

**KONSUMSI ENERGI, PROTEIN, AKTIFITAS FISIK, DAN STATUS GIZI
REMAJA (16-18 TAHUN) KELAS XI SMA NEGERI 2 JEMBER
TAHUN 2014**

(Studi Kuantitatif di SMA Negeri 2 Jember)

(Dinda Yulian Ardiani)

ABSTRAK

Usia remaja merupakan usia dimana memulai periode maturasi fisik, emosi, sosial, dan seksual menuju dewasa. Pada masa ini remaja mulai menyukai berbagai macam aktifitas dan mempunyai kebiasaan dan pola makan yang tidak teratur. Kebutuhan zat gizi juga meningkat pada remaja. Peningkatan kebutuhan zat gizi juga didasarkan pada aktifitas fisik remaja dan dewasa yang meningkat pula. Remaja yang kurang melakukan aktifitas fisik sehari-hari, menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi. Oleh karena itu, jika asupan energi berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik yang seimbang maka seseorang remaja mudah mengalami gizi lebih.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat konsumsi energi, protein, aktifitas fisik, dan status gizi remaja kelas XI SMA Negeri 2 Jember.

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dan menggunakan metode *cross sectional*. Populasi adalah seluruh siswa kelas XI dan diambil sampel sebanyak 59 responden dengan menggunakan sistem random sampling.

Dari hasil uji statistik *Korelasi Spearmen* diketahui bahwa terdapat hubungan antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi remaja ($p=0,001 < \alpha=0,1$), terdapat hubungan antara tingkat konsumsi protein dengan status gizi remaja ($p=0,000 < \alpha=0,1$), tidak ada hubungan antara tingkat aktifitas fisik dengan status gizi remaja ($p=0,532 > \alpha=0,1$).

Ada hubungan dengan tingkat konsumsi energi dan protein dengan status gizi remaja. Sebaiknya dilakukan penyuluhan tentang gizi seimbang ada remaja dan pemantauan status gizi secara rutin untuk memantau status gizi para remaja.

Kata Kunci: *Tingkat Konsumsi Energi, Protein, Aktifitas Fisik, Status Gizi, Remaja*

**ENERGY CONSUMPTION, PROTEIN, PHYSICAL ACTIVITY, AND
NUTRITION STATUS OF ADOLESCENTS (16-18 YEARS)
CLASS OF XI SMAN 2 JEMBER 2014**

(Quantitative Study at Senior High School 2 Jember)

ABSTRACT

Adolescence is an age where the adolescents start the maturation period of physical, emotional, social, and sexual to adulthood. At this time they start to like all sorts of activities and have habits and irregular eating patterns. Nutrient requirements also increase to them. The increased of nutrient requirements are also based on physical activity of the adolescents and adults that increase as well. Adolescents who have less physical activity daily causing them to spend less energy. Therefore, if the excess energy intake is not balance with the balanced physical activity then an adolescent will be overweight easily.

The purpose of this study was to determine the relationship of the consumption level of energy, protein, physical activity, and nutritional status of adolescents' class of XI SMAN 2 Jember.

This research is analytic research using cross sectional method. The population is all students' class of XI and sample is taken of 59 respondents using random sampling system.

From the result of statistical test *Spearman Correlation* is known that there is a relationship between the level of energy consumption and adolescent nutritional status ($p=0,001 < \alpha=0,1$), there is a relationship between the level of protein intake and nutritional status of adolescents ($p=0,000 < \alpha=0,1$), there is no relationship between the level of physical activity and nutritional status in adolescents ($p=0,532 > \alpha=0,1$).

There are relationships in the level of energy and protein intake with nutritional status of adolescents. There should be counseling about balanced nutrition of adolescents and monitoring of nutritional status regularly to monitor the nutritional status of adolescents.

Keywords: *Energy Consumption, Protein, Physical Activity, Nutritional Status, Adolescents*