

GAMBARAN ASUPAN KARBOHIDRAT, ASUPAN PROTEIN ASUPAN LEMAK, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMK AN-NUR DEPOK

Jilian Kristi Lucia

Abstrak

Masa remaja merupakan periode penting dalam siklus kehidupan yang ditandai dengan pertumbuhan fisik dan psikologis yang pesat, sehingga memerlukan asupan gizi yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan karbohidrat, protein, lemak, aktivitas fisik, dan status gizi pada remaja di SMK An-Nur Depok tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional dan data sekunder yang diperoleh dari 91 siswa yang memenuhi kriteria inklusi. Variabel yang dianalisis meliputi asupan karbohidrat, protein, lemak (dari formulir Food Recall 2x24 jam), aktivitas fisik (dari kuesioner PAQ-A), serta status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U). Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan karbohidrat kategori defisit (96,7%), asupan protein defisit (97,8%), dan asupan lemak defisit (92,3%). Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sedang (73,6%) dan status gizi normal (54,9%). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar remaja memiliki status gizi normal, terdapat ketidakseimbangan dalam asupan makronutrien. Oleh karena itu, diperlukan edukasi gizi dan pemantauan berkelanjutan untuk mendorong kebiasaan makan sehat dan aktivitas fisik yang memadai.

Kata Kunci: Asupan Karbohidrat, Asupan Protein, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik, Status Gizi, Remaja

DESCRIPTION OF CARBOHYDRATE INTAKE, PROTEIN INTAKE FAT INTAKE, PHYSICAL ACTIVITY, AND NUTRITIONAL STATUS IN ADOLESCENTS OF SMK AN-NUR DEPOK

Jilian Kristi Lucia

Abstract

Adolescence is an important period in the life cycle that is marked by rapid physical and psychological growth, thus requiring optimal nutritional intake. This study aims to determine the description of carbohydrate, protein, fat intake, physical activity, and nutritional status in adolescents at SMK An-Nur Depok in 2025. This study used a quantitative descriptive design with a cross-sectional approach and secondary data obtained from 91 students who met the inclusion criteria. The variables analyzed included carbohydrate, protein, fat intake (from the 2x24-hour Food Recall form), physical activity (from the PAQ-A questionnaire), and nutritional status based on Body Mass Index according to age (BMI/A). The results of the univariate analysis showed that most respondents had a carbohydrate intake in the deficit category (96.7%), protein intake in deficit (97.8%), and fat intake in deficit (92.3%). Most respondents had moderate physical activity (73.6%) and normal nutritional status (54.9%). These findings indicate that although most adolescents have normal nutritional status, there is an imbalance in macronutrient intake. Therefore, nutrition education and ongoing monitoring are needed to encourage healthy eating habits and adequate physical activity.

Keywords: Carbohydrate Intake, Protein Intake, Fat Intake, Physical Activity, Nutritional Status, Adolescents