

INTISARI

Latar Belakang : Pada masa remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental, dan aktivitas sehingga, kebutuhan makanan yang mengandung zat-zat gizi menjadi cukup besar mendukung proses tumbuh kembangnya. Kondisi itu membuat remaja memerlukan kecukupan gizi yang baik untuk memenuhi proses pertumbuhan dan perkembangan. Tingkat kecukupan zat gizi dapat dilihat dari rata-rata asupan gizi harian yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi orang sehat dalam kelompok umur, jenis kelamin dan fisiologis tertentu. Ketidakseimbangan tingkat kecukupan zat gizi dapat menimbulkan masalah gizi, baik masalah gizi kurang maupun gizi lebih. Kecukupan gizi yang dianalisa kecukupan energy, protein, dan lemak.

Tujuan Penelitian : Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran tingkat kecukupan gizi pada remaja putrid di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul.

Metode Penelitian : Jenis penelitian ini adalah *non eksperimen* dengan metode penelitian kuantitatif dan desain penelitian deskriptif. Partisipan dalam penelitian berjumlah 65 orang yang terdiri dari siswi SMP Unggulan Aisyiyah yang ditentukan dengan metode total sampling atau pengambilan sampel secara keseluruhan.

Hasil : Rata-rata responden penelitian memiliki tingkat kecukupan gizi (energy, lemak, dan protein) normal.

Kesimpulan : Rata-rata tingkat kecukupan gizi siswi normal

Kata Kunci : *Tingkat Kecukupan Gizi, Angka Kecukupan Gizi*

ABSTRAK

Background: In adolescence there is growth and development, both physically, mentally, and activity so that the nutritional needs of food become big enough to support growth process. Conditions that make adolescents require adequate nutritional adequacy to memnuhi process of growth and development. The nutritional adequacy level can be seen from the average daily intake of nutrients sufficient to meet the nutritional needs of healthy people in certain age, gender and physiological groups. An imbalance in the adequacy of nutrients can lead to nutritional problems, both in malnutrition and under nutrition. Adequacy of nutrients that analyzed the adequacy of energy, protein, and fat.

Research Objectives: This research was conducted to find out the description of the level of nutritional adequacy in teenage daughter in Aisyiyah Bantul Junior High School.

Research Method: This research type is non experiment with quantitative research method and descriptive research design. Participants in the study amounted to 65 people consisting of female students of Aisyiyah Superior High School determined by total sampling or sampling method as a whole.

Results: The average of the study respondents had normal levels of nutritional adequacy (energy, fat, and protein).

Conclusion: Average nutritional adequacy level of normal schoolgirl

Keywords: Nutritional Adequacy Level, Nutrition Adequacy Rate