

ABSTRAK

Maulira Kamila Nastiti. Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Pada Remaja di SMP Al-Ulum *Islamic School* Pekanbaru. Dibimbing oleh Roziana, SST, M.Gizi dan Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si.

Remaja rentan mengalami banyak masalah gizi, karena berada di fase pertumbuhan yang sangat pesat (*growth spurt*) sehingga membutuhkan zat gizi dengan jumlah yang relatif lebih besar. Asupan zat-zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan akan membantu remaja dalam pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi akan berakibat pada masalah gizi, baik gizi lebih maupun gizi kurang. Saat ini, Indonesia menghadapi masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi makro dan status gizi pada remaja di SMP Al-Ulum *Islamic School* Pekanbaru. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* dan didapatkan 55 responden. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dengan asupan energi cukup yaitu (72,7%), energi kurang (25,5%) dan energi lebih (1,8%). Remaja dengan asupan karbohidrat cukup yaitu (63,6%), asupan karbohidrat kurang (27,3%), dan asupan karbohidrat lebih (9,1%). Remaja dengan asupan protein cukup (80%), asupan protein kurang (7,3%) dan asupan protein lebih (12,7%). Remaja dengan asupan lemak cukup yaitu (58,2%), asupan lemak kurang (16,4%) dan asupan lemak lebih (25,5%). Sebagian besar status gizi remaja yaitu gizi baik (61,8%), status gizi kurang (9,1%), status gizi lebih (18,2%) dan status gizi obesitas (10,9%).

Kata Kunci : Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak, Status Gizi dan Remaja

ABSTRACT

Maulira Kamila Nastiti An Overview of Macronutrient Intake and Nutritional Status in Adolescents at SMP Al-Ulum Islamic School Pekanbaru. Guided by Roziana, SST, M.Gizi and Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si.

Adolescents are vulnerable to many nutritional problems because they are in a very rapid growth phase (growth spurt), requiring relatively large amounts of nutrients. Intake of nutrients following the needs will help adolescents in optimal growth and development. The imbalance between intake and nutritional needs will result in nutritional problems, both over and undernutrition. Currently, Indonesia is facing multiple nutritional problems, namely undernutrition and overnutrition. This study aimed to describe macronutrient intake and nutritional status in adolescents at SMP Al-Ulum Islamic School Pekanbaru. Samples were taken by purposive sampling technique and obtained from 55 respondents. The results of this study indicate that most adolescents have sufficient energy intake (72.7%), less energy (25.5%), and more energy (1.8%). Adolescents with adequate carbohydrate intake (63.6%), less carbohydrate intake (27.3%), and more carbohydrate intake (9.1%). Adolescents with sufficient protein intake (80%), less protein intake (7.3%), and more protein intake (12.7%). Adolescents with sufficient fat intake (58.2%), less fat intake (16.4%), and more fat intake (25.5%). Most of the nutritional status of adolescents is good nutrition (61.8%), undernutrition status (9.1%), overnutrition status (18.2%), and obesity nutritional status (10.9%).

Keywords: Energy, Carbohydrate, Protein, Fat, Nutritional Status, and Adolescents