

**PERBEDAAN ASUPAN ENERGI, ASUPAN LEMAK DAN STATUS GIZI
PADA REMAJA PUTERI DI SMA DESA DAN KOTA
KABUPATEN BOYOLALI**



Diajukan sebagai Pedoman Pelaksanaan Penelitian Studi Akhir
pada Program Studi Gizi FIK UMS

Disusun Oleh:
ENDAH ISTIQOMAH
J 300 080 015

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

HALAMAN JUDUL

**PERBEDAAN ASUPAN ENERGI, ASUPAN LEMAK DAN STATUS GIZI
PADA REMAJA PUTERI DI SMA DESA DAN KOTA
KABUPATEN BOYOLALI**

Diajukan sebagai Pedoman Pelaksanaan Penelitian Studi Akhir pada
Program Studi Gizi FIK UMS

Disusun Oleh:

ENDAH ISTIQOMAH

J 300 080 015

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

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

ABSTRAK

ENDAH ISTIQOMAH. J 3000 80003

**PERBEDAAN ASUPAN ENERGI, ASUPAN LEMAK DAN STATUS GIZI PADA
REMAJA PUTRI DI SMA DESA DAN KOTA KABUPATEN BOYOLALI**

Pendahuluan : Kemajuan dibidang ilmu pengetahuan, teknologi dan ekonomi telah menciptakan suatu lingkungan dengan gaya hidup yang menjurus ke westernisasi dan pola makan tinggi kalori dan lemak. Status gizi merupakan cerminan asupan makan terkait dengan intake energi dan lemak. Hasil survai pendahuluan yang dilakukan pada remaja SMA di wilayah Boyolali menunjukkan bahwa 9% remaja di perkotaan dan 4,5% remaja di pedesaan mengalami obesitas. Berdasarkan hal-hal tersebut peneliti ingin mengetahui perbedaan asupan energi, asupan lemak dan status gizi di SMA Kota dan SMA Desa.

Tujuan : Untuk menganalisis perbedaan asupan energi, asupan lemak dan status gizi pada remaja putri di SMA desa dan kota Kabupaten Boyolali.

Metode penelitian : Jenis penelitian bersifat observasional dengan pendekatan crosssectional, yang meliputi data asupan energi, lemak diperoleh dengan metode food record sedangkan status gizi dengan penimbangan. Uji perbedaan dengan menggunakan uji *Independent sample t-test*.

Hasil : Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan energi di SMA kota 41,7% termasuk dalam kategori gizi baik lebih baik dari SMA di desa. Kategori baik untuk asupan lemak lebih banyak di SMA kota yaitu 35,4%. Penilaian status gizi menunjukkan status gizi normal lebih banyak di SMA desa yaitu 64,6%. Hasil uji independent sample t-test menunjukkan tidak ada perbedaan asupan energi ($p=0,685$) dan asupan lemak ($p=0,250$) sedangkan status gizi ada perbedaan ($p=0,008$).

Kesimpulan : Tidak ada perbedaan asupan energi dan asupan lemak pada remaja putri di SMA desa dan kota. Ada perbedaan status gizi remaja putri di SMA desa dan kota.

Kata Kunci : Asupan energi, Asupan lemak dan Status gizi
Kepustakaan : 24 : 1994-2010

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Perbedaan Asupan Energi, Asupan Lemak dan Status Gizi Pada Remaja Puteri Di SMA Desa dan Kota Kabupaten Boyolali.

Nama Mahasiswa : Endah Istiqomah

Nomor Induk Mahasiswa : J 300 080 015

Telah Diuji di depan Tim Penguji KTI
Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta Pada Tanggal 27 Juni 2011

Surakarta, Juni 2011

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

(Muwakhidah, SKM .M.Kes)
NIK. 865

(Ahmad Farudin, SKM)
NIP. 19710521 199503 1 004

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

(Dwi Sarbini, M.Kes)

NIK. 747

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Perbedaan Asupan Energi, Asupan Lemak Dan Status Gizi Pada Remaja Puteri Di SMA Desa Dan Kota Kabupaten Boyolali.

Nama Mahasiswa : Endah Istiqomah

Nomor Induk Mahasiswa : J 300 080 015

Telah Diuji di depan Tim Penguji KTI
Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta Pada Tanggal 27 Juni 2011

Surakarta, Juni 2011

Penguji I	Muwakhidah, SKM.M.Kes	()
Penguji II	Tuti Rahmawati, S.Gz	()
Penguji III	dr Agus Sukendra	()

Mengetahui,
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan

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

NIK. 630

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Endah Istiqomah

NIM : J 300 080 015

Sebagai mahasiswa Program Studi D III Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kesehatan Surakarta :

Dengan ini saya menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah ini bukan merupakan jiplakan karya orang lain. Dalam Karya Tulis Ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar Diploma Gizi di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam Karya Tulis Ilmiah ini, dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Surakarta, 14 Juni 2011

(Endah Istiqomah)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Modal terbesar adalah pengetahuan”

“Dan tolong menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan taqwa, dan jangan tolong menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran” (QS. Al Maadidah:2)

“Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu dan sesungguhnya yang semikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusus” (QS. Al Baqarah:45)

Karya Tulis Ilmiah ini kupersembahkan kepada:

1. Bapak dan Ibu tercinta yang selalu mengiringi langkahku dengan doa dan harapan.
2. Seluruh dosen, asisten dosen dan staf karyawan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Teman-teman khususnya gizi D3 yang selalu bersedia membantu (Afi, Nury, Janah, Pipit, Raisita)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "PERBEDAAN ASUPAN ENERGI, ASUPAN LEMAK DAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTERI DI SMA DESA DAN KOTA KABUPATEN BOYOLALI" dapat terselesaikan.

Karya Tulis Ilmiah ini dibuat guna melengkapi persyaratan Program Pendidikan Diploma III Fakultas Ilmu Kesehatan Jurusan Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta tahun 2008.

Dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Arif Widodo, A.kep,M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dwi Sarbini, SST, M.Kes selaku Ketua Progdil Gizo Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Muwakhidah,SKM.M.Kes selaku pembimbing pertama yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
4. Bapak Ahmad Farudin,SKM, selaku Pembimbing Kedua yang telah memberikan bimbingan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah kepada penulis.
5. Seluruh keluargaku tercinta (Bapak dan Ibu) yang telah memberikan perhatian, cinta, kasih-sayang, semangat, bantuan materiil dan moril.
6. Teman-teman khususnya anak-anak masyarakat terima kasih telah membantu terselesaikannya KTI ini.

7. Teman-teman seperjuangan gizi 2008 (Afi, Janah, Nury, Pipit, Raisita) yang telah membantu terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini

Penulis menyadari bahwa penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna. Walaupun demikian, penulis telah berusaha semaksimal mungkin agar Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi para pembaca umumnya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL		
ABSTRAK.....	ii	
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii	
HALAMAN PENGESAHAN	iv	
PERNYATAAN KEASLIAN	v	
HALAMAN 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 masalah	1
B.	Rumusan Masalah	3
C.	Tujuan Penelitian	3
D.	Manfaat Penelitian	4
BAB II	TINJAUAN PUSTAKA	
A.	Landasan Teori	
1.	Asupan Makanan	5
a.	Asupan Energi	5
b.	Asupan Lemak	6
c.	Asupan Protein	8
d.	Asupan Karbohidrat	9
2.	Faktor yang mempengaruhi asupan energi dan lemak.....	11
3.	Remaja.....	12
4.	Kebutuhan Gizi Remaja	13
5.	Status gizi	14
B.	Kerangka Teori	19
C.	Kerangka konsep.....	19
D.	Hipotesis	19

BAB III	METODE PENELITIAN	
	A. Jenis Penelitian.....	20
	B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	20
	C. Populasi dan Sampel Penelitian	20
	D. Variabel Penelitian	22
	E. Definisi Operasional.....	23
	F. Instrumen dan Alat penelitian	24
	G. Jenis dan Cara Pengambilan Data	24
	H. Prosedur Penelitian.....	25
	I. Pengolahan dan Analisis Data.....	26
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	
	A. Gambaran Umum Sekolah.....	28
	B. Gambaran Umum Responden	30
	C. Perbedaan Asupan Energi pada Remaja Putri di SMA Desa dan Kota.....	34
	D. Perbedaan Asupan Lemak pada Remaja Putri di SMA Desa dan Kota.....	35
	E. Perbedaan Status Gizi pada Remaja Putri di SMA Desa dan Kota.....	37
	F. Keterbatasan Penelitian.....	38
BAB V	PENUTUP	
	A. Kesimpulan.....	39
	B. Saran.....	40

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kebutuhan Gizi Remaja Berdasarkan AKG	13
Tabel 2. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh.....	18
Tabel 3. Definisi Operasional.....	23
Tabel 4. Pengodean Asupan Energi dan Lemak.....	27
Tabel 5. Pengkodean Status Gizi.....	31
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Umur.....	30
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Asupan Energi.....	32
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Asupan Lemak.....	33
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Status Gizi.....	33
Tabel 10. Hasil Uji T-test Asupan Energi Remaja SMA Desa dan Kota.....	34
Tabel 11. Hasil Uji T-test Asupan Lemak Remaja SMA Desa dan Kota.....	36
Tabel 12. Hasil Uji T-test Status Gizi Remaja SMA Desa dan Kota.....	37

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori.....	19
Gambar 2. Kerangka konsep.....	19

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Form identitas responden
- Lampiran 2. Pernyataan kesediaan menjadi responden
- Lampiran 3. Formulir food records
- Lampiran 4. Kuesioner pengukuran antropometri
- Lampiran 5. Data out put
- Lampiran 6. Master tabel
- Lampiran 7. Foto pengambilan data