

ABSTRAK

Permasalahan gizi pada remaja masih menjadi permasalahan yang tidak habisnya ditambah dengan keadaan baru covid-19 yang mengharuskan para remaja membatasi gerak dan melakukan pola hidup sehat agar tetap bertahan hidup. Keadaan ini menjadikan pola makan remaja menjadi tidak terkontrol sehingga dapat menimbulkan status gizi yang baik atau buruk. Untuk mengetahui adanya hubungan pola makan berupa tingkat asupan energi dan zat gizi makro (protein, lemak dan karbohidrat) dengan status gizi remaja selama pandemi covid-19 di SMP Tammadun Afkar Sidoarjo.

Metode penelitian yang digunakan adalah *observasional analitik* dengan desain penelitian *cross sectional study*. Populasi sebanyak 68 siswa dengan rumus nursalam didapatkan besar sampel sebanyak 37 responden. Teknik pengambilan sampel dengan metode *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan *form recall* 3x24 jam dan penimbangan BB dan pengukuran TB. Penelitian ini menggunakan uji *spearman test*.

Dari 37 responden remaja diketahui sebagian besar berumur 13 tahun berjenis kelamin laki-laki dan kelas 7 dengan status gizi normal sebesar 45.9%. Pola makan untuk asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat berkategori defisit berat. Hasil uji *spearment test* diperoleh terdapat hubungan antara pola makan tingkat asupan energi, lemak dan karbohidrat dengan status gizi dengan nilai $p < 0.05$, tapi tidak terdapat hubungan antara pola makan tingkat asupan protein dengan status gizi remaja dengan nilai $p > 0.005$.

Responden memiliki frekuensi makan utama kurang yaitu 1-2x / hari, cenderung makan kurang seimbang seperti kurang sayur dan buah, porsi besar hanya di makan utama saja. Konsumsi makanan yang rendah zat gizi seperti mie instan, *pop ice*, *good day*, makaroni, dll. Salah satu penyebab karena aktivitas fisik pandemi yg cenderung sedikit, sehingga konsumsi makan juga sedikit.

Kata Kunci : *Pola makan, Status gizi remaja, Pandemi covid-19*