

**GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, STATUS GIZI, DAN  
PRESTASI BELAJAR REMAJA PUTERI KELAS 7 DAN 8 DI SMP  
NEGERI 15 SURABAYA**

**ABSTRAK**

Masa remaja merupakan periode rentan gizi karena pada fase tersebut terjadi pertumbuhan fisik disertai perkembangan mental-kognitif, psikis, dan proses tumbuh kembang reproduksi sehingga mempengaruhi kebutuhan zat gizi pada usia remaja. Berdasarkan Riskesdas (2010) rata-rata kecukupan energi penduduk umur 13-15 tahun sebanyak 54,5% mengkonsumsi energi dibawah kebutuhan minimal dan yang mengkonsumsi protein di bawah kebutuhan minimal adalah 38,1%. Asupan zat gizi merupakan kebutuhan yang berperan dalam proses pertumbuhan terutama dalam perkembangan otak untuk menunjang aktifitas dan kegiatan belajar. Dengan sistem *full day school* siswa SMP Negeri 15 Surabaya hanya mendapatkan makanan berupa jajan dari kantin yang hanya di dapat pada waktu jam istirahat sehingga bagi remaja yang memiliki kebiasaan melewatkan sarapan pagi kebutuhan zat gizi tidak dapat tercukupi. Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi gambaran asupan zat gizi makro, status gizi, dan prestasi belajar remaja puteri di sekolah. Penelitian yang bersifat deskriptif. Teknik penelitian menggunakan rancangan non-eksperimental dengan pendekatan *cross sectional*. Metode pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan menggunakan kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja puteri kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 15 Surabaya. Metode pengambilan data menggunakan teknik simpel random sampling sehingga didapatkan besar sampel dalam penelitian ini adalah 81 orang. Hasil penelitian remaja puteri dengan staus gizi normal memiliki prestasi belajar sangat baik (80,4%), remaja puteri dengan prestasi belajar baik sebagian memiliki asupan energy defisit sedang (36,17%), remaja dengan prestasi belajar baik sebagian besar memiliki asupan protein yang normal (83%), remaja dengan prestasi belajar baik sebagian besar memiliki asupan lemak defisit berat (90,9%), dan remaja dengan hasil prestasi baik sebagian besar memiliki asupan karbohidrat defisit berat (73,9%).

Kata kunci : Remaja, Asupan zat gizi makro, Status gizi, Prestasi belajar

**DESCRIPTION OF MACRO NUTRIENT INTAKE, NUTRITIONAL  
STATUS, AND LEARNING ACHIEVEMENT OF ADOLESCENT GIRL IN  
GRADES 7th AND 8th IN PUBLIC JUNIOR HIGH SCHOOL 15  
SURABAYA**

**ABSTRACT**

Adolescence is a vulnerable period of nutrition because in this phase there is physical growth accompanied by mental-cognitive development, psychological, and reproductive processes that affect nutrition. Based on basic health research the average nutritional adequacy of the population ages 12-15 years as much as 54,5% consumes energy below the minimum requirement and those consuming protein below the minimum requirement is 38,1%. Where nutrient intake is a necessity that plays a role in the process of growth, especially in brain development to support learning activities. With a full day school system, the 15 junior high school students only get food in the form of snack from the canteen which are only obtained during recess so that students who have a habit of not eating breakfast are not fulfilled. The purpose of the study is to identify description of macro nutrient intake, nutritional status, and learning achievement of young girl in school. This research is descriptive. The research technique uses a non-experimental design with cross sectional approach. The data collection method was conducted by interview and using a questionnaire. The population in this study were 7th and 8th grade female teenagers in 15 Surabaya Public High School. The data collection method uses a simple random sampling technique so that the sample size in this study was 81 people. The result of research on teenagers with normal nutritional status have excellent learning achievement (80,4%), teenagers with good learning achievements some have moderate deficit energy intake (26,17%), teenagers with good learning achievement mostly have normal protein intake (83%), teenagers with good learning achievement mostly had heavy fat deficit intake (90,9%), and teenagers with good achievement result mostly had heavy deficit carbohydrate intake (73,9%).

Keyword : Adolescents, Macro Nutrient Intake, Nutritional Status, Learning Achievement.

