

ABSTRAK

Amalia Nur Ramadhan, 2024. Gambaran Pengetahuan Gizi, Asupan Energi, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Cililin Kabupaten Bandung Barat. Tugas Akhir, Program Studi Diploma Tiga, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung.

Pembimbing: Dr. Suparman, SKM, M.Sc

Kelompok remaja di Indonesia menghadapi *Double Burden Malnutrition* atau beban ganda masalah gizi, pengetahuan gizi, asupan energi dan aktivitas fisik merupakan faktor yang menentukan status gizi remaja. Dari data RISKESDAS 2013 dan 2018 menunjukkan peralihan *trend* masalah gizi pada remaja 16-18 tahun dimana terjadi peningkatan overweight (3,8%) dan obesitas (2,4%). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi, asupan energi, aktivitas fisik dan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Cililin. Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional, jumlah sampel yang digunakan adalah 64 orang siswi dengan rentang usia 16-18 tahun. Data yang dikumpulkan berupa data umum, pengetahuan, asupan energi serta aktivitas fisik dan antropometri siswi. Hasil penelitian menunjukkan siswa yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 59,4%, cukup 39,1%, dan baik 1,6%. Siswi yang memiliki asupan energi defisit berat 20,3%, defisit sedang 10,9%, defisit ringan 6,3%, normal 35,9%, dan kelebihan 26,6%. Siswi yang memiliki aktivitas fisik berat 45,3%, aktivitas fisik sedang 43,8% dan kategori aktivitas fisik ringan 10,9%. Siswi yang memiliki status gizi kurang 3,1%, status gizi baik 76,6%, gizi lebih 15,6% dan obesitas 4,7%. Siswi dengan pengetahuan kurang mengalami 23,68% kegemukan, siswi dengan asupan energi lebih mengalami 35,30% kegemukan dan siswi dengan aktivitas sedang mengalami 25% kegemukan atau lebih tinggi dibandingkan siswi lainnya. Disarankan pihak sekolah untuk memberikan sosialisasi mengenai Pedoman Gizi Seimbang serta lebih memperhatikan faktor aktivitas fisik.

Kata kunci: Pengetahuan Gizi, Asupan Energi, Aktivitas Fisik, Status Gizi.