

## RINGKASAN PENELITIAN

### Hubungan Tingkat Pengetahuan, Konsumsi Energi Dan Konsumsi Serat Dengan Status *Overweight* Pada Remaja Putri Di Kota Denpasar

Oleh : Ketut Oki Ariani (P07131215040)

*Overweight* adalah kelebihan berat badan dibandingkan dengan berat badan ideal yang dapat disebabkan oleh penimbunan jaringan lemak. *Overweight* dapat terjadi karena faktor makanan yang dikonsumsi lebih banyak dibandingkan dengan aktivitas tubuh yang dilakukan lebih sedikit sehingga makanan tersebut tidak dapat dimetabolisme di dalam tubuh. Akibatnya makanan yang berlebihan tersebut disimpan dalam bentuk lemak dalam tubuh yang pada akhirnya membuat ukuran tubuh menjadi terus bertambah yang disebut *overweight* (Cakrawati, 2011). Faktor penyebab *overweight* adalah aktivitas fisik yang kurang, pengetahuan, perubahan gaya hidup, serta pola makan yang salah diantaranya pola makan rendah serat. Serat memiliki peranan terhadap *overweight* dalam menunda pengosongan lambung, mengurangi rasa lapar, memperlancar pencernaan dan dapat membantu menurunkan berat badan (Susilowati dkk, 2016). *Overweight* merupakan faktor risiko untuk terjadinya penyakit kardiovaskuler dan mempunyai kontribusi pada terjadinya penyakit-penyakit lain, seperti hipertensi, diabetes melitus, batu empedu dan lain-lain. Dampak *overweight* pada masa anak remaja beresiko tinggi menjadi *obesitas* pada usia dewasa. Remaja yang mengalami *overweight* memiliki resiko sebanyak 70% untuk mengalami *overweight* atau *obesitas* pada saat dewasa (Soegih dkk, 2009).

Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa, prevalensi gizi lebih atau *overweight* secara nasional pada remaja umur 13 - 15 tahun di Indonesia sebesar 10,8% terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk atau *obesitas*. Sedangkan dari data Hasil Riskesdas Provinsi Bali tahun 2013, prevalensi kejadian *overweight* remaja umur 13-15 tahun menurut IMT/U di seluruh kabupaten/kota di Provinsi Bali yaitu 9,7 %. Prevalensi tertinggi nomor 2 dari 9 kabupaten/kota di Provinsi Bali yaitu kota Denpasar dengan prevalensi 12,0 %. Untuk prevalensi status gizi

IMT/U remaja umur 13-15 tahun menurut karakteristik jenis kelamin di Provinsi Bali menunjukkan prevalensi status gizi gemuk lebih banyak pada jenis kelamin perempuan yaitu 10,5% dan laki-laki yaitu 9,0%.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan, konsumsi energi dan konsumsi serat dengan status *overweight* pada remaja putri di kota Denpasar menggunakan penelitian *Observasional* dengan rancangan *Cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* sejumlah 97 orang siswi kelas VIII yang ada di SMPN 7, 8, 9, 10 Denpasar. Jenis data yang dikumpulkan yaitu identitas responden, antropometri, pengetahuan remaja tentang konsumsi, tingkat konsumsi energi dan konsumsi serat. Instrumen yang digunakan yaitu formulir identitas sampel, form *Food Recall* 1x24 jam, timbangan injak 0,1 kg dan microtoise 0,1 cm. Pengolahan data status *overweight* dengan menghitung *z-score*, pengetahuan dengan cara skoring, tingkat konsumsi energi dengan menggunakan kategori menurut Widya Karya Pangan dan Gizi tahun 2014, konsumsi serat menggunakan kategori menurut Muchtadi tahun 2009 dan analisis bivariat menggunakan uji *korelasi spearman*.

Penelitian dilakukan di 4 SMP Negeri yang ada di kota Denpasar yaitu SMPN 7, 8, 9, 10 Denpasar pada bulan Januari sampai bulan Februari. Hasil penelitian tingkat pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 93 orang (95,9%), tingkat pengetahuan dengan kategori cukup sebanyak 3 orang (3,1%), dan tingkat pengetahuan dengan kategori kurang sebanyak 1 orang (1,0%).

Rata-rata konsumsi energi yaitu 1989,01 kkal. Tingkat konsumsi energi diketahui bahwa tingkat konsumsi energi dengan kategori kurang sebanyak 25 orang (25,8%), tingkat konsumsi energi dengan kategori baik sebanyak 61 orang (62,9%), dan tingkat konsumsi energi dengan kategori lebih sebanyak 11 orang (11,3%). Rata-rata konsumsi serat yaitu 6,11 gram. Semua sampel dalam penelitian ini mengkonsumsi serat <30 gram/hari atau kurang dari kecukupan serat yang dianjurkan untuk remaja putri umur 13-15 tahun yaitu 30 gram/hari.

Dalam penelitian ini, status *overweight* dibagi menjadi 2 kategori yaitu *overweight* jika  $IMT/U > 1 SD$  sampai dengan  $2 SD$  dan *non overweight* jika  $IMT/U \leq 1 SD$  dan  $> 2 SD$ . Sampel terbanyak yaitu sampel yang memiliki status *non*

*overweight* sebanyak 82 orang (84,5%) dan sisanya memiliki status *overweight* sebanyak 15 orang (15,5%).

Berdasarkan hasil uji statistik tidak ditemukan hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat konsumsi energi, tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi serat, ada hubungan antara tingkat konsumsi energi dengan status *overweight* dengan nilai  $p < \alpha$  ( $\alpha=0,05$ ), dan tidak ada hubungan antara konsumsi serat dengan status *overweight*.

Daftar Bacaan : 53 (Tahun 2000-2017)