

STUDY OF ENERGY AND PROTEIN INTAKE AND KEK STATUS OF ADOLESCENT GIRLS IN TIRTORAHAYU VILLAGE

Febriyani Puspita Dewi¹ , Susilo Wirawan² , Siti Budi Utami³
¹²³Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email : febriyanipuspita27@gmail.com

ABSTRACT

Background : Chronic Energy Deficiency (CED) is a nutritional problem still prevalent in adolescent girls. This condition is caused by a long-term imbalance between nutrient intake and body needs, characterized by a mid-upper arm circumference (MUAC) of <23.5 cm. Energy and protein intake are crucial factors in maintaining the nutritional status of adolescent girls, so ensuring their fulfillment is crucial to prevent CED.

Objective : To determine the description of energy intake, protein intake, and nutritional status based on measurements of the Upper Arm Circumference (MUAC) in adolescent girls in Tirtorahayu Village.

Method : This research is a descriptive study with a cross-sectional approach conducted in Tirtorahayu Village in April 2026. The study sample consisted of 56 female adolescents aged 13-15 years selected using a total sampling technique. Data on energy and protein intake were obtained through interviews using a 3x24-hour food recall method, while nutritional status was determined based on measurements of the upper arm circumference (MUAC). Data were analyzed descriptively and presented in the form of frequency distributions and crosstabs.

Result : The results showed that all female adolescents (100%) had insufficient energy intake. Most respondents also had insufficient protein intake, namely 47 people (83.9%), while 7 people (12.5%) were in the good category and 2 people (3.6%) were in the excess category. Based on the LILA measurement, 25 respondents (44.6%) experienced CED and 31 respondents (55.4%) did not experience CED. In the group with insufficient energy intake, 45.5% experienced CED and 54.5% did not experience CED. Meanwhile, in the group with insufficient protein intake, 46.8% experienced CED and 53.2% did not experience CED, while all respondents with excess protein intake did not experience CED.

Conclusion : All adolescent girls in Tirtorahayu Village had insufficient energy intake, and most had insufficient protein intake. Although most respondents had nutritional status that was not chronically overweight (CED), the proportion of adolescent girls with CED remained quite high. Adolescent girls with insufficient energy and protein intake tended to have a higher proportion of CED compared to adolescent girls with adequate or increased protein intake.

Keywords : Energy intake, protein intake, nutritional status, chronic energy deficiency, adolescent girls.x

KAJIAN ASUPAN ENERGI, PROTEIN DAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI DESA TIRTORAHAYU

Febriyani Puspita Dewi¹, Susilo Wirawan², Siti Budi Utami³

¹²³Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman

Email : febrivanipuspita27@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Kekurangan Energi Kronik (KEK) merupakan salah satu masalah gizi yang masih banyak ditemukan pada remaja putri. Kondisi ini disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh yang berlangsung dalam jangka waktu lama dan ditandai dengan Lingkar Lengan Atas (LILA) <23,5 cm. Asupan energi dan protein merupakan faktor yang berperan penting dalam mempertahankan status gizi remaja putri sehingga pemenuhannya perlu diperhatikan untuk mencegah terjadinya KEK.

Tujuan : Mengetahui gambaran asupan energi, asupan protein, dan status gizi berdasarkan pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) pada remaja putri di Desa Tirtorahayu.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* yang dilaksanakan di Desa Tirtorahayu pada bulan April 2026. Sampel penelitian berjumlah 56 remaja putri usia 13-15 tahun yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Data asupan energi dan protein diperoleh melalui wawancara menggunakan metode *food recall* 3x24 jam, sedangkan status gizi ditentukan berdasarkan pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA). Data dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi serta tabulasi silang (*crosstabs*).

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh remaja putri (100%) memiliki asupan energi dalam kategori kurang. Sebagian besar responden juga memiliki asupan protein kategori kurang, yaitu sebanyak 47 orang (83,9%), sedangkan kategori baik sebanyak 7 orang (12,5%) dan kategori lebih sebanyak 2 orang (3,6%). Berdasarkan pengukuran LILA, sebanyak 25 responden (44,6%) mengalami KEK dan 31 responden (55,4%) tidak mengalami KEK. Pada kelompok dengan asupan energi kurang, sebanyak 45,5% mengalami KEK dan 54,5% tidak KEK. Sementara itu, pada kelompok dengan asupan protein kurang, 46,8% mengalami KEK dan 53,2% tidak KEK, sedangkan seluruh responden dengan asupan protein lebih tidak mengalami KEK.

Kesimpulan : Seluruh remaja putri di Desa Tirtorahayu memiliki asupan energi dalam kategori kurang dan Sebagian besar memiliki asupan protein kategori kurang. Meskipun Sebagian besar responden memiliki status gizi tidak KEK, proporsi remaja putri yang mengalami KEK masih cukup tinggi. Remaja putri dengan asupan energi dan protein yang kurang menunjukkan kecenderungan memiliki proporsi KEK yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki asupan protein baik maupun lebih.

Kata kunci : Asupan energi, asupan protein, status gizi, kekurangan energi kronik, remaja putri.