

ABSTRAK

Pitaloka, Fitri Dyah. 2020. Gambaran Asupan Energi, Asupan Lemak, dan Status Gizi Siswi Kelas XI SMA Negeri 5 Cimahi. Tugas Akhir. Program Diploma 3. Jurusan Gizi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Pembimbing: Dr. Pusparini, SKM, M.Sc

Pada umumnya kebiasaan makan mempengaruhi keadaan status gizi remaja, masalah gizi bagi remaja dapat terjadi karena pola makan yang tidak teratur seperti peningkatan konsumsi tinggi kalori dan tinggi lemak. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran asupan energi, asupan lemak, dan status gizi pada siswi kelas XI di SMA Negeri 5 Cimahi. Metode penelitian yang digunakan yaitu *cross sectional* dengan jumlah sampel 64 siswi, diambil dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data meliputi data umum, antropometri, dan asupan makan dengan metode *Recall 1 x 24 jam*. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar sampel 59,4% asupan energinya dalam kategori kurang, untuk asupan lemak diketahui bahwa sebagian besar sampel 75% asupan lemaknya dalam kategori kurang. Status gizi menunjukkan bahwa sebagian besar sampel 71,9% berada dalam kategori status gizi normal. Tidak ada sampel dengan asupan energi baik yang memiliki status gizi gemuk dan tidak ada sampel dengan asupan lemak baik yang memiliki status gizi kurus. Dalam hal ini, perlu mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi asupan dan status gizi remaja putri seperti aktivitas fisik, *body image*, dan pengetahuan terkait makanan dan gizi.

Kata Kunci : Asupan Energi, Asupan Lemak, Status Gizi