

**HUBUNGAN KONSUMSI SERAT DENGAN KEJADIAN
OVERWEIGHT PADA REMAJA PUTRI SMA BATIK 1
SURAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Pendidikan Program
Diploma III Gizi



Disusun Oleh:

RINA YUNI MAKARYANI

J 3000101014

**PROGRAM STUDI GIZI D3
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2013

**PENGESAHAN
NASKAH PUBLIKASI**

**HUBUNGAN KONSUMSI SERAT DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA
REMAJA PUTRI SMA BATIK 1 SURAKARTA**

Surakarta, 5 September 2013



**PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2013

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
KARYA TULIS ILMIAH

ABSTRAK

RINA YUNI MAKARYANI. J300101014

Hubungan Konsumsi Serat Dengan Kejadian *Overweight* Pada Remaja Putri SMA Batik 1 Surakarta

Pendahuluan : *Overweight* pada remaja perlu mendapatkan perhatian, dikarenakan *overweight* yang terjadi pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia. Menurut Muwakhidah dan Tri (2008) Prevalensi obesitas di SMA batik 1 Surakarta cukup besar yaitu 3,6 %. Salah satu yang berperan dalam kejadian *overweight* adalah pola makan yang tinggi lemak dan rendah serat. Peran serat terhadap *overweight* diantaranya menunda pengosongan lambung, mengurangi rasa lapar, pencernaan dan dapat mengurangi terjadinya *overweight*.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi serat dengan kejadian *overweight* Pada Remaja Putri SMA Batik 1 Surakarta

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran antropometri untuk mengetahui status gizi siswi kemudian dilakukan pengisian kuesioner FFQ untuk mengetahui konsumsi serat siswi. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling* hingga didapat sampel sebanyak 50 siswi. Analisis *chi square* digunakan untuk mengetahui hubungan konsumsi serat dengan kejadian *overweight* pada remaja SMA Batik 1 Surakarta.

Hasil : Siswi SMA Batik 1 Surakarta yang mengalami tidak *overweight* sebesar 66 % dan yang *overweight* sebesar 34%. Siswi SMA Batik 1 Surakarta yang cukup mengkonsumsi serat sebesar 9% dan yang kurang mengkonsumsi serat sebesar 41%. Sebagian besar siswi yang *overweight* dan tidak *overweight* mengkonsumsi serat kurang yaitu ± 15 gram/hari. Tidak ada hubungan konsumsi serat dengan kejadian *overweight* ($p=0,05$).

Kesimpulan : Tidak ada Hubungan Antara Konsumsi Serat Dengan Kejadian *Overweight* Pada Remaja Putri SMA Batik 1 Surakarta

Kata Kunci : Konsumsi serat, Kejadian *Overweight*.

PENDAHULUAN

Gizi lebih (*overweight*) dalam istilah awam lebih dikenal sebagai kegemukan merupakan status gizi tidak seimbang akibat asupan gizi yang berlebihan sehingga menghasilkan ketidakseimbangan energi antara konsumsi makanan dan pengeluaran energi yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan. *Overweight* pada remaja perlu mendapatkan perhatian, dikarenakan *overweight* yang terjadi pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia. *Overweight* merupakan salah satu faktor resiko penyakit degeneratif, seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, beberapa jenis kanker dan yang lainnya. Salah satu parameter yang digunakan untuk menentukan seseorang dewasa obesitas atau tidak adalah dengan menggunakan ukuran IMT (indeks massa tubuh). Departemen Kesehatan RI (2002) telah menetapkan nilai IMT > 25,0 dikategorikan kelebihan berat badan tingkat berat (obesitas) (Khomsan, 2003).

Prevalensi *overweight* dan obesitas di seluruh dunia mengalami peningkatan dalam 30 tahun terakhir. Salah satu kelompok umur yang beresiko terjadinya gizi lebih adalah usia remaja. Berdasarkan data Riskesdas (2010) prevalensi obesitas pada remaja Indonesia telah mencapai 19,1 % (Depkes, RI, 2010). Berdasarkan penelitian Elita pada 194 siswa SMA Negeri 3 Semarang, sebesar 10,8 % mengalami *overweight* dan 2,1 % obesitas. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Mardatillah terhadap 113 siswa sekolah menengah di Jakarta timur didapatkan prevalensi obesitas sebesar 33,6% (Oktaviani, 2012).

Faktor utama penyebab *overweight* dan obesitas adalah aktivitas fisik yang kurang, perubahan gaya hidup, serta pola makan yang salah diantaranya pola makan tinggi lemak dan rendah serat. Berdasarkan penelitian Hanley *et al* (2002) pada masyarakat Kanada menemukan bahwa remaja 10-19 tahun yang menonton televisi > 5 jam per hari, secara signifikan lebih berpeluang mengalami gizi lebih dibandingkan dengan remaja yang hanya menonton televisi < 5 jam per hari. Perubahan gaya hidup membuat remaja menyukai makanan cepat saji (*fast food*) yang minim nilai gizi, tinggi lemak dan sedikit mengandung serat.

Dewasa ini kurangnya konsumsi serat menjadi faktor yang dapat menyebabkan *overweight*. Sebagian besar penduduk Indonesia memiliki konsumsi serat yang rendah, yaitu sebanyak 80 % penduduk Indonesia mengkonsumsi serat = 15 gram/orang/hari, padahal konsumsi serat yang baik

berkisar 25 gram/hari (Soerjodibroto, 2004). Berdasarkan Penelitian Aprianthi (2009) menunjukkan bahwa konsumsi serat siswa masih kurang sehingga menyebabkan *overweight*. Hal tersebut dapat dilihat dari tingkat kecukupan serat hanya 19,3 g/hari sedangkan kebutuhan yang dianjurkan adalah 20-35 g/hari.

Peran serat terhadap overweight diantaranya menunda pengosongan lambung, mengurangi rasa lapar, pencernaan dan dapat mengurangi terjadinya overweight. Kecukupan asupan serat kini dianjurkan semakin tinggi, mengingat banyak manfaat yang menguntungkan untuk kesehatan tubuh, adequate intake (AI) untuk serat makanan sebagai acuan untuk menjaga kesehatan seluruh pencernaan dan kesehatan bagi orang dewasa adalah 20-30 g/hari (Fransisca, 2004).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti penting untuk meneliti “Konsumsi Serat Dengan Kejadian Overweight pada Remaja SMA Batik 1 Surakarta “ dikarenakan saat ini anjuran asupan serat semakin tinggi dan serat berperan penting terhadap kejadian overweight. Prevalensi obesitas di SMA batik 1 Surakarta cukup besar yaitu 3,6 %. Dari penelitian tersebut maka perlu dilakukan penelitian tentang konsumsi serat terhadap kejadian overweight yang sebelumnya tidak ada penelitian tentang Serat Dengan Kejadian overweight di SMA Batik 1 Surakarta. Pemilihan lokasi SMA Batik 1 Surakarta untuk penelitian di karenakan tempatnya yang berdekatan dengan pusat perbelanjaan (mall), dan di sekitar sekolah juga terdapat banyak penjual makanan cepat saji yang tinggi energi tetapi rendah zat gizi.

Tujuan Umum

1. Mengetahui konsumsi serat dengan kejadian *overweight* pada remaja SMA Batik 1 surakarta.
2. Mengetahui status gizi pada remaja SMA Batik 1 Surakarta
3. Mengetahui konsumsi serat pada remaja yang *overweight* dan tidak *overweight*.
4. Mengetahui hubungan konsumsi serat dengan kejadian *overweight* pada remaja SMA Batik 1 Surakarta.

TINJAUAN PUSTAKA

Overweight adalah keadaan dengan kelebihan berat badan melebihi dari rata-rata, sedangkan obesitas merupakan kelebihan berat badan akibat

terdapatnya penimbunan lemak yang berlebihan dari pada yang diperlukan tubuh (Pudjadi, 1987).

Faktor-faktor Penyebab *Overweight*

Faktor utama penyebab *overweight* dan obesitas adalah aktivitas fisik yang kurang, perubahan gaya hidup, serta pola makan yang salah diantaranya pola makan tinggi lemak dan rendah serat. Berdasarkan penelitian Hanley *et al* (2002) pada masyarakat Kanada menemukan bahwa remaja 10-19 tahun yang menonton televisi > 5 jam per hari, secara signifikan lebih berpeluang mengalami gizi lebih dibandingkan dengan remaja yang hanya menonton televisi < 5 jam per hari. Perubahan gaya hidup membuat remaja cenderung menyukai makanan cepat saji (*fast food*) yang minim nilai gizi, tinggi lemak dan sedikit mengandung serat (Mursito, 2003).

a) Genetik

Faktor genetik ikut berperan dalam menurunkan sifat-sifat kegemukan. Apabila kedua orang tua gemuk, resiko kegemukan pada anak-anaknya mencapai 80%, jika salah satu orang tua yang gemuk, peluang anak-anaknya menjadi gemuk sebesar 40% (Khomsan, 2004)

b) Fisiologi

Overweight meningkat sesuai dengan penambahan umur dan kemudian menurun sebelum akhirnya berhenti pada usia lanjut. BMI juga meningkat pada wanita yang hamil

c) Sosial ekonomi

Di kehidupan sehari-hari terdapat suatu kontradiksi hubungan antara status ekonomi sosial dan prevalensi *overweight*. Di tingkat sosial yang rendah, dimana makanan sukar didapat, *overweight* terlihat sebagai suatu indikator visual terhadap kesejahteraan dan status.

d) Psikologis

Bagi individu yang inaktif, termasuk mereka yang jarang melakukan olah raga, mengkonsumsi alkohol dan merokok cenderung mengalami peningkatan berat badan. Faktor-faktor psikologis juga berpengaruh terhadap kebiasaan makan.

e) Aktivitas fisik

Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab utama dari meningkatnya angka kejadian obesitas di tengah masyarakat yang

makmur. Orang-orang yang tidak aktif memerlukan lebih sedikit kalori. Seringnya mengkonsumsi makanan kaya lemak dan tidak melakukan aktivitas fisik akan mengalami terjadinya obesitas.

f) Umur

Meskipun dapat terjadi pada semua umur, obesitas sering dianggap sebagai kelainan pada umur pertengahan. *Overweight* yang muncul pada tahun pertama kehidupan biasanya disertai perkembangan rangka yang cepat dan anak menjadi besar untuk umurnya.

g) Jenis kelamin

Meskipun dapat terjadi pada kedua jenis kelamin, tetapi obesitas lebih umum dijumpai pada wanita terutama setelah kehamilan dan pada saat *menopause*. Obesitas pada wanita dapat disebabkan karena pengaruh faktor endokrin, karena kondisi ini muncul pada saat-saat adanya perubahan hormonal tersebut diatas (Widhayanti, 2009).

Dampak *Overweight*

Overweight pada remaja perlu mendapatkan perhatian, dikarenakan *Overweight* yang terjadi pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia. Dampak akibat *overweight* adalah penyakit degeneratif, seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes militus, beberapa jenis kanker dan yang lainnya (Khomsan, 2004).

Kecukupan Konsumsi Serat

Kehadiran serat dalam pola konsumsi makanan memang sangat penting. Makanan tinggi serat sangat baik dikonsumsi dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan. Serat makanan sebenarnya memiliki fungsi penting yang tidak bisa digantikan oleh zat lainnya yaitu dapat membantu mencegah terjadinya sembelit, mencegah wasir, menurunkan berat badan serta mencegah terjadinya penyakit degeneratif seperti jantung koroner, hipertensi, diabetes mellitus, hiperkolesterol, kanker usus dan stroke. Pada umumnya penyakit-penyakit ini disebabkan oleh kegemukan atau yang biasa disebut dengan *overweight* dan merupakan salah satu masalah gizi yang terjadi di Indonesia maupun di negara berkembang terutama di kota-kota besar.

Asupan serat dibutuhkan oleh tubuh sebesar 25 gram/hari. Apabila asupan serat rendah, maka dapat menyebabkan obesitas yang berdampak terhadap peningkatan tekanan darah dan penyakit degeneratif (Apriany, 2012).

Peran serat terhadap overweight diantaranya menunda pengosongan lambung, mengurangi rasa lapar, pencernaan dan dapat mengurangi terjadinya *overweight*. Kecukupan asupan serat kini dianjurkan semakin tinggi, mengingat banyak manfaat yang menguntungkan untuk kesehatan tubuh, *adequate intake* (AI) untuk serat makanan sebagai acuan untuk menjaga kesehatan seluruh pencernaan dan kesehatan bagi orang remaja adalah 20-30 g/hari (Fransisca, 2004)

Konsumsi pangan pada remaja perlu diperhatikan kerana pada golongan remaja terjadi pertumbuhan yang sangat cepat, sehingga kebutuhan gizi untuk pertumbuhan dan aktivitas meningkat. Golongan ini biasanya memiliki nafsu makan yang baik, sehingga sering mencari makanan tambahan atau jajan diluar waktu makan (Mangunksumo, 2003).

Gizi lebih pada remaja perlu mendapatkan perhatian, dikarenakan gizi lebih yang terjadi pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia. Sementara gizi lebih itu sendiri merupakan salah satu faktor resiko penyakit degenerative, seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes militus, beberapa jenis kanker dan yang lainnya.

Makan pagi secara teratur pada remaja dapat menurunkan resiko terhadap kelebihan berat badan dan merupakan contributor penting terhadap pola hidup sehat dan status kesehatan (Yang *et al.*, 2006). Pada kenyataannya kebiasaan makan pada remaja sering kurang ideal karena kesibukan, tekanan dari teman grup, alam bebas dan pencarian identitas diri, kadang-kadang menghilangkan makan sehingga hanya makan snack, atau mengonsumsi makanan siap saji, minuman ringan dan atau alkohol dalam jumlah yang berlebihan (Indriani, 2009)

Tingginya kejadian kurang gizi pada remaja bisa disebabkan karena remaja sebagai masa peralihan dari anak-anak ke dewasa yang membutuhkan asupan gizi yang adekuat. Remaja juga merupakan kelompok yang rentan terhadap pengaruh lingkungan, dapat mempengaruhi gaya hidup remaja termasuk kebiasaan mengonsumsi makanan. Sebagian, remaja puteri memilih melewati dua kali waktu makan dan lebih memilih makanan jajanan. Padahal, jajanan sebagian besar hampa kalori dan sedikit zat gizi. Tidak sedikit survei yang mencatat ketidakcukupan asupan zat gizi para remaja akibat kebiasaan mengonsumsi makanan jajanan yang berlebihan (Ipa, 2010).

Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi dan kesalahan dalam memilih makanan akan berpengaruh terhadap status gizi (Sediaoetama, 2000).

Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi adalah pengetahuan gizi yang rendah dan terlihat pada kebiasaan makan yang salah. Permasih (2003) menyatakan bahwa pengetahuan dan praktek gizi remaja yang rendah terlihat dari perilaku menyimpan dalam kebiasaan memilih makanan.

Masalah kekurangan dan kelebihan gizi pada orang dewasa (usia 18 tahun keatas) merupakan masalah penting, karena selain mempunyai risiko penyakit-penyakit tertentu, juga dapat mempengaruhi produktifitas kerja. Oleh karena itu, pemantauan keadaan tersebut perlu dilakukan secara berkesinambungan. Salah satu cara adalah dengan mempertahankan berat badan yang ideal atau normal.

Berdasarkan metode pengukuran IMT menurut WHO 2002, untuk menentukan indeks massa tubuh sampel maka dilakukan dengan cara sampel diukur terlebih dahulu berat badannya dengan timbangan kemudian diukur tinggi badannya dan dimasukkan ke dalam rumus di bawah ini:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m) x Tinggi badan (m)}}$$

Tabel Klafisikasi IMT

IMT(Kg/m ²)	Kategori
< 18,5	<i>Underweight</i>
18,5-22,9	Normal
>23	<i>Overweight</i>
23-24,9	Pre-obesitas
25-29,9	Obesitas I
= 30	Obesitas II

(WHO, 2002)

Hipotesis

Ada hubungan konsumsi serat dengan kejadian *Overweight* pada remaja di SMA Batik 1 surakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*, dalam penelitian ini dilakukan survei konsumsi serat terhadap kejadian *overweight* pada remaja putri, dimana pengambilan datanya dilakukan dalam waktu yang bersamaan.

Tempat penelitian dilakukan di SMA Batik 1 Surakarta tempat penelitian dipilih berdasarkan letak sekolah yang berdekatan dengan pusat perbelanjaan dan makanan cepat saji (*fastfood*). Waktu Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari sampai dengan Juni 2013.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswi kelas II IPS yang berjumlah 83siswi, untuk kelas I tidak diambil karena masih dalam masa peralihan dari SMP ke SMA, sedangkan kelas III sedang mempersiapkan ujian akhir.

Besar sampel penelitian ditentukan dengan populasi terbatas dengan rumus *Lamesshow*1997 :

$$n = \frac{Z^2 \cdot P(1 - P)^2 N}{d^2(N - 1) + Z^2 \cdot P(1 - P)}$$

Keterangan :

n = besar sampel yang diperlukan

Z = tingkat kemaknaan 95% (1,96)

P = Proporsi variabel yang dikehendaki 50% (0,5)

N = Besar populasi siswa (83)

d = presisi yang ingin dicapai dinyatakan dalam desimal 0,1

Cara pengambilan sampel dengan menggunakan cara simpel random sampling, yaitu dengan cara mengundi semua populasi (siswi) kemudian mengacak nama dari responden dengan sistem undian, undian yang pertama jatuh menjadi responden yang pertama dan seterusnya untuk mendapatkan sampel sesuai dengan jumlah yang ditetapkan.

Tabel Definisi Oprasional

Variabel	Definisi	Skala
Kejadian <i>overweight</i>	<i>Overweight</i> merupakan status gizi tidak seimbang akibat asupan yang berlebih. Dilakukan pengukuran antropometri dengan perhitungan IMT <i>Overweight</i> bila IMT = 23 dan Tidak <i>Overweight</i> bila IMT <23	Nominal

Konsumsi serat	Konsumsi serat responden dilakukan dengan menggunakan <i>Food Frekuensi Quesioner</i> (FFQ) dengan menilai frekuensi makanan dan berbagai jenis makanan dalam periode waktu 3 bulan. Cukup : = 25gram/hari Kurang : <25g ram/hari	Ordinal
----------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------

Pengumpulan Data

a. Data primer

- 1) Identitas responden : didapat dengan cara mengisi kuesioner yang dibagikan, yaitu : nama, umur, alamat, dan kelas
- 2) Konsumsiserat :didapat dari pengisian formulir konsumsi serat dalam waktu 3 bulan terakhir dengan metode FFQ.
- 3) Data antropometri : dengan pengukuran BB dan TB secara langsung menggunakan timbangan digital dan mikrotoa.

b. Data sekunder

Data sekunder meliputi data sekolah SMA, jumlah siswa SMA dan gambaran umum sekolah SMA yang diperoleh dibagian humas sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

SMA Batik 1 Surakarta merupakan sekolah menengah atas yang terletak di JL. Slamet Riyadi laweyan, Surakarta No. 44557146.Kondisi wilayah sangat strategis dikota Surakarta, sekolah berada dipinggir jalan dan transportasi mudah dijangkau. Jumlah siswa yang terdapat di SMA Batik 1 kelas X sejumlah 335 siswa, kelas XI IPA 108 siswa, kelas XII IPA 75 siswa, kelas XI IPS 145 siswa, dan kelas XII IPS 68 siswa.

1. Distribusi responden menurut berat badan, tinggi badan, umur dan IMT.

Jumlah responden yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini adalah 50 siswi yang dipilih secara *random* yang berasal dari seluruh siswi kelas 2 IPS. Berdasarkan hasil penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan responden di SMA Batik 1 Surakarta menunjukkan bahwa distribusi responden dapat di lihat pada tabel berikut

Tabel. Distribusi menurut berat badan, tinggi badan, umur dan IMT

	N	Min	Max	Mean
Berat badan	50	37	85	54,95±13,24
Tinggi badan	50	147	169	157,73±5,74
Umur	50	15	18	17±0,63
IMT	50	14.01	33.54	22,01±4,77

Tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata berat badan responden 54.95 kg, rata-rata tinggi badan responden 157.73 cm, rata-rata umur responden 17 tahun, dan rata-rata IMT responden 22,01 kg/m².

2. Distribusi responden berdasarkan kejadian *Overweight*

Salah satu parameter yang digunakan untuk menentukan seorang dewasa *Overweight* atau tidak adalah dengan menggunakan ukuran IMT (indeks massa tubuh). Departemen Kesehatan RI (2002) telah menetapkan nilai IMT =23,0 dikategorikan kelebihan berat badan (*overweight*) (Khomsan, 2003). Distribusi responden berdasarkan kejadian *Overweight* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel. Distribusi berdasarkan kejadian *Overweight*

Kejadian <i>overweight</i>	Jumlah (n)	Presentase (%)
<i>Overweight</i>	17	34
Tidak <i>Overweight</i>	33	66
Total	50	100

Tabel diatas menunjukan sebagian besar responden tidak *overweight* yaitu sebanyak 33 siswi (66 %), dan siswi yang *overweight* sebanyak 17 siswi (34%).Hal tersebut menunjukan bahwa siswi yang *overweight* lebih sedikit dibandingkan dengan yang tidak *overweight*. Sebanyak 17 siswi yang mengalami *overweight* dapat dikarenakan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *overweight* yaitu faktor makanan, psikologis, fisik, pola makan, lingkungan, jenis kelamin dan tingkat sosial ekonomi (widhayanti, 2009).

3. Distribusi frekuensi konsumsi serat

Rata-rata asupan serat adalah asupan serat yang dikonsumsi oleh responden. Distribusi frekuensi konsumsi serat dapat dilihat pada Tabel ini.

Tabel. Distribusi frekuensi konsumsi serat

Status gizi		Jumlah	Min	Max	Mean
<i>Overweighi</i>	Cukup	4	31,40	46,20	36,78±6,59
	Kurang	13	8,60	21,30	15,70±4,12
Tidak <i>Overweight</i>	Cukup	5	25,10	34,30	30,03±4,01
	Kurang	28	8,40	23,30	15,86±3,65

Berdasarkan Tabel diatas dapat diketahui 17 responden yang *overweight* dengan konsumsi serat cukup sebanyak 4 reponden dengan konsumsi serat rata-rata 36.78 gram/hari, dan responden yang *overweight* dengan konsumsi serat kurang sebanyak 13 responden dengan rata-rata konsumsi serat sebanyak 15,70 gram/hari. Secara keseluruhan responden yang *overweight* dan tidak *overweight* rata-rata konsumsinya =25 gram/hari. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi serat masih kurang seperti yang dinyatakan oleh apriany (2012) bahwa asupan serat yang dibutuhkan oleh tubuh sebesar 25 gram/hari.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Chairunisa (2007) dalam Dewi, (2000) menyatakan bahwa asupan serat yang rendah dipengaruhi oleh pengetahuan serat yang masih rendah. Selain itu asupan serat juga dipengaruhi oleh gaya hidup, adat istiadat, dan kondisi fisiologis. Hui (1985) mengatakan remaja yang kurang menyukai sayuran dalam menu makanan dengan alasan karena kurang enak. Pola makan keluarga yang jarang menggunakan menu sayur dan konsumsi buah dalam setiap kali makan juga dapat mempengaruhi kurangnya konsumsi serat pada remaja.

Hubungan konsumsi serat dengan kejadian *overweight*

Analisis data karakteristik subjek penelitian yang meliputi konsumsi serat dan kejadian *overweight* akan diuji secara statistik menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan konsumsi serat dengan kejadian *overweight* pada remaja SMA Batik 1 Surakarta. Hasil uji dapat dilihat pada Tabel dibawah ini.

Tabel. Konsumsi serat dengan kejadian *overweight*

Konsumsi serat	Kejadian <i>overweight</i>				Total	P
	<i>Overweight</i>		Tidak <i>overweight</i>			
	N	%	N	%		
Cukup	4	44,4	5	55,6	9 (100%)	0,525
Kurang	13	31,7	28	68,3	41 (100%)	

* uji *Chi-Square*

Berdasarkan Tabel diatas diketahui bahwa responden yang mengkonsumsi serat cukup dan mengalami *overweight* dengan yang tidak *overweight* memiliki presentase yang tidak jauh berbeda yaitu 44% dan 55% dengan perbedaan presentase $\pm 12\%$. Namun responden yang konsumsi serat kurang dan tidak *overweight* lebih tinggi dibanding responden yang *overweight* dengan perbedaan presentase $\pm 36\%$.

Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* pada uji hubungan asupan serat dengan kejadian *overweight* adalah nilai ($p = 0,525$). Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi serat dengan kejadian *overweight*. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Wulansari (2009) yang meneliti konsumsi serat preferensi buah dan sayur pada remaja dengan obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan nyata antara konsumsi buah dan sayur dengan kejadian obesitas.

Penelitian Dewi (2000) menunjukkan hal yang berkebalikan dimana ada hubungan negatif sangat signifikan antara konsumsi serat dengan status gizi. Melalui penelitian ini diketahui bahwa semakin rendah konsumsi serat maka semakin tinggi terjadinya *overweight*.

Serat memiliki peranan terhadap *overweight* dalam menunda pengosongan lambung, mengurangi rasa lapar, memperlancar pencernaan dan dapat mengurangi terjadinya *overweight*. Beberapa faktor yang berpengaruh terhadap konsumsi serat pangan yaitu tingkat pendapatan, genetik, umur, dan faktor lingkungan. Kurangnya konsumsi serat bukan satu-satunya faktor pencetus terjadinya *overweight* dan obesitas. Faktor lain penyebab *overweight* dan obesitas adalah aktivitas fisik yang kurang, faktor lingkungan, psikologis, genetik, perubahan gaya hidup diantaranya konsumsi tinggi lemak dan rendah serat Mursito (2003).

Hasil penelitian Purwanti (2002) yang menunjukkan bahwa ada beberapa faktor utama yang menyebabkan kelebihan berat badan atau *overweight*, yaitu faktor genetik atau faktor keturunan yang berasal dari orang tua, jika kedua orang tuanya menderita kegemukan sekitar 80% anaknya akan menjadi gemuk, bila salah satu yang mengalami kegemukan kejadiannya menjadi 40% dan jika keduanya tidak mengalami kegemukan maka prevalensinya turun menjadi 14%. Faktor psikologis, emosi seseorang dapat mempengaruhi perilaku seperti stres, cemas dan takut dapat menimbulkan sikap yang berbeda-beda pada setiap

orang dalam mengatasinya misalnya dengan makan makanan kesukaan secara berlebihan. Mursito (2003) menyatakan bahwa aktivitas fisik diperlukan untuk membakar lemak tubuh.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Satus gizi pada remaja SMA Batik 1 Surakarta sebagian besar responden tidak *overweight* yaitu sebanyak 33 siswi (66 %), dan siswi yang *overweight* sebanyak 17 siswi (34%). Hal tersebut menunjukkan bahwa siswi yang *overweight* lebih sedikit dibandingkan dengan yang tidak *overweight*.
2. Sebagian besar responden yang *overweight* dan tidak *overweight* mengkonsumsi serat yang kurang yaitu ± 15 gram/hari.
3. Tidak ada hubungan antara konsumsi serat dengan kejadian *overweight* ($p > 0,05$).

Saran

Diperlukan penelitian lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian *overweight* seperti faktor genetik, aktivitas fisik, psikis, ekonomi, dan sosial budaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprianthi, Wayan. 2009. *Kajian Konsumsi Serat Pada Remaja Di Smanegeri 1*. [Skripsi]. Kupang : Universitas Nusa Cendana. Kupang
- Apriany, Rista E. 2012. *Asupan Protein, Lemak Jenih, Natrium, Serat Dan IMT Terkait Dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di RSUD Tugurejo Semarang*. UNES. Semarang
- Departemen Pendidikan Nasional 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka. Jakarta
- Depkes RI. 1999. Hasil Pemantauan Status Gizi Depkes RI. Kanwil Propinsi Sulawesi Selatan
- Depkes RI. 2010. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010 Pedoman Pewawancara Petugas Pengumpul Data . Badan Litbangkes. Jakarta
- Dewi, Emy S. 2000. *Hubungan Antara Konsumsi Lemak Dan Serat Dengan Status Gizi*. [Skripsi]. UNES. Semarang

- Emilia, Esi. 2009. Pengetahuan, Sikap Dan Praktek Gizi Pada Remaja Dan Implikasinya Pada Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat. Media Pendidikan Gizi Kuliner.Vol. 1, NO. 1
- Hui, YH. 1985. *Principle and Issues in Nutrition. Monterey: Wadswort Health Sciences Division [terhubung berkala]*. Diakses pada tanggal 15 juli 2013
- Indriani, Y. 2009.*KebiasaanMakan Yang Berhubungan Dengan Kesehatan Reproduksi Remaja Putrid Di Kabupaten Bogor*.Institut Sains dan Teknologi Nasional.Jakarta
- Ipa, Agustina. 2010.*Status Gizi Remaja, Pola Makan Dan Aktivitas Olah Raga Di SLTP 2 Majauleng Kabupaten Wajo*. Politenik Kesehatan . Makasar
- Khomsan, A. 2003.*Pangan dan Gizi untuk Kesehatan: PT. Raya Grafindo Persada*. Jakarta
- Khomsan, A.2004.*Pengantar pangan dan gizi*.Penebar swadaya . Depok
- Kumalasari, 2010.*Pembelajaran Kontekstual Konsep Dan Aplikasi*. PT. Refika Aditama. Bandung
- Muwakhidah.Tri DianH.2008. *Faktor Risiko Yang Be rhubungan Dengan Obesitas Pada Remaja*. Jurnal Kesehatan.ISSN 1979-7621, Vol. I, No. 2, Desember 136 2008 , Hal 133-140
- Mursito B. 2003. *Ramuan Tradisional untuk Pelangsing Tubuh*. Penerbit Swadaya. Jakarta
- Narendra,Moersentowati. 2006. *Tumbuh kembang anak dan remaja*. CV Sagung Seto. Jakarta
- Oktaviyani, Sigit. Dieny F. 2012. *Perbedaan Konsumsi Cairan Dan Status Hirasi Pada Remaja Obesitas Dan Non Obesitas [Skripsi]*.Universitas Diponogoro . Sema rang
- Pudjiadi, S. 1987. *Ilmu Gizi Klinis Pada Anak*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta.
- Purwanti,S, 2002, Perencanaan Menu untuk Penderita Kegemukan. Penebar Swadaya . Jakarta
- Sediaoetama, AD. 2000. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi jilid 1*. Dian Rakyat. Jakarta
- Soerjodibroto, W. 2004.*Asupan Serat Remaja di Jakarta*. Majalah Kedokteran Indonesia, Volum: 54, Nomor: 10,2004
- Supariasa, I.Dewa Nyoman.2002.*Penilaian Status Gizi*.EGC. Jakarta

- WHO. 2003. *Obesity: Prevalensi And Managing The Global Epidemic*. WHO. Geneva
- Wulansari, Dessy N. 2009. *Konsumsi Serat Preferensi Buah Dan Sayur Pada Remaja SMA Dengan Status Sosial Ekonomi Yang Berbeda*. [Skripsi]. IPB. Bogor
- Wirakusumah E. 1994. *Cara Aman dan Efektif Menurunkan Berat Badan*. GramediaPustakaUtama . Jakarta
- Widhayanti, Retno E. 2009. *Efek Pendidikan Gizi Terhadap Perubahan Konsumsi Energi dan Indeks Massa Tubuh pada remaja kelebihan berat badan*. UNDIP . Semarang