

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR**  
**JURUSAN GIZI**  
**Tugas Akhir, 21 Juni 2024**

Claudie Zahra Priyanto

**Gambaran Status Gizi, Asupan Zat Gizi, Dan Pengetahuan Gizi Reproduksi  
Remaja Putri di SMK Surya Dharma Bandar Lampung tahun 2024**

xi+ 46 halaman + 15 tabel + 3 gambar + 8 lampiran

**ABSTRAK**

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana pada masa itu terjadi pertumbuhan yang pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga mempengaruhi teradinya perubahan perkembangan, baik fisik, mental, maupun peran sosial. Kebutuhan zat gizi dipengaruhi oleh usia reproduksi, tingkat aktivitas dan status gizi seseorang. Zat gizi dibutuhkan utk penyempurnaan pertumbuhan dan fungsi organ reproduksi. Pada masa pubertas tubuh memproduksi hormon seks sehingga alat reproduksi berfungsi dan mengalami perubahan. Kekurangan gizi akan mempengaruhi sistem reproduksi, contoh anemia dan gizi kurang cenderung melahirkan bayi BBLR dan perdarahan saat melahirkan. Di Indonesia, kejadian anemia masih terbilang cukup tinggi. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %. Penelitian ini untuk melihat gambaran status gizi (IMT/U), asupan zat gizi (energi, protein, zat besi), dan pengetahuan remaja tentang gizi dalam kesehatan reproduksi. di SMK Surya Dharma Bandar Lampung.

Jenis penelitian yang digunakan pada pola penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan variabel status gizi, asupan zat gizi, dan pengetahuan gizi reproduksi pada siswi SMK Surya Dharma Bandar Lampung. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan dalam cara pengambilan sampel menggunakan proportional stratified random sampling dengan jumlah sampel 205 siswi.

Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa siswi yang mengalami KEK sebanyak 34,8%. Masalah gizi yang dialami mahasiswa terdiri dari gizi kurang (2,2%), gizi lebih (11,0%), obesitas (4,0%). Mayoritas asupan gizi mahasiswa terdiri asupan energi sangat kurang (50,0%), asupan protein sangat kurang (41,0%), asupan zat besi kurang (61,0%), asupan vitamin c kurang (76%). Dengan demikian sebaiknya siswi SMK Surya Dharma menerapkan gizi seimbang dalam setiap kali makan dan melakukan pemantauan berat badan dan tinggi badan.

Kata kunci : Status Gizi, Remaja, Asupan Zat Gizi, Gizi Reproduksi  
Daftar bacaan : 36 (2013- 2022)

**TANJUNGPURONG HEALTH POLYTECHNIC**  
**DEPARTEMEN OF NUTRITION**  
**Final Report, 21 June 2024**

Claudie Zahra Priyanto

Overview of Nutritional Status, Nutrient Intake, and Reproductive Nutrition  
Knowledge of Adolescent Girls at SMK Surya Dharma Bandar Lampung 2024.

xi+ 46 pages + 15 tables + 3 pictures + 8 attachments

### **ABSTRACT**

Adolescence is a transition period from childhood to adulthood, during which time there is rapid growth, including reproductive function, which influences the occurrence of developmental changes, both physical, mental and social roles. Nutrient needs are influenced by a person's reproductive age, activity level and nutritional status. Nutrients are needed to improve the growth and function of reproductive organs. During puberty the body produces sex hormones so that the reproductive organs function and undergo changes. Malnutrition will affect the reproductive system, for example anemia and malnutrition tend to give birth to LBW babies and bleeding during childbirth. In Indonesia, the incidence of anemia is still quite high. Based on 2018 Riskesdas data, the prevalence of anemia in adolescents is 32%. This research is to look at nutritional status (BMI/Age), nutritional intake (energy, protein, iron), and teenagers' knowledge about nutrition in reproductive health. at SMK Surya Dharma Bandar Lampung.

The type of research used in this research pattern is descriptive research with variables of nutritional status, nutrient intake, and knowledge of reproductive nutrition in female students at SMK Surya Dharma Bandar Lampung. In this research, the technique used in sampling was proportional stratified random sampling with a sample size of 205 female students.

The results of this research show that 34.8% of female students experienced KEK. Nutritional problems experienced by female students consist of thinness (2.2%), overweight (11.0%), obese (4.0%). The majority of students' nutritional intake consists of very low energy intake (50.0%), very low protein intake (41.0%), low iron intake (61.0%), low vitamin C intake (76%). Therefore, it is best for Surya Dharma Vocational School students to apply balanced nutrition at every meal and monitor their weight and height.

Keywords : Nutritional Status, Teenagers, nutritional intake, Reproductive Nutrition

Reference : 36 (2013- 2022)