

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, KONSUMSI LEMAK DAN SERAT
DENGAN STATUS GIZI ANAK REMAJA PUTRI
DI SMK BATIK 1 SURAKARTA**



Karya Tulis Ilmiah ini Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Ijazah D III Gizi

Disusun oleh:

SANTI DYAN ANGGRAENI
J 300 080 011

**PROGRAM STUDI DIII GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MAHAMMADIYAH SURAKARTA
2011**

HALAMAN JUDUL

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI KONSUMSI LEMAK DAN SERAT
DENGAN STATUS GIZI ANAK REMAJA PUTRI
DI SMK BATIK 1 SURAKARTA**

**Karya Tulis Ilmiah ini Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah D III Gizi**

**Disusun Oleh:
SANTI DYAN ANGGRAENI
J 300 080 011**

**PROGRAM STUDI D III
GIZI FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2011**

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

ABSTRAK

SANTI DYAN ANGGRAENI. J 3000 80011

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, KONSUMSI LEMAK DAN SERAT
DENGAN STATUS GIZI ANAK REMAJA PUTRI DI SMK BATIK 1
SURAKARTA**

Pendahuluan : Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status yang baik. Keseimbangan lemak dan serat dalam konsumsi makanan sangat penting untuk mencegah berbagai penyakit degeneratif.

Tujuan : Mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi, konsumsi lemak dan serat dengan status gizi anak remaja putri di SMK Batik 1 Surakarta.

Metode penelitian : Jenis penelitian bersifat *observasional* dengan pendekatan *crosssectional*, yang meliputi data kuesioner pengetahuan gizi, data konsumsi lemak dan serat diperoleh melalui wawancara dengan metode *recall* 3 kali 24 jam tidak berturut-turut dan data status gizi diperoleh dengan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan. Uji hubungan dengan korelasi *Pearson-product moment*, H_0 di tolak jika nilai $p < 0,05$.

Hasil : Pengetahuan gizi tidak baik 23,3% dan baik 76,7%. Konsumsi lemak tidak baik 88,4% dan baik 11,6%. Konsumsi serat tidak baik 55,8% dan baik 44,2%. Hasil uji korelasi hubungan pengetahuan gizi, konsumsi lemak dan serat dengan status gizi anak remaja putri di SMK Batik 1 Surakarta diperoleh nilai $p < 0,05$. Uji statistik menunjukkan terdapat hubungan pengetahuan gizi, konsumsi lemak dan serat dengan status gizi anak remaja putri di SMK Batik 1 Surakarta 1 ($p = 0,038$), terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi, 1 ($p = 0,004$), terdapat hubungan konsumsi lemak dengan status gizi, 1 ($p = 0,032$), terdapat hubungan konsumsi serat dengan status gizi.

Kesimpulan : Ada hubungan pengetahuan gizi, konsumsi lemak dan serat dengan status gizi anak remaja putri di SMK Batik 1 Surakarta.

Kata Kunci : Pengetahuan gizi, konsumsi lemak dan serat dengan status gizi
Kepustakaan : 24 : 1996 - 2010

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Hubungan pengetahuan gizi, konsumsi lemak,
dan serat dengan status gizi anak remaja putri
di SMK Batik 1 Surakarta.
Nama Mahasiswa : Santi Dyan Anggraeni
Nomor Induk Mahasiswa : J 300 080 011

Telah Disetujui untuk Diuji oleh Tim Penguji KTI Program Studi Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta Pada
tanggal 27 Juni 2011 dan telah diperbaiki sesuai dengan
masukan Tim Penguji

Surakarta, Juni 2011

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II



(Dyah Widowati, SKM)

NIK. 798



(Tuti Rahmawati, S.Gz)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dwi Sarbini, M.Kes

NIK. 747

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Hubungan pengetahuan gizi, konsumsi lemak,
dan serat dengan status gizi anak remaja putri
di SMK Batik 1 Surakarta.
Nama Mahasiswa : Santi Dyan Anggraeni
Nomor Induk Mahasiswa : J 300 080 011

Telah Dipertahankan di depan Tim Penguji KTI
Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta Pada Tanggal 27 Juni 2011
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Surakarta, Juni 2011

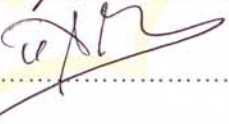
Penguji I : Dyah Widowati, SKM


(.....)

Penguji II : Endang Nur W, MSi. Med


(.....)

Penguji III : Kristien Andriani, SKM

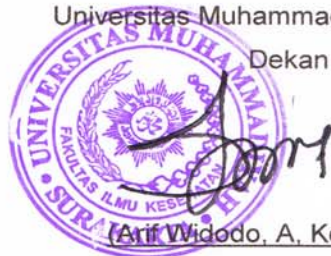

(.....)

Mengetahui,

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan



(Arif Widodo, A, Kep., M.Kes)

NIK. 630

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini, saya menyatakan bahwa dalam KTI ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar Diploma di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila ternyata kelak di kemudian hari terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Surakarta, Juni 2011

SANTI DYAN ANGGRAENI

J. 300 080 011

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“ Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain “
(QS. Al Insyirah 6-7)

Jadilah engkau manusia yang seperti bayi, yang dikala ia terlahir semua orang tersenyum dan dia sendiri menangis, dan pada saat dia mati semua orang menangisi kepergiannya sedangkan ia sendiri tersenyum (Mahatma Gandhi).

“Keberhasilan akan tercapai dengan ketekunan, kesabaran serta doa”
(Luthfiana Arifatul Hudha, 2006).

Selesai pekerjaan satu, segeralah selesaikan pekerjaan yang lain, kemudian berserah dirilah engkau kepada Allah SWT (Mutiarah Hadist)

PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT atas segala karunia dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan KTI ini. Karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

Allah SWT sebagai sumber kekuatan dan tujuan dalam hidup dan langkahku

Kedua orang tuaku, yang telah mengukir jiwa dan raga dengan penuh kasih sayang serta do'a yang senantiasa mengiringi langkahku, dan semua yang telah dikorbankan untukku

Adik-adikku, terima kasih kalian telah menjadi adik yang baik

Keluarga besarku, terima kasih atas do'a dan semangatnya

Ibu Dyah Widowati, SKM yang telah membimbing ananda dalam penelitian ini

Teman satu penelitianku witri susanti Alangkah indahnya kebersamaan dan perjuangan kita.

Teman-teman DIII gizi angkatan 2008, kakak tingkat dan adik-adik tingkatku, terima kasih untuk motivasi, do'a dan kebersamaannya

Seseorang yang kelak menjadi imamku yang selalu memberikan aku kekuatan untuk menjalani semua dengan penuh keberanian.

Senua yang telah memberi banyak bantuan, do'a dan motivasi sampai terselesainya KTI ini

Almamater UMS

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum. Wr. Wb

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan dan melimpahkan segala karunia, nikmat dan rahmat-Nya yang tak terhingga kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan KTI dengan judul : "Hubungan Pengetahuan gizi, konsumsi lemak dan serat dengan status gizi anak remaja putri di SMK Batik 1 Surakarta".

Selesainya KTI ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Bapak Arif Widodo, A.Kep, M. Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dwi Sarbini, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Dyah Widowati, SKM selaku Dosen Pembimbing KTI yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu, dan berbagai arahan kepada penulis selama studi.
4. Ibu Tuti Rahmawati S.Gz, selaku Dosen Pembimbing II KTI yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu, dan berbagai arahan kepada penulis selama studi.
5. Bapak Pratomo Raharjo, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMK Batik 1 Surakarta, terimakasih atas kerjasamanya.
6. Responden yaitu anak-anak SMK Batik 1 Surakarta, terimakasih atas kerjasama dan bantuan yang telah diberikan selama pelaksanaan penelitian.

7. Semua pihak yang telah membantu selama penelitian dan selama penyusunan KTI ini.

Penulis menyadari bahwa KTI ini masih jauh dari sempurna, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga KTI ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan bagi pembaca.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, Juni

2011

Penulis

Santi Dyan Anggraeni

DAFTAR ISI

Halaman	
HALAMAN SAMBUNG DEPAN	
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Status Gizi.....	6
B. Pengetahuan Gizi	11
C. Lemak.....	12
D. Serat Makanan (<i>Dietary Fiber</i>).....	15
E. Remaja Putri.....	21
F. Hubungan Pengetahuan Gizi, Konsumsi Lemak dan Serat dengan Status Gizi.....	23
G. Kerangka Teori.....	24
H. Kerangka Konsep.....	24
I. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	26

B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	26
C. Populasi dan Sampel.....	26
D. Jenis Variabel	28
E. Definisi Operasional.....	29
F. Instrumen Penelitian Data.....	29
G. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	30
H. Prosedur Penelitian	31
I. Pengolahan dan Analisa Data.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum SMK Batik 1 Surakarta.....	34
B. Gambaran Umum Responden.....	36
C. Hasil Uji Analisis	39
D. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi.....	40
E. Hubungan Konsumsi Lemak dengan Status Gizi.....	41
F. Hubungan Konsumsi Serat dengan Status Gizi.....	43
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran	47

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT).....	10
Tabel 2. Kebutuhan Gizi Remaja Putri berdasarkan AKG rata-rata bagi orang Indonesia	23
Tabel 3. Definisi Operasional.....	29
Tabel 4. Ketenagaan di SMK Batik 1 Surakarta.....	34
Tabel 5. Jumlah Siswa di SMK Batik 1 Surakarta	34
Tabel 6. Fasilitas di SMK Batik 1 Surakarta	35
Tabel 7. Tendensi Sentral Umur, Berat badan, Tinggi badan	36
Tabel 8. Distribusi Responden Menurut Pengetahuan Gizi.....	37
Tabel 9. Distribusi Responden Menurut Konsumsi Serat.....	37
Tabel 10. Distribusi Responden Menurut Konsumsi Lemak.....	38
Tabel 11. Distribusi Responden Menurut Status Gizi.....	39
Tabel 12. Ringkasan Analisis Normalitas Data.....	39
Tabel 13. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi.....	40
Tabel 14. Hubungan Konsumsi Lemak dengan Status Gizi.....	42
Tabel 15. Hubungan Konsumsi Serat dengan Status Gizi.....	44

DAFTAR GAMBAR

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

DAFTAR LAMPIRAN

No. Lampiran

1. Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden
2. Instrumen Penelitian
3. Kuesioner Pengetahuan Gizi
4. Form *Recall* 24 jam selama 3 hari
5. Output Hasil Uji Statistik