

ABSTRAK

TRI DIMAS WICAKSONO. Gambaran Asupan zat gizi Makro dan status gizi SMPN 3 PEKANBARU. Dibimbing oleh IRMA SUSAN PARAMITA.

Masalah yang sedang dialami remaja di Indonesia adalah Asupan zat gizi seperti energi, protein, karbohidrat, dan lemak akan menghasilkan energi yang dibutuhkan tubuh. Energi ini diperlukan untuk memenuhi kebutuhan energi basal, mendukung proses pertumbuhan, serta menunjang aktivitas sehari-hari. Energi dapat diperoleh dari bahan makanan yang mengandung protein, lemak, dan karbohidrat. Meskipun sebagian besar remaja di SMP 3 Pekanbaru memiliki asupan zat gizi makro yang cukup, masih ditemukan ketidakseimbangan asupan gizi dan variasi status gizi, termasuk gizi kurang, lebih, dan obesitas, yang menunjukkan perlunya perhatian terhadap pola makan remaja. Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi makro dan status gizi pada remaja di SMP 3 Pekanbaru. 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 (76,32%), asupan karbohidrat kurang (13,16%), dan asupan karbohidrat lebih (10,53%). Remaja dengan asupan protein cukup (81,58%), asupan protein kurang (5,26%) dan asupan protein lebih (13,16%). Remaja dengan asupan lemak cukup yaitu (60,53%), asupan lemak kurang (18,42%) dan asupan lemak lebih (21,05%). Sebagian besar status gizi remaja yaitu gizi baik (44,74%), status gizi kurang (15,79%), status gizi lebih (31,58%) dan status gizi obesitas (7,89%).

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

ABSTRACT

TRI DIMAS WICAKSONO. Overview of Macronutrient Intake and Nutritional Status of SMPN 3 PEKANBARU. Supervised by IRMA SUSAN PARAMITA.

he problem currently being experienced by adolescents in Indonesia is that the intake of nutrients such as energy, protein, carbohydrates, and fat will produce the energy needed by the body. This energy is needed to meet basal energy needs, support the growth process, and support daily activities. Energy can be obtained from foods that contain protein, fat, and carbohydrates. Although most adolescents at SMP 3 Pekanbaru have sufficient macronutrient intake, there is still an imbalance in nutritional intake and variations in nutritional status, including undernutrition, overnutrition, and obesity, which indicates the need for attention to adolescent diets. The purpose of this study was to determine the overview of macronutrient intake and nutritional status in adolescents at SMP 3 Pekanbaru. The results of this study indicate that most adolescents with sufficient energy intake are (72.7%), lacking energy (25.5%) and excess energy (1.8%). Adolescents with sufficient carbohydrate intake are (76.32%), insufficient carbohydrate intake (13.16%), and excessive carbohydrate intake (10.53%). Adolescents with sufficient protein intake are (81.58%), insufficient protein intake (5.26%) and excessive protein intake (13.16%). Adolescents with sufficient fat intake are (60.53%), insufficient fat intake (18.42%) and excessive fat intake (21.05%). Most of the nutritional status of adolescents is good nutrition (44.74%), inadequate nutritional status (15.79%), excessive nutritional status (31.58%) and obesity nutritional status (7.89%).

Keywords: Energy, Carbohydrates, Protein, Fat, Nutritional Status and Adolescence.