

## ABSTRAK

Nadila Khairulnisa Fitri. Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Remaja di SMPN 27 Pekanbaru. Dibimbing oleh Fitri, SP, MKM dan Dra. Lily Restusari, M.Farm, Apt.

Permasalahan gizi yang sering dihadapi oleh remaja adalah masalah gizi ganda yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Pada usia remaja terjadi pertumbuhan yang sangat cepat (*growt spurt*) yang akan mempengaruhi pada berat badan, masa tulang, dan aktifitas fisik, sehingga kebutuhan gizi pada remaja harus tercukupi. Pemenuhan kebutuhan gizi pada masa ini, perlu diperhatikan karena terjadi peningkatan kebutuhan gizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada remaja di SMPN 27 Pekanbaru. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan desain cross sectional. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 8 di SMPN 27 Pekanbaru dengan sampel 58 orang diambil secara simple random sampling. Asupan zat gizi makro diukur menggunakan form food recall 24 jam, aktivitas fisik diukur menggunakan form PAL, dan status gizi diukur menggunakan timbangan dan mikrotoa. Analisa data secara univariat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja sebagian besar memiliki asupan energi normal sebesar 53,4%, asupan protein defisit berat sebesar 62,1%, asupan lemak lebih sebesar 44,8%, asupan karbohidrat normal sebesar 39,7%, aktivitas fisik ringan sebesar 81%, status gizi baik sebesar 81%. Diharapkan penelitian lebih lanjut untuk menambah variabel yang tidak ada dalam penelitian ini, seperti faktor yang mempengaruhi status gizi.

Kata kunci : Asupan zat gizi makro, aktivitas fisik, status gizi.

## **ABSTRACT**

Nadila Khairulnisa Fitri. Description of Macronutrient Intake and Physical Activity on Nutritional Status in Adolescents at SMPN 27 Pekanbaru. Supervised by Fitri, SP, MKM and Dra. Lily Restusari, M. Farm, Apt.

The nutritional problems that are often faced by adolescents are multiple nutritional problems, namely undernutrition and over nutrition. At the age of adolescents there is a very rapid growth (growth spurt) which will affect body weight, bone mass, and physical activity, so that the nutritional needs of adolescents must be fulfilled. Fulfillment of nutritional needs at this time needs to be considered, because there is an increase in nutritional needs to support growth and development. This study aims to describe the intake of macronutrients and physical activity on the nutritional status of adolescents at SMPN 27 Pekanbaru. The type of research used is descriptive research with a cross sectional design. The population in this study were all 8th grade students at SMPN 27 Pekanbaru with a sample of 58 people taken by simple random sampling. Intake of macronutrients was measured using a food recall form 24 hours, physical activity was measured using the PAL form, and nutritional status was measured using a scale and microtoa. Univariate data analysis. The results of this study indicate that most adolescents have a normal energy intake of 53.4%, weight deficit protein intake of 62.1%, excess fat intake of 44.8%, normal carbohydrate intake of 39.7%, light physical activity of 81%, and good nutritional status of 81%. It is hoped that further research will add variables that were not included in this study, such as factors that affect nutritional status.

Keywords : Intake of macronutrients, physical activity, nutritional status.