ABSTRAK

Sri Rahayu, Putri. 2021. Gambaran Asupan Energi, Asupan Protein, Aktifitas Fisik dan Status Gizi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al-Hidayah Kec. Surade Kab. Sukabumi. Tugas Akhir . Program Studi Diploma III. Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Pembimbing : Dr. Suparman. SKM, M.Sc

Ketidakseimbangan tingkat kecukupan zat gizi dapat menimbulkan masalah gizi, baik masalah gizi kurang maupun gizi lebih. Kebutuhan energi remaja dipengaruhi oleh aktivitas, metabolisme basal, dan peningkatan kebutuhan untuk menunjang percepatan tumbuh kembang masa remaja, sedangkan Kebutuhan protein pada remaja ditentukan oleh jumlah protein untuk menunjang masa tubuh tanpa lemak dan jumlah protein yang dibutuhkan untuk peningkatan massa tubuh tanpa lemak selama percepatan tumbuh.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran asupan energi, asupan protein, aktifitas fisik dan status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Al-Hidayah Kec.Surade Kab.Sukabumi. Penelitian ini dilakukan dengan desain *cross sectional*, sampel minimum berjumlah 44 orang, diambil dengan cara *simple random sampling*. Data yang dikumpulkan meliputi data asupan energi, asupan protein, menggunakan recall 24 jam, aktifitas fisik menggunakan record 24 jam aktiftas fisik dan status gizi yang diperoleh dengan cara pengukuran dan penimbangan antropometri. Analisis data pada pengujian ini menggunakan tabel distribusi frekuensi dan tabel silang. Penelitian diperoleh 81,8% memiliki asupan energi kurang, 90,9% memiliki asupan protein kurang dan 45,5% santriwati memiliki aktifitas fisik ringan, 54,5% memiliki aktifitas sedang dan 13,6% santriwati memiliki status gizi kurang, 65,9% status gizi normal, 15,9% gizi lebih dan 4,5% obese. Proporsi sampel dengan asupan energi kurang memiliki status gizi kurang sebesar 16,7% atau lebih tinggi dibanding asupan baik (0,0%). Proporsi sampel dengan asupan protein kurang memiliki status gizi kurang 15% atau lebih tinggi dibanding dengan asupan protein baik (0,0%). Proporsi sampel dengan aktifitas fisik ringan memiliki status gizi gemuk (30,0%) dan obese (10,0%) lebih tinggi dibanding dengan aktifitas fisik sedang (4,2%).

Kata kunci : remaja, asupan energi, asupan protein, aktifitas fisik, status gizi