



**HUBUNGAN TINGKAT ASUPAN ENERGI, PROTEIN, KEBIASAAN
SARAPAN DAN BODY IMAGE DENGAN KEKURANGAN ENERGI
KRONIS PADA REMAJA PUTRI DI DESA KEMAWI
KECAMATAN SUMOWONO
KABUPATEN SEMARANG**

SKRIPSI

Oleh :

INKHA RIZKY AMALIA

NIM.060118A028

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN TINGKAT ASUPAN ENERGI, PROTEIN, KEBIASAAN
SARAPAN DAN BODY IMAGE DENGAN KEKURANGAN ENERGI
KRONIS PADA REMAJA PUTRI DI DESA KEMAWI
KECAMATAN SUMOWONO
KABUPATEN SEMARANG**

Oleh :

**INKHA RIZKY AMALIA
NIM. 060118A028**

**PROGAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah
diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran 01 Agustus 2022

Pembimbing

**Indri Mulyasari, S.Gz., M. Gizi
NIDN. 0603058501**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN TINGKAT ASUPAN ENERGI, PROTEIN, KEBIASAAN
SARAPAN DAN BODY IMAGE DENGAN KEKURANGAN ENERGI
KRONIS PADA REMAJA PUTRI DI DESA KEMAWI
KECAMATAN SUMOWONO
KABUPATEN SEMARANG**

Disusun Oleh :

INKHA RIZKY AMALIA

NIM. 060118A028

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Gizi
Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo :

Hari : Senin

Tanggal : 08 Agustus 2022

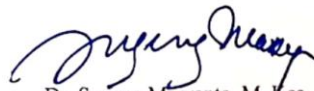
**Tim Penguji :
Ketua/Pembimbing**



Indri Mulyasari, S.Gz., M. Gizi
NIDN. 0603058501

Anggota/Penguji 1

Anggota/Penguji 2



Dr. Sugeng Maryanto, M. Kes
NIDN. 0025116210

Dekan Fakultas Kesehatan



Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0627097501



Galeh Septiar Pontang, S.Gz., M. Gizi
NIDN. 0618098601

Ketua Program Studi S1 Gizi



Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0627038602

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Inkha Rizky Amalia
NIM : 060118A028
Program Studi/ Fakultas : Program Studi S1 Gizi/ Fakultas Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul “ **Hubungan Tingkat Asupan Energi, Protein, Kebiasaan Sarapan Dan Body Image Dengan Kekurangan Energi Kronis Pada Remaja Putri Di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang** “ adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelaryang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo

Pembimbing

Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0603058501

Ungaran, 12 Agustus 2022
Yang membuat pernyataan,

(Inkha Rizky Amalia)

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Inkha Rizky Amalia

NIM : 060118A028

Program Studi : S1 Gizi

Fakultas : Kesehatan

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya yang berjudul “ Hubungan Tingkat Asupan Energi, Protein, Kebiasaan Sarapan Dan Body Image Dengan Kekurangan Energi Kronis Pada Remaja Putri Di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang ” untuk kepentingan akademis.

Ungaran, Juli 2022

Yang membuat pernyataan



(Inkha Rizky Amalia)

RIWAYAT HIDUP

A. IDENTITAS

1. Nama Lengkap : Inkha Rizky Amalia
2. NIM : 060118A028
3. Tempat, Tanggal Lahir : Kendal, 19 Juni 2001
4. Jenis Kelamin : Perempuan
5. Agama : Islam
6. Alamat
 - a. Desa : Plaosan Rt 02/ Rw 03 Pakis
 - b. Kecamatan : Limbangan
 - c. Kab/Kota : Kendal
 - d. Provinsi : Jawa Tengah
7. Telephone
 - a. Handphone : 082314270554
 - b. Email : inkarizkyamalia@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. SDN 2 Pakis : Tahun 2006 - 2012
2. SMPN 1 Sumowono : Tahun 2012-2015
3. SMAN 1 Limbangan : Tahun 2015-2018
4. Universitas Ngudi Waluyo : Tahun 2018 – selesai

**HUBUNGAN TINGKAT ASUPAN ENERGI, PROTEIN, KEBIASAAN SARAPAN
DAN BODY IMAGE DENGAN KEKURANGAN ENERGI KRONIS PADA
REMAJA PUTRI DI DESA KEMAWI KECAMATAN SUMOWONO
KABUPATEN SEMARANG**

Inkha Rizky Amalia, Indri Mulyasari

Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Email : inkarizkyamalia@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Remaja merupakan kelompok yang rawan mengalami masalah gizi khususnya kekurangan energi kronis. Faktor yang mempengaruhi KEK yaitu kurangnya energi dan protein sebagai makronutrien, kebiasaan sarapan dan body image. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat asupan energi, protein, kebiasaan sarapan dan body image dengan kekurangan energi kronis.

Metode : Jenis penelitian yang digunakan analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*, jumlah populasi sebanyak 71 remaja putri. Metode yang digunakan adalah *total sampling*. Instrumen berupa lembar kuesioner *SQ-FFQ*, lembar kuesioner karakteristik responden dan metyline. Analisis bivariat menggunakan uji *spearman rho* ($CI = 95\%$, $\alpha = 0,05$)

Hasil : Hasil menunjukkan responden yang tidak beresiko KEK sebanyak 27 responden (60 %) dan beresiko KEK sebanyak 18 responden (2,2%). Asupan energi paling banyak kategori defisit berat 23 responden (51,1%). Asupan protein paling banyak kategori defisit berat 19 responden (42,2%). kebiasaan sarapan paling banyak kategori kadang-kadang 22 responden (48,9%). Body image paling banyak kategori perhatian ringan 25 responden (55,6%) Analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan asupan energi ($p=0,029$), asupan protein ($p=0,005$), dan body image ($p=0,028$) dengan kekurangan energi kronis pada remaja putri. Tidak terdapat hubungan kebiasaan sarapan ($0,622$) dengan kekurangan energi kronis pada remaja putri.

Simpulan : Ada hubungan tingkat asupan energi, protein, dan body image dengan kekurangan energi kronis pada remaja putri di Desa Kemawi, Kecamatan

Sumwono, Kabupaten Semarang. Tidak ada hubungan kebiasaan sarapan dengan kekurangan energi kronis pada remaja putri di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang.

Kata kunci : energi, protein, kebiasaan sarapan, body image, KEK

**THE RELATIONSHIP OF ENERGY, PROTEIN, BREAKFAST HABITS AND
BODY IMAGE LEVEL WITH CHRONIC ENERGY LACK IN ADOLESCENT
WOMEN IN KEMAWI VILLAGE, SUMOWONO DISTRICT,
SEMARANG REGENCY**

Inkha Rizky Amalia, Indri Mulyasari

Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Email : inkarizkyamalia@gmail.com

ABSTRAK

Background :Adolescents are a group that is prone to nutritional problems, especially chronic energy deficiency. Factors that affect DEC are lack of energy and protein as macronutrients, breakfast habits and body image. This study aims to determine the relationship between the level of energy intake, protein, breakfast habits and body image with chronic energy deficiency in adolescent girls in Kemawi Village, Sumowono District, Semarang Regency. **Method :**This type of research used correlation analytic with cross sectional research design, the total population was 71 young women. The method used is total sampling. The instruments are SQ-FFQ questionnaire sheets, respondent characteristics questionnaire sheets and metylene. Bivariate analysis using spearman rho test (CI = 95%, = 0.05) **Results :**The results showed that respondents who were not at risk of DEC were 27 respondents (60%) and at risk of DEC were 18 respondents (2.2%). The highest energy intake was in the heavy deficit category, 23 respondents (51.1%). The highest protein intake was in the weight deficit category of 19 respondents (42.2%). the most frequent category of breakfast habits is 22 respondents (48.9%). Body image with the most light attention category 25 respondents (55.6%) Bivariate analysis showed that there was a relationship between energy intake ($p = 0.029$), protein intake ($p = 0.005$), and body image ($p = 0.028$) with chronic energy deficiency in adolescents Princess. There is no

relationship between breakfast habits (0.622) and chronic energy deficiency in adolescent girls. **Conclusion:**There is a relationship between the level of energy intake, protein, and body image with chronic energy deficiency in adolescent girls in Kemawi Village, Sumwono District, Semarang Regency. There is no relationship between breakfast habits and chronic energy deficiency in adolescent girls in Kemawi Village, Sumowono District, Semarang Regency.

Keywords :energy, protein, breakfast habits, body image, DEC

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan atas berkat-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Hubungan Tingkat Asupan Energi, Protein, Kebiasaan Sarapan Dan Body Image Dengan Kekurangan Energi Kronis Pada Remaja Putri Di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang ”. Atas kesempatan dan berkat-Nya yang sangat berarti bagi penulis, kasih sayang dari-Nya, tak ada yang mampu menandingi. Dalam penyusunan skripsi ini penulis mengalami banyak hambatan, namun atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Allah Subhanahu wa Ta’ala, yang selalu memberikan kemudahan dan senantiasa melindungi setiap waktu.
2. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
3. Eko Susilo, S.KP., Ns., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan yang ilmu di Universitas Ngudi Waluyo
4. Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi, selaku Ketua Program Studi S1 Gizi Universitas Ngudi Wluyo
5. Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi selaku pembimbing yang telah memberikan perhatian, bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi.
6. Dr. Sugeng Maryanto M.Kes selaku penguji yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi.

7. Galeh Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi selaku penguji yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi.
8. Sunyoto selaku Kepala Desa Kemawi yang telah memberikan izin untuk penelitian.
9. Sri Wahyuningsih, S.Tr.Keb selaku Bidan Desa Kemawi yang telah memberikan bimbingan dalam proses teknik pengambilan data.
10. Seluruh dosen Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan arahan.
11. Kepada kedua orang tua dan keluarga yang telah membesarkan dan mendidik penulis dengan kasih sayang dan doa-doa yang mereka panjatkan untuk kebaikan penulis.
12. Kepada sahabat tercinta Asti Jatiningrum, Arum Putri S dan Sonia Kurnia Dewi yang selalu ada disaat susah, bahagia dan selalu support dalam keadaan apapun.
13. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis hanya mampu mengucapkan Jazakumullahu Khairan dan semoga amal shalih yang telah dilakukan Allah berikan balasan yang berlipat ganda

Ungaran, Juli 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	Error! Bookmark not defined.
RIWAYAT HIDUP.....	v
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Remaja	7
1. Periode pertama	9
2. Periode kedua.....	9
3. Periode terakhir.....	9
B. Kekurangan Energi Kronis (KEK)	10
1. Asupan Makanan.....	11
2. Pendidikan	11
3. Aktivitas Fisik.....	12
4. Penyakit /Infeksi	13
5. Pengetahuan.....	14
6. Pendapatan Keluarga.....	15

7. Sanitasi lingkungan	16
8. Pelayanan Kesehatan	17
C. Tingkat Asupan Energi	19
1. Protein	20
2. Karbohidrat	21
3. Lemak (Lipid)	22
D. Tingkat Asupan Protein	23
E. Kebiasaan Sarapan	26
1. Usia	28
2. Jenis kelamin	28
3. Pendapatan	28
4. Pendidikan	29
5. Perilaku makan	29
6. Stres	29
7. Aktifitas fisik	30
F. Survey Konsumsi Makanan	31
G. Body Image	33
1. Jenis Kelamin	36
2. Media Massa	36
3. Hubungan Interpersonal	37
4. Metode Pengukuran Body Image	38
H. Kerangka Teori	41
I. Kerangka Konsep	41
J. Hipotesis	42
BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Desain Penelitian	43
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	43
C. Subjek Penelitian	43
D. Definisi Operasional	45
E. Pengumpulan Data	46
F. Teknik Pengambilan Data	49

G. Etika Penelitian.....	50
H. Pengolahan Data.....	Error! Bookmark not defined.
I. Analisis Data	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	56
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	56
B. Hasil dan Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
C. Keterbatasan Penelitian.....	75
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	41
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	41

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi LILA	18
Tabel 2.2	Angka Kecukupan Energi	20
Tabel 2.3	Angka Kecukupan Protein	24
Tabel 4. 1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Pada Remaja Putri di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang.....	57
Tabel 4. 2	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Pada Remaja Putri di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang....	57
Tabel 4. 3	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Riwayat Penyakit Pada Remaja Putri di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang.....	58
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Pekerjaan Ayah Pada Remaja Putri di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang.....	58
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendapat Orang Tua Pada Remaja Putri di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang.....	59
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Asupan Energi Pada Remaja Putri di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang.....	59
Tabel 4.7	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Asupan Protein Pada Remaja Putri di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang.....	61
Tabel 4.8	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pada Remaja Putri di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang.....	62
Tabel 4.9	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Body Image Pada Remaja Putri di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang.	63
Tabel 4.10	Distribusi Frekuensi Kekurangan Energi Kronis Pada Remaja Putri di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang.	64
Tabel 4.11	Hubungan tingkat asupan energi dengan kekurangan energi konis pada remaja putri di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang.	65

Tabel 4.12	Hubungan tingkat asupan protein dengan kekurangan energi konis pada remaja putri di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang.....	68
Tabel 4.13	Hubungan kebiasaan sarapan dengan kekurangan energi konis pada remaja putri di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang.....	70
Tabel 4.14	Hubungan body image dengan kekurangan energi konis pada remaja putri di Desa Kemawi, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang.....	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Studi Pendahuluan
Lampiran 2	Surat Balasan Penelitian
Lampiran 3	Surat Keterangan Validasi Instrumen Kuesioner BSQ
Lampiran 4	Lembar Pernyataan Kepada Responden
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Responden
Lampiran 6	Formulir Penyaringan Responden
Lampiran 7	Formulir Karakteristik Remaja
Lampiran 8	Kuesioner BSQ
Lampiran 9	Formulir SQ-FFQ
Lampiran 10	Jadwal Penelitian
Lampiran 11	Biaya Penelitian
Lampiran 12	Hasil Tabulasi Penelitian
Lampiran 13	Hasil Karakteristik Responden
Lampiran 14	Hasil Uji Analisis Data
Lampiran 15	Hasil Dokumentasi