

**POLTEKKES KEMENKES TANJUNGPONOROK
JURUSAN GIZI
Tugas akhir, Mei 2025**

Dennis Matua Raja Anggen

Gambaran Status Gizi, Asupan Zat Gizi Makro dan Pengetahuan Gizi Pada Anak Remaja di SMP Negeri 3 Metro Tahun 2025

xiv + 37 halaman + 13 tabel + 2 gambar + 13 Lampiran

ABSTRAK

Status gizi remaja adalah kondisi kesehatan dan kecukupan nutrisi seseorang yang berada pada rentang usia remaja (sekitar 10–19 tahun) yang dipengaruhi oleh asupan zat gizi, aktivitas fisik, serta faktor lingkungan dan sosial. Menurut para ahli, status gizi pada masa remaja sangat penting karena pada masa ini terjadi pertumbuhan fisik dan perkembangan psikososial yang pesat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran status gizi, asupan zat gizi makro, dan pengetahuan gizi pada anak remaja di SMP Negeri 3 Metro tahun 2025.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Metro tahun 2025 dengan jumlah populasi yang diambil pada kelas 8 sebanyak 256 orang dan sampel sebanyak 72 responden. Teknik pengambilan sampel ditentukan secara *simple random sampling* (acak sederhana). Penelitian ini dilakukan dengan metode angket. Dan analisis data yang dilakukan menggunakan analisis univariat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi pada remaja di SMP Negeri 3 Metro sebanyak sebanyak 22% remaja memiliki status gizi buruk, 30,5% gizi kurang, 29,2% gizi baik, 11,1% gizi lebih, dan 4,2% obesitas. Terdapat 94,4% remaja memiliki asupan energi kurang, 5,6% cukup, dan tidak ada asupan energi baik dan lebih. Terdapat 22,2% remaja memiliki asupan protein baik, cukup 16,7%, kurang 56,9% dan lebih 4,2%. Terdapat 4,2% remaja memiliki asupan lemak baik, kurang 94,4%, dan lebih 1,4%. Terdapat 1,4% remaja memiliki asupan karbohidrat cukup, kurang 98,6%, dan lebih tidak ada. Terdapat 80,6% remaja memiliki pengetahuan baik, 12,5% cukup, dan 6,9% remaja kurang. Saran pada penelitian ini adalah memberikan edukasi, informasi dan pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang dan juga harus ada peningkatan pembelajaran, bimbingan konseling, kegiatan ekstrakurikuler dan melibatkan orang tua tentang pemahaman gizi meliputi pola makan yang sesuai dengan gizi seimbang, dan edukasi gizi.

Kata kunci : status gizi, asupan zat gizi makro, pengetahuan
Daftar bacaan : 31 (2009-2023)

TANJUNGKARANG MINISTRY OF HEALTH POLYTECHNIC
NUTRITION DEPARTMENT
Final Report, May 2025

Dennis Matua Raja Anggen

Overview of Nutritional Status, Macronutrient Intake, and Nutritional Knowledge of Adolescents at SMP Negeri 3 Metro in 2025

xiv + 37 pages + 13 tables + 2 images + 13 attachment

ABSTRACT

Adolescent nutritional status is a health condition and nutritional adequacy of a person who is in the adolescent age range (around 10-19 years) which is influenced by nutrient intake, physical activity, and environmental and social factors. According to experts, nutritional status during adolescence is very important because during this period there is rapid physical growth and psychosocial development. The purpose of this study was to determine the description of nutritional status, macronutrient intake, and nutritional knowledge in adolescents at SMP Negeri 3 Metro in 2025.

The type of research used is descriptive research. This research was conducted at SMP Negeri 3 Metro in 2025 with a population of 256 people in grade 8 and a sample of 72 respondents. The sampling technique was determined by simple random sampling. This research was conducted using a questionnaire method. And data analysis was carried out using univariate analysis.

The results of the study showed that the nutritional status of adolescents at SMP Negeri 3 Metro was 22% of adolescents with poor nutritional status, 30.5% with undernutrition, 29.2% with good nutrition, 11.1% with overnutrition, and 4.2% with obesity. There were 94.4% of adolescents who had insufficient energy intake, 5.6% had sufficient, and no good and excess energy intake. There were 22.2% of adolescents who had good protein intake, sufficient 16.7%, lacking 56.9% and over 4.2%. There were 4.2% of adolescents who had good fat intake, lacking 94.4%, and over 1.4%. There were 1.4% of adolescents who had sufficient carbohydrate intake, lacking 98.6%, and over none. There were 80.6% of adolescents who had good knowledge, 12.5% sufficient, and 6.9% of adolescents lacking. The suggestion in this study is to provide education, information and knowledge about the importance of balanced nutrition and there must also be an increase in learning, guidance and counseling, extracurricular activities and involving parents about understanding nutrition including eating patterns that are in accordance with balanced nutrition, and nutrition education.

Keywords : nutritional status, macronutrient intake, knowledge

Reading list : 31 (2009-2023)