

ABSTRAK

Latar Belakang: Di Indonesia masalah gizi menjadi salah satu masalah utama. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RisKesDas) tahun 2018 diketahui bahwa masih ada remaja usia 13-15 tahun yang memiliki status gizi kurang dan berlebih hal yang sama juga terjadi pada data RisKesDas Sumatera Utara.

Tujuan: Mengetahui Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Remaja Putri di SMP Negeri 2 Laubaleng.

Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian *observasional analitik* dengan desain *cross-sectional* dengan metode *simple random sampling* sebanyak 41 sampel. Data diperoleh dari kuesioner *Food Recall* 24 jam.

Kesimpulan: Dari hasil nalisis data menggunakan uji korelasi *Sommer's D*, konsumsi karbohidrat minggu 1 dengan status gizi minggu 1 ($p=0.048$), karbohidrat minggu 2 dengan status gizi minggu 2 ($p=0.000$), karbohidrat minggu 3 dengan status gizi minggu 3 ($p=0.043$), konsumsi protein minggu 1 dengan status gizi minggu 1 ($p=0.004$), protein minggu 2 dengan status gizi minggu 2 ($p=0.000$), protein minggu 3 dengan status gizi minggu 3 ($p=0.043$), konsumsi lemak minggu 1 dengan status gizi minggu 1 ($p=0.000$), lemak minggu 2 dengan status gizi minggu 2 ($p=0.000$), lemak minggu 3 dengan status gizi 3 ($p=0.048$). Berdasarkan hasil 3 minggu pengamatan pada penelitian ini bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Laubaleng.

Kata Kunci: Zat gizi makro, status gizi, remaja

ABSTRACT

Background: *In Indonesia, nutritional problems are one of the main problems. Based on Basic Health Research in 2018, there are still teenagers aged 13-15 years who have insufficient and excessive nutritional status and the same thing also happens in North Sumatra.*

Objective: *The relationship between macronutrient intake and the nutritional status of young women at SMP Negeri 2 Laubaleng.*

Method: *The type of research is analytical observational research with a cross-sectional design with a simple random sampling method of 41 samples. Data obtained from the 24 hour Food Recall questionnaire for three weeks.*

Results: *From the results of the analysis used the Sommer's D correlation test, week 1 carbohydrate consumption with week 1 nutritional status ($p=0.048$), week 2 carbohydrates with week 2 nutritional status ($p=0.000$), week 3 carbohydrates with week 3 nutritional status ($p=0.043$), week 1 protein consumption with week 1 nutritional status ($p=0.004$), week 2 protein with week 2 nutritional status ($p=0.000$), week 3 protein with week 3 nutritional status ($p=0.043$), week 1 fat consumption with nutritional status week 1 ($p=0.000$), fat week 2 with nutritional status week 2 ($p=0.000$), fat week 3 with nutritional status 3 ($p=0.048$). There was a significant relationship in the 3 weeks of observation between macronutrient intake and nutritional status in young women at SMP Negeri 2 Laubaleng.*

KeyWords: *Macronutrients, nutritional status, teenager*