

**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG SERAT
DAN KONSUMSI SERAT TERHADAP STATUS OBESITAS
PADA REMAJA DI SMA (SLUA) SARASWATI 1 DENPASAR**



NYOMAN ANGGITA PURNAMANINGSIH
NIM : P07131218053

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2022**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG SERAT
DAN KONSUMSI SERAT TERHADAP STATUS OBESITAS
PADA REMAJA DI SMA (SLUA) SARASWATI 1 DENPASAR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Program Studi Gizi Dan Dietetika
Program Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

Oleh :

**NYOMAN ANGGITA PURNAMANINGSIH
NIM : P07131218053**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

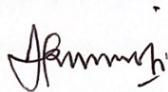
**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG SERAT
DAN KONSUMSI SERAT TERHADAP STATUS OBESITAS
PADA REMAJA DI SMA (SLUA) SARASWATI 1 DENPASAR**

Oleh

NYOMAN ANGGITA PURNAMANINGSIH
P07131218053

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes
NIP. 195912111982012001

Pembimbing Pendamping :



I Ketut Kentana, SKM, M.Pd
NIP. 195806141985021001

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes.
NIP. 196703161990032002

SKRIPSI DENGAN JUDUL
HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG SERAT
DAN KONSUMSI SERAT TERHADAP STATUS OBESITAS
PADA REMAJA DI SMA (SLUA) SARASWATI 1 DENPASAR

Oleh



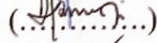
NYOMAN ANGGITA PURNAMANINGSIH
P07131218053

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : Kamis

TANGGAL : 28 April 2022

TIM PENGUJI :

1. Dr.Ir.I Komang Agus Jaya Mataram,M.Kes (Ketua Penguji) 
2. I Made Suarjana,SKM.M.Kes (Anggota 1) 
3. Ir. Desak Putu Sukraniti,M.Kes (Anggota 2) 

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST.,M.Kes.
NIP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nyoman Anggita Purnamaningsih
NIM : P07131218053
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi dan Dietetika
Tahun Akademik : 2021/2022
Alamat : Jl. Siulan gang Sekar Sari IV no 50x

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Hubungan Pengetahuan Tentang Serat Dan Konsumsi Serat Terhadap Status Obesitas Pada Remaja Di SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar adalah **benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Skripsi ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 2 September 2022
Yang membuat pernyataan



Nyoman Anggita Purnamaningsih
NIM. P07131218053

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG SERAT DAN KONSUMSI SERAT TERHADAP STATUS OBESITAS PADA REMAJA DI SMA (SLUA) SARASWATI 1 DENPASAR

ABSTRAK

Perilaku remaja dalam memilih dan mengonsumsi makanan dipengaruhi oleh pengetahuan tentang makanan. Sebagian besar remaja mengonsumsi makanan yang tidak seimbang dan kurang konsumsi serat. Perilaku ini dapat menyebabkan masalah gizi pada remaja. Salah satu masalah gizi pada remaja adalah obesitas. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 ditemukan sebanyak 9,5% remaja mengalami overweight dan 4,0% mengalami obesitas. Salah satu penyebabnya adalah rendahnya konsumsi buah dan sayur. Sebanyak 95,4% anak usia >5 tahun mengonsumsi buah dan sayur kurang dari yang dianjurkan. Disatu sisi buah dan sayur merupakan penyumbang serat yang baik dan sangat dianjurkan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan dan konsumsi serat dengan status obesitas. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan penelitian cross sectional. Sampel penelitian sebanyak 63 sampel. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuisioner pengetahuan, form SQ-FFQ, penimbangan berat badan dan tinggi badan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 44,4% sampel dengan kategori pengetahuan kurang. Konsumsi serat sebagian besar sampel dengan kategori kurang yaitu sebanyak 68,2%. Sebanyak 25,4% sampel mengalami obesitas. Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan konsumsi serat $p < 0,05$ ($p = 0,035$). Tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi serat dengan status obesitas $p > 0,05$ ($p = 0,177$).

Kata Kunci : pengetahuan; konsumsi serat; obesitas

**RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE ABOUT FIBER
AND FIBER CONSUMPTION TO OBESITY STATUS IN ADOLESCENTS
AT SMA (SLUA) SARASWATI 1 DENPASAR**

ABSTRACT

Adolescent behavior in choosing and appreciating food is influenced by about food. Most teenagers consume an unbalanced diet and lack fiber consumption. This behavior can cause nutritional problems in adolescents. One of the nutritional problems in adolescents is obesity. Based on the 2018 Basic Health Research, it was found that 9.5% of adolescents were overweight and 4.0% were obese. One of the causes is the low consumption of fruits and vegetables, as many as 95.4% of children aged > 5 years consume less fruits and vegetables than is recommended. One side of fruit and vegetables is a good contributor of fiber and is highly recommended. This study aims to analyze the relationship between knowledge and fiber consumption with status. This type of research is observational with a cross sectional research design. The research sample was 63 samples. Data were collected using a knowledge questionnaire, form SQ-FFQ, weighing weight and weighing height. The results showed that as many as 44.4% of the sample with the category of lack of knowledge. The fiber consumption of most of the samples in the less category was 68.2%. A total of 25.4% of the samples were obese. There is a significant relationship between knowledge and fiber consumption $p < 0.05$ ($p = 0.035$). There was no significant relationship between fiber consumption and obesity status $p > 0.05$ ($p = 0.177$).

Keywords: knowledge; fiber consumption; obesity

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG SERAT DAN KONSUMSI SERAT DENGAN STATUS OBESITAS PADA REMAJA DI SMA (SLUA) SARASWATI 1 DENPASAR TAHUN 2022

NYOMAN ANGGITA PURNAMANINGSIH (P07131218053)

Perilaku yang meliputi pengetahuan, sikap dan tindakan menjadi faktor penting didalam perilaku remaja dalam memilih makanan dan minuman. Pengetahuan gizi remaja yang rendah akan pentingnya konsumsi makanan bergizi menyebabkan remaja mengonsumsi makanan yang kurang gizi yang akan menimbulkan penyakit. Salah satu masalah gizi yang rentan terjadi pada remaja adalah obesitas. Obesitas ditandai dengan penimbunan jaringan lemak dalam tubuh secara berlebihan. Hal ini terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar dan kurangnya konsumsi serat. Energi yang masuk lebih banyak dibandingkan dengan energi yang keluar. Kelebihan energi yang masuk akan disimpan berupa jaringan lemak dan ditimbun dalam tubuh sehingga terjadi obesitas. Sebanyak 7,55% remaja mengalami obesitas pada tahun 2018 di Kota Denpasar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang serat dan konsumsi serat terhadap status obesitas pada remaja di SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar.

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional dengan rancangan penelitian cross sectional. Penentuan besar sampel dengan teknik proportional simple random sampling. Jumlah besar sampel diperoleh sampel sebanyak 63 orang. Data dikumpulkan dengan cara wawancara, menyebarkan kuisioner, dan melakukan pengukuran. Analisis data dilakukan dengan uji Rank Spearman.

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 28 sampel (44,4%) memiliki pengetahuan kurang, 16 sampel (25,4%) pengetahuan cukup dan 19 sampel (30,2%) memiliki pengetahuan baik. Sebagian besar sampel memiliki tingkat konsumsi serat yang tergolong kurang yaitu 43 sampel (68,2%). Sebanyak 16 sampel (25,4%) termasuk kategori obesitas.

Uji korelasi rank spearman menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang serat dengan konsumsi serat pada $p < 0,05$ ($p = 0,035$) dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi serat dengan status obesitas pada $p > 0,05$ ($p = 0,177$).

Berdasarkan hasil penelitian ini pengetahuan siswa dan siswi mengenai serat masih kurang. Konsumsi serat pada remaja sebagian besar masih kurang disarankan kepada pihak sekolah agar bekerja sama dengan instansi terkait, dalam memberikan edukasi tentang pendidikan gizi dan kesehatan untuk menurunkan angka obesitas.

Daftar Bacaan : 35 (2007-2020)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Tentang Serat Dan Konsumsi Serat Terhadap Status Obesitas Pada Remaja Di SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar”

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materiil sehingga skripsi ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada:

1. Ibu Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes sebagai Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan arahan dan masukan yang berguna bagi penulis.
2. Bapak I Ketut Kencana, SKM.M.Pd sebagai Dosen Pembimbing Pendamping yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
3. Direktur Poltekkes Denpasar yang telah memberikan ijin dalam, penyelesaian dan membantu kelancaran skripsi ini.
4. Ketua Jurusan dan Ketua Prodi Program Studi Gizi Dan Dietetika Program Sarjana Terapan, yang telah memberikan motivasi dan membantu kelancaran skripsi ini.
5. Keluarga serta rekan-rekan yang telah banyak memberikan dukungan, bantuan dan doa restu yang telah diberikan kepada penulis

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Denpasar, 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
RINGKASAN PENELITIAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Remaja.....	6
B. Obesitas.....	9
C. Pengetahuan Tentang Serat.....	14
BAB III KERANGKA KONSEP.....	22
A. Kerangka Konsep.....	22
B. Variabel Dan Definisi Operasional Variabel.....	23

BAB IV METODE PENELITIAN.....	26
A. Jenis Dan Rancangan Penelitian.....	26
B. Alur Penelitian.....	26
C. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	27
D. Populasi Dan Sampel.....	27
E. Jenis Dan Teknik Pengumpulan Data.....	29
F. Cara Pengolahan Dan Analisis Data.....	31
G. Etika Penelitian.....	34
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Hasil Penelitian.....	36
B. Pembahasan.....	41
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

Nomer	Halaman
1. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak.....	12
2. Definisi Operasional.....	24
3. Sebaran Sampel Menurut Pengetahuan Tentang Serat.....	37
4. Sebaran Sampel Menurut Konsumsi Serat.....	38
5. Sebaran Sampel Menurut Status Obesitas.....	39
6. Pengetahuan Tentang Serat dengan Konsumsi Serat Pada Remaja di SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar.....	40
7. Konsumsi Serat dengan Status Obesitas Pada Remaja di SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Nomer	Halaman
1. Ethical Clearance.....	51
2. Surat Ijin Penelitian.....	52
3. Informed Consent.....	53
4. Perhitungan Sampel.....	56
5. Kuisisioner Penelitian.....	58
6. Form SQ-FFQ.....	60
7. Dokumentasi Penelitian.....	63