Volume 8 No 9 September 2025
p-ISSN 2654-8887
e-ISSN 2722-8282
email: jpdo@ppj.unp.ac.id

SURVEI ANGKA KECUKUPAN GIZI SISWA KELAS XI SMAN 1 BANGKINANG KOTA

Yolanda Dwi Rahma[1], Hilmainur Syampurma[2], Darni[3], Asep Sujana Wahyuri[4]
Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
yoladwirahma@gmail.com, hilmainursyampurma@fik.unp.ac.id, darni@fik.unp.ac.id, asepsw@fik.unp.ac.id
Doi: https://doi.org/10.24036/JPDO.8.9.2025.10

Kata Kunci : Survei, Kecukupan, Gizi, *FoodRecall 24h*
Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya Angka Kecukupan Gizi siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bangkinang Kota. Penelitian ini berjudul "Survei Angka Kecukupan Gizi siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bangkinang Kota".Yang mana Tujuan untuk mengetahui bagaimana Angka Kecukupan Gizi siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bangkinang Kota.Jenis penelitian merupakan penelitian deskriptif yang telah dilaksanakan pada bulan Februari 2025 di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bangkinang Kota.Populasi penelitian ini berjumlah 178 siswa.Teknik pengambilan sampel menggunakan teknikpurposivesampling dengan penentuan minimal subjek dalam penelitian ini menggunakan perhitungan rumus slovin. Sehingga sampel dalam penelitian ini merupakan seluruh siswa kelas XI dengan perwakilan setiap kelas 6 orang siswa dengan total sampel keseluruhan berjumlah 36 siswa. Instrument yang digunakan yaitu wawancara Food Recall 24h. teknik analisis data menggunakan analisis statistic deskriptif presentatif. Hasil penelitian ini adalah: angka kecukupan gizi siswa kelas XI SMAN 1 Bangkinang Kota dengan rata-rata kecukupan energi 77,94% atau 55,5% siswa berada pada kategori energi kurang. Sehingga siswa kelas XI SMAN 1 Bangkinang Kota perlu memperhatikan kembali variasi makan yang dikonsumsi untuk memenuhi asupan energi setiap hari.

Keyowrds : *Survey, Sufficiency, Nutrition, FoodRecall 24h*
Abstract : The problem in this study is the unknown Nutritional Adequacy Rate of class XI students of Senior High School 1 Bangkinang City.This study is entitled "Survey of Nutritional Adequacy Rate of class XI students of Senior High School 1 Bangkinang City".Which aims to find out how the Nutritional Adequacy Rate of class XI students of Senior High School 1 Bangkinang City. The type of research is descriptive research that has been carried out in February 2025 at Senior High School 1 Bangkinang City. The population of this study was 178 students.The sampling technique used purposive sampling technique with the determination of the minimum subject in this study using the slovin formula calculation.Sothat the sample in this study were all class XI students with representatives of each class of 6 students with a total sample of 36 students. The instrument used was a 24-hour Food Recall interview.The data analysis technique used descriptive statistical analysis. The results of this study are: the nutritional adequacy rate of class XI students of SMAN 1 Bangkinang city with an average energy adequacy of 77.94% or 55.5% of students are in the low energy category. So that class XI students of SMAN 1 Bangkinang city need to pay attention to the variety of foods consumed to meet daily energy intake.

PENDAHULUAN

Energi adalah penggerak yang diperoleh tubuh dari makanan dan minuman yang kita konsumsi. Menurut *Institute of Medicine* (IOM) (Najha,TS 2018) Energi merupakan salah satu hasil metabolisme karbohidrat, protein dan lemak. Dalam kegunaannya pada tubuh energi berfungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu dan kegiatan fisik. Masa remaja adalah masa yang menandai peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja membawa perubahan fisik dan psikis yang cukup besar, serta masa pertumbuhan yang pesat, sehingga perlu diperhatikan kebutuhan gizi remaja (Fikawati, 2017).

Pada usia remaja (16-18 tahun) memerlukan asupan energi yang lebih besar dibandingkan dengan orang dewasa, karena pada remaja terjadi proses pertumbuhan jasmani yang pesat serta perubahan bentuk dan susunan jaringan tubuh, di samping aktivitas fisik yang tinggi. Kemampuan motorik merupakan modal dasar untuk keterampilan fisik yang dibutuhkan dalam kegiatan serta aktifitas olah raga bisa dipelajari dan dilatih di masa-masa awal perkembangan (Arie Asnaldi 2019).

Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) (2019), remaja laki-laki dengan usia 16-18 tahun memerlukan energi sebesar 2650 kkal/hari dan perempuan 2100 kkal/hari. Kekurangan energi yang terjadi pada kalangan siswa sekolah dapat berdampak pada status gizi, sebab selain untuk memenuhi kebutuhan energi, siswa usia remaja juga masih membutuhkan energi untuk pertumbuhan dan perkembangannya (Octavia, 2020).

Tumbuhnya sifat ingin bebas dan makan di luar rumah, perhatian yang mendalam dari penampilan dan berat badan, kebutuhan untuk dapat diterima oleh kelompok usia sebaya yang menjadi panutan (*peer*) dan aktivitas gaya hidup remaja semuanya akan berakibat pada pola makan dan pilihan jenis makanan. Salah satu penyebab gizi lebih yaitu ketidak seimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi dalam jangka waktu yang lama sehingga akan menyebabkan timbunan sebagai lemak yang berlebihan "Ermona & Wirjatmadi," (Yanti.R 2021).

Remaja adalah kelompok sangat rentan kekurangan gizi dikarenakan pertumbuhan anak remaja pada umur ini sangat pesat. Terdapat tiga alasan mengapa remaja dikategorikan menjadi kelompok rentan. Pertama proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh remaja sangatlah pesat sehingga membutuhkan zat gizi dan energi yang lebih banyak. Kedua, perubahan gaya hidup dan yang terakhir, kehamilan pada remaja, keikusertaan dalam olahraga dan meningkatnya kebutuhan energi dan zat gizi. Kondisi ini menyebabkan anak membutuhkan makanan untuk memenuhi asupan gizi sesuai aktifitas yang dilakukan (W.Lewis & Darni 2021).

Masalah gizi pada remaja bersumber dari kebiasaan makan dan pengaruh lingkungan pada masa remaja,lingkungan dapat mempengaruhi pola makanan remaja karena remaja merupakan masa peralihan dari anak menuju dewasa sehigga remaja cepat sekali terpengaruh oleh pengaruh lingkungan seperti anak remaja sekarang lebih banyak memilih makanan fast food karena terpengaruh iklan dan juga teman sebaya.

Adapun hasil dari Data Survei Diet Total (2018) menunjukkan secara nasional rerata tingkat kecukupan energi pada anak umur 13-18 tahun di perkotaan di Indonesia sebesar 76,4% sedangkan di pedesaan di Indonesia sebesar 68,4% dan berdasarkan

menurut jenis kelamin rerata tingkat kecukupan energi lebih tinggi dari pada perempuan (77,6%) dibandingkan dengan laki-laki (75,2%).

Provinsi Riau menunjukkan rerata tingkat kecukupan energi masih di bawah angka nasional yaitu pada laki-laki (62%) dan perempuan (70%) pada kelompok umur 13-18 tahun dan berdasarkan tempat tinggal diketahui asupan energi penduduk yang berdomisili di perkotaan Provinsi Riau (68,8%) relatif lebih tinggi dibandingkan dengan penduduk di perdesaan Provinsi Riau (64%). Banyaknya remaja yang kurang peduli pada asupan energi yang dikeluarkan dengan asupan energi yang masuk, sehingga hal ini dapat mengakibatkan permasalahan gizi seperti penambahan berat badan(BB) atau sebaliknya jika terlalu banyak energi yang dikeluarkan akan mengakibatkan kekurangan giz(Mardalena, 2021). Yang mana "Kondisi fisik manusia terdiri atas berbagai komponen yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain, sebab keberadaan salah satu komponen kondisi fisik berkaitan dengan komponen kondisi fisik lainnya" (Asnaldi A 2020).

Menurut UNICEF (Apriliani 2023), terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi status gizi, yaitu faktor tidak langsung dan faktor secara langsung. Faktor tidak langsung seperti ketersediaan pangan, pola asuh, fasilitas pelayanan kesehatan dan lingkungan, sedangkan faktor secara langsung asupan makan dan penyakit infeksi. Salah satu kebutuhan gizi yang perlu dipenuhi oleh remaja adalah asupan energi. Asupan energi merupakan asupan utama karena jika kebutuhan energi tidak terpenuhi maka kebutuhan protein, vitamin, mineral dan lainnya tidak dapat dimanfaatkan secara efektif untuk berbagai fungsi metabolisme.

Asupan gizi yang baik akan menjaga stabilitas tubuh, sehingga kesegaran jasmaninya akan tetap terjaga dengan baik, kecukupan energinya pun akan seimbang, sehingga hal tersebut membuat tubuh menjadi sehat dan fit (A Asnaldi 2023). Tubuh membutuhkan energi untuk melakukan aktivitas fisik, mendukung pertumbuhan, dan mempertahankan kehidupan. Karbohidrat menyumbang 5570%, protein 10-15%, dan lemak 20-25% dari total energi bahan makanan.

Makanan sumber energi adalah makanan pokok. Kebutuhan energi ditentukan oleh metabolisme basal, usia, aktivitas fisik, dan *Specific Dynamic Action* (*SDA*) semuanya memengaruhi jumlah energi yang dibutuhkan (Fikawati, 2017). Jika hal ini dibiarkan, akan berdampak terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan fisik anak,tingkat kesehatan, kebugaran, status gizi bahkan secara tidak langsung juga dapatmempengaruhi hasil belajar dan prestasisiswa di sekolah (Hilmainur Syampurma, 2018).

1. Asupan Energi

Energi didefinisikan sebagai salah satu hasil metabolisme dari karbohidrat, protein, dan lemak. Energi memiliki fungsi sebagai zat tenaga dalam metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu, dan Aktivitas fisik (Andriani, 2016). Energi adalah zat yang sangat esensial bagi manusia dalam melakukan metabolisme basal, melakukan aktivitas, pertumbuhan, dan pengaturan suhu (Siti Andina Rachmayani, 2018).

2. Sumber Energi

Energi didapatkan dari hasil pembakaran karbohidrat, lemak dan protein yang terdapat dalam jenis-jenis makanan yang dikonsumsi. Kandungan karbohidrat, lemak dan protein yang terdapat dalam

bahan makanan sangat berpengaruh dalam menetapkan nilai energinya. Nilai energi dari karbohidrat dan protein yaitu 4 kkal/gr, sedangkan nilai energi dari lemak yaitu 9 kkal/gr , "Almatsier" (Siregar L.A 2021).

3. Dampak Kekurangan dan Kelebihan Asupan Energi

Dampak dari kekurangan asupan energi mengakibatkan berat badan berat badan tidak normal. Apabila asupan energi defisit pada bayi dan anak-anak dapat memperlambat pertumbuhan. Salah satu contohnya yaitu marasmus. Marasmus merupaka suatu penyakit yang umum terjadi pada bayi (12 bulan pertama), hal ini disebabkan oleh keterlambatan dalam pemberian makanan suplemen. Marasmus merupakan seatu penyakit kelaparan dan banyak ditemukan pada masyarakat yang memiliki sosial ekonomi rendah diberbagai negara berkembang, "Yuniastuti"(Siregar L.A 2021).

4. Metabolisme Energi

Energi dapat dihasilkan dari proses metabolisme karbohidrat (glukosa, glikogen), protein serta lemak yang telah dikonsumsi dari makanan kemudian diproses dalam tubuh dan dapat digunakan untuk melakukan aktivitas. Terjadi dua proses metabolisme di dalam tubuh ketika memproduksi energi yaitu metabolisme aerobik dan metabolisme anaerobik. Metabolisme aerobik merupakan proses pembentukan energi yang dibantu oleh oksigen. Sedangkan metabolisme anaerobik adalah proses pembentukan energi tanpa bantuan oksigen, "Wiarto"(Siregar L.A 2021).

5. Kecukupan Energi

1). Definisi Angka Kecukupan Gizi

Angka kecukupan gizi (AKG) adalah jumlah zat gizi tertentu yang dibutuhkan bagi kelompok tertentu (umur, jenis kelamin, berat dan tinggi badan, dan aktivitas fisik) yang mencakup hampir semua penduduk (97,5%) untuk hidup sehat. Dengan demikian, maka penetapan AKG didasarkan kepada kebutuhan untuk mencukupi zat gizi bagi pemeliharaan kesehatan. Pemenuhan kebutuhan zat gizi dapat mencegah berbagai penyakit akibat kekurangan gizi antara lain gizi kurang, anemia gizi, kekurangan vitamin A, dan gangguan akibat kekurangan yodium, yang saat ini masih merupakan masalah masyarakat (Kemenkes RI 2018).

2). Cara Memenuhi Angka Kecukupan Gizi

AKG belum dapat ditetapkan untuk semua zat gizi, namun untuk zat-zat gizi yang sudah ditetapkan dapat dijadikan pedoman, sehingga menu bervariasi yang memenuhi AKG untuk zat-zat gizi tersebut diharapkan cukup dalam zat-zat gizi lainnya. Oleh sebab itu, dianjurkan agar menu sehari-hari terdiri atas bahan pangan bervariasi yang diperoleh dari berbagai golongan bahan pangan (bukan dari suplementasi atau fortifikasi), dan supaya diperhitungkan pula kemungkinan kehilangan zat-zat gizi selama pengolahan makanan. Di Indonesia pola menu seimbang tergambar dalam menu 4 sehat 5 sempurna atau sekarang dikenal dengan 4 pilar gizi seimbang (Kemenkes RI 2018).Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh (Kemenkes RI 2015).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan tergolong kedalam jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang mana bertujuan untuk memaparkan dan menjelaskan suatu gambaran dari segala hal, misalnya keadaan sekitar, kegiatan dan situasi dengan menggunakan kata-kata dan angka. Dengan demikian yang dimaksud dengan penelitian

deskripif kuantitatif yaitu bertujuan menjelaskan fenomena yang ada dengan menggunakan angka-angka untuk mencandarkan karateristik individu atau kelompok "Syamsudin & Damiyanti" (Surahman.F 2018).

Dalam penelitian ini berjumlah 178 siswa Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Teknik purposive sampling. Menurut Sugiono dalam N.Suri (2024) "Wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas atau karakteristik tertentu yang di tetapkan peneliti untuk pempelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Dengan penentuan minimal subjek dalam penelitian ini menggunakan perhitungan rumus Slovin 1996 (NI Majdina 2024) sehingga dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel dari kelas XI dengan jumlah 36 siswa

HASIL

Variabel penelitian ini adalan tingkat kecukupan energi siswa kelas XI SMAN 1 Bangkinang Kota. Data yang di peroleh dari hasil wawancara dan pengukuran dengan aplikasi Nutrisurvei kemudian dilakukan

Nilai Rata-rata	**77,94**
Nilai Tertinggi	**137**
Nilai Terendah	**21**

klasifikasi kedalam norma pengukuran yang sudah ditetapkan sesuai oleh WNPG 2019.

Tabel rata-rata nilai Angka Kecukupan Gizi Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bangkinang Kota

Berdasarkan hasil pengolaan data tingkat kecukupan energi pada siswa kelas XI SMAN 1 Bangkinang Kota yang telah dilakukan, dari 36 orang siswa yang menjadi sampel didapat nilai tertinggi yaitu 137, nilai terendah 21, nilai rata-rata 77,94 dan simpang baku (standar deviasi) sebesar 3,40. Dari data hasil tes ini dapat di buatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tikat Kecukupan Energi Siswa Kelas XI SMAN 1 Bangkinang Kota

Setelah dilakukannya tes menggunakan instrument wawancara FoodRecall 24h untuk mengukur tingkat kecukupan energi Siswa yang berjumlah 36 Siswa. Selanjutnya data tersubut diolah dan dianalisis, kemudian dimasukan kedalam norma tes dan kemudian didapat taksiran tingkat kecukupan energi siswa putra yang dimasukkan dalam perhitungan deskripsi statistik.

Tabel 3. Tikat Kecukupan Energi Siswa Kelas XI SMAN 1 Bangkinang Kota

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
>110	**10**	**28%**	Lebih
< 80-100	**6**	**16%**	Baik
< 80	**20**	**56%**	Kurang
∑	**36**	**100**	

Dari hasil analisis tingkat kecukupan energi siswa kelas XI SMAN 1 Bangkinang Kota dapat disimpulkan berada pada kategori kurang.

Tabel rata-rata nilai IMT Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bangkinang Kota

Nilai Rata-rata	**21,36**
Nilai Tertinggi	**33**
Nilai Terendah	**15**

Berdasarkan hasil pengolaan data IMT kelas XI SMAN 1 Bangkinang Kota yang telah dilakukan, dari 36 orang siswa yang menjadi sampel didapat nilai tertinggi yaitu 33, nilai terendah 15, nilai rata-rata 21,36. Dari data

hasil tes ini dapat di buatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 19. Distribusi Frekuensi IMT Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bangkinang Kota

Indeks	IMT	Kategori	Fr	Presentase
IMT / U Anak Usia 5 - 18 Tahun	< 18,5	BB Kurang	8	22%
	<18,5-22,9	BB Normal	18	50%
	<23-24,9	BB Berlebih	4	11%
	<25- 29,9	Obesitas	2	6%
	>30	Obesitas II	4	11%
	Jumlah		36	100%

DOKUMENTASI PENELITIAN

Gambar 1. Wawancara *Food Recall 24j* siswa putra
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Gambar 2. Wawancara *Food Recall 24j* siswa putri
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Gambar 3. Pengukuran Tinggi Badan
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Gambar 4. Pengukuran Berat Badan
Sumber: Dokumentasi Penelitian

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa secara keseluruhan tingkat kecukupan energi siswa kelas XI SMAN 1 Bangkinang Kota berada pada kategori yang kurang.

Siswa yang berada pada kategori kurang disebabkan karena siswa tidak mengonsumsi jumlah energi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuhnya dalam menjalankan fungsi-fungsi vital, aktifitas sehari-hari dan pertumbuhan pada usia remaja masih mengalami perkembangan yang pesat.

Sehingga mengakibatkan kekurangan energi kronis yang dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan dan menghambat perkembangan siswa secara optimal. Sesuai yang di sampaikan oleh Darni 2018 "Pemenuhan kebutuhan gizi makanan dengan kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari yang memerlukan adanya kesegaran jasmani, maka untuk dapat melakukan tugas sehari-hari dengan baik diperlukan adanya energi sebagai penggerak, dengan demikian dapat dikatakan bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani diperlukan gizi.

Namun Penyebab kekurangan energi dapat terjadi karena asupan makanan yang tidak mencukupi seperti jumlah porsi makanan yang terlalu kecil, kebiasaan melewatkan sarapan, kebiasaan makan dan pengaruh lingkungan pada masa remaja, lingkungan dapat mempengaruhi pola makanan remaja karena remaja merupakan masa peralihan dari anak menuju dewasa sehigga remaja cepat sekali terpengaruh oleh pengaruh lingkungan seperti anak remaja sekarang lebih banyak memilih makanan fast food karena terpengaruh iklan dan juga teman sebaya sehingga banyaknya temuan siswa-siswi yang gemar mengkonsumsi makanan cepat saji dan makanan viral berkemasan dipinggiran jalan serta adanya dorongan diri untuk melakukan pola konsumsi yang tidak baik seperti melakukan diet yang tidak sesuai dengan aturan pola konsumsi yang seharusnya.

Tubuh membutuhkan energi untuk melakukan aktivitas fisik, mendukung pertumbuhan, dan mempertahankan kehidupan. Karbohidrat menyumbang 5570%, protein 10-15%, dan lemak 20-25% dari total energi bahan makanan. Makanan sumber energi adalah makanan pokok.

Kebutuhan energi ditentukan oleh metabolisme basal, usia, aktivitas fisik, dan Specific Dynamic Action (SDA) semuanya memengaruhi jumlah energi yang dibutuhkan (Fikawati, 2017). Sehingga kondisi ini menyebabkan anak membutuhkan makanan untuk memenuhi asupan gizi sesuai aktifitas yang dilakukan (W.Lewis & Darni 2021).

Jika hal ini dibiarkan, akan berdampak terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan fisik anak,tingkat kesehatan, kebugaran, status gizi bahkan secara tidak langsung juga dapat mempengaruhi hasil belajar dan prestasisiswa di sekolah (Hilmainur Syampurma, 2018).

Solusi untuk menanggulangi masalah kekurangan energi pada masa remaja yaitu dengan meningkatkan kesadaran dan pengetahuan gizi karena Kurangnya pengetahuan gizi dapat mengakibatkan, ketidak teraturan perilaku dan kebiasaan makan dapat menjadi penyebab terjadinya masalah gizi (Hilmainur Syampurma 2018).

Mendorong makanan sehat yang mana sekolah dan keluarga dapat mendorong kebiasaan sarapan sehat yang bisa dilakukan dengan menyediakan waktu yang cukup untuk sarapan dirumah. Penyediaan makanan bergizi di kantin sekolah juga diperlukan guna membatasi penjualan

makanan yang tinggi dengan gula, garam dan lemak yang perlu diperhatikan karena "Gizi merupakan zat-zat yang ada dalam makanan yang diperlukan oleh tubuh sehingga tubuh memperoleh energi yang dapat digunakan untuk menjalani aktivitas sehari-hari, zat-zat tersebut seperti karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin dan air Syampurma, H. 2018" (R, Saputra 2023).

"Gizi adalah zat atau elemen yang terkandung di dalam makanan dan dapat dimanfaatkan secara langsung oleh tubuh seperti halnya karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Begitupun dengan gizi yang seimbang dibutuhkan oleh tubuh terlebih pada anak-anak dan remaja yang masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan Syampurma, H" (Gusfa, F 2019) sehingga memberikan promosi isi piringku yang menadi acuan mudah untuk memastikan porsi dan jenis makanan yang dikonsumsi, termasuk sumber energi seperti karbohidrat kompleks dan juga pemantauan status gizi sekolah dapat melakukan pemantauan status gizi siswa secara berkala untuk mengidentifikasi siswa yang berisiko atau mengalami kekurangan gizi, termasuk kekurangan energi.

Asupan energi merupakan faktor yang sangat berpengaruh dalam pertumbuhan seseorang karena tanpa energi seseorang tidak akan mampu melakukan aktifitas yang dapat melatih perkembangan otot dan pertumbuhan sel-sel didalam tubuh. Oleh sebab itu asupan energi individu perlu di perhatikan kembali guna memenuhi standar kecukupan energi dengan mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, serta energi yang cukup bagi tubuh untuk menjalani aktifitas setiap harinya.

Dari hasil penelitiaan yang didapatkan tingkat kecukupan energi berada pada kategori kurang, peneliti berasumsi kedaan siswa dengan kategori kurang di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, lingkungan, gaya hidup, pola konsumsi, kurangnya aktifitas fisik, sehingga akan berdampak nantinya pada perkembangan individu.

KESIMPULAN

Responden pada penelitian kali ini memiliki rentang usia 16-18 tahun. Tingkat asupan energi pada responden berdasarkan hasil survei konsumsi makanan dengan metode *Food Recall 24h* didapatkan hasil bahwa Angka Kecukupan Gizi remaja SMA Negeri 1 Bangkinang Kota memiliki kategori Kurang dengan Status Gizi yang normal.

DAFTAR PUSTAKA

Adriani, m. (2016). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Prenadamedia Group.

Apriliani, W. (2023). *Hubungan Asupan Energi Dengan Status Gizi Remaja Kelas XI SMA Negeri 1 Tapung Hilir (Doctoral dissertation, UIN SUSKA RIAU)*.

Almatsier, S., S. Soetardjo,. dan M. Soekartri. 2011. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan.* PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 463 hal.

Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, *4*(1), 17-29.

Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal (PAJU)*, *1*(2), 160-175.

Fikawati, S., S. Ahmad., dan A. Veratamala. 2017. *Gizi Anak dan Remaja*. Rajawali Press. Depok. 348 hal.

Guspa, F., Edwarsyah, E., & Syampurma, H. (2019). Tinjauan Status Gizi Siswa-Siswi Kelas VII MTsN 2 Pessel Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal JPDO*, *2*(1), 63-67.

Irpan, M., Asnaldi, A., Neldi, H., & Wahyuri, A. S. (2023). Tinjauan Tinggkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 11 Kerinci. *Jurnal JPDO*, *6*(12), 146-153.

Kurnia, P. (2019). Gambaran Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dari Porsi Makanan Siswa di Asrama Pesantren Modern Terpadu Prof. Dr. Hamka II Padang Tahun 2019.

Majdina, N. I., Pratikno, B., & Tripena, A. (2024). Penentuan Ukuran Sampel Menggunakan Rumus Bernoulli Dan Slovin: Konsep Dan Aplikasinya. *Jurnal Ilmiah Matematika Dan Pendidikan Matematika*, *16*(1), 73-84.

Mardalena, I. 2021. Dasar-Dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan: Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan. Pustaka Baru Press. Yogyakarta. 250 hal.

Octavia, Zana Fitriana. 2020. *Frekuensi dan Kontribusi Energi Dari Sarapan Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri*. Jurnal Riset Gizi. Vol.8 No.1.

Putri, R., Aqil, I., Masjid, K., Al, A., Jl, A., Baru, K., & Selatan, J. (2021). *Status Anemia dan Skor Diet Quality Index (DQI) pada Remaja Putri di SMP Ibnu Aqil, Bogor*. 6(1), 16–22.

Saputra, R., Edwarsyah, E., Syampurma, H., & Eldawaty, E. (2023). Tinjauan Status Gizi Peserta Didik Sekolah Dasar Angkasa II Lanud Padang. *Jurnal Jpdo*, *6*(8), 95-100.

Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi*. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, *7*(1), 24-34.

Siregar, L. A. (2021). *Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi Remaja SMA Negeri 1 Ulu Barumun* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).

Siti Andina Rachmayani, M. K. (2018). *Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor . Indonesian Journal of Human Nutrition, 125-130.*

Supariasa, I.D.N., B. Bakri., dan I. Fajar. 2016. *Penilaian Status Gizi Edisi 2.* Penerbit

Buku Kedokteran EGC. Jakarta. 369 hal.

Suri, N., & Bakhtiar, S. (2024). Profil Kemampuan Objek Kontrol Siswa di Sekolah Dasar Negeri 05 Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, *7*(9), 1938-1947.

Susneliawati, S., Darni, D., & Masrun, M. (2018). Hubungan Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science: Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, *18*(1), 34-45.

Syampurma, H. (2018). Studi tentang tingkat pengetahuan ilmu gizi siswa-siswi SMP Negeri 32 Padang. *Jurnal Menssana*, *3*(1), 88-99

Welis, W., & Darni, D., Pranoto, N. W. (2021). Peningkatan Pengetahuan Siswa Tentang Makanan Jajanan Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga Dan Kesehatan (JASO)*, *1*(1), 21-27.