

ABSTRAK

Putri, Karmina Salma. 2024. **Gambaran Asupan Protein Nabati dan Protein Hewani Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 3 Surabaya.** Skripsi, Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Pembimbing : Farah Nuriannisa S.GZ., M.P.H

Kejadian anemia pada remaja putri dipengaruhi oleh faktor kurangnya asupan makanan, termasuk kekurangan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein dan lemak, dan kekurangan zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral. Salah satu penyebab utama anemia adalah kurangnya konsumsi protein nabati dan hewani. Kurangnya asupan protein akan mengakibatkan transportasi zat besi terhambat sehingga akan terjadi defisiensi besi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran asupan protein nabati dan protein hewani pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 3 Surabaya.

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif. Pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling*. Sampel penelitian ini yaitu siswi kelas X dengan jumlah 22 siswi, kelas XI dengan jumlah 25 siswi, dan kelas XII dengan jumlah 26 siswi. Pengambilan data terkait asupan protein nabati dan protein hewani dengan wawancara menggunakan formulir SQ-FFQ (*semi quantitative food frequency quisionnaire*) dalam jangka waktu 1 bulan terakhir.

Hasil penelitian menunjukkan responden yang memiliki tingkat asupan protein nabati kurang dari kebutuhan sebanyak 57 responden (78,1%), responden yang memiliki tingkat asupan protein hewani kurang dari kebutuhan sebanyak 52 responden (71,2%). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu asupan protein nabati dan protein hewani responden dalam kategori kurang.

Kata Kunci : Remaja putri, protein nabati, protein hewani.