

Skripsi

**PERBEDAAN ASUPAN LEMAK, ASUPAN SERAT DAN KEBUGARAN
JASMANI ANTARA REMAJA YANG *OVERWEIGHT* DAN YANG BERSTATUS
GIZI NORMAL DI SMP AL ISLAM 1 SURAKARTA**



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi akhir pada
Program Studi Gizi FIK UMS**

Disusun Oleh :

KHOMSATUN NURUL ISTIQOMAH

J 310 100 025

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

Skripsi

**PERBEDAAN ASUPAN LEMAK, ASUPAN SERAT DAN KEBUGARAN
JASMANI ANTARA REMAJA YANG *OVERWEIGHT* DAN YANG BERSTATUS
GIZI NORMAL DI SMP AL ISLAM 1 SURAKARTA**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi akhir pada
Program Studi Gizi FIK UMS**

Disusun Oleh :

KHOMSATUN NURUL ISTIQOMAH

J 310 100 025

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

NUTRITION STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH
UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH SURAKARTA
ESSAY

ABSTRACT

KHOMSATUN NURUL ISTIQOMAH, J 310 100 025

THE DIFFERENT OF FAT INTAKE, FIBER INTAKE AND PHYSICAL FITNESS BETWEEN *OVERWEIGHT* TEENAGER AND TEENAGER WITH NORMAL NUTRITION STATUS IN AL ISLAM JUNIOR HIGH SCHOOL SURAKARTA

Introduction: The problem of teenagers' nutrition needs a specific attention because it is strongly influence the body growth and development and also its impact toward nutrition problem when becomes adult.

Objective: This research is to unveil the different of fat intake fiber intake and physical fitness between *overweight* teenager and teenager with normal nutrition status in Al Islam junior high school Surakarta.

Research Method: Type of the research used is observational with *cross sectional* approach. Sample used in this research are students of grade VII Al Islam junior high school with normal nutrition status and overweight. The sampling in this research is by *proportional stratified random sampling*. Fat and fiber intake are acquired by 3 X recalls in 24 hours, while physical fitness is by *shuttle run test*.

Result: Univariate analysis result shows that in group of teenagers with normal nutrition status 75% have good fat intake and 90.6% have low fiber intake, on overweight teenager group 68.8% have excessive fat intake and 100% have very low fiber intake. From the different test result, it is understood that fat intake ($p=0.000$), fiber intake ($p=0.000$) and physical fitness/ VO_2 max ($p=0.000$).

Conclusion: There is a significant different of fat intake, fiber intake and physical fitness between overweight teenager and teenager with normal nutrition status.

Keywords : fat, fiber, physical fitness, overweight
Bibliography : 42: 1993-2013

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

ABSTRAK

KHOMSATUN NURUL ISTIQOMAH. J 310 100 025

PERBEDAAN ASUPAN LEMAK, ASUPAN SERAT DAN KEBUGARAN JASMANI ANTARA REMAJA YANG *OVERWEIGHT* DAN REMAJA YANG BERSTATUS GIZI NORMAL DI SMP AL ISLAM 1 SURAKARTA

Pendahuluan: Masalah gizi remaja perlu mendapat perhatian khusus karena sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi saat dewasa.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan asupan lemak, asupan serat dan kebugaran jasmani antara remaja yang *overweight* dan remaja yang berstatus gizi normal di SMP Al Islam 1 Surakarta.

Metode Penelitian: Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional dengan pendekatan *crossectional*. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Al Islam 1 Surakarta yang berstatus gizi normal dan *overweight*. Pengambilan sampel dengan cara proporsional stratified random sampling. Asupan lemak dan serat diperoleh dengan recall 3x 24 jam, sedangkan kebugaran jasmani dengan shuttle run test.

Hasil: Hasil analisis univariat menunjukkan pada kelompok status gizi normal 75% memiliki asupan lemak baik dan 90,6% memiliki asupan serat rendah, pada kelompok *overweight* 68,8% memiliki asupan lemak berlebih dan 100% memiliki asupan serat rendah. Hasil uji beda diketahui asupan lemak ($p=0,000$), asupan serat ($p=0,000$) dan kebugaran jasmani/ VO_2 max ($p=0,000$).

Kesimpulan: Terdapat perbedaan yang signifikan asupan lemak, asupan serat dan kebugaran jasmani antara remaja yang *overweight* dan yang berstatus gizi normal.

Kata kunci: Lemak, Serat, Kebugaran Jasmani, *Overweight*
Kepustakaan: 42: 1993-2013

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Perbedaan Asupan Lemak, Asupan Serat dan
Kebugaran Jasmani antara Remaja yang
Overweight dan yang Berstatus Gizi Normal di
SMP Al Islam 1 Surakarta

Nama Mahasiswa : Khomsatun Nurul Istiqomah

Nomer Induk Mahasiswa : J310100025

Telah diuji dan dinilai Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Jenjang S1
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
pada tanggal 21 Juli 2014 dan telah diperbaiki
sesuai dengan masukan Tim Penguji..

Surakarta, Juli 2014

Menyetujui

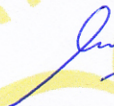
Pembimbing I



(Ir. Listyani Hidayati, M. Kes)

NIK. 673

Pembimbing II

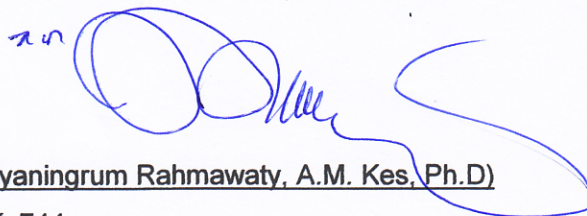


(Endang Nur W, Msi)

NIK. 717

Mengetahui,

Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



(Setyaningrum Rahmawaty, A.M. Kes, Ph.D)

NIK. 744

PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Perbedaan Asupan Lemak, Asupan Serat dan
Kebugaran Jasmani antara Remaja yang
Overweight dan yang Berstatus Gizi Normal di
SMP Al Islam 1 Surakarta

Nama Mahasiswa : Khomsatun Nurul Istiqomah

Nomer Induk Mahasiswa : J310100025

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi
Jenjang S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
pada tanggal 21 Juli 2014 dan dinyatakan telah
memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, Juli 2014

Penguji I: Ir. Listyani Hidayati, M.Kes

()

Penguji II: Isnaini Herawati, S.Fis, S.Pd, M.Sc

()

Penguji III: Dr. Mutalazimah, SKM, M.Kes

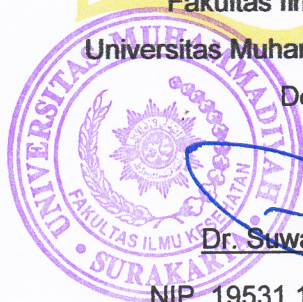
()

Mengetahui,

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan




Dr. Suwadi M.Kes

NIP. 19531 123 198303 1002

PERNYATAAN KEASLIAN

Skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sebelumnya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 21 Juli 2014

KHOMSATUN NURUL ISTIQOMAH

MOTTO

“Dan mintalah pertolongan kepada Allah SWT dengan sabar dan Shalat, dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu”

(QS. Al-Baqarah: 45)

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada tuhanmulah kamu berharap”

(QS. Al-Insyirah: 6-8)

“Barang siapa yang meniti jalan untuk mencari ilmu, niscaya Allah akan memudahkan jalan baginya menuju surga”

(HR. Muslim)

Jika Engkau sudah merasakan nikmatnya dekat dengan Allah niscaya engkau dapat merasakan bagaimana pahitnya jauh dari Allah”

(Abu Bakar Asy Syibli)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur kepada Allah SWT dan kerendahan hati penulis, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Bapak dan Ibu, yang dengan penuh cinta, perhatian dan kasih sayang mereka telah membesarkan dan mendidik saya. Bapak dan Ibu adalah sosok terhebat dalam hidup saya, beliau bekerja keras demi pendidikan putrinya dan selalu memberikan doa, motivasi dan nasehat-nasehat agar putrinya ini berhasil di dunia dan di akherat kelak.
2. Kakak-kakakku (Basuki Rohmad, Nur Aisiyah, Sholikhah Tri Hastuti dan Khusnul Khotimah), keluarga dan kerabat, kalian adalah orang-orang yang menjadikanku lebih dewasa dalam setiap kehidupan yang ada.
3. Sahabat-sahabatku (Anwar, Zuka, Dita, Vera dan semua yang tidak dapat disebutkan satu persatu) terimakasih telah memberiku arti persahabatan, kasih sayang dan kepercayaan, semoga Allah selalu menjaga kedekatan kita.

RIWAYAT HIDUP

Nama : Khomsatun Nurul Istiqomah

Tempat/Tanggal Lahir : Karanganyar, 16 Desember 1991

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Sengon RT 2/9, Gayamdompo, Karanganyar

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus TK Pertiwi Gayamdompo tahun 1998

2. Lulus SDN 1 Gayamdompo tahun 2004

3. Lulus MTsN Karanganyar tahun 2007

4. Lulus MAN Karanganyar tahun 2010

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan yang maha kuasa atas segala anugerahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbedaan Asupan Lemak, Asupan Serat dan Kebugaran Jasmani antara Remaja yang *Overweight* dan Remaja yang Berstatus Gizi Normal di SMP Al Islam 1 Surakarta”.

Skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis dengan segala kerendahan hati ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Ir. Listyani Hidayati, M.Kes selaku pembimbing pertama yang telah banyak meluangkan waktu, memberikan saran, nasehat dan petunjuk dalam penyusunan skripsi dengan penuh kesabaran.
2. Ibu Endang Nur W, Msi selaku pembimbing dua yang telah memberikan saran, nasehat dan petunjuk dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis, S.Pd, M.Sc selaku penguji yang telah meluangkan waktu dan memberikan masukan kepada penulis.
4. Ibu Dr.Mutalazimah, SKM., M.Kes selaku penguji yang telah meluangkan waktu dan memberikan masukan kepada penulis.
5. Seluruh pengajar dan staf prodi gizi UMS yang telah memberikan ilmu dan bantuan kepada penulis.
6. Bapak Agung Nugroho selaku guru olahraga kelas VII SMP Al Islam 1 Surakarta yang telah banyak membantu dalam penelitian ini.
7. Keluarga tercinta: Bapak, Ibu dan kakak-kakakku tersayang yang menjadi inspirasi dan semangatku.

8. Sahabat terbaikku Zuka, Anwar, Dita dan Vera yang selalu siap mendengarkan keluh kesahku, kalian juga penyemangatku.
9. Sahabat baruku Pandu Siawan mahasiswa POK UNS yang telah memberikan masukan dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian untuk skripsi ini.
10. Semua rekan-rekan S1 Gizi angkatan 2010 yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis Menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, untuk itu semua masukan dan kritik yang membangun senantiasa penulis harapkan. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Aamiin.

Surakarta, Juli 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN JUDUL	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
PERNYATAAN KEASLIAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
RIWAYAT HIDUP	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL.... ..	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
 1. BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat Penelitian	5
 2. BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Remaja dan Kebutuhan Gizi Remaja	6
1. Pengertian remaja	6
2. Pertumbuhan pada remaja.....	7
3. Gizi remaja	7
4. Permasalahan gizi pada remaja.....	12
B. Overweight dan Faktor yang Mempengaruhi.....	13
C. Kebugaran Jasmani	15
D. Lemak	18
1. Jenis lemak.....	18
2. Fungsi lemak	19
3. Kebutuhan lemak.....	19
4. Bahan makanan sumber lemak	20
E. Serat	20
1. Manfaat serat.....	21
2. Sifat fisik serat makanan.....	22
3. Sumber serat makanan.....	23
F. Penilaian Status Gizi	23
1. Penilaian status gizi secara langsung	23
2. Penilaian status gizi secara tidak langsung.....	24
G. Kerangka Teori.....	26

H. Kerangka Konsep	28
I. Hipotesis	28
3. BAB III. METODELOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	29
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	29
1. Lokasi penelitian	29
2. Waktu penelitian	29
C. Populasi dan Sampel	30
1. Populasi.....	30
2. Sampel	30
D. Variabel Penelitian	32
1. Variabel bebas.....	32
2. Variabel terikat.....	32
3. Variabel perantara	32
E. Definisi Operasional Variabel	32
F. Pengumpulan Data	33
1. Jenis dan sumber data.....	33
2. Cara pengumpulan data	33
G. Langkah-Langkah Penelitian	34
1. Alat penelitian	34
2. Instrumen penelitian	34
3. Jalannya penelitian	35
H. Pengolahan dan Analisis Data	36
1. Pengolahan data.....	36
2. Analisis data	38
4. BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum SMP Al Islam 1 Surakarta	40
1. Lokasi SMP Al Islam 1 Surakarta	40
2. Keberadaan UKS dan tempat jajan	40
B. Karakteristik Sampel Penelitian	41
1. Distribusi umur responden	41
2. Distribusi asupan lemak responden.....	42
3. Distribusi asupan serat responden	43
2. Distribusi kebugaran jasmani responden.....	44
C. Analisis Bivariat	45
1. Perbedaan tingkat asupan lemak antara remaja yang <i>overweight</i> dan yang berstatus gizi normal	45
2. Perbedaan tingkat asupan serat antara remaja yang <i>overweight</i> dan yang berstatus gizi normal	46
3. Perbedaan kebugaran jasmani antara remaja yang <i>overweight</i> dan yang berstatus gizi normal	48
D. Keterbatasan Penelitian	51

5. BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	52
B. Saran	52

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel 1. Waktu Penelitian	30
2. Tabel 2. Definisi Operasional Variabel	32
3. Tabel 3. Koding Status Gizi	37
4. Tabel 4. Koding Untuk Asupan Lemak	37
5. Tabel 5. Koding Untuk Asupan Serat	37
6. Tabel 6. Perbedaan Tingkat Asupan Lemak.....	45
7. Tabel 7. Perbedaan Tingkat Asupan Serat.....	47
8. Tabel 8. Perbedaan Kebugaran Jasmani	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar 1. Kerangka Teori.....	26
2. Gambar 2. Kerangka Konsep.....	28
3. Gambar 3. Distribusi Umur Responden.....	41
4. Gambar 4. Distribusi Asupan Lemak Responden.....	42
5. Gambar 3. Distribusi Asupan Serat Responden	43
6. Gambar 4. Distribusi Kebugaran Jasmani Responden	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Lampiran 1. *Form Recall*
2. Lampiran 2. Prosedur Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani
3. Lampiran 3. Tabel Prediksi VO_2 Max
4. Lampiran 4. Master Data
5. Lampiran 5. *Out Put*
6. Lampiran 6. Surat Kesediaan Menjadi Responden
7. Lampiran 7. Dokumentasi