

GAMBARAN POLA KONSUMSI LEMAK DAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 10 KOTA BENGKULU

Velya Inka Sulistian¹, Meriwati¹, dan Ahmad Rizal¹

¹Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Bengkulu, 38225
E-mail: inkasulistian03@mail.com

ABSTRACT

Adolescent girls are residents with a vulnerable age of 10-19 years which is a transitional stage from children to adults, during this transition period it causes hormonal changes to accelerate growth. At this age the nutritional status of adolescents must be considered because nutritional problems in adolescents can affect cognitive abilities and productivity. The impact of nutritional problems depends on nutritional status, namely nutritional status is less at risk of infectious diseases, decreased immunity and decreased concentration in learning. Mean. The aim of the study was to describe the pattern of fat consumption and nutritional status in female adolescents at SMA Negeri 10 Bengkulu City. The population in this study were all young women at SMA Negeri 10 Bengkulu City. The sampling technique in this study was a simple random sampling technique. The results showed that most of the patterns of consumption of fat sources were not good (48.4%), most of the patterns of consumption of fat sources were good (51.6%), most of them were not good (48.4%). Meanwhile, based on BMI/U, most of the nutritional status was underweight (60.4%), almost in the normal category (30.6%) and based on upper arm circumference (LILA) most were at risk of KEK (67.7%), most were not. risk of KEK (32.3%). The pattern of fat consumption shows that most of the categories are not good, nutritional status based on BMI/U, most of them are undernourished, and based on LILA, most are at risk of KEK.

Keywords: patterns of fat consumption and nutritional status of female adolescents.

ABSTRAK

Remaja putri adalah penduduk dengan rentan usia 10-19 tahun yang merupakan tahap peralihan dari anak-anak menuju dewasa, pada masa peralihan tersebut menyebabkan perubahan hormonal dalam mempercepat pertumbuhan. Pada usia ini status gizi remaja harus diperhatikan karena masalah gizi pada remaja dapat mempengaruhi kemampuan kognitif dan produktivitas. Dampak masalah gizi tergantung pada status gizi yaitu status gizi kurang berisiko terhadap penyakit infeksi, penurunan imunitas dan penurunan konsentrasi belajar. Sedangkan status gizi lebih dan obesitas berisiko mengalami berbagai penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, hipertensi dan diabetes melitus. Tujuan penelitian adalah Diketahui gambaran pola konsumsi lemak dan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini berupa teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan hampir sebagian pola konsumsi sumber lemak kategori tidak baik (48.4%), sebagian besar kategori baik (51.6%), sebagian besar pola konsumsi olahan lemak kategori baik (51.6%), hampir sebagian kategori tidak baik (48.4%). Sedangkan status gizi berdasarkan IMT/U sebagian besar kategori gizi kurang (60.4), hampir sebagian kategori normal (30.6 %) dan berdasarkan lingkaran lengan atas (LILA) sebagian besar berisiko KEK (67.7%), hampir sebagian tidak berisiko KEK (32.3 %). Pola konsumsi lemak menunjukkan sebagian besar kategori tidak baik, Status gizi berdasarkan IMT/U sebagian besar gizi kurang, dan berdasarkan LILA sebagian besar berisiko KEK.

Kata Kunci : pola konsumsi lemak dan status gizi remaja putri.

PENDAHULUAN

Remaja putri adalah penduduk dengan rentan usia 10-19 tahun yang merupakan tahap peralihan dari anak-anak menuju dewasa, pada masa peralihan tersebut menyebabkan perubahan hormonal dalam mempercepat pertumbuhan (Anggarani, 2019). Masa ini akan ditandai dengan dimulainya menstruasi pada remaja putri sebagai penanda bahwa sudah berfungsinya organ reproduksi pada wanita (Manullang, 2020). Pada usia ini status gizi remaja harus diperhatikan karena masalah gizi pada remaja dapat mempengaruhi kemampuan kognitif dan produktivitas. Dampak masalah gizi tergantung pada status gizi yaitu status gizi kurang berisiko terhadap penyakit infeksi, penurunan imunitas dan penurunan konsentrasi belajar. Sedangkan status gizi lebih dan obesitas berisiko mengalami berbagai penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, hipertensi dan diabetes melitus (Charina et al., 2022).

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan (Harjatmo,dkk 2017). Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh (Thamaria, 2017).

Energi dibutuhkan seseorang untuk memenuhi kebutuhan energi basal, menunjang proses pertumbuhan dan untuk aktivitas sehari-hari. Energi dapat diperoleh dari karbohidrat, protein dan lemak yang ada didalam bahan makanan. Lemak sebagai pembentuk energi didalam tubuh yang menghasilkan energi paling tinggi jika dibandingkan dengan karbohidrat dan protein, setiap gram lemak mengandung 9 kkal. Jika konsumsi sumber lemak yang rendah akan menyebabkan gangguan penyerapan vitamin larut lemak (vitamin A, D, E, K) didalam tubuh (Yosephin, 2018). Lemak terbagi menjadi dua yaitu lemak jenuh dan lemak tak jenuh. Tingkat konsumsi lemak berhubungan positif dengan indeks massa tubuh (Irdiana and Nindya, 2017).

Prevalensi remaja yang mengalami kekurangan berat badan secara nasional yaitu mencapai 14,5% (Kemenkes RI, 2018). Sedangkan untuk provinsi Bengkulu prevalensi mencapai 11,49% (Risikesdas Bengkulu, 2018). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan

Kota Bengkulu tahun 2022 total populasi remaja kurus dan sangat kurus sebesar 6,22% terdiri dari kurus 5,07% dan 1,15% sangat kurus.

Nutrisi yang cukup dibutuhkan oleh setiap individu, sejak dalam kandungan, bayi, anak-anak, remaja, dewasa, hingga usia tua. Remaja putri sebagai calon ibu membutuhkan gizi yang cukup sehingga status gizinya harus tetap terjaga sehingga diharapkan dapat dilahirkan anak-anak yang berkualitas dari ibu yang sehat. Bukti memperlihatkan bahwa masa remaja merupakan jendela kesempatan kedua yang berdampak pada lintasan perkembangan termasuk pertumbuhan dan perkembangan kognitif (Unicef, 2018).

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul gambaran pola konsumsi lemak dan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu Tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah suatu yang menggambarkan kelompok, objek, kondisi. Bertujuan untuk membuat deskriptif, gambaran secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta yang terjadi di masyarakat.

Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu berdasarkan dari data sekunder yang diperoleh ada 256 siswa.

Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja putri di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu. Sampel pada penelitian ini dilakukan secara *simple random sampling* jumlah sampel yang di dapat adalah 62 siswa.

Definisi opsional jenis dan frekuensi bahan makanan sumber lemak dan olahan lemak dalam satu bulan terakhir dengan pilihan jawaban : Jika >1 kali/hari = 50, Jika 1 kali/hari = 25, Jika 4-6 kali/minggu = 15, Jika 1-3 kali/minggu = 10, Jika 1-2 kali/bulan = 5, Jika Tidak pernah = 0 dan menggunakan alat ukur Food Frequency Questionnaire (FFQ) dan status gizi berdasarkan IMT/U dikategorikan 1. Gizi buruk, 2. Gizi kurang 3. Gizi baik, 4. Gizi lebih, 5. Obesitas. Berdasarkan LILA dikategorikan 0= Beresiko KEK, 1= Tidak berisiko.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah semua data telah terkumpul, data akan di entri dalam bentuk master data yang kemudian diolah dengan SPSS sehingga dilakukan analisis univariat dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.1 Frekuensi Pola Konsumsi Lemak pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu

Nama Bahan Makanan	>1 x/hari		1x/hari		4-6x/mg		1-3x/mg		1-2/bln		T.Pernah		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Daging sapi	0	0	0	0	0	0	5	8.1	33	53.2	24	38.7	62	100
Daging kambing	0	0	0	0	0	0	1	1.6	9	14.5	52	83.9	62	100
Daging kerbau	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	62	100	62	100
Mentega	0	0	7	11.3	8	12.9	9	14.5	14	22.6	24	38.7	62	100
Ayam dengar kulit	12	19.4	11	17.7	19	30.6	16	25.8	1	1.6	2	3.2	61	100
Jeroan	1	1.6	1	1.6	3	4.8	6	9.7	6	9.7	45	72.6	62	100
Otak	0	0	0	0	0	0	0	0	5	8.1	57	91.9	62	100
Santan	0	0	5	8.1	15	24.2	8	12.9	11	17.7	23	37.1	62	100
Minyak kelapa sawit	35	56.5	12	19.4	1	1.6	1	21	0	0	13	1.6	62	100
Alpukat	0	0	1	1.6	6	9.7	10	16.1	11	17.7	34	54.8	62	100
Ikan salmon	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	62	100	62	100

Sumber Data Penelitian, 2023

Tabel 4.1 menunjukkan sebagian besar (56,5%) remaja putri mengonsumsi minyak kelapa sawit >1 kali/hari, dan seluruh (100%) remaja putri tidak pernah mengonsumsi daging kerbau dan ikan salmon.

Selanjutnya masing-masing frekuensi di beri skoring dengan kreteria berikut :

1. Jika >1 kali/hari = 50
2. Jika 1 kali/hari = 25
3. Jika 4-6 kali/minggu = 15
4. Jika 1-3 kali/minggu = 10
5. Jika 1-2 kali/bulan = 5

Selanjutnya dilihat dari distribusi data total skor ternyata menunjukkan distribusi data tidak normal sehingga total skor ini dikategorikan menjadi 2 kategori berdasarkan nilai median sehingga diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.2 Gambaran Kategori Pola Konsumsi Sumber Lemak pada Remaja Putri Di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu

Kategori Total Skor Lemak	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak baik (total skor >median : 90)	32	51.6
Baik (total skor <median : 90)	30	48.4
Total	62	100

Sumber Data Penelitian, 2023

Tabel 4.2 menunjukkan sebagian besar (51,6%) remaja putri kategori pola konsumsi sumber lemaknya tidak baik.

Tabel 4.3 Frekuensi Pola Konsumsi Olahan Lemak pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu

Nama Bahan Makanan	>1 x/hari		1x/hari		4-6x/mg		1-3x/mg		1-2/bln		T.Pernah		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Keju	0	0	1	1.6	2	3.2	2	3.2	8	13	49	79	62	100
Susu	6	9.7	17	27.4	12	19.4	14	22.6	2	3.2	11	17.7	62	100
Yogourt	1	1.6	0	0	1	1.6	8	12.9	7	11.3	45	72.6	62	100
Mayonaise	1	1.6	0	0	2	3.2	0	0	11	17.2	48	78	62	100
Bakso daging	1	1.6	15	24.2	17	27.4	20	32.3	5	8.1	4	6.5	62	100
Batagor	1	1.6	19	30.6	12	19	13	21	4	6.8	13	21	62	100
Siomay	1	1.6	12	19.4	6	9.7	10	16.1	5	8.1	28	45.1	62	100
Tahu goring	7	11.3	14	22.6	16	25.8	8	12.9	9	14.5	8	12.9	62	100
Bakwan	7	11.3	18	29	14	22.6	12	19.4	5	8.1	6	9.7	62	100
Pisang coklat	5	8.1	15	24.2	9	14.5	13	21	2	3.2	18	29	62	100
Pempek	4	6.5	15	24.2	12	19.4	10	16.1	10	16.1	11	17.7	62	100

Sumber Data Penelitian, 2023

Tabel 4.3 menunjukan hampir sebagian (32,3%) remaja putri mengonsumsi bakso daging, dan hampir seluruh (79%) remaja putri tidak pernah mengonsumsi *yogourt*.

Selanjutnya masing-masing frekuensi di beri skoring dengan kriteria berikut :

1. Jika >1 kali/hari = 50
2. Jika 1 kali/hari = 25
3. Jika 4-6 kali/minggu = 15
4. Jika 1-3 kali/minggu = 10
5. Jika 1-2 kali/bulan = 5

Selanjutnya dilihat dari distribusi data total skor ternyata menunjukkan distribusi data tidak normal sehingga total skor ini dikategorikan menjadi 2 kategori berdasarkan nilai median sehingga diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.4 Gambaran Kategori Pola Konsumsi Olahan Lemak pada Remaja Putri Di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu

Kategori Total Skor Olahan Lemak	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak baik (total skor >median : 110)	32	51.6
Baik (total skor <median : 110)	30	48.4
Jumlah	62	100

Sumber Data Penelitian, 2023

Tabel 4.4 menunjukkan sebagian besar (51,6%) remaja putri kategori pola konsumsi olahan lemak tidak baik.

Tabel 4.5 Gambaran status gizi berdasarkan IMT/U pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu

Kategori IMT/U	Jumlah (n)	Persentase (%)
Gizi buruk	0	0
Gizi kurang	43	69.9
Gizi baik	19	30.6
Gizi lebih	0	0
Obesitas	0	0
Jumlah	62	100

Sumber Data Penelitian, 2023

Tabel 4.5 menunjukkan status gizi remaja putri sebagian besar (69,9%) gizi kurang.

Tabel 4.6 Gambaran Status Gizi Berdasarkan Lingkar Lengan Atas (LILA) pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu

Status Gizi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Beresiko KEK	42	67.7
Tidak Beresiko	20	32.3
Jumlah	62	100

Sumber Data Peneliti, 2023

Tabel 4.6 menunjukkan sebagian besar (67,7%) remaja putri SMA Negeri 10 Kota Bengkulu beresiko KEK.

PEMBAHASAN

Pada pembahasan ini akan diuraikan tentang hasil penelitian serta membandingkan dengan teori dan penelitian terkait, serta mendiskusikan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab hasil. Sesuai dengan tujuan utama penelitian yang diajukan dalam penelitian ini.

1. Gambaran Pola Konsumsi Lemak pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu

Berdasarkan hasil penelitian frekuensi tertinggi pola konsumsi sumber lemak yaitu minyak kelapa sawit (pada remaja putri yaitu 56.5% dengan frekuensi >1kali/hari) dan skor tertinggi rata-rata pola konsumsi sumber lemak adalah minyak kelapa sawit (pada remaja putri yaitu 34.27%).

Minyak sawit adalah minyak yang biasanya digunakan sebagian besar masyarakat Indonesia sebagai medium penggorengan. Minyak sawit tersusun dari unsur-unsur C, H, dan O. Minyak sawit mengandung asam lemak dalam jumlah cukup banyak dan asam lemak tersebut berikatan dengan gliserol membentuk trigliserida. Menurut Morad et al. (2006) komponen trigliserida dalam minyak sawit kasar mencapai 95 persen. Rantai asam lemak yang terdapat pada trigliserida minyak sawit dapat bervariasi jumlah atom karbon dan strukturnya (adanya ikatan rangkap seperti ketidakjenuhan). Variasi struktur dan jumlah karbon pada rantai asam lemak menggambarkan sifat fisik dan kimia minyak sawit (Silviana, 2018).

Konsumsi lemak biasanya mayoritas berasal dari pemakaian minyak pada bahan makanan yang di goreng atau di tumis. Kontribusi lemak terbesar dalam makanan adalah dari daging dan unggas. Selain itu, rata-rata responden juga mengonsumsi jajanan atau snack yang kadar lemaknya tergolong tinggi (Muchlisa dkk, 2003).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan frekuensi tertinggi pola konsumsi olahan lemak yaitu bakso daging (pada remaja putri yaitu 32.3% dengan frekuensi 1-3 kali/minggu).

Bakso adalah produk makanan berbentuk bulat atau lainnya yang diperoleh dari campuran daging. Daging merupakan salah satu komoditi peternakan yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan protein hewani karena mengandung protein bermutu tinggi dan mampu memenuhi zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Selain itu, daging juga mengandung karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral. Kadar daging dalam tidak kurang dari 50% dan pati atau sereal dengan atau tanpa penambahan bahan makanan lain, serta bahan tambahan makanan (Untoro, Kusrahayu and Setiani, 2012).

Merupakan makanan yang banyak diminati disetiap kalangan. Beberapa hasil penelitian menunjukkan hasil olahan daging yang banyak digemari oleh mahasiswa adalah bakso, beberapa alasan yang muncul yang mendasari hal tersebut adalah karena bakso masih bisa dijangkau dari sisi ekonomi, gurih dan mudah untuk didapat (Pandie, Wuri and Ndaong, 2016). Kontribusi lemak terbesar dalam makanan adalah dari daging dan unggas (Muchlisa dkk, 2013).

Asupan lemak yang kurang akan terjadi gambaran klinis defisiensi atau kekurangan asam lemak esensial dan nutrient yang larut dalam lemak, serta pertumbuhan yang buruk. Sebaliknya kelebihan asupan lemak beresiko kelebihan berat badan, mungkin meningkatkan resiko penyakit kardiovaskuler dikemudian hari (Soejiningsih, 2004).

2. Gambaran Status Gizi pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu bahwa sebagian remaja putri di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu memiliki status gizi kurang yaitu (69.4%) dan sebagian kecil memiliki status gizi baik (30.6%).

Hasil penelitian yang dilakukan tidak sejalan dengan penelitian srikandi dari hasil penelitian ini secara garis besar diketahui hampir sebagian responden mempunyai status gizi normal (55,6%) orang dibandingkan dengan kekurangan berat badan tingkat berat yaitu 10 (12,3%), hal ini mungkin karena latar belakang responden merupakan mahasiswa kesehatan yang mengetahui pentingnya mengonsumsi makanan yang tinggi akan kandungan gizi yang baik guna untuk memelihara kesehatan (Sri et al., 2022).

Banyak faktor yang mempengaruhi status gizi menurut faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi pada dasarnya ditentukan oleh penyebab langsung ke penyebab tidak langsung. Penyebab langsung terdiri dari asupan makanan dan penyakit infeksi sedangkan penyebab tidak langsung terdiri dari lingkungan fisik, biologis, budaya, sosial ekonomi dan politik (Putinah, 2014).

Masukan zat gizi yang berasal dari makanan yang dikonsumsi setiap hari harus dapat memenuhi kebutuhan. Jika masukan zat gizi dari makanan tidak seimbang dengan kebutuhan maka akan terjadi defisiensi zat gizi, yang termanifestasi oleh adanya gejala yang timbul. Pada remaja kemungkinan akan menderita kurang zat gizi yang berdampak pada tumbuhan, perkembangan dan prestasinya. Agar tercapainya status gizi yang baik

di butuhkan asupan makanan yang cukup sehingga seseorang tidak merasa lelah ketika melakukan berbagai aktifitas fisik. Karena pembakaran energi didalam tubuh manusia di sebabkan oleh terjadinya pembakaran dari lemak, protein dan karbohidrat (Hartono,2015).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu sebagian besar (67.7%) siswa beresiko kurang energi kronis dan hampir sebagian (32.3%) tidak beresiko kurang energi kronis.

Hasil penelitian yang dilakukan tidak sejalan dengan penelitian lastari *et., al* dari hasil penelitian ini secara garis besar diketahui sebagian remaja yang tidak beresiko KEK sebanyak 31 orang (51,7%) dibandingkan dengan resiko KEK sebanyak 29 orang (48,3%) (H D Lasari *et al.*, 2022).

Lingkar lengan atas (LILA) merupakan suatu cara untuk mengetahui resiko kekurangan energi kronis (KEK) pada wanita usia subur termasuk remaja putri. hasil pengukuran lingkar lengan atas (LILA) ada dua kemungkinan yaitu kurang dari 23,5 cm atau sama dengan 23,5 cm. apabila hasil pengukuran <23,5 cm berarti berisiko KEK dan $\geq 23,5$ cm berarti tidak berisiko KEK (Thamaria, 2017).

Kurang energi kronis (KEK) merupakan salah satu masalah gizi pada remaja putri yang ditandai dengan ukuran lingkar engan atas (LILA) <23,5 cm. kurang energi kronik terjadi akibat kekurangan asupan zat-zat gizi sehingga simpanan zat gizi dalam tubuh digunakan untuk memenuhi kebutuhan kurang energi kronik terjadi akibat kekurangan asupan zat-zat gizi sehingga simpanan zat gizi pada tubuh digunakan untuk memenuhi kebutuhan (Elsera *et al.*, 2021). Apabila keadaan ini berlangsung lama maka simpan zat gizi dalam tubuh akan habis dan akhirnya terjadi kemerosotan jaringan (Azizah and Adriani, 2018).

Nutrisi yang cukup dibutuhkan oleh setiap individu, sejak dalam kandungan, bayi, anak-anak, remaja, dewasa, hingga usia tua. Remaja putri sebagai calon ibu membutuhkan gizi yang cukup sehingga status gizinya harus tetap terjaga sehingga diharapkan dapat dilahirkan anak-anak yang berkualitas dari ibu yang sehat. Bukti memperlihatkan bahwa masa remaja merupakan jendela kesempatan kedua yang

berdampak pada lintasan perkembangan (termasuk pertumbuhan dan perkembangan kognitif) (Unicef, 2018).

KESIMPULAN

Pola konsumsi lemak remaja putri di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu menunjukkan sebagian besar kategori tidak baik dan Status gizi remaja putri SMA Negeri 10 Kota Bengkulu berdasarkan IMT/U sebagian besar gizi kurang, dan berdasarkan LILA sebagian besar beresiko KEK.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantunya. Pada kesempatan ini, penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT atas segala nikmat dan karunia-Nya, serta kepada kedua orang tua tercinta atas dukungan yang tiada henti.

Saya ingin menyampaikan penghargaan yang tulus kepada Ibu Meriwati, pembimbing pertama, dan bapak Ahmad Rizal, pembimbing kedua, atas kepemimpinan, dorongan, dan bantuan material dalam menyukseskan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggarani, R. (2019) 'Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Remaja Putri Di Sd Muhammadiyah Mlangi Gamping Sleman', *Journal of Chemical Information and Modeling*, pp. 11–23.
- Azizah, A. and Adriani, M. (2018) 'Tingkat Kecukupan Energi Protein Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Dan Kejadian Kekurangan Energi Kronis', *Media Gizi Indonesia*, 12(1), p. 21. Available at: <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i1.21-26>.
- Elsera, C. *et al.* (2021) 'Faktor Penyebab Kekurangan Energi Kronik (Kek) Pada Ibu Hamil: Study Literature', *Proceeding of The URECOL*, pp. 985–988. Available at: <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1509>.
- H D Lasari, H. *et al.* (2022) 'Pengetahuan, Sikap, dan Indeks Masa Tubuh pada Kejadian Kurang Energi Kronis di Remaja Putri', *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 9(2), p. 124. Available at: <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2022.009.02.2>.

- Harikedua, S.D. and Harikedua, V.T. (2018) 'Profil Asam Lemak Minyak Sawit Setelah Proses Penggorengan Ikan', *Media Teknologi Hasil Perikanan*, 6(1), p. 30. Available at: <https://doi.org/10.35800/mthp.6.1.2018.19538>.
- Irdiana, W. and Nindya, T.S. (2017) 'Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Siswi SMAN 3 Surabaya', *Amerta Nutrition*, 1(3), p. 227. Available at: <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i3.2017.227-235>.
- Manullang, N.L. (2020) 'Gambaran Pola Makan Remaja Kurang Energi Kronis (KEK) di Desa Talang Aur Wilayah Kerja Puskesmas Talang Aur Kabupaten Ogan Ilir',
- Rahayu, D.T. and Sagita, Y.D. (2019) 'Pola Makan dan Pendapatan keluarga Dengan kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK)', *Holistik Kurnal Kesehatan*, 13(1), pp. 7–18.
- Thamaria, N. (2017) *Bahan Ajar Gizi Penilaian Status Gizi*. Edisi Tahu. Edited by M.H. Widyasari, S.S. Indonesia: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Unicef (2018) 'Unicef Programme Guidance for the Second Decade: Programming with and for Adolescents', pp. 1–44. Available at: <https://www.unscn.org/en/news-events/recent-news?idnews=1863>.
- Untoro, N.S., Kusrahayu and Setiani, B.E. (2012) 'Kadar Air, Kekenyalan, Kadar Lemak dan Citarasa Bakso Daging Sapi dengan Penambahan Ikan Bandeng Presto (*Channos Channos* Forsk)', *Animal Agriculture*, 1(1), pp. 567–583. Available at: <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/aaj>.
- Yosephin, B. (2018) 'Tuntunan Praktis Menghitung Kebutuhan Gizi', *Perpustakaan Tenas Effendy Kota Pekanbaru*, p. 202p. Available at: <https://pustaka.pekanbaru.go.id/inlislite3/opac/detail-opac?id=28395>.