

ABSTRAK

Intya Suci Perwita Sari

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN, AKTIVITAS FISIK, DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN KEJADIAN KEK (KEKURANGAN ENERGI KRONIS) PADA REMAJA PUTRI DI SMP TASBAYA SURABAYA
xvi + 114 Halaman + 20 Tabel + 13 Lampiran

Kekurangan energi kronik (KEK) adalah kondisi yang diakibatkan karena ketidakseimbangan asupan gizi antara energi dan protein, sehingga zat gizi yang dibutuhkan tubuh tidak tercukupi. Salah satu indikator untuk mendeteksi KEK yaitu pengukuran lingkaran lengan bagian Atas (LILA) pada lengan tangan yang tidak sering melakukan aktifitas gerakan yang berat.

Penelitian ini bertujuan mengetahui adanya hubungan tingkat pengetahuan, aktivitas fisik, dan asupan zat gizi makro dengan kejadian KEK pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan metode jenis observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan di SMP Tasbaya Surabaya dengan sampel 49 orang. Cara pengambilan sampel dilakukan dengan *simple random sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 53,1% responden mengalami KEK, 38,8% responden memiliki pengetahuan baik mengenai gizi dan KEK, 46,9% memiliki aktivitas sedang, 46,9% responden memiliki asupan energi baik, 36,7% memiliki asupan protein defisit ringan, 34,7% memiliki asupan lemak defisit sedang dan ringan, serta 26,5% responden memiliki asupan karbohidrat defisit berat dan ringan. Data penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan tidak berhubungan dengan kejadian KEK dengan nilai p sebesar $0,193 > 0,05$. Aktivitas fisik tidak berhubungan dengan kejadian KEK dengan nilai p sebesar $0,930 > 0,05$. Asupan zat gizi makro (energi, protein, lemak) berhubungan dengan kejadian KEK dengan nilai (p $0,000 < 0,05$), (p $0,002 < 0,05$), (p $0,038 < 0,05$), sedangkan karbohidrat tidak berhubungan dengan kejadian KEK dengan nilai p sebesar $0,308 > 0,05$.

Kesimpulannya tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan, aktivitas fisik, dan terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro (energi, protein, lemak), kecuali karbohidrat yang tidak terdapat hubungan dengan kejadian KEK pada remaja putri di SMP Tasbaya Surabaya.

Kata kunci: Tingkat pengetahuan, Aktivitas Fisik, Asupan Zat Gizi Makro, KEK (Kekurangan Energi Kronis)

Daftar Bacaan: 33 Buku, 36 Jurnal (2009-2025)

ABSTRACT

Intya Suci Perwita Sari

THE RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE LEVEL, PHYSICAL ACTIVITY, AND MACRONUTRIENT INTAKE WITH THE INCIDENCE OF CHRONIC ENERGY DEFICIENCY (CED) IN FEMALE ADOLESCENTS AT SMP TASBAYA SURABAYA

xvi + 114 Pages + 20 Tables + 13 Appendices

Chronic energy deficiency (CED) is a condition caused by an imbalance in nutritional intake between energy and protein, leading to inadequate nutrients required by the body. One of the indicators to detect CED is the measurement of the mid-upper arm circumference (MUAC) on the arm that is not frequently involved in heavy physical activities.

This study aims to determine the relationship between the level of knowledge, physical activity, and macronutrient intake with the incidence of CED in adolescent girls. The study employed an analytical observational design with a cross-sectional approach conducted at SMP Tasbaya Surabaya with a sample of 49 individuals. Sampling was carried out using simple random sampling.

The research results indicate that 53.1% of respondents experienced chronic energy deficiency (CED), 38.8% of respondents had good knowledge regarding nutrition and CED, 46.9% had moderate physical activity, 46.9% of respondents had adequate energy intake, 36.7% had mild protein intake deficiency, 34.7% had mild to moderate fat intake deficiency, and 26.5% of respondents had severe to mild carbohydrate intake deficiency. The study data showed that the level of knowledge was not associated with the incidence of CED, with a p-value of $0.193 > 0.05$. Physical activity was not associated with the incidence of CED, with a p-value of $0.930 > 0.05$. Macronutrient intake (energy, protein, fat) was associated with the incidence of CED, with p-values of $0.000 < 0.05$, $0.002 < 0.05$, and $0.038 < 0.05$, respectively, whereas carbohydrate intake was not associated with the incidence of CED, with a p-value of $0.308 > 0.05$.

The conclusion is that there is no relationship between the level of knowledge and physical activity, while there is a relationship between the intake of macronutrients (energy, protein, fat), except for carbohydrates, which show no relationship with the incidence of chronic energy deficiency (CED) among female adolescents at SMP Tasbaya Surabaya.

Keywords: Knowledge Level, Physical Activity, Macronutrient Intake, Chronic Energy Deficiency (CED)

References: 33 Books, 36 Journals (2009–2025)