

## **Kecukupan Energi, Lemak Serta Rasio Lingkar Pinggang Panggul Remaja Putri**

Suryani<sup>1</sup>, Agus Sartono<sup>2</sup>, Purwanti Susantini<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Program Studi D III Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Semarang

### **ABSTRAK**

Status gizi berperan dalam meningkatkan sumber daya manusia (SDM), khususnya pada remaja, dimana asupan makanan akan menentukan kecukupan zat-zat gizi yang dibutuhkan diantaranya energi dan lemak. Mengonsumsi makanan yang tinggi energi dan lemak dapat meningkatkan penyimpanan lemak jaringan adiposa. Rasio Lingkar Pinggang Panggul merupakan pengukuran yang dapat menggambarkan proporsi lemak yang ada di daerah pinggang dan panggul. Tujuan dilakukannya studi literatur ini adalah untuk mendeskripsikan kecukupan energi, lemak serta rasio lingkar pinggang panggul pada remaja putri.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dibidang gizi masyarakat dengan pendekatan studi literatur. Terdapat 5 sampai 6 artikel yang dipilih dan digunakan untuk melakukan kajian tentang kecukupan energi, lemak serta rasio lingkar pinggang panggul pada remaja putri.

Hasil review menunjukkan (71%-91,3%) remaja putri mengalami kekurangan energi dengan rata-rata kecukupan energi berkisar (52,09%-73,1% AKG) dan (53,6%-87%) remaja putri mengalami kekurangan lemak dengan rata-rata kecukupan lemak berkisar (50,48%-71,3% AKG). Sebagian besar (62,5%-75,7%) remaja putri memiliki rasio lingkar pinggang panggul > 0,85 cm, dengan rata-rata rasio lingkar pinggang panggul  $0,73 \pm 0,82$  cm. Sebagian besar remaja putri memiliki kecukupan energi dan lemak kurang dari AKG dan sebagian besar remaja putri memiliki rasio lingkar pinggang panggul berisiko tinggi.

Kata kunci : Kecukupan Energi, Kecukupan Lemak, Rasio Lingkar Pinggang Panggul, Remaja

## **Adequacy of Energy, Fat, and Young Woman's Hip Waist Circumference Ratio**

Suryani<sup>1</sup>, Agus Sartono<sup>2</sup>, Purwanti Susantini<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Nutrition Science Study Program The Faculty of Nursing and Health  
University of Muhammadiyah Semarang

### **ABSTRACT**

Nutritional status plays a role in increasing human resources (HR), especially in adolescents, where food intake will determine the adequacy of nutrients needed including energy and fat. Consuming foods that are high in energy and fat can increase fat storage in adipose tissue. Pelvic Waist Circumference is a measurement that can describe the proportion of fat in the waist and pelvic. The purpose of this literature study is to describe the adequacy of energy, fat and hip waist circumference ratio in young women.

This research is a descriptive study in the field of community nutrition with a literature study approach. There are 5 to 6 articles selected and used to study the adequacy of energy, fat and hip waist circumference ratio in young woman.

The results of the review showed (71%-91,3%) young women experiencing energy shortages with an average energy sufficiency range (52,09%-73,1% RDA) and (53,6%-87%) young women experiencing shortages fat with an average fat sufficiency range (50,48%-73,3% RDA). Most circumference ratio > 0,85 cm, with an average hip waist circumference ratio of  $0,73 \pm 0,82$  cm. Most young women have sufficient energy and less fat than the RDA and most young women have a high-risk hip circumference ratio.

*Keywords: Energy Adequacy, Adequacy of Fat, Hip waist circumference ratio, Teenager*