HUBUNGAN TINGKAT ASUPAN ENERGI, PROTEIN, DAN ZAT BESI DENGAN KEJADIAN KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK) PADA SISWI KELAS VIII DI SMP NEGERI 5 SURABAYA

ABSTRAK

Latar Belakang: Menurut data statistik Riskesdas tahun 2018, prevalensi nasional Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah 14,5% pada wanita tidak hamil dan 17,3% pada wanita hamil. Menurut hasil studi pendahuluan terhadap 15 siswa, 11 (73,3%) menderita Kekurangan Energi Kronis (KEK), sedangkan 4 (26,6%) tidak. Masa remaja ditandai dengan sejumlah masalah pola makan yang berbeda. Remaja membutuhkan nutrisi ekstra, seperti energi, protein, dan zat besi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang tepat. Asupan energi yang tidak memadai akan menyebabkan kekurangan nutrisi lain, yang berfungsi sebagai sumber energi alternatif. Konsumsi protein yang tidak mencukupi juga dapat memengaruhi pengiriman makanan, yang mengakibatkan berkurangnya massa otot. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan Kekurangan Energi Kronis (KEK) karena pengaruhnya terhadap sintesis hemoglobin. **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui hubungan antara tingkat asupan energi, protein, dan zat besi dengan kejadian KEK pada siswi kelas VIII di SMP Negeri 5 Surabaya**. Metode Penelitian:** Observasional analitik dengan menggunakan teknik *cross-sectional*. **Hasil Penelitian:** Siswi dengan kategori Kekurangan Energi Kronis (KEK) yaitu 39 siswi (68,4%). Tingkat asupan energi terbesar adalah kategori sangat kurang yaitu 41 responden (71,9%). Tingkat asupan protein terbesar adalah kategori sangat kurang yaitu 40 responden (70,2%). Tingkat asupan zat besi terbesar adalah kategori defisit berat yaitu 56 responden (98,2%). **Kesimpulan:** Uji korelasi Spearman menemukan hubungan yang signifikan antara asupan energi dan kejadian KEK ($p = 0,000$ $\alpha < 0,05$), asupan protein dengan kejadian KEK ($p = 0,000$ $\alpha < 0,05$), dan asupan zat besi dengan kejadian KEK ($p = 0,143$ $\alpha > 0,05$). **Saran:** Sekolah diharapkan dapat mengedukasi murid-muridnya tentang pentingnya pola makan seimbang untuk memenuhi kebutuhan gizi makro dan mikro.

Kata Kunci : Asupan Energi, Asupan Protein, Asupan Zat Besi, Kejadian KEK

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF ENERGY, PROTEIN, AND IRON INTAKE WITH THE INCIDENCE OF CHRONIC ENERGY DEFICIENCY (CED) IN CLASS VIII STUDENTS AT SMP NEGERI 5 SURABAYA

ABSTRACT

Background: According to the 2018 Riskesdas statistics, the national prevalence of Chronic Energy Deficiency (CED) was 14.5% in non-pregnant women and 17.3% in pregnant women. According to the result of preliminary study of 15 students, 11 (73.3%) suffered from Chronic Energy Deficiency (CED), while 4 (26.6%) did not. Adolescence is characterised by a number of different dietary issues. Adolescents need extra nutrients, such as energy, protein, and iron for proper growth and development. Inadequate energy intake will lead to deficiencies in other nutrients, which serve as alternative energy sources. Insufficient protein consumption can also affect food delivery, resulting in reduced muscle mass. Iron deficiency can lead to Chronic Energy Deficiency (CED) due to its effect on haemoglobin synthesis. **Research Objective:** To determine the relationship between the level of energy, protein, and iron intake with the incidence of CED among VIII grade female students at SMP Negeri 5 Surabaya. **Research Methods:** Observational analytic using cross-sectional technique. **Research Results:** Students with Chronic Energy Deficiency (CED) category were 39 students (68.4%). The highest level of energy intake was the very poor category, namely 41 respondents (71.9%). The highest level of protein intake was the very deficient category, namely 40 respondents (70.2%). The highest level of iron intake was the severe deficit category, namely 56 respondents (98.2%). **Conclusion:** Spearman correlation test found a significant relationship between energy intake and the incidence of CED ($p = 0.000$ $\alpha < 0.05$), protein intake with the incidence of CED ($p = 0.000$ $\alpha < 0.05$), and iron intake with the incidence of CED ($p = 0.143$ $\alpha > 0.05$). **Suggestion:** Schools are expected to educate their students about the importance of a balanced diet to fulfil macro and micronutrient needs.

.

Keywords: Energy Intake, Protein Intake, Iron Intake, Incidence of CED