ABSTRAK

Aisyah Syawali Br Sitepu : Hubungan Asupan Energi Dengan Status Gizi Remaja Di SMP Negeri 2 Simpang Empat Kabupaten Karo Provinsi Sumatera Utara. Skripsi. Program Studi Gizi. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Medan. 2026.

Remaja merupakan masa peralihan dari anak menuju dewasa. Pada masa remaja asupan energi sangat diperlukan untuk mendukung masa-masa pertumbuhan. Asupan energi yang tidak terpenuhi dapat menyebabkan masalah status gizi pada remaja. Dalam penelitian ini masih ditemukan masalah gizi seperti kejadian asupan energi kurang dan asupan energi lebih, kebiasan melewatkan sarapan pada remaja yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan energi dan berpotensi mempengaruhi status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan energi dengan status gizi remaja di SMP Negeri 2 Simpang Empat, Kabupaten Karo, Provinsi Sumatera Utara.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Waktu penelitian dilaksanakan pada Agustus-Oktober 2025 pada 68 siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Simpang Empat yang dipilih menggunakan metode *simple random sampling*. Asupan energi diukur menggunakan metode *food recall* 2 × 24 jam, sedangkan status gizi ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi Rank Spearman.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki asupan energi sangat kurang (92,6%) dan status gizi responden mayoritas berada pada kategori gizi baik (85,3%). Berdasarkan hasil dari uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan status gizi remaja ($p > 0,05$). Disimpulkan bahwa asupan energi belum terbukti berhubungan secara signifikan dengan status gizi remaja di SMP Negeri 2 Simpang Empat.

Kata Kunci: asupan energi, remaja, status gizi

THE Character Building UNIVERSITY

ABSTRACT

Aisyah Syawali Br Sitepu : The Relationship Between Energy Intake and Nutritional Status of Adolescents at SMP Negeri 2 Simpang Empat, Karo Regency, North Sumatra Province. Thesis. Nutrition Study Program. Faculty of Engineering. State University of Medan. 2026.

Adolescence is a transitional period from childhood to adulthood. Energy intake is essential to support growth. Inadequate energy intake can lead to nutritional status issues in adolescents. This study found nutritional issues such as insufficient and excessive energy intake, as well as the habit of skipping breakfast in adolescents, which can lead to an imbalance in energy intake and potentially affect nutritional status. This study aimed to determine the relationship between energy intake and nutritional status in adolescents at SMP Negeri 2 Simpang Empat, Karo Regency, North Sumatra Province.

This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The study was conducted from August to October 2025 on 68 eighth-grade students of SMP Negeri 2 Simpang Empat selected using a simple random sampling method. Energy intake was measured using a 2 × 24-hour food recall method, while nutritional status was determined based on Body Mass Index for Age (BMI/U). Data analysis was carried out univariately and bivariately using the Spearman Rank correlation test.

Based on the results of the study, it shows that the majority of respondents have very low energy intake (92.6%) and the nutritional status of the majority of respondents is in the good nutrition category (85.3%). Based on the results of statistical tests, there was no significant relationship between energy intake and adolescent nutritional status ($p > 0.05$). It was concluded that energy intake has not been shown to be significantly related to the nutritional status of adolescents at SMP Negeri 2 Simpang Empat.

Keywords: energy intake, adolescents, nutritional status.

THE Character Building UNIVERSITY