



GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI PADA REMAJADI SMA NEGERI 1 SUNGAI AMBAWANG

Andra Rahmayanti, Suaebah, Yanuarti Petrika, Iman Jaladri
Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

ABSTRAK

Latar Belakang: Masalah yang sedang dialami remaja di Indonesia adalah masalah gizi kurang dan gizi lebih. Faktor yang berhubungan dengan status gizi adalah pola konsumsi. Konsumsi pangan remaja perlu diperhatikan karena pertumbuhan yang sangat cepat, sehingga kebutuhan untuk pertumbuhan dan aktivitas juga meningkat. Status gizi seseorang menunjukkan seberapa besar kebutuhan individu tersebut dapat tercukupi. Saat kebutuhan gizi seseorang tercukupi, maka individu tersebut akan mencapai status gizi yang optimal. Tujuan Penelitian ini Untuk mengetahui Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Sungai Ambawang.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan desain *Cross Sectional*, yaitu mengukur variabel dependen dan independen secara bersamaan. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa/siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Sungai Ambawang yang berjumlah 278 responden. Sampel yang digunakan adalah remaja SMA kelas XI di SMA Negeri 1 Sungai Ambawang yaitu 74 responden. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat.

Hasil Penelitian: Asupan energi responden dengan kategori kurang sebesar 64.9% dan kategori baik sebesar 18.9%. Asupan protein responden dengan kategori kurang sebesar 50.0% dan kategori baik sebesar 28.4%. Asupan lemak responden dengan kategori kurang sebesar 48.6% dan kategori baik sebesar 28.4%. Asupan karbohidrat responden dengan kategori kurang sebesar 78.4% dan kategori baik sebesar 16.2%. Status gizi responden dengan kategori gizi baik sebesar 78.4%, gizi buruk 1.4%, gizi kurang 4.1%, gizi lebih 9.5%,

obesitas 6.8%.

Kesimpulan: Diketahui bahwa asupan zat gizi makro pada remaja masih termasuk kategori kurang. Status gizi remaja sudah baik, namun masih terdapat masalah status gizi pada remaja yaitu gizi buruk, gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas.

Kata Kunci : Zat Gizi Makro, Status Gizi, Remaja.

DESCRIPTION OF MACRONUTRIENT INTAKE AND NUTRITIONAL STATUS IN ADOLESCENTS AT 1 SUNGAI AMBAWANG HIGH SCHOOL

ABSTRACT

Background : The problem that is being experienced by teenagers in Indonesia is the problem of undernutrition and over nutrition. Factors related to nutritional status are consumption patterns. Adolescent food consumption needs to be considered because growth is very fast, so the need for growth and activity also increases. A person's nutritional status shows how much that individual's needs can be met. When a person's nutritional needs are met, the individual will achieve optimal nutritional status. Research Objectives: To find out the description of macronutrient intake and nutritional status in adolescents at SMA Negeri 1 Sungai Ambawang.

Research Methods : This research method uses descriptive research with a cross sectional design, which measures the dependent and independent variables simultaneously. The population in this study were all class XI students at SMA Negeri 1 Sungai Ambawang, totaling 278 respondents. The sample used was class XI high school teenagers at SMA Negeri 1 Sungai Ambawang, namely 74 respondents. The analysis used is univariate analysis.

Research Result : The energy intake of respondents in the poor category was 64.9% and in the good category was 18.9%. Respondents' protein intake in the poor category was 50.0% and in the good category was 28.4%. Respondents' fat intake in the poor category was 48.6% and in the good category was 28.4%. Respondents' carbohydrate intake in the poor category was 78.4% and in the good category was 16.2%. The nutritional status of respondents in the category of good nutrition was 78.4%, poor nutrition 1.4%, malnutrition 4.1%, over nutrition 9.5%, obesity 6.8%.

Conclusion : It is known that the intake of macronutrients in adolescents is still in the less category. The nutritional

Keywords : Macronutrients, Nutritional Status, Teenager.



Pendahuluan

Remaja didefinisikan sebagai tahap perkembangan masa kanak-kanak menjadi dewasa ketika tahap awal pubertas memasuki kedewasaan dari umur 10-18 tahun. Remaja harus berada pada status gizi seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan, biasanya mereka menyalahgunakan asupan makanan yang berlebihan (Lutfah, 2018). Remaja membutuhkan nutrisi yang jauh lebih banyak dibandingkan dari masa anak-anak, namun remaja seringkali melakukan kebiasaan makan yang salah, yaitu makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan (Widnatusifah & Battung, 2020).

Masalah yang sedang dialami remaja di Indonesia adalah masalah gizi kurang dan gizi lebih. Gizi kurang dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademik dan mengakibatkan gangguan sistem reproduksi yang berdampak buruk di kemudian hari (Utama, 2017). Gizi lebih merupakan keadaan gizi seseorang dengan ketidakseimbangan positif yaitu jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dari jumlah energi yang dikeluarkan (Maslakhah & Prameswari, 2021).

Berdasarkan data yang diperoleh dari *World Health Organization* (WHO), status gizi pada remaja merupakan salah satu masalah gizi yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat terutama di negara berkembang. Survei yang dilakukan WHO pada tahun 2014 menunjukkan angka 48,8% terhadap insiden status gizi kurang secara global (Zurrahmi, 2020). Prevalensi obesitas menurut WHO pada tahun 2014, anak usia 5 – 18 tahun yang mengalami obesitas sebanyak 39,0% (Lia, 2022).

Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi kurus pada remaja usia (16-18 tahun) mengalami penurunan, pada tahun 2013 secara nasional sebesar 9,4%, sedangkan pada tahun 2018 prevalensi kurus pada remaja mengalami penurunan menjadi 6,7%. Di Indonesia prevalensi gizi lebih secara nasional pada usia remaja (16-18 tahun) mengalami peningkatan, pada tahun 2013 prevalensi gemuk pada remaja sebesar 7,3% (5,7% gemuk dan 1,6% sangat gemuk), kemudian meningkat pada tahun 2018 prevalensi gemuk pada remaja sebesar 13,5% (9,5% gemuk dan 4,0% obesitas) (Kemenkes RI, 2018).

Pada provinsi Kalimantan Barat Prevalensi Status Gizi (IMT/U) pada remaja umur 16-18 tahun prevalensi kurus sebesar 7,16% dan prevalensi gemuk sebesar 11,04%. Pada kabupaten Kuburaya prevalensi kurus pada remaja sebesar 12,01% dan prevalensi gemuk pada remaja sebesar 16,54% (Kemenkes RI, 2018).

Status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan selanjutnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu. Faktor yang berhubungan dengan status gizi adalah pola konsumsi. Konsumsi pangan remaja perlu diperhatikan karena pertumbuhan yang sangat cepat, sehingga kebutuhan untuk pertumbuhan dan aktivitas juga meningkat (Utama, 2017).

Kekurangan asupan zat gizi harian dari AKG yang

dianjurkan sehingga tidak memenuhi kebutuhan gizi individu dalam jangka waktu yang lebih lama menyebabkan penurunan berat badan dan perubahan status gizi individu (Fitriana, Dardjito, Putri, 2022). Status gizi seseorang menunjukkan seberapa besar kebutuhan individu tersebut dapat tercukupi. Saat kebutuhan gizi seseorang tercukupi, maka individu tersebut akan mencapai status gizi yang optimal (Rachmayani, 2020).

Sebagian besar aktivitas kebiasaan makan menghasilkan energi bagi tubuh, penghasil energi utama tubuh adalah zat gizi makro, karbohidrat menghasilkan 65% dari total kebutuhan energi, 20-30% lemak, 10-20% protein. Sulit memenuhi kebutuhan energi bila rata-rata asupan zat gizi di bawah rata-rata Angka Kecukupan Gizi (AKG) (Fitriana, Dardjito, Putri, 2022).

Asupan zat gizi energi, protein, karbohidrat dan lemak dalam tubuh akan menghasilkan energi yang diperlukan oleh tubuh. Energi dibutuhkan individu untuk memenuhi kebutuhan energi basal, menunjang proses pertumbuhan dan untuk aktifitas sehari – hari. Energi dapat diperoleh dari protein, lemak, dan karbohidrat yang ada didalam bahan makanan (Arifiyanti & Mardiyati, 2016).

Protein merupakan zat gizi yang sangat penting bagi tubuh, karena berfungsi sebagai sumber energi dan zat pembangun. Tubuh manusia tidak dapat menyimpan protein secara berlebih, apabila asupan protein berlebih maka akan disimpan tubuh dalam bentuk trigliserida. Hal ini mengakibatkan jaringan lemak mengalami kenaikan, sehingga menyebabkan terjadinya status gizi lebih (Putri & Dary, 2022).

Lemak sebagai sumber pembentuk energi di dalam tubuh yang menghasilkan energi paling tinggi jika dibandingkan dengan karbohidrat dan protein yaitu setiap gram lemak mengandung 9 kkal (Arifiyanti & Mardiyati, 2016). Kelebihan asupan karbohidrat dan lemak akan disimpan dalam jaringan lemak sehingga dapat meningkatkan berat badan (Fitriana, Dardjito, Putri, 2022).

Karbohidrat diperlukan tubuh untuk pertumbuhan, metabolisme, utilisasi bahan makanan dan aktivitas. Karbohidrat yang masuk melalui makanan harus seimbang dengan kebutuhan tubuh remaja. Ketidakseimbangan masukan karbohidrat dengan kebutuhan tubuh yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan masalah gizi (Rorimpandei & Kapantow, 2020).

Berdasarkan dari data diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Pada Remaja di SMA Negeri 1 Sungai Ambawang”.

Metode

Jenis penelitian adalah deskriptif dengan desain *Cross Sectional* yaitu suatu metode penelitian dengan pengukuran variabel hanya dilakukan dengan pengamatan sesaat atau dalam periode tertentu dan setiap studi hanya dilakukan satu kali pengamatan untuk menjelaskan suatu keadaan atau situasi.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sungai Ambawang pada bulan Agustus 2023. Populasi



dalam penelitian ini adalah semua siswa/siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Sungai Ambawang yang berjumlah 278 responden. Pengambilan sampel secara proporsi dilakukan dengan mengambil sampel dari masing-masing kelas XI. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 74 responden.

Pada penelitian ini analisis data yang dilakukan adalah analisis Univariat yaitu suatu teknik analisis data terhadap satu variabel secara mandiri.

Hasil

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Menurut Umur dan Jenis Kelamin Di SMA Negeri 1 Sungai Ambawang Tahun 2023

Umur	n	%
16	54	73
17	14	18.9
18	6	8.1
Total	74	100
Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	22	29.7
Perempuan	52	70.3
Total	74	100

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 1. Ditemukan bahwa hasil persentase terbesar responden terdapat pada umur 16 tahun (73%), kemudian pada jenis kelamin ditemukan bahwa hasil persentase terbesar responden terdapat pada jenis kelamin perempuan yaitu sebesar (70.3%).

Tabel 2. Distribusi Status Gizi Remaja Berdasarkan IMT/U Di SMA Negeri 1 Sungai Ambawang

Berdasarkan hasil penelitian terdapat pada kategori lebih sebesar (23.0%). Asupan Karbohidrat responden ditemukan bahwa persentase terbesar terdapat pada kategori kurang

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, pada Tabel 2. menunjukkan bahwa dari 74 responden diperoleh data status gizi baik dengan persentase tertinggi yaitu 78.4%, sedangkan masih terdapat permasalahan status gizi remaja dengan persentase terendah yaitu gizi buruk sebesar 1.4%.

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 3. ditemukan bahwa persentase terbesar responden pada asupan energi terdapat pada kategori kurang sebesar (64.9%) dan persentase terkecil responden terdapat pada kategori lebih sebesar (16.2%). Kemudian pada asupan protein ditemukan bahwa persentase terbesar responden terdapat pada kategori kurang sebesar (50.0%) dan persentase terkecil responden terdapat pada kategori lebih sebesar (21.6%). Asupan lemak responden ditemukan bahwa persentase terbesar terdapat pada kategori kurang sebesar (48.6%) dan

Status Gizi Pada Remaja

Status gizi adalah keadaan tubuh yang dihasilkan dari mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Penentuan status gizi remaja dapat dilakukan dengan beberapa cara salah satunya dengan

menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT/U). Status gizi dipengaruhi oleh asupan gizi makro dan mikro yang seimbang. Angka kecukupan gizi adalah jumlah minimum zat gizi yang dibutuhkan untuk mempertahankan status gizi yang adekuat (Ariyaningtiyas, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian terhadap responden dengan pengukuran antropometri yaitu pengukuran tinggi badan dan berat badan diperoleh data yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dengan status gizi baik yaitu 58 responden (78.4%), gizi buruk 1 (1.4%), gizi

kurang 3 (4.1%), gizi lebih 7 (9.5%), obesitas 5 (6.8%). Sebagian besar status gizi remaja terdapat pada kategori gizi baik sedangkan untuk asupan zat gizi makro sebagian besar terdapat pada kategori kurang, hal ini menunjukkan bahwa status gizi tidak mempengaruhi asupan makan saat ini, kemungkinan asupan zat gizi responden sebelumnya bagus sehingga menunjukkan status gizi saat ini baik, karena hasil *recall* asupan tidak bisa menentukan status gizi saat ini. Kekurangan asupan zat gizi yang berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama akan berpengaruh terhadap menurunnya berat badan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Daniela Fatie (2021) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan zat gizi dengan status gizi. Kebutuhan energi didasarkan pada tahap-tahap perkembangan fisiologis bukan usia kronologis. Status gizi yang optimal terjadi bila tubuh memperoleh zat gizi yang cukup, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan kesehatan.

Asupan makanan remaja perlu diperhatikan karena pertumbuhan yang sangat cepat, sehingga kebutuhan untuk pertumbuhan dan aktivitas juga meningkat. Jika berbagai aktivitas dan pertumbuhan meningkat tidak diimbangi dengan masukan zat gizi yang cukup maka tubuh akan mengalami masalah gizi atau malnutrisi (Arianingtiyas, 2019).

Asupan Zat Gizi Makro

Zat gizi makro berperan dalam pembentukan Energi tubuh dan semua proses metabolisme, serta bermanfaat dalam menjaga fungsi tubuh pada pertumbuhan dan mencegah penyakit, hal ini disebabkan karena zat gizi makro sebagai bahan baku yang digunakan oleh tubuh menghasilkan energi (Ariyaningtiyas, 2019). Timbulnya masalah gizi remaja pada dasarnya dikarenakan perilaku makan yang salah, yaitu ketidakseimbangan konsumsi dan kebutuhan nutrisi. Selain itu, pola aktivitas fisik yang tidak seimbang dengan asupan makanan menyebabkan ketidakseimbangan antara penggunaan dan masuknya energi dari makanan (Utama, 2017).

Energi

Energi dibutuhkan individu untuk memenuhi kebutuhan energi basal, menunjang proses pertumbuhan dan untuk aktifitas sehari – hari. Energi dapat diperoleh dari protein, lemak, dan karbohidrat yang ada didalam bahan makanan (Arifiyanti & Mardiyati, 2016). Kekurangan asupan energi apabila berlangsung dalam



jangka waktu yang cukup lama maka akan mengakibatkan menurunnya berat badan dan kekurangan zat gizi yang lain (Alice, 2021). Untuk mendapatkan zat gizi seimbang adalah dengan mengonsumsi makanan sehari-hari yang beranekaragam sehingga kekurangan zat gizi pada jenis makanan yang satu akan dilengkapi oleh susunan zat gizi pada jenis makanan yang lain (Utama, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan energi sebagian besar termasuk dalam kategori kurang yaitu 48 responden (64.9%). Asupan energi yang kurang menunjukkan bahwa tingkat konsumsi energi tidak sesuai dengan kebutuhan harian responden. Asupan energi yang kurang biasanya disebabkan karena frekuensi dan jumlah makan yang kurang serta makanan yang kurang bervariasi. Diketahui responden lebih sering mengonsumsi mie instan dan nasi kuning sebagai makanan utama tetapi dalam porsi yang sedikit serta lauk yang kurang bervariasi seperti telur goreng dan ikan goreng. Responden juga jarang mengonsumsi sayur dan buah serta jarang mengonsumsi jajanan atau *snack* saat jam istirahat sehingga masih kurang memenuhi kebutuhan harian responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Daniela Fatie (2021) menyatakan bahwa sebagian besar asupan energi kurang. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Utama (2017) menyatakan bahwa sebagian besar asupan energi yang kurang biasanya disebabkan karena frekuensi dan jumlah makan yang kurang serta makanan yang kurang bervariasi. Faktor lain yang dapat mempengaruhi yaitu asupan *snack* yang dikonsumsi saat istirahat juga masih kurang memenuhi kebutuhan zat gizi makro responden, seperti kerupuk, permen, dan *snack* pabrik lainnya. Bahkan ada pula responden yang tidak jajan mengingat uang saku responden yang bervariasi.

Protein

Asupan protein adalah makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang per hari dan dinyatakan dalam gram (Patimbano, 2021). Protein diperlukan untuk sebagian besar proses metabolisme, pertumbuhan, perkembangan dan pemeliharaan jaringan tubuh. Kekurangan protein akan berdampak terhadap pertumbuhan yang kurang baik, daya tahan tubuh menurun, lebih rentan terhadap penyakit, serta daya kreativitas menurun (Utama, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan protein sebagian besar termasuk dalam kategori kurang yaitu 37 responden (50.0%). Asupan protein yang kurang menunjukkan bahwa tingkat konsumsi protein tidak sesuai dengan kebutuhan harian responden, ditinjau dari hasil *recall* responden diketahui responden lebih sering mengonsumsi lauk yang kurang bervariasi seperti telur dan ikan tetapi dengan porsi lauk yang sedikit. Terdapat pula responden yang biasanya hanya mengonsumsi nasi dan sayur tanpa tambahan lauk karena tidak tersedia di rumah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Widnatusifah & Battung (2020) menyatakan bahwa sebagian besar asupan protein kurang. Asupan

protein kurang disebabkan karena sumber protein yang dikonsumsi kurang bervariasi. Sebagian responden hampir setiap hari mengonsumsi protein yang berasal dari ikan kembung, beberapa responden sesekali mengonsumsi tempe, tahu, telur dan daging ayam akan tetapi dengan jumlah yang sedikit saat beradadi rumah. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Utama (2017) menyatakan bahwa sebagian besar asupan protein yang kurang biasanya disebabkan karena frekuensi dan jumlah makan yang kurang serta makanan yang kurang bervariasi.

Lemak

Lemak merupakan simpanan sumber zat gizi esensial. Komposisi asam lemak trigliserida simpanan lemak yang bergantung pada susunan lemak. Peranan lemak dalam bahan pangan yang utama adalah sebagai sumber energi. Konsumsi lemak yang kurang akan terjadi defisiensi asam lemak esensial dan nutrisi yang larut dalam lemak (Ariyaningtiyas, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan lemak sebagian besar termasuk dalam kategori kurang yaitu 36 responden (48.6%). Asupan lemak yang kurang menunjukkan bahwa tingkat konsumsi lemak tidak sesuai dengan kebutuhan harian responden, ditinjau dari hasil *recall* responden diketahui responden lebih sering mengonsumsi lauk yang kurang bervariasi seperti makanan yang diolah dengan cara digoreng dan berkuah bening tetapi dalam porsi yang sedikit jarang sekali responden yang mengonsumsi makanan yang diolah dengan cara digoreng atau yang bersantan. Selain itu responden juga jarang mengonsumsi jajanan atau *snack* yang mengandung banyak lemak sehingga masih kurang memenuhi asupan lemak responden. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Daniela Fatie (2021) menyatakan bahwa sebagian besar asupan lemak kurang. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Utama (2017) menyatakan bahwa sebagian besar asupan lemak yang kurang biasanya disebabkan karena frekuensi dan jumlah makan yang kurang sehingga belum mampu mencukupi kebutuhan lemak responden.

Karbohidrat

Karbohidrat adalah zat gizi yang ideal dalam memenuhi kebutuhan energi, untuk memberi makan otak dan sistem saraf, agar sistem pencernaan tetap berjalan normal. Karbohidrat merupakan zat gizi makro yang meliputi karbohidrat sederhana (monosakarida dan disakarida) dan karbohidrat kompleks (pati, glikogen dan serat) (Lia, 2022).

Karbohidrat diperlukan tubuh untuk pertumbuhan, metabolisme, utilisasi bahan makanan dan aktivitas. Karbohidrat yang masuk melalui makanan harus seimbang dengan kebutuhan tubuh remaja. Ketidakseimbangan masukan karbohidrat dengan kebutuhan tubuh yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan masalah gizi (Rorimpandei & Kapantow, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan karbohidrat sebagian besar termasuk dalam kategori kurang yaitu 58 responden (78.4%). Asupan



karbohidrat yang kurang menunjukkan bahwa tingkat konsumsi karbohidrat tidak sesuai dengan kebutuhan harian responden, ditinjau dari hasil *recall* responden diketahui responden lebih sering mengkonsumsi mie instan dan nasi kuning sebagai makanan utama, walaupun dalam makanan yang di konsumsi setiap harinya seperti nasi namun masih dalam kategori kurang. Responden cenderung mengkonsumsi asupan dalam jumlah yang sedikit.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Daniela Fatie (2021) menyatakan bahwa sebagian besar asupan karbohidrat kurang. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Utama (2017) menyatakan bahwa sebagian besar asupan karbohidrat yang kurang biasanya disebabkan karena frekuensi dan jumlah makan yang kurang serta makanan yang kurang bervariasi. Asupan karbohidrat yang kurang disebabkan karena porsi sumber karbohidrat seperti nasi yang dikonsumsi oleh responden tidak sesuai dengan kebutuhan, walaupun dalam makanan yang di konsumsi setiap harinya seperti nasi namun masih dalam kategori kurang. Responden cenderung mengkonsumsi asupan dalam jumlah yang sedikit.

Penutup

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Sungai Ambawang dapat disimpulkan bahwa status gizi tidak mempengaruhi asupan makan saat ini. Status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Sungai Ambawang dengan persentase terbesar terdapat pada kategori baik (78.4%). Asupan energi dengan persentase tertinggi terdapat pada kategori kurang (64.9%). Asupan protein dengan persentase tertinggi terdapat pada kategori kurang (50.0%). Asupan lemak dengan persentase tertinggi terdapat pada kategori kurang (48.6%). Asupan karbohidrat dengan persentase tertinggi terdapat pada kategori kurang (78.4%).

Saran

1. Diharapkan petugas kesehatan khususnya petugas gizi Puskesmas melakukan penyuluhan gizi tentang pentingnya asupan zat gizi kepada siswa/i SMA Negeri 1 Sungai Ambawang secara berkala.
2. Diharapkan responden memperhatikan asupan makan lebih baik lagi dan perlu adanya peningkatan asupan zat gizi, terutama energi, protein, lemak dan karbohidrat, meningkatkan frekuensi dan jumlah makanan serta dapat memvariasikan jenis bahan makanan.

Ucapan Terima Kasih

Segala puji hanya milik Allah yang dengan segala nikmatnya segala kebaikan menjadi sempurna. Tugas Akhir ini adalah bagian dari tanggung jawab yang harus

saya selesaikan tepat waktu sebagai bentuk birrul walidain. Tidak pernah ada kemudahan yang terlewati melainkan atas pertolongan Allah. Terima kasih saya ucapkan kepada kedua orang tua saya yang telah memberikan motivasi dan semangat, tak luput dengan doa-doanya. Terima kasih juga saya ucapkan kepada dosen Pembimbing yang telah bersedia membimbing dalam menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik. Terima kasih juga saya ucapkan kepada teman-teman saya yang telah mendukung atau terlibat dalam penelitian dan orang-orang baik yang saya temui di Kampus ini dengan segala kesan yang tidak akan luput dari ingatan, semoga Allah membalasnya dengan segala kebaikan.

Daftar Pustaka

- Alice, A. (2021). Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang, Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu. *Pesquisa Veterinaria Brasileira*, 26(2), 173–180.
<http://www.ufrgs.br/actavet/31-1/artigo552.pdf>
- Amalia Yunia Rahmawati. (2020). *BAB II TINJAUAN PUSTAKA*. July, 1–23.
- Arifiyanti, A. D., & Mardiyati. (2016). Hubungan Asupan Energi dan Lemak dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta. *Repository Universitas Muhammadiyah Surakarta*. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/47676>
- Ariyaningtiyas, R. (2019). Hubungan Citra Tubuh Dan Konsumsi Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMK Muhammadiyah 5 Surakarta. *Skripsi. Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan PKU. Muhammadiyah Surakarta*, 1–147.
- Daniela Fatie, S. (2021). Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Sorong Pada Masa Pandemi Covid 19. *Nursing Arts*, 15(2), 81–92.
- Fitria. (2013). Penilaian Status Gizi 2. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Lia, S. (2022). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Obesitas Pada Remaja (Studi Meta Analisis). *Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu*, 8.5.2017, 2003–2005.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>
- Lutfah, H. (2018). Gambaran Faktor-Faktor yang Menyebabkan Kejadian Obesitas pada Remaja.
<http://nutritionjournal.my.id>



- PROSIDING HEFA (Health Events for All)*, 2(1), 73–82. Jurnal Ners, 4(1), 68–74. <https://doi.org/10.31004/jn.v4i1.888>
- Makasihi. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi. *Carbohydrate Polymers*, 6(1), 5–10.
- https://repo.unikadelasalle.ac.id/1541/2/BA_B_ISI-LAMPIRAN_AlfionitaMakasihi.pdf
- Maslakhah, N. M., & Prameswari, G. N. (2021). Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, dan Kebiasaan Olahraga dengan Status Gizi Lebih. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(1), 52–59.
- Patimbano, B. L. (2021). Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Mahasiswa Semester II FKM Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesmas*, 10(2), 43–49.
- Putri, M. P., & Dary, D. (2022). Asupan Protein, Zat Besi Dan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 6–17. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.31645>
- Rachmayani. (2020). Indonesian Journal of Human Nutrition. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 7(2), 139–152. https://www.researchgate.net/profile/Fajar_Ari_Nugroho/publication/314713055_Kadar_NF-
- Rahma, H. H., & Wirjatmadi, R. B. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Profil Lipid Dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner Pada Pasien Lansia Di Rumah Sakit Islam Jemursari Surabaya. *Media Gizi Indonesia*, 12(2), 129. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i2.129-133>
- Rorimpandei, C. C., & Kapantow, N. H. (2020). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Remaja Putri Di Desa Kayuuwi Dan Kayuuwi Satu Kecamatan Kawangkoan Barat. *Kesmas*, 9(4), 125–130.
- Utama, aditia edy. (2017). *Gambaran Status Gizi, Asupan Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Praktik Gizi Seimbang Pada Remaja Di Pulau Barrang Lompom Makassar*. 1–14.
- Widnatusifah, E., & Battung, S. (2020). Gambaran Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja
- Pengungsian Petobo Kota Palu. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1), 17–29. <https://doi.org/10.30597/jgmi.v9i1.10155>
- Zurrahmi. (2020). Gambaran Status Gizi Pada Remaja Putri Di Sman 1 Bangkinang Kota Tahun 2019.