

## ABSTRAK

Penyediaan konsumsi makanan di pondok pesantren perlu perhatian khusus dalam hal mencukupi kebutuhan gizi tubuh. Berdasarkan observasi awal sebanyak 30 remaja memiliki rata-rata 26,3% status gizi yang gemuk, disebabkan porsi makan yang tidak sesuai kebutuhan tubuh yang mempengaruhi status gizi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi remaja putri di Pondok Pesantren An-Najiyah Surabaya.

Jenis penelitian yaitu observasional dengan pendekatan *cross sectional* dengan jumlah sampel sebesar 66 remaja. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Instrumen penelitian kecukupan energi dan gizi makro menggunakan *form record* 3x24 jam dan status gizi menggunakan timbangan dan *microtoise*. Analisis data menggunakan uji *Rank Spearman*  $\alpha$  0,05

Hasil menunjukkan ada hubungan antara kecukupan energi dengan status gizi, ada hubungan antara kebutuhan protein dengan status gizi, ada hubungan antara kebutuhan lemak dengan status gizi sedangkan tidak ada hubungan antara karbohidrat dengan status gizi remaja di Pondok Pesantren An-Najiyah Surabaya.

Semakin baik kecukupan energi dan zat gizi makro maka status gizi menjadi normal. Disarankan memberikan edukasi gizi terkait konsumsi makan sehari-hari dan penambahan jadwal kegiatan olahraga di pondok pesantren agar dapat mencapai status gizi normal.

**Kata kunci : Tingkat Kecukupan Energi, Zat Gizi Makro, Status Gizi.**