

ABSTRAK



UNIVERSITAS ESA UNGGUL
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
SKRIPSI, AGUSTUS 2017

RIZKI FAUZIA DEVI

PEBEDAAN ASUPAN LEMAK JENUH, BEBAN GLIKEMIK DAN PERSEN LEMAK TUBUH ANTARA REMAJA DENGAN STATUS GIZI NORMAL DAN GIZI LEBIH DI SMP NEGERI 16 JAKARTA

vii, VI Bab, 89 halaman, 11 Tabel, 3 Gambar, 9 Lampiran

Latar Belakang : Prevalensi gizi lebih pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk (obesitas). DKI Jakarta menempati urutan ketiga tertinggi prevalensi gemuk diatas nasional terdiri dari 9,4% gemuk dan 5,7% obesitas. Penyebab gizi lebih beberapa diantaranya adalah asupan makanan yang tinggi energi, tinggi lemak jenuh, beban glikemik dan persen lemak tubuh seseorang.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbedaan asupan lemak jenuh, beban glikemik dan persen lemak tubuh antara remaja dengan gizi normal dan gizi lebih.

Metode penelitian ini menggunakan desain *case control* dengan total responden 68 orang dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling* usia 13-15 tahun dibagi dalam 34 orang kelompok kasus (status gizi lebih memiliki $IMT/U > 1 SD$ s/d $> 3 SD$) dan 34 orang kelompok kontrol (status gizi normal memiliki $IMT/U -2 SD$ s/d $1 SD$) di SMP Negeri 16 Jakarta. Beban glikemik diukur dengan SQ-FFQ, asupan lemak jenuh dengan recall tiga hari tak berturut dan persen lemak tubuh dengan BIA. Asupan lemak jenuh dianalisis menggunakan uji *Mann Whitney*, beban glikemik dan persen lemak tubuh dianalisis dengan uji T-tidak berpasangan, signifikan jika ($p < 0,05$).

Hasilnya menunjukkan asupan lemak jenuh ($p-value=0,864$), beban glikemik ($p-value=0,000$) dan persen lemak tubuh ($p-value=0,000$). Tidak ada perbedaan asupan lemak jenuh remaja dengan status gizi normal dan gizi lebih, namun pada kelompok status gizi normal dan gizi lebih ada perbedaan beban glikemik dan persen lemak tubuh.

Kesimpulan Beban glikemik dan persen lemak tubuh sangat berpengaruh terhadap status gizi remaja. Namun tetap harus memperhatikan asupan lemak jenuh karena dapat mempengaruhi status gizi dimasa yang akan datang.

Kata kunci : Asupan lemak jenuh, beban glikemik, persen lemak tubuh, remaja status gizi

Daftar Bacaan: 94 (1976 – 2017)

ABSTRACT



UNIVERSITY OF ESA UNGGUL
NUTRITION SCIENCE STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCE

RIZKI FAUZIA DEVI

THE DIFFERENCE OF SATURATED FAT INTAKE, GLYCEMIC LOAD AND PERCENT BODY FAT BETWEEN ADOLESCENT WITH NORMAL NUTRITION STATUS AND MORE NUTRITION STATUS IN SMPN 16 JAKARTA

Background : The prevalence of overweight and obesity aged 13-15 years in Indonesia is 10.8%, consisting of 8.3% overweight and 2.5% obesity. DKI Jakarta ranks third highest prevalence of obesity 9.4% overweight and 5.7% obesity. The causes of more nutrition are high energy intake, high in saturated fat, glycemic in foods and percent of body fat.

This study aims to know the difference saturated fat intake, glycemic load and percent body fat between adolescents with normal nutrition and more nutrition.

This research was an observational analytic study with case control design. The sample was divided in case control groups with total 68 respondents 13-15 years old divided into 34 case group (overweight and obesity BMI for Age > 1 SD up to > 3 SD) and 34 control group (normal nutritional status BMI for Age -2 SD up to 1 SD) at SMP Negeri 16 Jakarta. Glycemic load was measured using sq-ffq, saturated fat intake by using three non-consecutive day recall method and percent body fat by using bodyfat analyzer. The saturated fat intake were used as statistical Mann Whitney test, glycemic load and percent body fat were used as statistical test Independent T-test, significant ($p < 0.05$).

The results show saturated fat intake (p -value=0.864), glycemic load (p -value=0,000) and percent body fat (p -value= 0.000). There is no difference in saturated fat intake with normal nutrition status and overweight and obesity, but in normal nutrition status groups and more nutrition there are differences in glycemic load and percent body fat.

Conclusion Glycemic load and percent body fat greatly affect the adolescent's nutritional status. But still must pay attention to saturated fat intake because it can affect nutritional status in the future

Keywords: nutritional status, adolescent, saturated fat intake, glycemic load, and percent body fat.