

## INTISARI

Pada masa remaja terjadi perubahan secara fisik, fisiologis, dan psikososial. Masa remaja rentan mengalami masalah gizi. Permasalahan gizi yang sering terjadi adalah kurang gizi dan pola makan yang salah. Disamping itu kelompok ini berada pada fase pertumbuhan yang pesat (*Growth Spurt*) sehingga dibutuhkan zat gizi yang relative besar jumlahnya. Status gizi remaja juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Diantaranya yaitu faktor asupan energi, aktivitas fisik, dan *body image*. Asupan energi dilihat dari makanan dan minuman yang dikonsumsi selama 3 hari secara tidak berurutan, aktivitas fisik dilihat dari aktivitas yang dilakukan responden selama satu minggu, dan *body image* dilihat dari kepuasan responden terhadap kondisi fisiknya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja SMP. Metode yang digunakan adalah *cross sectional*, teknik *sampling* yang digunakan adalah *simple random sampling*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 76 orang.

Hasil dari penelitian ini berupa data status gizi siswi mayoritas memiliki status gizi yang ideal sebanyak 36 orang (47,4%), data asupan energi didapatkan hasil mayoritas responden dengan IMT ideal dan asupan energi kurang sejumlah 32 orang (88,9%), kemudian data aktivitas fisik didapatkan hasil responden dengan IMT ideal dan aktivitas ringan sebanyak 20 orang (55,5%), dan data *body image* didapatkan hasil mayoritas responden dengan IMT ideal dan *body image* positif sejumlah 28 orang (77,8%).

Saran bagi remaja putri diharapkan untuk lebih memperhatikan status gizinya dengan lebih banyak mengkonsumsi makanan sesuai dengan tingkat kecukupan energi tubuh sehingga terhindar dari berbagai masalah kesehatan nutrisi dan merubah gaya hidup menjadi lebih sehat.

Kata kunci: Status gizi, asupan energi, aktivitas fisik, *body image*.

## **ABSTRACT**

*In adolescence there are physical, physiological, and psychosocial changes. Adolescents are susceptible to nutritional problems. Common nutritional problems are malnutrition and the wrong diet. Besides, this group is in a phase of rapid growth (Growth Spurt) so it needs a relatively large amount of nutrients. Teenage nutritional status can also be affected by several factors. Among them are factors of energy intake, physical activity, and body image. Energy intake seen from food and beverages consumed for 3 days in a row, physical activity seen from the activities undertaken by respondents for one week, and body image seen from the satisfaction of respondents to the physical condition.*

*The purpose of this study is to determine the description of factors that affect the junior high school female adolescent status. The method use cross sectional, the sampling technique use simple random sampling. Sample in this research counted 76 people.*

*The result of this research is data of nutritional status of female students having the ideal nutrition status are 36 people (47.4%), energy intake data obtained by majority of respondents with ideal BMI and less energy intake are 32 people (88,9%), then physical activity data was obtained by respondents with ideal BMI and low activity as much as 20 people (55,5%), and body image data obtained by majority of respondents with ideal BMI and positive body image are 28 people (77,8%).*

*Suggestions for girl adolescents are expected to pay more attention to their nutritional status by consuming more food in accordance with the level of energy sufficiency of the body to avoid the various nutritional health problems and change the lifestyle becomes healthier.*

*Keywords: Nutritional status, energy intake, physical activity, body image.*