

ABSTRAK

Judul : Perbedaan Asupan Energi Zat Gizi Makro dan Asupan Cairan Aktivitas Fisik, Saat dan Setelah Puasa Ramadan Pada Remaja Di Karawang.
Nama : Winda Ayudianur
Program Studi : Gizi

Puasa Ramadan merupakan ibadah wajib bagi seluruh pemeluk agama islam. Waktu pelaksanaan puasa Ramadan umat islam akan memiliki dua waktu makan, yakni saat tenggelam matahari dan makan saat sebelum terbit fajar. Beberapa perubahan akan terjadi selama berpuasa, diantaranya perubahan frekuensi makan dan aktivitas fisik. Frekuensi makan dan minum seseorang akan menurun. Meskipun frekuensi makan dibatasi, kualitas makanan harus ditingkatkan guna memenuhi kebutuhan zat gizi sehari. Menganalisis perbedaan asupan energi zat gizi makro dan asupan cairan, aktivitas fisik saat puasa dan setelah puasa Ramadan pada remaja di Karawang Desain penelitian ini adalah penelitian *cross sectional* dengan jumlah subjek 80 responden. Analisis bivariat menggunakan uji *paired t-test* jika data berdistribusi normal dan menggunakan uji *wilcoxon* jika data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian rata-rata asupan saat puasa dan setelah puasa didapatkan asupan energi $1733 \pm 12,99$ dan $1806 \pm 15,62$, asupan protein $65,10 \pm 0,75$ dan $64,27 \pm 17,42$, asupan lemak $79,70 \pm 0,96$ dan $84,65 \pm 2,39$, asupan karbohidrat $248,48 \pm 4,42$ dan $220,31 \pm 3,10$, asupan cairan $2016,66 \pm 260,31$ dan $2128,3 \pm 288,62$, skor aktivitas fisik saat puasa dan setelah puasa $1,51 \pm 0,10$ dan $1,43 \pm 0,12$. Hasil penelitian didapatkan Ada perbedaan asupan energi, lemak, karbohidrat, cairan, dan aktivitas fisik yang signifikan saat puasa dan setelah puasa Ramadan dengan ($p\text{-Value} \leq 0,05$). Tidak ada perbedaan yang signifikan asupan protein saat puasa dan setelah puasa Ramadan dengan ($p\text{-Value} \geq 0,05$). Terdapat perbedaan asupan energi, lemak, karbohidrat, cairan dan aktivitas fisik. Tidak terdapat perbedaan asupan protein saat puasa dan setelah puasa pada Remaja.

Kata Kunci : aktivitas fisik, asupan zat gizi makro, cairan, puasa ramadan