

# HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN SERAT DAN KONSUMSI SERAT DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMP BUDI MULIA DUA YOGYAKARTA



Skripsi ini Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Disusun Oleh :

**RUSMIYATI**  
**J310101010**

**PROGRAM STUDI SARJANA GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2013**

**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN SERAT DAN KONSUMSI SERAT  
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA  
DI SMP BUDI MULIA DUA YOGYAKARTA**



Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Program Studi Sarjana  
Gizi

Oleh :

**RUSMIYATI**

**J 310101010**

**PROGRAM STUDI SARJANA GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2013**

## ABSTRAK

RUSMIYATI. J 3101010

### HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN SERAT DAN KONSUMSI SERAT DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMP BUDI MULIA DUA YOGYAKARTA

**Pendahuluan:** Masalah gizi timbul karena perilaku gizi yang salah. Perilaku gizi yang salah adalah ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dan kecukupan gizi. Pengetahuan gizi sangat berpengaruh terhadap konsumsi yang baik dalam memilih makanan yang berserat tinggi. Serat makanan adalah pemahaman yang berkaitan dengan serat makanan meliputi jenis dan sumber serat makanan, konsumsi serat makanan yang dianjurkan per hari serta manfaat dan kerugian apabila mengkonsumsi serat makanan kurang maupun lebih, supaya tidak menyebabkan terjadinya obesitas pada remaja.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan antara pengetahuan serat dan konsumsi serat dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta

**Metode Penelitian:** Penelitian dilakukan di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta pada bulan April- Mei 2012. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan menggunakan uji *pearson product moment*. Subjek penelitian berjumlah 50 subjek penelitian

**Hasil:** Berdasarkan data pengetahuan serat makanan dari 50 subjek penelitian tingkat pengetahuan baik sebanyak 31 (62%), pengetahuan tidak baik sebanyak 19 (38%). Konsumsi serat dari 50 subjek penelitian, didapatkan bahwa konsumsi serat remaja secara keseluruhan tidak baik. Sedangkan data status gizi dari 50 subjek penelitian terdapat 30 (60%) obesitas dan 20 (40%) tidak obesitas.

**Kesimpulan:** Tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan serat dan konsumsi serat dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta

**Kata kunci** : Pengetahuan Serat, Konsumsi Serat, Kejadian Obesitas  
**Kepustakaan** : 32 : 1997-2011

**NUTRITION STUDI PROGRAM  
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA  
RESEARCH PAPER**

**ABSTRACT**

**RUSMIYATI, J 3101010**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE OF FIBERS AND FIBER CONSUMPTION WITH THE INCIDENCE OBESITY IN ADOLESCENTS IN JUNIOR HIGH SCHOOL BUDI MULIA DUA YOGYAKARTA**

**Introduction:** Nutritional problems arise due to incorrect nutrition behavior. Nutritional behavior is wrong is an imbalance between nutrient intake and nutritional adequacy. Nutrition knowledge affects the consumption good in choosing foods that are high in fiber. Understanding of dietary fiber is associated with dietary fiber include the type and source of dietary fiber, the recommended intake of dietary fiber per day as well as the benefits and disadvantages when consumed less food and more fiber, so as not to cause obesity in adolescents

**Objective:** Determine the relationship between knowledge of fibers and fiber consumption with the incidence obesity in adolescents in junior high school Budi Mulia Dua Yogyakarta

**Research Methods:** Research conducted in SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta in April-May 2012 this study is an observational study using the pearson product moment test. And the number of students, research conducted with subject totaling 50

**Results:** Based on knowledge of dietary fiber from 50 research subjects good knowledge level of 31 (62%), knowledge is not good by 19 (38%). Fiber consumption of 50 research subjects, found that overall teenage fiber consumption is not good. While the nutritional status data from 50 research subjects there were 30 (60%) obese and 20 (40%) were not obese.

**Conclusion:** There was no significant relationship between knowledge of fibers and fiber consumption with the incidence obesity in adolescents in junior high school budi mulia dua Yogyakarta

**Keyword : knowledge of fiber, fiber intake, obesity**

**Literature : 32 : 1997-2011**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi atau lembaga lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Apabila kelak dikemudian hari terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Surakarta, Agustus 2013

Penulis



RUSMIYATI

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Hubungan Antara Pengetahuan Serat dan  
Konsumsi Serat Dengan Kejadian Obesitas  
Pada Remaja di SMP Budi Mulia Dua  
Yogyakarta

Nama Mahasiswa : Rusmiyati

Nomor Induk Mahasiswa : J310101010

Telah diuji dan dinilai Tim Penguji Skripsi S1 Gizi Transfer  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta Pada Tanggal  
1 Agustus 2013

dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji

Surakarta, 1 Agustus 2013

Menyetujui,

Pembimbing I



Dyah Widowati, SKM

NIK. 789

Pembimbing II



Rustiningsih, SKM, M.Kes

NIP. 195510111978022

Mengetahui

Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dwi Sarbini, SST, M.Kes

NIK. 744

**HALAMAN PENGESAHAN**

Judul Penelitian : Hubungan Antara Pengetahuan Serat dan  
Judul Penelitian : Hubungan Antara Pengetahuan Serat dan  
Konsumsi Serat Dengan Kejadian Obesitas Pada  
Konsumsi Serat Dengan Kejadian Obesitas  
Remaja di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta  
Pada Remaja di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta

Nama Mahasiswa : Rusmiyati

Nama Mahasiswa : Rusmiyati

Nomor Induk Mahasiswa : J310101010

Nomor Induk Mahasiswa : J310101010

Telah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi Fakultas Ilmu

Telah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi Fakultas

Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada  
Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada

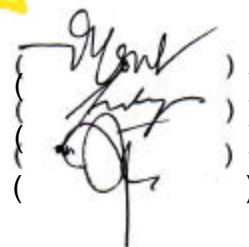
Tanggal 1 Agustus 2013

Tanggal 1 Agustus 2013

dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Surakarta, 11 Agustus 2013

Penguji I : Dyah Widowati, SKM  
Penguji I : Dyah Widowati, SKM  
Penguji II : Pramudya Kurnia, STP, MAgr  
Penguji II : Pramudya Kurnia, STP, MAgr  
Penguji III : Farida Nur I, SGz. Dietitions  
Penguji III : Farida Nur I, SGz. Dietitions



Mengetahui,

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan

Arif Widodo, A.Kep., M.Kes

NIK. 630



## MOTTO

### *Bismillahirrohmanirrohim*

“Bukankah kami telah melapangkan dadamu (Muhammad)? Dan kami pun telah menurunkan beban darimu, yang memberatkan punggungmu, dan kami tinggikan sebutan (nama)mu bagimu. Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmu-lah engkau berharap”

(ASY SYARH:94)

“Orang yang cerdas adalah yang bisa mengendalikan nafsunya dan beramal untuk kepentingan sebelum mati, sedangkan orang yang bodoh adalah orang yang senantiasa memperturutkan hawa nafsunya dan hanya mengharapkan suatu pemberian dari Allah Ta’ala tanpa usaha beribadah”

(Rasulullah SAW)

“Ujian dan kesulitan adalah syarat agar kita bisa meraih sesuatu yang lebih baik dan lebih tinggi. Tidak ada kemudahan dan kesuksesan dalam berbagai profesi di dunia ini yang tidak menemui kesulitan, tantangan dan hambatan”

(Ibunda Penulis)

“Do’a, sabar, pantang menyerah, serta berserah diri dihadapan Allah SWT adalah salah satu kunci kesuksesan, jadikanlah kegagalan demi kegagalan yang terjadi dalam hidup sebagai pembelajaran yang tidak ternilai harganya.

**KEKUASAAN ALLAH & DO'A KEDUA ORANG TUA**

adalah kunci dari segala urusan”

(Penulis)



## **PERSEMBAHAN**

**Karya sederhana ini teramat istimewa kupersembahkan untuk**

### **? Ayahanda dan Ibunda Tercinta ?**

Ketulusan, keikhlasan, do'a serta cinta dan kasih sayang yang telah diberikan selama ini Ananda menyadari tidak akan pernah bisa membalas semuanya, semoga Allah membalas semua kebaikan-kebaikan, kebahagiaan dunia dan akhirat lah do'a yang hamba panjatkan setiap waktu. Aminn.....

Ananda teramat menyadari, bahwa Ananda belum berbuat baik kepada Ayahanda dan Ibunda. Maka maafkanlah Anandamu ini, semoga Engkau sudi memakluminya.....

### **? Abang dan Kakak Tercinta ?**

Kalian adalah penyemangat dalam hidup Ananda, tanpa kalian semuanya tidaklah sempurna kebahagiaan Ananda.....

Terima kasih yang sebesar-sebesarannya Ananda ucapkan atas support, do'a dan segala hal yang telah kalian berikan selama ini,,,,,

Mohon maaf atas kekurangan Ananda yang sering mengecewakan kalian semua, yang teramat manja dan kekanak-kanakan dalam menyikapi berbagai hal.

Terima kasih banyak atas pengertian yang telah kalian berikan kepada ananda..

### **? Rahmadya Saputri Sahabatku ?**

Dia adalah Sahabat terbaik yang pernah ada dihidupku, ribuan terima kasih pun tidak bisa mewakili kebaikan yang pernah diberikan selama bersama-sama...  
Terutama buat keluarga besar Om Zul dan Tante Yeni serta abang dan kakak kalian adalah keluarga baru dalam hidupku keikhlasan dan ketulusan yang kalian berikan

tak kan pernah bisa terbalaskan oleh Ananda,

Doa terindah yang selalu Ananda haturkan kepada Allah supaya kalian sukses selalu, bahagia dunia dan Akhirat, Amin.....

## RIWAYAT HIDUP

Nama : Rusmiyati

Tempat/tanggal lahir : Pasir Limau Manis, 17 Agustus 1988

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Jln. Hang Tuah No. 74 Pekanbaru

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus TK Mandiri Sei Emas 1994

2. Lulus SD Negeri 003 Sei Emas 2000

3. Lulus SMP Negeri 14 Pekanbaru 2003

4. Lulus SMA MAN 2 MODEL Pekanbaru 2006

5. Menempuh pendidikan D.3 Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Pekanbaru 2010

6. Menempuh pendidikan Program Sarjana Gizi Angkatan 2010

## KATA PENGANTAR

### *Bismillahirrohmanirrohiim*

#### *Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Dengan mengucap syukur *Alhamdulillahirobbil'alamiin* atas segala puji syukur kehadiran Allah SWT dan shalawat serta salam untuk junjungan kita Nabi Muhammad SAW, sebagai pejuang hak-hak kemanusiaan sejati yang layak dan ideal untuk dijadikan suri tauladan bagi semesta alam.

Penulis menyadari dalam penyelesaian Skripsi dengan judul “ **HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN SERAT DAN KONSUMSI SERAT DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMP BUDI MULIA DUA YOGYAKARTA**”. Tidak terlepas dari bimbingan, bantuan dan do'a serta masukan dari berbagai pihak yang berarti bagi penulis baik secara langsung maupun tidak langsung. Dengan ikhlas dan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan dan mengucapkan terima kasih yang sebesar- besarnya kepada :

1. Bapak Arif Widodo, A.Kep., M.Kes selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Ibu Dwi Sarbini, SST., M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Ibu Dyah Widowati, SKM selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan serta telah meluangkan waktu dalam penyusunan Skripsi
4. Ibu Rustiningsih, SKM, M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingannya.

5. Bapak dan ibu dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Jurusan Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang memberikan banyak ilmu dan pengetahuannya selama masa perkuliahan.
6. Ibu Dra. Siti Nurnisa Dewanta selaku Kepala Sekolah SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta
7. Staf- staf pengajar di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta
8. Responden yang telah bersedia menjadi sampel dan meluangkan waktu untuk menjadi sampel pada penelitian yang telah dilakukan di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta

Penulis menyadari terbatasnya pengetahuan dan pengalaman, maka dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan serta masih jauh dari kesempurnaan, namun penulis mengharapkan mudah-mudahan skripsi ini dapat memberi manfaat bagi perkembangan ilmu kesehatan pada khususnya dan masyarakat pada umumnya.

***Wassalammu'alaikum Wr Wb***

Surakarta, 1 Agustus 2013

Penulis

RUSMIYATI

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>HALAMAN RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Ruang Lingkup Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
A. Tinjauan Teoritis .....	7
1. Remaja .....	7
2. Obesitas .....	9
3. Pengetahuan .....	18
4. Pengetahuan Serat .....	23
5. Konsumsi Serat Makanan .....	23
B. Kerangka Teori .....	39
C. Kerangka Konsep .....	40
D. Hipotesis .....	40

<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>
	A. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian .....	41
	B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	41
	C. Populasi dan Sampel .....	41
	D. Variabel Penelitian .....	44
	E. Definisi Operasional .....	44
	F. Pengumpulan Data .....	45
	G. Langkah-Langkah Penelitian .....	46
	H. Pengolahan Data .....	51
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>54</b>
	A. Gambaran Umum SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta .....	54
	B. Gambaran Umum Subyek Penelitian .....	55
	C. Variabel Pengetahuan Serat Makanan .....	57
	D. Variabel Konsumsi Serat Makanan .....	58
	E. Klasifikasi Obesitas .....	59
	F. Analisa Hubungan .....	60
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>68</b>
	A. Kesimpulan .....	68
	B. Saran .....	69

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Status Gizi Berat Badan Per Umur.....	17
2. Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT).....	18
3. Klasifikasi Serat .....	25
4. Definisi Operasional.....	44
5. Kisi-Kisi Instrument.....	47
6. Distribusi Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	56
7. Distribusi Subyek Penelitian Berdasarkan Umur .....	56
8. Distribusi Subyek Penelitian Berdasarkan Pengetahuan Serat Makanan..	57
9. Distribusi Subyek Penelitian Berdasarkan Konsumsi Serat Makan.....	58
10. Distrbusi Subyek Penelitian Berdasarkan Klasifikasi Obesitas .....	60
11. Hubungan Pengetahuan Serat Makanan Dengan Kejadian Obesitas .....	60

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Teori .....	39
2. Kerangka Konsep Penelitian.....	40



## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Lembar Permohonan Menjadi Subyek Penelitian
2. Surat Pernyataan Ketersediaan Menjadi Subyek Penelitian
3. Form Identitas
4. Kuesioner Pengetahuan Serat
5. Kunci Jawaban
6. Form Recall 3 x 24 Jam
7. Daftar Kadar Serat Bahan Makanan
8. Data Pengetahuan Serat, Konsumsi Serat Dan Kejadian Obesitas Subyek Penelitian