMPTION AND PHYSICAL ACTIVITY WITH CHRONIC ENERGY DEFICIENCY (CED) ON ADOLESCENT GIRLS IN SMAN 2 SOUTH TAMBUN IN 2020**

**Maya Suryawanti**

## **Abstract**

Adolescent girls one of the vulnerable groups for nutritional problems. Food consumption and daily physical activity can affect the nutritional status of adolescent girls, nutritional status that is not fulfilled properly can pose a risk to health problems. One of the health problems that occur in adolescent girls is chronic energy deficiency (CED). This research was conducted to analyze the relationship between food consumption and physical activity with chronic energy deficiency (CED) on adolescent girls in SMAN 2 Tambun Selatan in 2020. This research uses a Cross Sectional and done at 204 sample with the sampling method of stratified random sampling. Data collection using questionnaires food consumption and physical activity which has done test validity and reliability. The results of statistical tests showed there was a significant relationship between eating patterns with chronic energy deficiency (CED) in adolescent girls ( $p = 0.019$ ). In the physical activity variable, there was no significant relationship with chronic energy deficiency (CED) in adolescent girls ( $p = 0.179$ ).

**Keywords** : Adolescent, CED, Chronic Energy Deficiency, Food Consumption, Physical Activity