

ABSTRAK

Kurang Energi Kronis (KEK) merupakan salah satu masalah gizi yang sering dialami oleh remaja putri, terutama selama masa pertumbuhan yang membutuhkan asupan energi dan zat gizi yang optimal. Pola makan yang tidak seimbang menjadi salah satu faktor risiko utama yang dapat memengaruhi kejadian Kurang Energi Kronis (KEK). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada remaja putri di SMAN 3 Surabaya.

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan pendekatan kuantitatif analitik. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas XI di SMAN 3 Surabaya dengan jumlah sampel sebanyak 142 responden yang dipilih melalui simple random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk pola makan, dan pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) untuk menentukan status Kurang Energi Kronis (KEK). Analisis data dilakukan dengan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan, remaja memiliki pola makan cukup sebesar 66,9%, dan 78,9 % remaja tidak mengalami Kurang Energi Kronis (KEK). Sebagian besar (57%) responden dengan pola makan cukup tidak mengalami Kurang Energi Kronis (KEK). Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p=0,000$ ($<0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan pola makan dan kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada remaja putri.

Pola makan merupakan faktor yang sangat menentukan status gizi remaja, terutama dalam konteks Kurang Energi Kronis (KEK). Pola makan yang tidak memenuhi prinsip gizi seimbang, baik dari segi jenis, jumlah, maupun frekuensi konsumsi makanan, berkontribusi terhadap rendahnya asupan energi dan zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Remaja putri dengan pola makan kurang memiliki risiko lebih tinggi mengalami Kurang Energi Kronis (KEK) yang ditandai dengan LILA $< 23,5$ cm. Oleh karena itu, peningkatan kesadaran gizi dan penerapan pola makan sehat perlu menjadi fokus dalam upaya pencegahan Kurang Energi Kronis (KEK) pada remaja.

Kata Kunci: Pola Makan, Kurang Energi Kronis (KEK), Remaja Putri

ABSTRACT

Chronic Energy Deficiency (CED) is one of the nutritional problems often experienced by adolescent girls, especially during the growth period that requires optimal energy and nutrient intake. An unbalanced diet is one of the main risk factors that can influence the incidence of Chronic Energy Deficiency (CED). The purpose of this study was to analyze the relationship between diet and the incidence of Chronic Energy Deficiency (CED) in adolescent girls at SMAN 3 Surabaya.

This study used a cross-sectional design with a quantitative analytical approach. The population in this study were grade XI female students at SMAN 3 Surabaya with a sample of 142 respondents selected through simple random sampling. Data were collected using the Food Frequency Questionnaire (FFQ) questionnaire for diet patterns, and Upper Arm Circumference (MUAC) measurements to determine Chronic Energy Deficiency (CED) status. Data analysis was carried out using the Chi-Square test with a significance level of 0.05.

The results showed that adolescents had sufficient diets of 66.9%, and 78.9% of adolescents did not experience Chronic Energy Deficiency (CED). Most (57%) respondents with sufficient diet did not experience Chronic Energy Deficiency (CED). The results of the Chi-Square test showed a p value of 0.000 (<0.05), which means that there is a significant relationship between diet and the incidence of Chronic Energy Deficiency (CED) in adolescent girls.

Diet is a factor that greatly determines the nutritional status of adolescents, especially in the context of Chronic Energy Deficiency (CED). Diets that do not meet the principles of balanced nutrition, both in terms of type, quantity, and frequency of food consumption, contribute to low intake of energy and nutrients needed by the body. Adolescent girls with inadequate diets have a higher risk of experiencing Chronic Energy Deficiency (CED) which is characterized by a LILA <23.5 cm. Therefore, increasing nutritional awareness and implementing a healthy diet need to be a focus in efforts to prevent Chronic Energy Deficiency (CED) in adolescents.

Keywords: Diet, Chronic Energy Deficiency (CED), Adolescent Girls