

Kecukupan Zat Gizi Makro, Aktivitas dan Indeks Massa Tubuh Remaja Putri

Ajeng Nuraini Hapsari¹, Agus Sartono², Mufnaetty³

¹²³Program Studi D III Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Semarang

ABSTRAK

Remaja adalah salah satu kelompok yang rentan terkena masalah gizi, hal ini dikarenakan pada kelompok umur tersebut berada pada suatu siklus pertumbuhan atau perkembangan yang memerlukan zat gizi dalam jumlah relatif besar jika dibandingkan dengan kelompok umur yang lain. Status gizi yang baik berperan penting dalam meningkatkan sumber daya manusia (SDM), dan gizi merupakan salah satu program prioritas pemerintah dalam rangka meningkatkan sumber daya manusia (SDM) khususnya pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kecukupan zat gizi makro, aktivitas fisik dan indeks massa tubuh remaja putri.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif di bidang gizi masyarakat dengan pendekatan studi literatur. Jenis data yang digunakan adalah data sekunder. Metode pengumpulan data dengan metode literatur review. Metode analisis data berdasarkan literatur terkait dibahas dan dianalisis secara deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kecukupan Zat Gizi Makro pada remaja putri masih menjadi masalah yang perlu mendapatkan perhatian, sebab 65,26% remaja putri masih mengalami kekurangan asupan karbohidrat, lalu 50,74 % remaja putri masih mengalami kekurangan asupan protein, dan 63,18% remaja putri mengalami kekurangan asupan lemak..

Key Words: remaja putri, zat gizi makro, aktivitas fisik dan indeks massa tubuh

Kecukupan Zat Gizi Makro, Aktivitas dan Indeks Massa Tubuh Remaja Putri

Ajeng Nuraini Hapsari¹, Agus Sartono², Mufnaetty³

¹²³Program Studi D III Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Semarang

ABSTRACTS

Adolescent are one of the groups vulnerable to nutrition problems, this is because the age group is in a growth or development cycle that requires relatively large amounts of nutrients when compared to other age groups. Good nutritional status plays an important role in increasing human resources (HR), and nutrition is one of the government's priority programs in order to improve human resources (HR), especially in adolescents. This study aims to describe the adequacy of macro nutrients, physical activity and body mass index of young women.

This type of research is a descriptive study in the field of community nutrition with a literature study approach. The type of data used is secondary data. Data collection method with the literature review method. Data analysis methods based on related literature are discussed and analyzed descriptively.

The results showed that the Adequacy of Macro Nutrition in adolescent girls is still a problem that needs attention, because 65.26% of adolescent girls still lack carbohydrate intake, then 50.74% of adolescent girls still lack protein intake, and 63.18% adolescent girls experience a lack of fat intake.

Key Words: *Girls Adolescent, Macro Nutrients, Physical Activity and Body Mass Index*