

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI (KARBOHIDRAT, LEMAK DAN SERAT)
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMA SWASTA
RK SERDANG MURNI LUBUK PAKAM**



**ELISA TERIANA BR TARIGAN
P01031121018**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2024**

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI (KARBOHIDRAT, LEMAK DAN SERAT)
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMA SWASTA RK
SERDANG MURNI LUBUK PAKAM**

Karya Tulis Ilmiah ini di ajukan sebagai syarat untuk menyelesaikan
Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes
Medan



**ELISA TERIANA BR TARIGAN
P01031121018**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2024**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Zat Gizi (Karbohidrat, Lemak dan Serat)
Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA
SWASTA RK Serdang Murni Lubuk Pakam

Nama Mahasiswa : Elisa Teriana Br Tarigan
NIM : P01031121018
Program Studi : Diploma III Gizi

Menyetujui



Dini Lesrina, DCN, M.Kes

Pembimbing Utama /Ketua Penguji



Dra Ida Nurhayati M.Kes

Anggota Penguji I



Erlina Nasution S.Pd, M.Kes

Anggota Penguji II

Mengetahui :

Ketua Jurusan



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 30 Juli 2024

ABSTRAK

ELISA TERIANA BR TARIGAN “HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI (KARBOHIDRAT, LEMAK DAN SERAT) DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMA SWASTA RK SERDANG MURNI LUBUK PAKAM “ (DIBAWAH BIMBINGAN DINI LESTRINA)

Obesitas pada remaja dapat terjadi akibat terlalu banyak mengonsumsi makanan atau karena tidak mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan nutrisi, terutama jika menyangkut kandungan lemak dan karbohidrat yang tinggi serta asupan serat yang rendah. Pola makan ini akan meningkatkan risiko terjadinya berbagai kondisi termasuk diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung koroner jika terus berlanjut. Kecenderungan mengonsumsi makanan manis berkontribusi pada tingginya risiko kelebihan gizi. Pola makan ini akan meningkatkan risiko terjadinya berbagai kondisi termasuk diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung koroner jika terus berlanjut. Kecenderungan mengonsumsi makanan manis berkontribusi pada tingginya risiko kelebihan gizi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kejadian obesitas remaja di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam dengan konsumsi gizi (karbohidrat, lemak, dan serat).

Di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2024. Desain cross-sectional adalah observasional. Dengan sampel sebanyak 41 siswa yang mempunyai Indeks Massa Tubuh (IMT) < 25, maka populasi penelitiannya adalah seluruh siswa kelas X dan XI.

Dari hasil penelitian status gizi remaja SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam Kategori obesitas 1 sebesar 73.2%. Sementara itu, Kategori obesitas 2 26.8%. Asupan karbohidrat kategori lebih sebanyak 63.4%, kategori baik 22% dan kategori kurang 14.6%. Asupan lemak kategori lebih sebanyak 46.3%, kategori baik 41.5% dan kategori kurang sebanyak 12.2%. Asupan serat kategori lebih dengan persentase 0%, kategori baik 12.2% dan kategori 87.8%. Dari hasil Asupan Karbohidrat, Lemak dan Serat dan Kejadian Obesitas memiliki nilai signifikansi sehingga terdapat hubungan.

Berdasarkan penelitian ini, remaja diharapkan memahami proporsi lipid, karbohidrat, dan serat yang tepat untuk mencegah ketidakseimbangan nutrisi dan menghindari kelebihan berat badan atau obesitas.

Kata Kunci : Karbohidrat, Lemak, Serat, Obesitas

ABSTRACT

ELISA TERIANA BR TARIGAN "THE CORRELATION OF NUTRIENT INTAKE (CARBOHYDRATE, FAT AND FIBRE) WITH THE INCIDENCE OF OBESITY IN ADOLESCENTS AT SMA SWASTA RK SERDANG MURNI LUBUK PAKAM " (CONSULTANT: DINI LESTRINA).

Obesity in adolescents can be caused by excessive food consumption or inappropriate nutritional needs, especially high carbohydrate and fat and low fibre. This diet, if continued, increases the risk of diseases such as diabetes, hypertension and coronary heart disease. The tendency to favour fatty and sugary foods also contributes to the high prevalence of overnutrition.

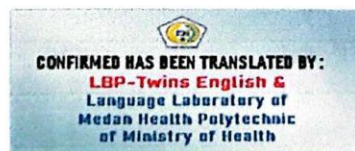
The purpose of this study was to determine the correlation between nutrient intake (carbohydrates, fat and fibre) with the incidence of obesity in adolescents at SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.

This study was conducted at SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam in January 2024. Observational in nature with a cross-sectional design, the study population was all X and XI-grade students, with a sample of 41 students who had a Body Mass Index (BMI) ≤ 25 .

From the results of the research on the nutritional status of adolescents at SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam, the obesity category 1 was 73.2%. Meanwhile, obesity category 2 was 26.8%. Carbohydrate intake in the more category was 63.4%, the good category was 22% and the less category was 14.6%. Fat intake was 46.3%, 41.5% in the good category and 12.2% in the deficient category. Fibre intake was in the more category with a percentage of 0%, good category 12.2% and category 87.8%. The results of Carbohydrate, Fat and Fibre Intake and the Incidence of Obesity have a significance value so that there is a correlation.

The suggestion in this study is that adolescents should know how to consume carbohydrates, fat, and fibre in the right amount to prevent nutritional imbalances and avoid overweight and obesity.

Keywords: Carbohydrate, Fat, Fibre, Obesity



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas karunia dan nikmat-Nya yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan Makalah Penelitian Ilmiah ini dengan judul **“HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI (KARBOHIDRAT, LEMAK DAN SERAT) DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DISMA SWASTA RK SERDANG MURNI LUBUK PAKAM”**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada banyak pihak atas bantuan dan dukungannya dalam pembuatan penelitian ilmiah ini. Oleh karena itu, penulis ingin menggunakan kesempatan ini untuk menyampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku dosen pembimbing dan Ketua Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan yang memberikan banyak waktu, keahlian, dan wawasan kepada penulis makalah ilmiah ini.
3. Dra Ida Nurhayati M.Kes sebagai Penguji I yang telah memberikan nasehat dan arahan dalam penulisan karya ilmiah.
4. Erlina Nasution S.Pd, M.Kes sebagai Penguji II yang telah memberikan nasehat dan arahan dalam penulisan karya ilmiah.
5. Orang tua saya yang Bernama Bapak Ruslan Tarigan, Ibu Maria Br Ginting, dan keluarga besar memberikan saya dukungan moral, serta cinta dan doa yang tak ada habisnya.
6. Serliana, Maya, Sinta Eflin, Putri M, Pininta, Ramaida, Sesna, Viona, Widia yang senantiasa memberi semangat dan dukungan baik selama proses perkuliahan maupun penyusunan laporan ilmiah ini.
7. Kepala sekolah SMA Swasta RK Serdang Murni beserta staf dan pegawai yang sudah memberikan izin penelitian beserta murid-murid yang bersedia menjadi sample dalam penelitian.

Karya ilmiah ini masih jauh dari sempurna, aku penulis. Oleh karena itu, untuk menyelesaikan artikel ilmiah ini, penulis sangat menghargai saran dan komentar yang bermanfaat.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
KATA PENGANTAR.....	v
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Asupan Gizi	6
B. Asupan Karbohidrat.....	6
1. Pengertian Karbohidrat	6
2. Fungsi Karbohidrat.....	6
3. Sumber Karbohidrat	8
4. Akibat Kekurangan dan Kelebihan Karbohidrat.....	8
5. Penghitungan Kebutuhan Karbohidrat Harian	8
C. Asupan Lemak	9
1. Pengertian Lemak	9
2. Fungsi Lemak.....	9
3. Kebutuhan Lemak	10
4. Sumber Lemak.....	10
5. Akibat Kelebihan dan Kekurangan Lemak	10
6. Penghitungan Kebutuhan Lemak Harian	11
D. Asupan Serat.....	11
1. Pengertian Serat	11
2. Fungsi Serat.....	12
3. Sumber Serat.....	12
E. Hubungan Asupan Gizi (Karbohidrat, Lemak dan Serat) Dengan Kejadian Obesitas.....	12
F. Obesitas	13
1. Definisi Obesitas	13
2. Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas	14
2. Dampak Obesitas.....	17
3. Pencegahan Obesitas	18
4. Cara Penilaian Status Gizi	18
G. Remaja	21

H.	Kerangka Konsep	22
I.	Kerangka Teori.....	23
J.	Defenisi Operasional	24
K.	Hipotesis.....	25
BAB III	METODE PENELITIAN	26
A.	Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	26
B.	Jenis dan Rancangan Penelitian	26
C.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
1.	Populasi	26
2.	Sampel.....	26
D.	Jenis dan Pengumpulan Data	27
1.	Jenis Data	27
2.	Cara Pengumpulan Data.....	27
E.	Pengolahan dan Analisis Data.....	30
1.	Pengolahan Data	30
2.	Analisis Data	32
1.	Uji normalitas.....	32
2.	Korelasi	33
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	34
B.	Karakteristik Sample.....	34
1.	Umur	34
2.	Jenis Kelamin.....	35
3.	Status Gizi.....	37
C.	Asupan Karbohidrat Siswa SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.....	38
D.	Asupan Lemak Siswa SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam	40
E.	Asupan Serat Siswa SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam... ..	42
F.	Hubungan Asupan Karbohidrat Dengan Kejadian Obesitas SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.....	43
G.	Hubungan Asupan Lemak Dengan Kejadian Obesitas SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.....	46
H.	Hubungan Asupan Serat Dengan Kejadian Obesitas SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.....	47
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	50
A.	Kesimpulan.....	50

B. Saran.....	50
Daftar Pustaka	51
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Klasifikasi IMT	Error! Bookmark not defined.
2. Defenisi Operasional	24
3. Nilai Dari Koefisien Korelasi.	33
4. Distribusi Sample Berdasarkan Umur	35
5. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	35
6. Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi	37
7. Distribusi Sampel Berdasarkan Asupan Karbohidrat Siswa SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam	38
8. Hasil Distribusi Frekuensi Asupan Lemak	41
9. Distribusi Frekuensi Asupan Serat	43
10. Hasil Uji Hipotesis Asupan Karbohidrat	44
11. Hasil Uji Hipotesis Asupan Lemak	46
12. Hasil Uji Hipotesis Asupan Serat	48

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1. Kerangka Konsep	22
2. Kerangka Teori	23

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Surat Penelitian	55
2. Surat Balasan Sekolah	56
3. Hasil Uji Statistik	57
4. Hasil Skirining Survey Awal	59
5. Master Table Status Gizi Siswa SMA Swasta RK Lubuk Pakam	63
6. Hasil Recall	65
7. Dokumentasi Pengukuran	68
8. Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah	70
9. Informed Consent	73
10. Surat Etical Clearance	74
11. Surat Pernyataan	75
12. Daftar Riwayat Hidup	76