

Tingkat Kecukupan Energi dan Protein Remaja Obesitas dan Tidak Obesitas di SMA Institut Indonesia

Kota Semarang

Endah Wahyuningsih¹, Agustin Syamsianah², Erma Handarsari³
^{1,2,3}Program Studi DIII Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Semarang

Remaja merupakan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai sejumlah perubahan biologis, kognitif, dan emosional. Masalah gizi pada remaja dapat diakibatkan pola konsumsi yang salah, sehingga mengakibatkan ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan dan aktifitas fisik yang kurang.

Tujuan penelitian ini yaitu membandingkan secara deskriptif tingkat kecukupan energi dan protein remaja obesitas dan tidak obesitas.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan jumlah sampel 60 orang terdiri dari 30 sampel obesitas dan 30 sampel tidak obesitas dengan teknik *Quota Sampling*. Teknik pengambilan data diperoleh dengan cara melakukan pengukuran antropometri, sedangkan asupan diperoleh melalui *food recall* 2x 24 jam dan membandingkan dengan AKG individu.

Hasil rerata tingkat kecukupan energi obesitas $125.9 \pm 16.5\%$ dan rerata protein $128 \pm 30,1\%$ sedangkan rerata energi tidak obesitas $95.0 \pm 6.67\%$ dan rerata protein $93 \pm 6.3\%$. Kesimpulan tingkat kecukupan energi dan protein obesitas lebih tinggi dibandingkan dengan sampel yang tidak obesitas.

Kata Kunci : Remaja, Status Gizi, Tingkat Kecukupan Energi, Tingkat Kecukupan Protein.

Level Energy and Protein Sufficiency in Adolescent Obesity Non Obesity at SMA Institut Indonesia Semarang City

Endah Wahyuningsih¹, Agustin Syamsianah², Erma Handarsari³
^{1,2,3}Nutrition DIII Study Program Faculty of Nursing and Health Sciences
Muhammadiyah University Semarang

Teenagers are a transition from childhood to adulthood which is characterized by a number of biological, cognitive, and emotional changes. Nutritional problems in adolescents can be caused by wrong consumption patterns, resulting in an imbalance between nutritional intake and recommended nutritional adequacy and lack of physical activity. The purpose of this study was to compare descriptively the level of energy and protein adequacy of obese adolescents and not obesity.

This type of research is descriptive with a sample of 60 people consisting of 30 obese samples and 30 samples not obese with Quota Sampling technique. Data retrieval techniques were obtained by doing anthropometric measurements, while intake was obtained through 2x 24-hour food recall and comparing with individual RDA.

The average energy level of obesity was 125.9 + 16.5% and rearata protein 128+ 30.1% while the average energy was not obese 95.0+ 6.67% and the mean protein 93 + 6.3%. Conclusion The level of energy sufficiency and obesity protein is higher compared to samples that are not obese.

Keywords: Adolescent, Nutritional Status, Energy Adequacy Level, Protein Adequacy Level.

Keywords: Adolescent, Nutritional Status, Energy Adequacy Level, Protein Adequacy Level.

