

ABSTRAK

Status gizi kondisi kesehatan tubuh seseorang atau sekelompok orang ang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan (absorpsi, dan penggunaan zat gizi makanan di dalam tubuh terutama remaja putri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dan tingkat kecukupan zat gizi makro dengan status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Putri NU Surabaya.

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian yaitu semua remaja putrid berusia 13-19 tahun yang berjumlah 97 remaja putri. Besar sampel berjumlah 78 responden diambil dengan teknik *simple random sampling*. Variabel pola makan dan tingkat kecukupan zat gizi makro menggunakan kuesioner SQ-FFQ. Variabel status gizi menggunakan kuesioner pengukuran antropometri. Analisis data menggunakan uji *rank spearman*.

Penelitian menunjukkan hasil bahwa sebagian besar (63,3%) remaja putri memiliki pola makan buruk, sebagian besar (59,0%) remaja putri memiliki tingkat kecukupan zat gizi makro baik dan hampir seluruhnya (83,3%) remaja putri memiliki status gizi normal. Hasil uji didapatkan nilai *p-value* 0,047 antara pola makan dengan status gizi dan nilai *p-value* 0,001 antara tingkat kecukupan zat gizi makro dengan status gizi. Hal ini jika dibandingkan dengan nilai $\alpha < 0,05$ berarti menunjukkan ada hubungan dengan status gizi.

Pola makan yang baik dan tingkat kecukupan zat gizi makro yang terpenuhi mempengaruhi status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Putri NU Surabaya. Disarankan kepada remaja putri di Pondok Pesantren Putri NU Surabaya yang mempunyai status gizi gemuk dan obesitas untuk menurunkan berat badan dengan cara melakukan aktifitas fisik yang cukup dan mengurangi makanan yang dapat menambah kalori dalam tubuh.

Kata kunci : pola makan, tingkat kecukupan zat gizi makro, status gizi