

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN LEMAK DENGAN
STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK
PESANTREN TA'MIRUL ISLAM SURAKARTA**



Penelitian ini Disusun untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Persyaratan
Dalam Menempuh Jenjang Ahli Madya Gizi

Disusun Oleh :

Anggit Dwi Arifiyanti
J300130001

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADYAH SURAKARTA
2016**

PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADYAH SURAKARTA
KARYA TULIS ILMIAH

ABSTRAK

ANGGIT DWI ARIFIYANTI J 300 130 001

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN LEMAK DENGAN STATUS GIZI PADA
REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN TA'MIRUL ISLAM SURAKARTA**

Pendahuluan. Usia remaja (10-18 tahun) merupakan periode rentan gizi. Hal ini disebabkan karena pada usia remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi asupan maupun kebutuhan gizinya. Hasil survei awal di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta diperoleh prevalensi status gizi normal pada remaja putri sebesar 80%, status gizi overweight 17%, dan status gizi obesitas 3% .

Tujuan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan asupan energi dan lemak dengan status gizi pada remaja putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta.

Metode Penelitian. Jenis penelitian ini termasuk jenis penelitian observasional, dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini yaitu remaja di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta kelas X dan XII pada bulan Maret 2016, sebesar 54 sampel. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *convenience sampling*. Asupan energi dan lemak diperoleh dengan melakukan wawancara langsung kepada responden dengan menggunakan form FFQ Semi Kuantitatif. Analisa hubungan menggunakan Uji Korelasi *Rank Spearman*.

Hasil. Sebagian besar remaja putri memiliki tingkat asupan energi sebesar 38,9% memiliki asupan yang kurang, 18,5% memiliki asupan yang baik dan 42,6% asupan yang lebih dan asupan lemak pada remaja putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta yaitu sebesar 20,4% memiliki asupan yang kurang, 66,7% memiliki asupan yang baik dan 13,0% asupan yang lebih. Hasil uji korelasi asupan energi dengan status gizi remaja putri diperoleh nilai $p=0,962$ dan hasil uji korelasi asupan lemak dengan status gizi remaja putri diperoleh nilai $p=0,965$.

Kesimpulan. Tidak terdapat hubungan antara asupan energi dan lemak dengan status gizi remaja putri.

Saran. Para santri diharapkan dapat memperhatikan asupan khususnya asupan energi supaya sesuai dengan kebutuhan.

Kata Kunci : asupan energi, asupan lemak, status gizi, remaja putri, pondok pesantren
Daftar Pustaka : 61 (2000-2015)

DEPARTMENT OF NUTRITION SCIENCE
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
UNIVERSITAS MUHAMMADYAH SURAKARTA
RESEARCH PAPER

ABSTRACT

ANGGIT DWI ARIFIYANTI J 300 130 001

RELATIONSHIP BETWEEN ENERGY AND FAT INTAKES AND NUTRITIONAL STATUS OF FEMALE STUDENTS AT ISLAMIC BOARDING SCHOOL TA'MIRUL ISLAM SURAKARTA

Introduction. Adolescence (10-18 years) is a vulnerable period of nutrition. This is because during adolescence require higher nutritional substances, changes in lifestyle and eating habits which affect their intake and nutritional needs. The results of the initial survey in Islamic Boarding School Ta'mirul Islam Surakarta obtained the prevalence of normal nutritional status in girls was 80%, overweight was 17%, and obese was 3%.

Objective. This study aimed to analyze the relationship between energy and fat intakes with nutritional status among female students at Islamic Boarding School Ta'mirul Islam Surakarta.

Research methods. This study was an observational research with cross-sectional approach. The subjects in this research were female students at Islamic Boarding School Ta'mirul Islam Surakarta class X and XII in March 2016, amounting to 54 students. The sampling technique used convenience sampling method. Energy and fat intake data were obtained by direct interview to the respondents using *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Analysis relationships used Spearman Rank Correlation Tests.

Results. The majority of girls had low energy intake 38.9%, 18.5% had good intake and 42.6% had high intake of energi and fat intake female students at Islamic Boarding School Ta'mirul Islam Surakarta amounting 20.4% had low intake, 66.7% had good intake and 13.0% had high intake, of fat results correlation test between energy intake and nutritional status of female students obtained value of $p = 0.962$ and the correlation test results between fat intake and nutritional status of young women obtained value of $p = 0.965$.

Conclusion. There was no relationship between energy and fat intakes with nutritional status in female students.

Suggestion. The students are expected to pay attention to the intake, especially the intake of energy in order to suit your needs.

Keywords : energy intake, fat intake, nutritional status, female students, islamic boarding school

References : 61 (2000-2015)

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN LEMAK DENGAN
STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK
PESANTREN TA'MIRUL ISLAM SURAKARTA**



Anggit Dwi Arifiyanti
J300130001

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADYAH SURAKARTA
2016**

PERNYATAAN

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

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 20 September 2016

Penulis



ANGGIT DWI ARIFIYANTI
J 300 130 001

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Karya Tulis Ilmiah : Hubungan Asupan Energi dan Lemak dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta.

Nama Mahasiswa : Anggit Dwi Arifiyanti

Nomor Induk Mahasiswa : J300130001

Telah diuji dan dinilai oleh Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji
Surakarta, 29 Agustus 2016

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II


(Nur Lathifah Mardiyati, S.Gz., MS)
NIK.1468


(Muwakidah, SKM, M.Kes)
NIK/NIDN.865/06.2701.7302

Mengetahui

Ketua Program Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta


Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., Ph.D
NIK.744/NIDN.06-2312-7301

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Karya Tulis Ilmiah : Hubungan Asupan Energi dan Lemak dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta.

Nama Mahasiswa : Anggit Dwi Arifiyanti

Nomor Induk Mahasiswa : J300130001

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 31 Agustus 2016 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, 21 September 2016

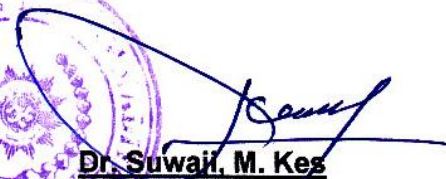
1. Penguji I : Nur Lathifah M, S.Gz, MS (.....)
2. Penguji II : Pramudya Kurnia, STP, M.Agr (.....)
3. Penguji III : Farida Nur Isnaeni, S.Gz, M.Sc (.....)

Mengetahui

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan


Dr. Suwaji, M. Kes
NIK.199531123 198303 1 002

NIDN. 00-2311-5301

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Syukur, saya persembahkan karya sederhana ini untuk orang-orang tersayang :

1. Allah SWT yang telah memberikan keindahan, nikmat dan rahmatNya. Terimakasih ya Allah, Engkau selalu mengingatkanku untuk selalu mengucapkan syukur atas nikmat yang telah engkau berikan.
2. Bapak dan ibu tercinta yang telah menaruhkan segala kasih dan sayangnya dengan penuh rasa ketulusan yang tak kenal lelah dan batas waktu. Terimakasih atas kasih sayangmu, do'a restumu, dorongan semangat, dan segala yang terecurahkan untukku.
3. Maulana Nur Shodiq (adik kandungku), Alka Tri Mulya yang aku sayang, terimakasih karena selama ini telah memberikan dorongan, motivasi, semangat, dan pelipur dikala aku lelah.
4. Segenap keluarga besar Supanto dan Alm.Pawiro Geno (Mbah Putri, Om, Tante, Pade dan Budhe) terimakasih atas nasihat serta Do'a nya.
5. Pembimbing RTI (Bu Nur Lathifah dan Bu Muwakidah) terimakasih banyak atas bimbingan dan arahnya selama ini semoga Allah senantiasa memberikan berkah dan barokahnya.
6. Sahabat-sahabatku DIII Gizi Angkatan 2013, terimakasih telah menjadi sahabatku selama 3 tahun lebih ini, terimakasih atas bantuan dan dukungannya.
7. Pembaca yang budiman semoga kalian dapat memanfaatkan karya sederhana ini.
8. Almamater.

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

*Allah SWT tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan
kesanggupan hambanya.
(QS Al Baqarah : 286)*

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

*Maka sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.
(QS Al Insyirah : 6)*

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

*Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu.
Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.
(QS Al Baqarah : 153)*

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦) فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

*Sesungguhnya bersama kesukaran itu ada keringanan. Karena itu bila kau sudah
selesai (mengerjakan yang lain). Dan berharaplah kepada Tuhanmu.
(QS Al Insyirah : 6-8)*

يَا بَنِي آدَهْبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ
الْكَافِرُونَ

*Dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah, sesungguhnya tiada
berputus asa dari rahmat Allah melainkan kaum yang kafir.
(QS Yusuf : 87)*

RIWAYAT HIDUP

Nama : Anggit Dwi Arifiyanti

Tempat, Tanggal Lahir : Tangerang, 04 Agustus 1995

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Perumahan Wismamas blok E6/18 Kecamatan
Pasar Kemis Kabupaten Tangerang

Riwayat Pendidikan

1. Lulus TK Al-Husna Tahun 2001
2. Lulus SD Negeri Kutajaya 2 Tahun 2007
3. Lulus MTS Daarul Muttaqien Tahun 2010
4. Lulus MA Daarul Muttaqien Tahun 2013
5. Lulus Program Studi DIII Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta
Tahun 2016

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal karya tulis ilmiah dengan judul “Perbedaan Asupan Energi dan Lemak pada Remaja Putri yang Overweight dan Non Overweight di Pondok Pesantren Ta’mirul Islam Surakarta” sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar DIII Gizi di Universitas Muhammadiyah Surakarta

Penulis menyadari dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini telah banyak bantuan dan bimbingan yang diberikan kepada penulis sehingga dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang setulusnya 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. Nur Lathifah Mardiyati, S.Gz., MS selaku pembimbing pertama yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan banyak bimbingan serta arahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Muwakidah, SKM, M.Kes selaku pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan serta arahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ustdzh.Misgiwati selaku Ketua Bag.Kesehatan Pondok Pesantren Ta’mirul Islam Surakarta yang telah memberi izin dalam pengambilan data.
6. Seluruh Dosen Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Penulis menyadari karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Akhirnya dengan penuh harapan semoga karya tulis ilmiah ini memberikan manfaat.

Surakarta, Agustus 2016

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACK	iii
HALAMAN JUDUL.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN	vi
PERNYATAAN PENGESAHAN.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
HALAMAN MOTTO.....	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	4

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teoritis.....	5
1. Remaja.....	5
a. Definisi Remaja.....	5
b. Masalah Gizi pada Remaja	6
2. Asupan Energi.....	8
a. Definisi Asupan Energi.....	8
b. Metabolisme Energi.....	10
3. Asupan Lemak	12
a. Definisi Asupan Lemak	12
b. Metabolisme Lemak.....	13
4. Status Gizi	16
a. Definisi Status Gizi.....	16
b. Status Gizi Kurang	17
c. Status Gizi Lebih	18
d. Cara Pengukuran Status Gizi.....	18
e. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	23
5. Penilaian Konsumsi Makanan dengan Metode <i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ) Semi Kuantitatif	25
6. Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta.....	27
7. Internalisasi Keislaman Tentang Prinsip dan Pola <i>Konsumsi</i> dalam Keislaman	28
B. Kerangka Teori.....	29
C. Kerangka Konsep.....	29

D. Hipotesis	29
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	30
B. Subjek Penelitian	30
C. Waktu dan Tempat Penelitian	30
D. Populasi dan Sampel	31
E. Variabel Penelitian	34
F. Definisi Operasional Penelitian.....	34
G. Pengumpulan Data	34
H. Langkah-Langkah Penelitian	36
I. Pengolahan dan Analisis Data	38
J. Analisis Data	39
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta	41
1. Gambaran Pondok Pesantren	41
2. Penyelenggaraan Makanan Di Pondok Pesantren.....	42
3. Visi dan Misi	44
B. Analisis Univariat.....	45
1. Karakteristik Subyek Menurut Umur	45
2. Distribusi Sampel Berdasarkan Asupan Energi.....	46
3. Distribusi Sampel Berdasarkan Asupan Lemak	48
4. Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi	49
5. Hubungan Tingkat Asupan Energi dengan Status Gizi	51
6. Hubungan Tingkat Asupan Lemak dengan Status Gizi.....	54
7. Keterbatasan Penelitian	56
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Angka Kecukupan Energi Kelompok Wanita	10
Tabel 2. Angka Kecukupan Lemak Kelompok Wanita	13
Tabel 3. Klasifikasi IMT/U Remaja Menurut WHO 2007	23
Tabel 4. Waktu Penelitian	31
Tabel 5. Definisi Oprasional	34
Tabel 6. Coding Asupan Energi	38
Tabel 7. Coding Asupan Lemak	38
Tabel 8. Coding Status Gizi	38
Tabel 9. Karakteristik Subjek Penelitian Menurut Umur	45
Tabel 10. Nilai Asupan Energi Subyek Penelitian	46
Tabel 11. Distribusi Asupan Energi Subyek Penelitian.....	47
Tabel 12. Nilai Asupan Lemak Subyek Penelitian.....	48
Tabel 13. Distribusi Asupan Lemak Subyek Penelitian	48
Tabel 14. Distribusi Status Gizi Subyek Penelitian.....	50
Tabel 15. Distribusi Tingkat Asupan Energi dengan Status Gizi.....	51
Tabel 16. Distribusi Tingkat Asupan Lemak dengan Status Gizi	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori	29
Gambar 2. Kerangka Konsep	29

DAFTAR LAMPIRAN

1. Pernyataan Kesediaan Menjadi Subyek Penelitian
2. Data Responden
3. Form FFQ Semi Kuantitatif
4. Master Data
5. Uji Statistik
6. Dokumentasi