

**PERBEDAAN TINGKAT ASUPAN MAKAN ZAT GIZI MAKRO (PROTEIN,
LEMAK DAN KARBOHIDRAT) DAN KESEGERAN JASMANI ANTARA
REMAJA PUTRI YANG *OVERWEIGHT* DAN *NON OVERWEIGHT*
DI SMP MUHAMMADIYAH 10 SURAKARTA**



Skripsi ini Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Ijazah S1 Gizi

Disusun Oleh :

TRIA GITA CAHYANI

J310 090 038

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

ABSTRAK

TRIA GITA CAHYANI J310 090 038

PERBEDAAN TINGKAT ASUPAN MAKAN ZAT GIZI MAKRO (KARBOHIDRAT, LEMAK DAN PROTEIN) DAN KESEGERAN JASMANI ANTARA REMAJA PUTRI YANG *OVERWEIGHT* DAN NON *OVERWEIGHT* DI SMP MUHAMMADIYAH 10 SURAKARTA

Pendahuluan: Usia remaja merupakan periode rawan gizi hal ini terjadi karena perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja sehingga akan mempengaruhi status gizi remaja baik *overweight* maupun non *overweight*. Status gizi *overweight* maupun non *overweight* dapat dipengaruhi asupan makan, aktivitas fisik dan kesegaran jasmani.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah perbedaan tingkat asupan makan zat gizi makro dan kesegaran jasmani antara remaja putri yang *overweight* dan non *overweight* di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta.

Metode Penelitian: Desain penelitian observasional dengan pendekatan *crossectional* dengan jumlah 78 subyek yang dipilih secara *stratified random sampling*. Data asupan diperoleh dengan *recall* makan 24 jam, data kesegaran jasmani diperoleh dengan *Harvard Steps Tes*. Data status gizi diperoleh dengan IMT. Uji statistik yang digunakan adalah *Independent t-test*.

Hasil: Tingkat kecukupan protein tergolong kategori defisit berat yaitu 41,0%, lemak tergolong kategori normal yaitu sebesar 48,7% dan karbohidrat tergolong kategori normal yaitu 41,0%. Kesegaran jasmani remaja *overweight* dan non *overweight* tergolong kategori sedang yaitu 59,0% dan 66,7%. Berdasarkan uji statistik menunjukkan ada perbedaan tingkat asupan zat gizi makro (karbohidrat, lemak dan protein) kesegaran jasmani antara remaja putri yang *overweight* dan non *overweight*.

Kesimpulan: Tingkat asupan makan zat gizi makro remaja putri *overweight* tergolong normal, sedangkan remaja putri yang non *overweight* tergolong defisit baik berat maupun ringan. Kesegaran jasmani remaja putri *overweight* dan non *overweight* tergolong sedang.

Kata Kunci : Tingkat Asupan Makan, Zat Gizi Makro, Kesegaran Jasmani, *Overweight* dan Non *Overweight*.

Kepustakaan : 49: 2001 – 20012

**NUTRITION DEPARTMENT
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
BACHELOR THESIS**

ABSTRACT

TRIA GITA CAHYANI J310 090 038

DIFFERENCE OF INTAKE EAT MACRO NUTRIENTS (CARBOHYDRATES, FATS AND PROTEINS) FRESHNESS AND YOUNG WOMEN BETWEEN THE PHYSICAL OVERWEIGHT AND NON OVERWEIGHT IN SMP MUHAMMADIYAH 10 SURAKARTA

Background: Teens are prone to periods of malnutrition this occurs because of changes in lifestyle and eating habits that will mempengaruhi adolescent nutritional status of adolescent overweight and non-overweight either. Nutritional status of overweight and non-overweight can be affected food intake, physical activity and physical fitness.

Objective: This study aimed to determine whether differences in the level of food intake of macro nutrients and physical fitness among young women who are overweight and non-overweight at SMP Muhammadiyah Surakarta 10.

Research Method: The study design was cross sectional observational approach to 78 subjects were selected stratified random sampling. Intake data obtained by 24-hour recall eating, physical fitness, the data obtained with the Harvard Steps Test. Nutritional status of the data obtained with BMI. The statistical test used is the Independent t-test.

Result: The category of protein adequacy level deficit that is 41.0% by weight, fat classified category is equal to 48.7% of normal and abnormal carbohydrate classified as a category is 41.0%. Physical fitness of overweight and non-overweight adolescents classified as medium category are 59.0% and 66.7%. Based on statistical tests showed no difference in the level of intake of macro nutrients (carbohydrates, fats and proteins) physical fitness among young women who are overweight and non-overweight.

Conclusion: The level of feed intake of macro nutrients overweight young women classified as normal, while the non-overweight adolescent girls classified as either heavy or light deficit. Physical fitness of young women classified as overweight and non-overweight being.

Keyword : Level of Intake Eating, Substance Macro Nutrition, Physical Freshness, Overweight and Non-Overweight.

Kepustakaan : 49: 2001 – 20012

**PERBEDAAN TINGKAT ASUPAN MAKAN ZAT GIZI MAKRO
(KARBOHIDRAT, LEMAK DAN PROTEIN) DAN KESEGERAN JASMANI
ANTARA REMAJA PUTRI YANG *OVERWEIGHT* DAN *NON OVERWEIGHT*
DI SMP MUHAMMADIYAH 10 SURAKARTA**



Skripsi Ini Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah Gizi S1

Disusun Oleh:

TRIA GITA CAHYANI

J 310 090 038

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

2014

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya adalah hasil kerja saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana S1 suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan didalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, Juli 2014



Tria Gita Cahyani

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Perbedaan Tingkat Asupan Makan Zat Gizi Makro (Karbohidrat, Lemak, Protein) dan Kesegaran Jasmani Antara Remaja Putri Yang Overweight dan Non Overweight Di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta

Nama Mahasiswa : Tria Gita Cahyani

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 090 038

Telah diuji dan dinilai oleh Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Jenjang S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal Juli 2014

Surakarta, Juli 2014

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

(Dwi Sarbini, SST.M.Kes)

NIK. 747

(Muwahhidah, SKM.,M.Kes)

NIK. 865

Mengetahui,
Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

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

NIK. 744

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Perbedaan Tingkat Asupan Makan Zat Gizi Makro
(Karbohidrat, Lemak, Protein) dan Kesegaran
Jasmani Antara Remaja Putri Yang Overweight
dan Non Overweight Di SMP Muhammadiyah 10
Surakarta

Nama Mahasiswa : Tria Gita Cahyani

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 090 038

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

Surakarta, Juli 2014

Penguji I : Dwi Sarbini, SST, M.Kes

Penguji II : Endang Nur.W, SST, Msi. Med

Penguji III : Isnaini Herawati, M.Sc

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



(Dr. Suwadi, M.Kes)

NIP. 19531123 198303 1 002

MOTTO



"Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum hingga mereka mengubah diri mereka sendiri" (Q.S. Ar-Ra'd:11)

"Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan) kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain"

(Terjemahan Q.S. Al-Insyirah : 6-7)

"Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya." (Q.S. Al-Baqarah: 286)

"Allah akan meninggikan derajat bagi orang-orang yang berilmu pengetahuan diantaramu, dengan beberapa derajat. Dan Allah maha mengetahui apa yang kamu kerjakan".

(Terjemahan Q.S. Al-Mujadalah : 11)

"kita boleh takut saat melewati 'kegelapan', tApI kalau tidak melewatinya, kita takkan pernah sampai pada 'cahaya' yANg kita inginkan #kata-kata bijak"

PERSEMBAHAN

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan atas rahmat, hidayah, serta inayahnya dan karunia Allah SWT, sholawat serta salam hanya bagi Nabi Muhammad SAW. Suatu kebanggaan tersendiri bagi penulis dapat menyelesaikan karya sederhana ini, dengan rasa syukur karya ini penulis persembahkan untuk :

"Bapak dan Ibu tercinta"

Sugito Marsid & Dewi As'udah dengan segala hormat dan baktiku terima kasih atas kasih sayang, pengorbanan, nasehat, juga selalu menyemangatkan dalam keadaan apapun, lantunan dzikir dan do'a yang tak pernah berhenti mengiringi setiap langkahku.

"Kakakku tersayang"

Mba Fitri & Mba yuyun yang selalu memberikan semangat dan kasih sayang selama ini. Semoga kita bisa selalu memberikan yang terbaik untuk Bapak & Ibu.

"Sahabat-sahabatku"

Sahabat terbaikku Anita, Memet, Fajar, Ulfa, Wahyuni, Retno, Herning, dan diah. Terima kasih atas semua nasehat serta bantuannya, kalian tempatku berbagi canda, tangis dan tawa.

"teman-temanku"

Teman "menggila gamers kost" Mba elis Merindu, Putri diah, dewi, dan lain-lain,,, terimakasih kalian telah membuat hari yang penuh stres menjadi penuh tawa.....

"Nutrition '09"

Teman-teman gizi 2009 semoga tali silaturahmi kita tidak akan terputus sampai disini.

RIWAYAT HIDUP

Nama : Tria Gita Cahyani

Tempat/Tanggal Lahir : Pangkalan Bun, 22 Oktober 1991

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Jl. Akhmad Wongso II No.125, Pangkalan Bun

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus TK Bayangkari pangkalan Bun

2. Lulus SDN 1 Sidorejo Pangkalan Bun Tahun 2003

3. Lulus MTs Negeri Pangkalan Bun Tahun 2006

4. Lulus SMA Negeri 3 Pangkalan Bun Tahun 2009

5. Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta Angkatan 2009

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr. Wb. Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Perbedaan Tingkat Asupan Makan Zat Gizi Makro (karbohidrat, lemak dan Protein) dan Kesegaran Jasmani Antara Remaja Putri Yang *Overweight* dan Non *Overweight* Di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta”**, sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar strata satu di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Selesainya skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan banyak pihak, pada kesempatan ini dengan kerendahan hati dan penghargaan yang tulus, penulis mengucapkan banyak terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Suwadi, M. Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Setyaningrum Rahmawaty, A., M. Kes., Ph.D selaku Ketua Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta .
3. Ibu Dwi Sarbini S.ST.,M.Kes selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Muwakhidah, SKM., M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.

5. Segenap Dosen Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta atas semua ilmu yang telah diberikan, semoga bermanfaat dunia akhirat.
6. Segenap Staff Tata Usaha Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah melayani dalam hal administrasi dalam menempuh pendidikan Sarjana Strata 1.
7. Pihak Sekolah SMP Muhammadiyah 10 Surakarta yang telah memberikan ijin dan membantu dalam penelitian.
8. Para siswa yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
9. Bapak, Ibu, serta kakak tercinta di rumah yang selalu memberikan dukungan secara moril dan spiritual demi berjalannya penyusunan skripsi ini
10. Teman-teman seperjuangan S1 Gizi Angkatan 2009 yang telah memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah membantu selama penelitian dan selama penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, maka saran dan kritik penulis harapkan. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, Juli 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK.....	ii
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
MOTTO	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan khusus.....	5
D. Manfaat	
1. Remaja SMP Muhammadiyah 10 Surakarta	6
2. Instansi SMP Muhammadiyah 10 Surakarta	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teoritis	
1. Remaja	7
2. Asupan Zat Gizi Makro.....	9
3. Penilaian Konsumsi Makan	12
4. Status Gizi	14
5. Masalah Gizi Pada Remaja.....	16
6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	18
7. Kesehatan Jasmani	19
8. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Jasmani ..	22
B. Kerangka Teori	24
C. Kerangka Konsep	25
D. Hipotesis.....	25
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	26
C. Populasi dan Sampel.....	27

D. Variabel Penelitian	28
E. Definisi Oprasional.....	29
F. Pengumpulan Data	30
G. Langkah-Langkah Penelitian.....	31
H. Pengolahan Data	34
I. Analisis Data.....	35

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum	
1. Gambaran Umum Sekolah.....	37
2. Karakteristik Subjek	38
B. Hasil dan Pembahasan	
1. Tingkat Asupan Zat Gizi Makro Remaja Putri yang <i>Overweight</i> dan <i>Non Overweight</i>	40
2. Kesegaran Jasmani Pada Remaja Putri.....	43
C. Hasil Analisis Data	
1. Perbedaan Kesegaran Jasmani Pada Remaja Putri yang <i>Overweight</i> dan <i>Non Overweight</i>	44
2. Perbedaan Tingkat Asupan Protein Pada Remaja Putri yang <i>Overweight</i> dan <i>Non Overweight</i>	45
3. Perbedaan Tingkat Asupan Lemak Pada Remaja Putri Yang <i>Overweight</i> dan <i>Non Overweight</i>	45
4. Perbedaan Tingkat Asupan Karbohidrat Pada Remaja Putri yang <i>overweight</i> dan <i>Non Overweight</i>	46
D. Pembahasan	
1. Perbedaan Kesegaran Jasmani Pada Remaja Putri yang <i>Overweight</i> dan <i>Non Overweight</i>	47
2. Perbedaan Tingkat Asupan Protein Pada Remaja Putri yang <i>Overweight</i> dan <i>Non Overweight</i>	49
3. Perbedaan Tingkat Asupan Lemak Pada Remaja Putri yang <i>Overweight</i> dan <i>Non Overweight</i>	50
4. Perbedaan Tingkat Asupan Karbohidrat Pada Remaja Putri yang <i>Overweight</i> dan <i>Non Overweight</i>	52
E. Keterbatasan	53

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	54

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Angka Kecukupan Gizi Anak Usia 13-15 Tahun.....	14
2. Kelebihan dan Kelemahan Indeks Antropometri	15
3. Kategori Status Gizi Berdasarkan IMT/U.....	16
4. Jadwal Kegiatan Penelitian	26
5. Pengambilan Sampel.....	28
6. Definisi Oprasional.....	29
7. <i>Coding</i> Tingkat Asupan Zat Gizi Makro	34
8. <i>Coding</i> Kesegaran Jasmani	34
9. <i>Coding</i> Status Gizi Berdasarkan IMT/U.....	35
10. Distribusi Asupan Protein Pada Remaja putri.....	40
11. Distribusi Asupan Lemak Pada Remaja putri.....	40
12. Distribusi Asupan Karbohidrat Pada Remaja putri.....	41
13. Distribusi Kesegaran Jasmani Pada Remaja putri.....	42
14. Distribusi Perbedaan Kesegaran Jasmani Pada Remaja Putri <i>Overweight</i> dan <i>Non overweight</i>	43
15. Distribusi Perbedaan Tingkat Asupan Karbohidrat Pada Remaja Putri <i>Overweight</i> dan <i>Non Overweight</i>	44
16. Distribusi Perbedaan Tingkat Asupan lemak Pada Remaja Putri <i>Overweight</i> dan <i>Non Overweight</i>	44
17. Distribusi Perbedaan Tingkat Asupan Protein Pada Remaja putri <i>Overweight</i> dan <i>Non Overweight</i>	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Teori	24
2. Kerangka Konsep	25

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Pernyataan kesediaan menjadi responden
- Lampiran 2. Form recall makan 24 jam selama 3 hari
- Lampiran 3. Form Status gizi
- Lampiran 4. Form kesegaran jasmani
- Lampiran 5. Master Tabel
- Lampiran 6. Uji Statistik
- Lampiran 7. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 8. Surat Keterangan sudah Melakukan Penelitian