



**UNIVERSITAS ANDALAS**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN  
KEJADIAN KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK) PADA  
REMAJA PUTRI DI MTsN 2 PADANG PARIAMAN  
TAHUN 2022**

**Oleh :  
OLSIA WARDINA**

**2011226003**

Dosen Pembimbing 1 : Dr. Azrimaidaliza, SKM, MKM

Dosen Pembimbing 2 : Firdaus, SP, M.Si

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UNIVERSITAS ANDALAS**

**PADANG, 2023**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Skripsi, Juli 2023**

**Olsia Wardina, No. Bp 2011226003**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN  
KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK) PADA REMAJA PUTRI DI MTsN  
2 PADANG PARIAMAN**

**xi + 60 Halaman, 18 Tabel, 3 Gambar, 10 Lampiran**

**ABSTRAK**

**Tujuan Penelitian**

Kejadian KEK adalah suatu keadaan dimana remaja putri menderita kurang gizi yang meliputi konsumsi energi dan protein dalam waktu lama. Kejadian KEK ditandai dengan Lingkar Lengan Atas (LILA) remaja < 23,5 cm. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri di MTsN 2 Padang Pariaman pada Tahun 2022.

**Metode**

Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri kelas VII dan VIII MTsN 2 Padang Pariaman dengan total sampel sebanyak 112 orang remaja putri yang diambil menggunakan Teknik *Probability Sampling* dengan jenis *Proporsional Stratified Random Sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner SQ-FFQ dan food recall 24 jam dan aktivitas fisik menggunakan IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*). Analisis data menggunakan uji statistik *chi-square* dengan derajat kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ )

**Hasil**

Hasil penelitian ini ditemukan prevalensi kejadian KEK pada remaja putri di MTsN 2 Padang Pariaman sebesar 55,4%. Terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan meliputi energi (*p value* 0,04) dan protein (*p value* 0,02) dengan kejadian KEK pada remaja putri serta terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian KEK pada remaja putri (*p value* 0,018).

**Kesimpulan**

Adanya hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian KEK pada remaja putri di MTsN 2 Padang Pariaman. Walaupun begitu diharapkan siswa tetap menambah serta meningkatkan asupan serta pemilihan makanan serta tetap menjaga aktivitas fisik sesuai dengan asupan yang mereka konsumsi.

**Daftar Pustaka** : 56 (2003-2022)

**Kata Kunci** : Aktivitas Fisik, Kurang Energi Kronis (KEK), Pola Makan

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH  
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, July 2023  
Olsia Wardina, No. Bp 2011226003**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN EATING AND PHYSICAL ACTIVITY  
WITH THE INCIDENCE OF CHRONIC ENERGY DISEASE (CED) IN  
ADOLESCENT AT MTsN 2 PADANG PARIAMAN  
xi + 60 Pages, 18 Tables, 3 Pictures, 10 Attachments**

**ABSTRACT**

**Research Objectives**

The incidence of CED is a situation where adolescent suffer from malnutrition which includes consumption of energy and protein for a long time which will also affect the low intake of micronutrients. The incidence of CED is marked by the adolescent's Mid Upper Arm Circumference (MUAC) which is less than 23.5 cm. The purpose of this study is to determine the relationship between diet and physical activity with the incidence of Chronic Energy Deficiency (CED) in adolescent at MTsN 2 Padang Pariaman in 2022.

**Method**

This study used a cross sectional approach. The population in this study were girls of class VII and VIII of MTsN 2 Padang Pariaman with a total sample of 112 adolescent who were taken using the Probability Sampling Technique with the type of Proportional Stratified Random Sampling. Data collection used the SQ-FFQ questionnaire and 24-hour food recall and physical activity used the IPAQ (International Physical Activity Questionnaire). Data analysis used the chi-square statistical test with a 95% degree of confidence ( $\alpha=0.05$ )

**Results**

The results of this study found that the prevalence of CED in adolescent at MTsN 2 Padang Pariaman was 55.4%. There is a significant relationship between diet including energy (p value 0.04) and protein (p value 0.02) and the incidence of CED in adolescent and there is a significant relationship between physical activity and the incidence of CED in adolescent (p value 0.018).

**Conclusion**

There is a relationship between diet and physical activity with the incidence of CED in adolescent at MTsN 2 Padang Pariaman. Even so, it is hoped that students will continue to increase and increase their intake and selection of food and continue to maintain physical activity according to the intake they consume.

**Bibliography** : 56 (2003-2022)

**Keywords** : Physical Activity, Chronic Energy Deficiency (CED), Diet