

**GAMBARAN ASUPAN ENERGI, PROTEIN, LEMAK, KARBOHIDRAT,  
SERAT, DAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA *OVERWEIGHT*  
KELAS XI DI SMA Dr. SOETOMO SURABAYA**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang.** *Overweight* atau merupakan keadaan tubuh seseorang mengalami ketidak seimbangan antara konsumsi energi yang berlebihan sehingga mengalami kondisi dimana berat badan melebihi standart berat badan normal. Faktor yang menyebabkan *overweight* diantaranya asupan dan aktifitas fisik. **Tujuan.** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat dan aktifitas fisik pada remaja *overweight* kelas XI di SMA Dr. Soetomo Surabaya. **Metode.** Metode penelitian adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *propotional random sampling*. Besar sampel pada penelitian ini dari 152 responden diambil 60 responden siswa-siswi kelas XI di SMA Dr Soetomo Surabaya. Instrument untuk pengambilan data asupan menggunakan *food recall* 2x24 jam, sedangkan untuk pengambilan data aktifitas fisik menggunakan kuesioner IPAQ-SF (2005). **Hasil.** Dalam penelitian ini, yaitu lebih banyak responden yang berstatus gizi *overweight* (60%). Sementara itu lebih banyak responden memiliki asupan energi lebih banyak yang berkategori lebih (41,7%), asupan protein yang sedikit lebih banyak yang berkategori lebih (38,3%), asupan lemak yang lebih banyak yang berkategori lebih (45%), asupan karbohidrat yang lebih banyak berkategori lebih (40%), asupan serat yang semuanya kurang (100%) dengan rata-rata perempuan 8,6 gram dan laki-laki 10 gram, aktifitas fisik yang sebagian besar berkategori sedang (90%). **Kesimpulan.** Menggambarkan bahwa asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat yang berlebih dapat menyebabkan *overweight*. Asupan serat yang kurang dapat menyebabkan *overweight*. Aktifitas fisik yang kurang bisa menyebabkan *overweight*.

**Kata kunci :** *asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, aktifitas fisik, overweight*

**DESCRIPTION OF ENERGY, PROTEIN, FAT, CARBOHYDRATE,  
FIBER, AND PHYSICAL ACTIVITY IN CLASS XI OVERWEIGHT  
ADOLESCENTS AT SMA Dr. SOETOMO SURABAYA**

**ABSTRACT**

**Background.** Overweight or is a condition in which a person's body experiences an imbalance between excessive energy consumption resulting in a condition where body weight exceeds normal body weight standards. Many factors cause overweight including food intake and physical activity. **Objective.** The purpose of this study was to determine the description of energy intake, protein, fat, carbohydrates, fiber and physical activity in class XI overweight adolescents at SMA Dr. Sutomo Surabaya. **Method.** The research method is descriptive research with a cross sectional approach. The sampling technique uses a proportional random sampling technique. The sample in this study was 152 respondents and 60 students from class XI at SMA Dr Soetomo Surabaya were taken. Instrument for collecting intake data used a 2x24 hour food recall, while for collecting data on physical activity used the IPAQ-SF (2005) questionnaire. **Results.** In this study, there were more respondents with overweight status (60%). Meanwhile, more respondents had energy intake in the more category (41.7%), slightly more protein intake in the more category (38.3%), more fat intake in the more category (45%), dietary intake more carbohydrates in the more category (40%), less fiber intake (100%) with an average of 8.6 grams for women and 10 grams for men, most of the physical activity is in the moderate category (90%). **Conclusion.** Illustrate that excessive intake of energy, protein, fat, and carbohydrates can lead to overweight. Inadequate fiber intake can lead to overweight. Less physical activity can lead to overweight

**Keywords :** *energy intake, protein, fat, carbohydrates, fiber, physical activity, overweight*