



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

**SKRIPSI**

**MAYA SURYAWANTI**

**1610711112**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA**

**2020**



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

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan**

**MAYA SURYAWANTI**

**1610711112**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
2020**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Maya Suryawanti

NRP : 1610711112

Tanggal : 10 Juli 2020

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 10 Juli 2020

Yang Menyatakan,



( Maya Suryawanti )

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Maya Suryawanti  
NRP : 16107111112  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

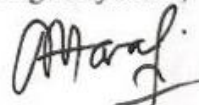
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Remaja Putri di SMAN 2 Tambun Selatan Tahun 2020. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 10 Juli 2020

Yang menyatakan,



( Maya Suryawanti )

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Maya Suryawanti  
NIM : 1610711112  
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana  
Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Remaja Putri di SMAN 2 Tambun Selatan Tahun 2020

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Ns. Diah Ratnawati, M.Kep..Sp.Kep.Kom  
Ketua Penguji



Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes  
Penguji I

Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS  
Dekan



Ns. Ritanti, M.Kep.Sp.Kep.Kom  
Penguji II (Pembimbing)



Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep..Sp.Kep.J  
Ka.Progdi Keperawatan Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 10 Juli 2020

# 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

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa Allah SWT. yang telah melimpahkan nikmat dan rahmat-Nya kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian skripsi dengan judul “Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Remaja Putri di SMAN 2 Tambun Selatan Tahun 2020”. Dalam penyelesaian skripsi ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Erna Hernawati, Ak, CPMA, CA selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Dr. drg. Wahyu Sulistyadi., MARS selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta, Ns. Wiwin Winarti, S.Kep, M.Epid, MN selaku Ketua Jurusan Keperawatan dan Ns. Duma Lumban Tobing Sp.Kep.J selaku Ketua Keperawatan Program Sarjana, Ns. Ritanti, M.Kep, Sp.Kep.Kom dan Ns. Chandra Tri Wahyudi, S.Kep, M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu di sela kesibukannya untuk membimbing dan membantu dalam menyusun penelitian ini.

Tak lupa ucapan terima kasih kepada ayah saya Sulistyawan, ibu saya Suriyah dan adik saya Febiyanti Suryawanti serta keluarga besar yang telah memberikan semangat dan doa dalam penyusunan penelitian ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada teman-teman Keperawatan Program Sarjana angkatan 2016 terkhusus Miranti, Anggryta dan Adelia serta teman-teman lainnya seperti Fahmi, Mitha, Shania dan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Jakarta, 10 Juli 2020

Penulis

Maya Suryawanti



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	5
I.3 Tujuan Penelitian.....	7
I.4 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
II.1 Konsep Remaja.....	9
II.2 Konsep Pola Makan.....	14
II.3 Konsep Aktivitas Fisik.....	19
II.4 Konsep Kekurangan Energi Kronik (KEK).....	22
II.5 Teori Keperawatan.....	26
II.6 Pentingnya Perawat Mengetahui Penelitian Ini.....	26
II.7 Kerangka Teori.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
III.1 Kerangka Konsep.....	30
III.2 Variabel Penelitian.....	31
III.3 Hipotesis Penelitian.....	31
III.4 Definisi operasional.....	32
III.5 Desain Penelitian.....	34
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	34
III.7 Populasi dan Sampel.....	35
III.8 Etika Penelitian.....	39
III.9 Teknik Pengumpulan Data.....	40
III.10 Instrumen Penelitian.....	41
III.11 Tahap Pengelolaan Data.....	42
III.12 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	43
III.13 Uji Normalitas.....	45
III.14 Analisa Data.....	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	49

IV.1	Profil SMAN 2 Tambun Selatan.....	49
IV.2	Proses Penelitian .....	50
IV.3	Uji Normalitas.....	51
IV.4	Analisa Univariat .....	52
IV.5	Analisa Bivariat .....	57
IV.6	Keterbatasan Penelitian.....	63
BAB V PENUTUP.....		64
V.1	Kesimpulan .....	64
V.2	Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA .....		66
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	32
Tabel 2 Jumlah Sampel Penelitian .....	37
Tabel 3 Reliabilitas Berdasarkan Nilai Alpha(A) .....	45
Tabel 4 Analisa Univariat .....	46
Tabel 5 Analisa Bivariat.....	48
Tabel 6 Uji Normalitas Data Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kekurangan Energi Kronik (Kek) Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Tambun Tahun 2020.....	51
Tabel 7 Distribusi Responden Berdasarkan Usia Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Tambun Tahun 2020 (N=204) .....	52
Tabel 8 Distribusi Responden Berdasarkan Penghasilan Orang Tua Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Tambun Tahun 2020 (N=204).....	53
Tabel 9 Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Tambun Tahun 2020 (N=204).....	54
Tabel 10 Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Tambun Tahun 2020 (N=204) .....	56
Tabel 11 Distribusi Responden Berdasarkan Kek Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Tambun Tahun 2020 (N=204).....	57
Tabel 12 Analisa Hubungan Pola Makan Dengan Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Tambun Selatan Tahun 2020 (N=204) .....	58
Tabel 13 Analisa Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Tambun Selatan Tahun 2020 (N=204) .....	61

## DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Teori.....	29
Skema 2 Kerangka Konsep .....	30

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)
- Lampiran 2 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 3 Surat Permohonan *Ethical Clearence*
- Lampiran 4 Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan Dan Penelitian
- Lampiran 5 Surat Permohonan Ijin Uji Validitas
- Lampiran 6 Kartu Monitor
- Lampiran 7 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas
- Lampiran 8 Hasil Output SPSS
- Lampiran 10 Balasan Surat Dari Institusi Terkait
- Lampiran 11 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 12 Hasil Uji Turnitin