

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURUN
JURUSAN GIZI
Tugas Akhir, Juni 2022**

Anggun Triani Maradika

Gambaran Status Gizi, Asupan Makan, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Remaja di Desa Baru Raharja, Kecamatan Sungkai Utara, Kabupaten Lampung Utara Tahun 2022

xiv + 46 halaman + 12 tabel, 3 gambar, 8 lampiran

ABSTRAK

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu. Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Remaja merupakan periode terjadinya perubahan yang signifikan pada fisik dan psikis selama periode pertumbuhan dan perkembangan manusia. Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja adalah gizi kurang dan obesitas. Hal ini dapat dipengaruhi oleh asupan makan, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran status gizi, asupan makan, dan pengetahuan gizi remaja di Desa Baru Raharja Kecamatan Sungkai Utara Kabupaten Lampung Utara.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif observasional. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja di Desa Baru Raharja. Data diperoleh dari hasil wawancara dengan alat bantu kuesioner, menggunakan metode *recall* 24 jam dan pengukuran langsung meliputi tinggi badan, serta penimbangan berat badan. Analisis data meliputi analisis univariat.

Hasil penelitian diketahui bahwa remaja di Desa Baru Raharja, didapatkan yang mengalami gizi kurang 15.7%. Remaja yang mengalami energi defisit berat 18.6%, Asupan protein defisit berat 41.4%, Asupan lemak defisit berat 8.6%, Asupan karbohidrat defisit berat 14.3%, Tingkat aktifitas fisik berat 4.3%. Tingkat pengetahuan remaja didapatkan hasil pengetahuan cukup 48.6%.

Remaja Desa Baru Raharja diharapkan dapat melakukan dan memantau sendiri tinggi badan dan berat badan secara berkala guna memantau sendiri status gizinya. Untuk menanggulangi masalah gizi kurang yang ada diharapkan remaja Desa Baru Raharja mampu merubah pola makan menjadi lebih baik dengan adanya keanekaragaman dalam menu sekali makannya. Untuk meningkatkan asupan makanan beraneka ragam serta makan makanan yang mengandung tinggi kalori karena masih adanya remaja yang mengalami status gizi kurang. Untuk pengetahuan diharapkan dapat membaca berbagai referensi tentang pengetahuan gizi supaya dapat menambah pengetahuan serta ilmunya dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : status gizi, asupan makan, remaja

Daftar Bacaan : 32 (2001-2022)

**HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNGPURUN
NUTRITION DEPARTEMENT
Final Repot, Juni 2022**

Anggun Triani Maradika

An Overview of Nutritional Status, Food Intake, Physical Activity, and Nutritional Knowledge Of Adolescents In Baru Raharja Village, North Sungkai District, North Lampung Regency In 2022.

xiv + 46 halaman + 12 tables, 3 pictures, 8 attachments

ABSTRACT

Nutritional status is an expression of a state of balance in the form of certain variable. Nutritional status is a condition caused by a balance between nutrient intake from food and the nutritional needs needed for body metabolism. Adolescence is a period of significant physical and psychological changes during the period of human growth and development. Nutritional problems that can occur in adolescents are malnutrition and obesity. This can be influenced by food intake, physical activity, and nutritional knowledge. The purpose of this study was to describe the nutritional status, food intake, physical activity, and nutritional knowledge of adolescents in Baru Raharja Village North Sungkai District North Lampung Regency.

The type of research used is a descriptive observational nature. The population in this study were all adolescents in Baru Raharja Village. Data obtained from interviews with questionnaires, using a 24 hour recall method and direct measurements including height, and weighing. Data analysis includes univariate analysis.

The results showed that adolescents in Baru Raharja Village were 15.7% undernourished. Adolescents who experienced a severe energy deficit were 18.6%, Severe deficit protein intake was 41.4%, Fat intake has a severe deficit of 8.6%, Carbohydrate intake was severe deficit 14.3%, The level of heavy physical activity are 4.3%. The level of adolescent knowledge obtained results that include 48.6% sufficient knowledge.

The youth of Desa Baru Raharja are expected to be able to do and monitor their own height and weight periodically to monitor their own nutritional status. To overcome the problem of malnutrition, it is hoped that the youth of Baru Raharja Village will be able to change their diet for the better with the diversity in their one-time meals. To increase the intake of diverse foods and eat foods that contain high calories because there are still teenagers who experience poor nutritional status. For knowledge, it is expected to be able to read various references on nutritional knowledge so that they can increase their knowledge and their knowledge can be applied in everyday life.

Keywords : nutritional status, food intake, adolescents

Reference : 32 (2001 – 2022)