

**PERBEDAAN PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN SERAT DAN LEMAK
ANTARA REMAJA *OVERWEIGHT* DAN TIDAK *OVERWEIGHT*
DI SMK BATIK 1 SURAKARTA**



Skripsi ini Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Ijazah S1
Ilmu Gizi

Disusun Oleh:

Novita Dwi Wulandari

J310100068

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

**PERBEDAAN PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN SERAT DAN LEMAK
ANTARA REMAJA *OVERWEIGHT* DAN TIDAK *OVERWEIGHT*
DI SMK BATIK 1 SURAKARTA**



Skripsi ini Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Ijazah S1
Ilmu Gizi

Disusun Oleh:

Novita Dwi Wulandari

J310100068

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

ABSTRAK

NOVITA DWI WULANDARI. J310100068

PERBEDAAN PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN SERAT DAN LEMAK ANTARA REMAJA *OVERWEIGHT* DAN TIDAK *OVERWEIGHT* DI SMK BATIK 1 SURAKARTA.

Pendahuluan : *Overweight* merupakan akibat dari kelebihan lemak tubuh karena tidak adanya keseimbangan antara kalori yang dikonsumsi dan energi yang dikeluarkan. Pola makan remaja saat ini telah mengarah ke pemilihan makanan cepat saji yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat. Makanan ini jika dikonsumsi secara berlebihan dapat memicu terjadinya *overweight*.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan gizi, asupan serat dan lemak antara remaja *overweight* dan tidak *overweight* di SMK Batik 1 Surakarta.

Metode Penelitian : Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasional dengan pendekatan *crosssectional*. Sampel yang digunakan adalah remaja di SMK Batik 1 Surakarta kelas X dan XI yang berstatus gizi *overweight* dan tidak *overweight*. Pengambilan sampel dengan cara *stratified random sampling*. Pengetahuan gizi diperoleh dengan cara pengisian kuesioner sedangkan asupan serat dan lemak menggunakan metode *recall* 3x 24 jam.

Hasil : Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja *overweight* yaitu 60% dan tidak *overweight* yaitu 45% memiliki pengetahuan gizi kategori cukup dengan $p=0.262$. Asupan serat remaja baik *overweight* maupun tidak *overweight* sama-sama mempunyai asupan serat kategori kurang yaitu sebesar 100% dengan $p=1.000$. Remaja *overweight* maupun tidak *overweight* sama-sama mempunyai asupan lemak kategori lebih yaitu masing-masing sebesar 70% dan 40% dengan $p=0.108$.

Kesimpulan : Tidak terdapat perbedaan pengetahuan gizi, asupan serat dan asupan lemak antara remaja *overweight* dan tidak *overweight*.

Kata kunci : Pengetahuan Gizi, Serat, Lemak, *Overweight*.

Kepustakaan : 70, 1991-2014.

ABSTRACT

NOVITA DWI WULANDARI. J310100068

THE DIFFERENCE IN NUTRITIONAL KNOWLEDGE, FIBER AND FAT INTAKE
AMONG ADOLESCENT OVERWEIGHT AND NOT OVERWEIGHT IN SMK
BATIK 1 SURAKARTA.

Introduction: Overweight is result of excess body fat because of lack of balance between calories consumed and expended energy. Adolescent eating patterns have led to selection of fast food that contains high calories, high in fat and low in fiber. These foods if taken in excess can trigger the onset of overweight.

Objective: The purpose of the study was to find out the difference of knowledge of nutrition, fiber and fat intake among adolescent overweight and not overweight at SMK Batik 1 Surakarta.

Research method: the research was an observasional with cross-sectional approach. The studen of SMK Batik 1 Surakarta class X dan XI, were the sample of the research. The samples of the research were the studen of SMK Batik 1 Surakarta class X and XI. Stratified random sampling was used in the research. The nutritional knowledge data were obtained using questionnaire. Thus, the intake of fiber and fat were determined using recall 3x24 hours.

Results: the results indicated that most of the overweight samples, which were 60%, displayed enought category for nutritional knowledge. However, for not overweight samples, 45% showed enough category, with $p= 0.301$. There was no difference significantly ($p= 1.000$) between overweight and not overweight samples in fiber intake with was less category. For fat intake, there was no difference statistically between overweight and not overweight samples ($p= 0.108$), which was more category. They were 70% and 40% respectively.

Conclusion: There were no difference in nutritional knowledge, the intake of fiber and fat intake among adolescent overweight and not overweight.

Keywords: nutrition at knowledge, fiber, fat, overweight.

Bibliography: 70, 1991-2014.

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Perbedaan Pengetahuan Gizi, Asupan Serat dan Lemak antara Remaja *Overweight* dan Tidak *Overweight* di SMK Batik 1 Surakarta.

Nama Mahasiswa : Novita Dwi Wulandari

Nomor Induk Mahasiswa : J310100068

Telah diuji dan dinilai Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Jenjang S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 22 November 2014 dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji.

Surakarta, 26 November 2014

Menyetujui

Pembimbing I



(Endang Nur W. SST., M.Si M.ed)

NIK: 717

NIDN. 06-2908-7401

Pembimbing II



(Rusdin Rauf STP. MP)

NIK: 200.1194

NIDN. 06-1109-7803

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



(Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., PhD)

NIK: 744

NIDN. 06-2312-7301

PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Penelitian : Perbedaan Pengetahuan Gizi, Asupan Serat dan Lemak Antara Remaja *Overweight* dan Tidak *Overweight* di SMK Batik 1 Surakarta.

Nama Mahasiswa : Novita Dwi Wulandari

Nomor Induk Mahasiswa : J310100068

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Jenjang S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 22 November 2014 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Surakarta, 26 November 2014

Penguji I : Endang Nur W., SST., M.Si. M.ed ()

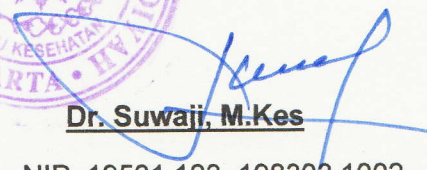
Penguji II : Eni Purwani, SSi., M.Si ()

Penguji III : Elida Soviana, S.Gz., M.Gizi ()

Mengetahui

Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan


Dr. Suwaji, M.Kes

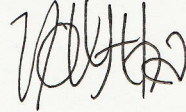
NIP. 19531 123 198303 1002

NIDN. 00-2311-5301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya 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 sumbernya dijelaskan di dalam tulisan daftar pustaka.

Surakarta, Oktober 2014



NOVITA DWI WULANDARI

RIWAYAT HIDUP

Nama : Novita Dwi Wulandari

Tempat/Tanggal lahir : Wonogiri, 27 Februari 1992

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Sukorejo Rt 03 Rw 06, Jatiroto, Wonogiri.

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus TK Utami 1 1998
2. Lulus SDN 2 Jatiroto 2004
3. Lulus SMPN 1 Jatiroto 2007
4. Lulus SMAN 3 Wonogiri 2010

KATA PERSEMBAHAN

Karya terindah ini penulis persembahkan kepada:

- 1. Ayahanda, Ibunda serta kedua saudaraku yang senantiasa memanjatkan doa dalam setiap sujudnya demi terselesaikannya karya kecil ini.*
- 2. Bapak Ibu Pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan sehingga tersusunlah skripsi ini.*
- 3. Sahabat serta teman-teman seperjuangan Gizi S1 2010. Teruslah menggapai impian karena hidup tanpa mimpi ibaratkan arus sungai yang mengalir tanpa tujuan.*
- 4. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang turut membantu terselesaikannya Skripsi ini.*

MOTTO

Dan Tuhanmu Berfirman, “ Berdoalah kepada-Ku nescaya aku akan perkenankan bagimu (menjawab doanmu)”
(QS. Al-Mukmin:60).

“Barangsiapa yang bertaqwa kepada Allah, nescaya Dia akan mengadakan baginya jalan keluar”.
(QS. At-Thalaq:65)

“Seseorang yang oprimis akan melihat adanya kesempatan dalam setiap malapetaka, sedangkan orang pesimis melihat malapetaka dalam setiap kesempatan”.
(Nabi Muhammad SAW)

“Sesungguhnya dibalik kesulitan selalu ada kemudahan”
(QS. Al-Insyiraa: 94)

“Allah tidak akan memberi cobaan diluar batas kemampuan umatnya ”.
(QS. Al Baqarah: 2)

“Niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat”.
(QS. Al Mujadilah:11)

“Barang siapa yang berjalan untuk mencari ilmu Allah akan memudahkan baginya jalan ke surga”.
(HR. Muslim)

KATA PENGANTAR

Assalaamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur kehadirat Allah S.W.T yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengetahuan Gizi, Asupan Serat dan Lemak Antara Remaja *Overweight* dan Tidak *Overweight* di SMK Batik 1 Surakarta”.

Penyusunan Skripsi ini banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan serta saran dari berbagai pihak, maka dari itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Suwaji, M.Kes selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Setyaningrum Rahmawaty A., M.Kes, Ph.D selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Endang Nur W., SST., M.Si. M.ed selaku pembimbing pertama yang telah meluangkan waktunya memberikan banyak bimbingan serta arahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Rusdin Rauf STP. MP selaku pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Drs. Yusuf selaku Kepala Sekolah SMK Batik 1 Surakarta yang telah memberikan izin dalam pengambilan data.
6. Seluruh Dosen Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Skripsi ini masih memerlukan penyempurnaan, untuk itu saran dan masukan dari semua pihak serta pembaca sangat diharapkan. Demikian pula penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Wassalaamu'alaikum Wr.Wb

Surakarta, November 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERNYATAAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB 1. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1.
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Masalah	5
D. Manfaat Penelitian	6
 BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Remaja	
1. Definisi Remaja	7
2. Permasalahan Gizi Remaja	7
B. Status Gizi	
1. Definisi Status Gizi.....	8
2. Cara Penentuan Status Gizi	10
C. <i>Overweight</i>	
1. Definisi <i>Overweight</i>	10
2. Faktor-faktor Penyebab <i>Overweight</i>	11
3. Dampak <i>Overweight</i>	15
D. Pengetahuan Gizi	
1. Pengetahuan Gizi Terhadap Status Gizi	16
E. Serat	
1. Definisi Serat	17
2. Klasifikasi Serat	17

3. Kebutuhan Serat	19
4. Pengaruh Serat Pangan Terhadap Kegemukan	19
F. Lemak	
1. Definisi Lemak	21
2. Metabolisme Lemak.....	21
3. Kebutuhan Lemak.....	22
G. Internalisasi Nilai-Nilai Keislaman.....	23
H. KerangkaTeori	26
I. Kerangka Konsep	26
J. Hipotesis	27

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian	28
B. Subjek Penelitian	28
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	28
D. Populasi dan Sampel	29
E. Variabel Penelitian	32
F. Definisi Operasional	33
G. Pengumpulan Data	34
H. Langkah-langkah Penelitian	36
I. Pengolahan dan Analisis Data	41
J. Analisis Data	43

BAB IV HASIL DAB PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	
1. Letak Geografis SMK Batik 1 Surakarta	45
2. Jumlah Siswa dan Staf Sekolah	45
3. Sarana dan Prasarana	46
4. Visi Misi SMK Batik 1 Surakarta	47
B. Karakteristik Subjek Penelitian	
1. Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	47
2. Distribusi Pengetahuan Gizi Berdasarkan Status Gizi	48
3. Distribusi Asupan Serat Berdasarkan Status Gizi	49
4. Distribusi Asupan Lemak Berdasarkan Status Gizi	49
C. Analisis Bivariat	
1. Perbedaan Pengetahuan Gizi	50
2. Perbedaan Asupan Serat	52
3. Perbedaan Asupan Lemak	55
D. Keterbatasan Penelitian	57

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	58
B. Saran	59

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori Status Gizi Untuk Anak Usia 15-18 Tahun	10
2. Waktu Penelitian	29
3. Pengambilan Sampel	32
4. Definisi Operasional	33
5. Kuesioner Pengetahuan Gizi	38
6. Coding Tingkat Pengetahuan Gizi	42
7. Coding Asupan Serat	42
8. Coding Asupan Lemak	42
9. Distribusi Jenis Kelamin	48
10. Distribusi Pengetahuan Gizi Berdasarkan Status Gizi	48
11. Distribusi Asupan Serat Berdasarkan Status Gizi	49
12. Distribusi Asupan Lemak Berdasarkan Status Gizi	50
13. Rerata Pengetahuan Gizi Remaja	50
14. Rerata Asupan Serat Remaja	53
15. Rerata Asupan Lemak Remaja	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. KerangkaTeori	26
2. Kerangka Konsep	26

DAFTAR LAMPIRAN

1. Pernyataan Kesediaan Menjadi Konsumen
2. Formulir Kuesioner Data Identitas Responden
3. Formulir Kuesioner Pengetahuan Gizi
4. Formulir Kunci Jawaban Kuesioner
5. Formulir *Food Recall* 24 Jam
6. Hasil Uji Kuesioner di SMA Batik 1 Surakarta
7. Analisis Data
8. Master Data
9. Dokumentasi
10. Surat Perijinan