



**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK, KARBOHIDRAT SEDERHANA, DAN
SERAT DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH SISWA SMA BUDHI
WARMAN II JAKARTA TAHUN 2017**

SKRIPSI

LINA NUR FARIDA

1310714065

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI
2017**



**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK, KARBOHIDRAT SEDERHANA, DAN
SERAT DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH SISWA SMA BUDHI
WARMAN II JAKARTA TAHUN 2017**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

LINA NUR FARIDA

1310714065

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI
2017**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Lina Nur Farida

NRP : 1310714065

Tanggal : 07 Juli 2017

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 07 Juli 2017

Yang Menyatakan,



(Lina Nur Farida)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lina Nur Farida
NRP : 1310714065
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : S-1 Ilmu Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul

HUBUNGAN ASUPAN LEMAK, KARBOHIDRAT SEDERHANA, DAN
SERAT DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH SISWA SMA BUDHI WARMAN
II JAKARTA TAHUN 2017

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 07 Juli 2017

Yang Menyatakan,



(Lina Nur Farida)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Lina Nur Farida
NRP : 131.0714.065
Program Studi : S1 – Ilmu Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Asupan Lemak, Karbohidrat Sederhana, dan Serat dengan Kejadian Gizi Lebih Siswa SMA Budhi Warman II Jakarta Tahun 2017.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

(Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz, RD, MKM)

Ketua Penguji

(Avliya Quratul Marjan, S.Gz, M.Si)

Penguji I



(Desak Nyoman Sithi, SKp., MARS)

Dekan FIKES

(Iin Fatmawati, S.Gz, MPH)

Penguji II (Pembimbing)

(Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz, RD, MKM)

Ka. Prodi S1 Ilmu Gizi

Ditetapkan di : Depok

Tanggal Ujian : 7 Juli 2017

HUBUNGAN ASUPAN LEMAK, KARBOHIDRAT SEDERHANA, DAN SERAT DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH SISWA SMA BUDHI WARMAN II JAKARTA TAHUN 2017

Lina Nur Farida

Abstrak

Gizi lebih adalah suatu keadaan gizi yang terjadi pada seseorang dimana jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar daripada jumlah energi yang dikeluarkan oleh tubuh. Salah satu kelompok usia yang beresiko terjadinya gizi lebih adalah kelompok usia remaja. Asupan tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana, dan rendah serat merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya kejadian gizi lebih (*overweight* dan obesitas) pada usia remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara asupan tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana, dan rendah serat dengan kejadian gizi lebih siswa SMA Budhi Warman II Jakarta tahun 2017. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *cross sectional*. Populasi sampel adalah siswa kelas 10 dan kelas 11 sebanyak 467 orang. Pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* dengan besar sampel 77 orang. Data asupan lemak, karbohidrat sederhana, dan serat diambil dengan menggunakan SQ-FFQ (*Semi Quantitative – Food Frequency Questionnaire*). Analisis data yang dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-square*. Hasil penelitian di peroleh variabel yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih adalah asupan tinggi lemak ($p = 0,001$) dan asupan tinggi karbohidrat sederhana ($p = 0,040$). Sedangkan variabel yang tidak berhubungan dengan kejadian gizi lebih adalah asupan rendah serat ($p = 0,363$). Kesimpulan dari penelitian adalah ada hubungan antara asupan tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana dengan kejadian gizi lebih dan tidak ada hubungan antara asupan rendah serat dengan kejadian gizi lebih.

Kata Kunci : *gizi lebih, karbohidrat sederhana, lemak, remaja, serat*

RELATIONS OF FAT INTAKE, SIMPLE CARBOHYDRATE, AND FIBER WITH INCIDENCE OF OVERWEIGHT IN SENIOR HIGH SCHOOL STUDENT OF BUDHI WARMAN II JAKARTA 2017

Lina Nur Farida

Abstract

Overweight was a situation that happens to a person where the amount of energy that goes into the body was larger than the amount of energy expended by the body. One of the age groups that are at risk of overweight was the age group of adolescent. The high fat intake, high simple carbohydrate, and low fiber was one of the causative factors of the incident of overweight at the age of adolescent. The research to determined the relationship between the high fat intake, high simple carbohydrate, and low fiber with incidence of overweight in Senior High School student of Budhi Warman II Jakarta 2017. The method used in the study was cross sectional. The sample population was all students grade 10 and grade 11 as many as 467 people. Sampling used stratified random sampling with a sample size of 77 students. Data collected for fat intake, simple carbohydrate, and fiber were with SQ-FFQ (Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire). Data analysis was performed with Chi-square test. The results obtained in the study variable that are associated with incidence of overweight were high fat intake ($p = 0.001$) and high simple carbohydrate intake ($p = 0.040$). While the variables that are not related with incidence of overweight was low fiber intake ($p = 0.363$). Conclusion of the result there were a relationship between high fat intake and high simple carbohydrate intake with incidence of overweight and there was no relationship between low fiber intake with incidence of overweight.

Keywords: *adolescent, fat, low fiber, overweight, simple carbohydrate*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur yang tiada henti saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat berhasil menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Asupan Lemak, Karbohidrat Sederhana, dan Serat dengan Kejadian Gizi Lebih Siswa SMA Budhi Warman II Jakarta Tahun 2017”. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu In Fatmawati, S.Gz, MPH dan Ibu Avliya Quratul Marjan, S.Gz, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah memberikan saran yang sangat bermanfaat selama proses penyusunan skripsi ini hingga berhasil diselesaikan. Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kedua orang tua tercinta, adik dan kakak tersayang, dan keluarga yang telah memberikan dukungan baik dari segi moril, materiil, doa, dan semangatnya kepada penulis. Terima kasih juga penulis ucapkan kepada sahabat, teman, dan semua pihak yang telah membantu dalam proses penulisan skripsi ini.

Jakarta, 07 Juli 2017

Lina Nur Farida

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| PERNYATAAN ORISINALITAS | ii |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI | iii |
| PENGESAHAN | iv |
| ABSTRAK | v |
| ABSTRACT..... | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| DAFTAR GAMBAR | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| I.1 Latar Belakang..... | 1 |
| I.2 Tujuan Penelitian | 3 |
| I.3 Rumusan Masalah..... | 3 |
| I.4 Manfaat Penelitian | 4 |
| I.5 Hipotesis | 4 |
| I.6 Ruang Lingkup | 5 |
| | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 6 |
| II.1 Landasan Teori | 6 |
| II.1.1 Remaja | 6 |
| II.1.2 Gizi Lebih | 8 |
| II.1.3 Penilaian Status Gizi..... | 9 |
| II.1.4 Lemak | 11 |
| II.1.5 Karbohidrat Sederhana | 14 |
| II.1.6 Serat | 17 |
| II.1.7 Genetik..... | 20 |
| II.1.8 Aktivitas Fisik..... | 21 |
| II.1.9 Karakteristik Sampel | 22 |
| II.2 Kerangka Teori | 24 |
| II.3 Kerangka Konsep..... | 25 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 26 |
| III.1 Waktu dan Tempat..... | 26 |
| III.2 Desain Penelitian | 26 |
| III.3 Populasi dan Sampel..... | 26 |
| III.4 Instrumen Penelitian | 27 |
| III.5 Teknik Pengumpulan Data | 27 |
| III.6 Analisis Data..... | 31 |
| III.7 Prosedur Penelitian | 33 |

| | |
|------------------------------------|----|
| III.8 Definisi Operasional | 34 |
| | |
| BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN | 37 |
| IV.1 Gambaran Umum Sekolah..... | 37 |
| IV.2 Analisis Univariat | 37 |
| IV.3 Analisis Bivariat | 40 |
| IV.4 Keterbatasan Penelitian | 47 |
| | |
| BAB V. PENUTUP..... | 48 |
| V.1 Kesimpulan | 48 |
| V.2 Saran | 48 |
| | |
| DAFTAR PUSTAKA | 50 |
| RIWAYAT HIDUP | |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | | |
|---------|--|----|
| Tabel.1 | Angka Kecukupan Lemak, Serat, dan Energi Yang Dianjurkan | 7 |
| Tabel 2 | Kategori Status Gizi | 10 |
| Tabel 3 | Kandungan Serat Pada Sayuran Dalam 100 gr bahan | 18 |
| Tabel 4 | Kandungan Serat Pada Buah Dalam 100 gr bahan | 19 |
| Tabel 5 | Distribusi Responden Penelitian | 29 |
| Tabel 6 | Total Siswa SMA Budhi Warman II Jakarta Tahun 2017 | 37 |
| Tabel 7 | Rekapitulasi Hasil Univariat | 38 |
| Tabel 8 | Rekapitulasi Hasil Bivariat | 41 |

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|----------|--------------------------|----|
| Gambar 1 | Kerangka Teori..... | 24 |
| Gambar 2 | Kerangka Konsep | 25 |
| Gambar 3 | Prosedur Penelitian..... | 33 |

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 Surat Persetujuan Etik (*Ethical Approval*)
- Lampiran 3 Berita Acara
- Lampiran 4 *Form Semi Quantitative – Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)*
- Lampiran 5 Surat Keterangan Selesai Penelitian