

## STATUS GIZI, KONSUMSI PANGAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 MANYAR GRESIK TAHUN 2014

### ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa paling rentan. Ketidakseimbangan antara konsumsi pangan dan aktivitas fisik pada remaja berdampak pada status gizi yang lebih lanjut akan mempengaruhi produktivitas sebagai sumber daya manusia yang berkualitas pada masa dewasa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi, konsumsi pangan dan aktifitas fisik remaja di SMA Negeri 1 Manyar Gresik.

Jenis penelitian survei deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Lokasi penelitian di SMAN 1 Manyar pada bulan Oktober 2013 – Juni 2014. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas 10 dan 11 SMAN 1 Manyar. Sampel dalam penelitian ini adalah 62 responden dengan menggunakan *cluster random sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal dan menggunakan analisis deskriptif.

Umur responden berkisar antara 15 hingga 18 tahun dengan proporsi terbesar yaitu umur 16 tahun dan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Status gizi remaja di SMA N 1 Manyar Gresik dalam kategori normal yaitu 45 responden (72,6%), gemuk 8 responden (12,9%), obesitas 3 responden (4,8%) dan kurus 6 responden (9,7%). Rata-rata konsumsi energi responden 1804,4 kkal. Sebanyak 41,2 % responden laki – laki dan 40 % responden perempuan termasuk dalam tingkat konsumsi defisit tingkat berat. Rata – rata konsumsi protein responden 57,8 gr. Sebanyak 41,2 % responden laki – laki dan 33,3 % responden perempuan termasuk dalam tingkat konsumsi normal. Rata – rata konsumsi zat besi, zinc, dan vitamin C masing – masing yaitu 7,8 mg, 6,6 mg, dan 25,3 mg. Sebanyak 56 responden (90,3%), 58 responden (93,5%), dan 57 responden (91,9%) termasuk dalam tingkat konsumsi zat gizi mikro mineral (zat besi, zinc, dan vitamin C) yang kurang. Sebanyak 51 responden (82,3%) memiliki aktifitas fisik yang ringan, 8 responden beraktifitas sedang (12,9%) dan 3 responden (4,8%) beraktifitas berat.

Sebagian besar remaja di SMA N 1 Manyar Gresik berstatus gizi yang normal yaitu sebanyak 45 responden (72,6%). Tingkat konsumsi energi remaja sebagian besar yaitu sebanyak 40,3% termasuk defisit tingkat berat. Tingkat konsumsi protein remaja sebagian besar yaitu sebanyak 35,5% termasuk normal. Hampir semua remaja memiliki tingkat konsumsi mikro mineral yang kurang. Aktifitas fisik remaja sebagian besar yaitu 51 responden (82,3%) termasuk ringan.

Kata kunci : *remaja, status gizi, konsumsi pangan, aktifitas fisik*

## NUTRIENT STATUS, FOOD CONSUMPTION AND PHYSICAL ACTIVITY OF TEENAGERS IN SMA N 1 MANYAR GRESIK 2014

### ABSTRACT

Teenage is the most susceptible stage. The imbalance between food consumption and physical activity on teenagers that effects on nutrient status will continuously influence productivity of human sources. The objectivity of this study is to find out about nutrient status, food consumption and physical activity among teenagers of SMAN 1 Manyar Gresik.

This study uses descriptive survey with cross-sectional approach in collecting its data. This study is done in SMAN 1 Manyar Gresik on october 2013-june 2014. This study takes 62 respondents (r) of tenth and eleventh grade as targets of the population and uses cluster random sampling. Generally, the variable uses single variable and descriptive analysis. The respondents' age rates from fifteen until eighteen years old and mpst of them are sixteen years old girls.

Nutrient status of SMAN 1 Manyar Gresik teenagers are categorized as follows: normal of 45 respondents (72,6%), fatty of 8 res (12,9%), obesity of 3 respondents and tinny of 6 respondents. The average of energy consumption is about 1804,4 kkal, including 41,2% of boys and 40% of girls i a severe deficit level. The average of protein consumption is about 57,8 gr with 41,2% of boys and 33,3% of girls in normal level consumption. The average of (zat besi), zinc and vitamin c are then about 7,2 mg, 6,6 mg and 25,3 mg as the total of 56 respondents (90,3%), 58 res (93,5%) and 57 respondents (91,9%) in lower level of micro-mineral level of its nutrients. The respondents also have varied exercise levels as follows:51 respondents (82,3%) on common kind exercise, 8 res (12,9%) on medium level of exercise, and 3 res (4,8%) on hard exercise.

In conclusion, most pf teenagers in SMAN 1 Manyar Gresik have normal nutrient status for about 45respoddemts (72,6%), 40,3% of severe energy consumption, 35,5% of normal protein consumption, much lower level of micro-lower level of micro-mineral consumption and 82,3% of common kind of exercise for about 51 respondents.

*Keywords: teenagers, nutrient status, food consumption and physical activity*