

Abstrak

Latar Belakang : Asupan zat gizi merupakan salah satu indikator dalam menentukan status gizi remaja. Remaja dengan status gizi normal apabila terdapat keseimbangan antara asupan zat gizi dengan pengeluaran zat gizi, sedangkan apabila terjadi ketidakseimbangan asupan zat gizi dengan aktivitas fisik akan mempengaruhi status gizi seseorang baik berupa *underweight*, *overweight* dan obesitas pada remaja. Remaja yang memiliki aktivitas fisik lebih ringan (duduk, menyapu) cenderung mengalami *overweight*, sedangkan remaja dengan aktivitas lebih tinggi atau sedang cenderung memiliki status gizi normal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan zat gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di Pondok Pesantren An-Najiyah Bendul Merisi Surabaya.

Metode : Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik non eksperimental dengan desain *cross sectional*, populasi sebesar 60 responden. Sampel penelitian sebesar 52 responden dengan menggunakan metode *simple random sampling*. Asupan zat gizi diukur dengan cara wawancara menggunakan form recall 1x24 jam, aktivitas fisik diukur dengan cara pembagian kuisisioner dan selanjutnya dianalisis menggunakan uji *Spearman*.

Hasil : Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi makro (protein = *p-value* = 0,001 ($r = 0,445$), lemak = *p-value* = 0,002 ($r = 0,420$)), sedangkan untuk karbohidrat tidak terdapat hubungan antara karbohidrat dengan status gizi dengan nilai *p-value* = 0,137 ($r = 0,209$), dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik *p-value* = 1,000 ($r = 0,000$) dengan status gizi.

Kesimpulan : Terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro berupa protein dan lemak, sedangkan untuk karbohidrat tidak terdapat hubungan antara karbohidrat dengan status gizi, selain karbohidrat aktivitas fisik juga tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi. Disarankan agar santriwati mampu menjaga keseimbangan antara asupan zat gizi dengan aktivitas fisik sehingga memperoleh hasil status gizi normal.

Kata Kunci : Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Status Gizi