

**PERBEDAAN PERSEN LEMAK TUBUH, KONSUMSI LEMAK,
KARBOHIDRAT DAN AIR PADA REMAJA PUTRI
YANG *OVERWEIGHT* DAN *NON OVERWEIGHT*
DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UMS**



Diajukan sebagai penelitian studi akhir pada Program Studi Gizi FIK UMS

Disusun Oleh :

DINI DESIA RAHMAWATI

J 310 100 016

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2015

**PERBEDAAN PERSEN LEMAK TUBUH, KONSUMSI LEMAK,
KARBOHIDRAT DAN AIR PADA REMAJA PUTRI YANG *OVERWEIGHT* DAN
NON OVERWEIGHT DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UMS**



Skripsi ini Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Gizi

Disusun Oleh :

DINI DESIA RAHMAWATI

J310 100016

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2015

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI**

ABSTRAK

DINI DESIA RAHMAWATI

J310100016

**PERBEDAAN PERSEN LEMAK TUBUH, KONSUMSI LEMAK,
KARBOHIDRAT DAN AIR PADA REMAJA PUTRI YANG *OVERWEIGHT* DAN
NON OVERWEIGHT (NORMAL) DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Pendahuluan : Prevalensi gizi lebih (*overweight* dan obesitas) di seluruh dunia mengalami peningkatan dalam sekitar 30 tahun terakhir. Salah satu kelompok usia yang berisiko terjadinya gizi lebih adalah kelompok usia remaja. Gizi lebih pada remaja perlu mendapat perhatian, sebab gizi lebih yang muncul pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persen lemak tubuh, konsumsi lemak, karbohidrat dan air pada remaja putri yang *overweight* dan *non overweight* di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Metodologi Penelitian : Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah remaja putri yang *overweight* dan *non overweight*. Pengambilan sampel dengan cara *simple random sampling*. Konsumsi lemak, karbohidrat dan air diperoleh dengan recall 3x24 jam, sedangkan persen lemak tubuh diukur menggunakan *skinfold caliper*. Analisis data dengan *Mann-Whitney* dan *independent t-test*

Hasil : Remaja putri yang *overweight* 76,5% memiliki persen lemak tubuh gemuk, 47,1% memiliki konsumsi lemak defisit sedang, 44,1% memiliki konsumsi karbohidrat defisit sedang dan 73,5% memiliki konsumsi air putih kurang. Kelompok yang status gizi normal 64,7% memiliki persen lemak tubuh tingkat rendah, 50% memiliki konsumsi lemak defisit berat, 44,1% memiliki konsumsi karbohidrat defisit berat dan 58,8% memiliki konsumsi air kurang.

Kesimpulan : Terdapat perbedaan persen lemak tubuh, konsumsi lemak dan konsumsi karbohidrat antara remaja putri yang *overweight* dan *non overweight*. Tidak terdapat perbedaan konsumsi air pada remaja putri yang *overweight* dan *non overweight*.

Kata kunci : persen lemak tubuh, lemak, karbohidrat, air, *overweight*

**NUTRITION SCIENCE PROGRAM
FAKULTY OF HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
BACHELOR THESIS**

ABSTRACT

DINI DESIA RAHMAWATI

J310100016

DIFFERENCE BETWEEN BODY FAT PERCENTAGE, FAT, CARBOHYDRATE AND WATER INTAKE IN FEMALE ADOLESCENTS WITH OVERWEIGHT STATUS AND NON OVERWEIGHT STATUS IN THE FACULTY OF HEALTH AT MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA

Background: The prevalence of overweight worldwide has increased in the last 30 years. One of the age group that is at risk of overweight are adolescent group. Overweight in adolescents need attention, because overweight that appear in adolescence tend to continue into adulthood and elderly.

Purpose : To know difference between percent body fat, fat intake, carbohydrate and water consumption in adolescent women with overweight status and non overweight status in the faculty of health at Muhammadiyah University Of Surakarta

Method of the Research : The research implemented a survey-observational with cross-sectional approach. Subject of the research is young women with overweight status and non overweight status. Subject selected by using simple random sampling. Data of fat, carbohydrate and water intake was taken by using recall form 3x24 hours. Data of percent body fat was taken by using *skinfold caliper*. Data was analyzed by using Mann-Whitney dan independent t-test.

Result : adolescent women who are overweight 76.5% had a body fat percent fat, 47.1% had a moderate deficit of fat consumption, 44.1% had a moderate deficit carbohydrate consumption and 73.5% had less water consumption. Normal nutritional status group 64.7% had a body fat percent at a low level, 50% had a severe deficit of fat consumption, 44.1% had a severe deficit of carbohydrate consumption and 58.8% had less water consumption.

Conclusion : There had been differences in percent body fat, fat and carbohydrate intake between adolescent women with overweight status and non overweight status. There had not been differences in water intake between adolescent women with overweight status and non overweight status.

Key words : Percent body fat, fat, carbohydrate, water, overweight

**PERBEDAAN PERSEN LEMAK TUBUH, KONSUMSI LEMAK,
KARBOHIDRAT DAN AIR PADA REMAJA PUTRI YANG *OVERWEIGHT* DAN
NON OVERWEIGHT DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UMS**



Skripsi ini disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Ijazah S1 Gizi

Disusun Oleh :

DINI DESIA RAHMAWATI

J310 100016

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Perbedaan Persen Lemak Tubuh, Konsumsi Lemak, Karbohidrat dan Air Pada Remaja Putri Yang *Overweight* dan *Non Overweight* di FIK UMS

Nama Mahasiswa : Dini Desia Rahmawati

NomorIndukMahasiswa : J 310 100 016

Telah diuji dan dinilai oleh Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Jenjang S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 13November 2014 dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji

Surakarta, 25Desember2014

Menyetujui

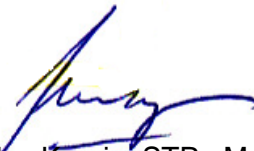
Pembimbing I

Pembimbing II



Ir. Listyani Hidayati, M.Kes

NIK/NIDN 673/0620126703



Pramudya Kurnia, STP., M.Agr

NIK/NIDN 959/0619017801

Mengetahui,

Ketua Program Studi IlmuGizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Setyaningrum Rahmawaty A, M.Kes, PhD

NIK/NIDN 744/0623127301

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Perbedaan Persen Lemak Tubuh, Konsumsi Lemak, Karbohidrat dan Air Pada Remaja Putri Yang *Overweight* dan *Non Overweight* di FIK UMS

Nama Mahasiswa : Dini Desia Rahmawati

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 100 016

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Jenjang S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 13 November 2014 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

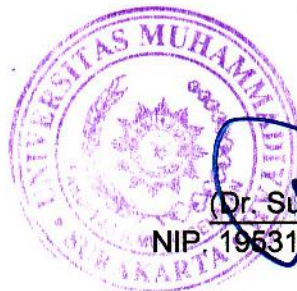
Surakarta, 25 Desember 2014

Penguji I : Ir. Listyani Hidayati, M.Kes ()

Penguji II : Susi Dyah Puspawati, S.P, M. Si ()

Penguji III : Endang Nur W, M.Si, Med ()

Mengetahui,
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Dekan



(Dr. Suwadi, M.Kes)

NIP. 19531123 198303 1 002

PERNYATAAN KEASLIAN

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

Surakarta, November 2014

Penulis



Dini Desia Rahmawati

MOTTO

“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”

(QS.Al-Baqarah : 153)

“Takdir bekerja seperti keajaiban”

“Ketika ‘Kata’ tak mampu merubah pikiran seseorang, hanya kekuatan ‘Doa’ yang mampu merubahnya”

“Dream, believe and make it happen! Bermimpilah, percaya dan buat mimpi itu menjadi nyata”

“Yakin saja, sesuatu yang sudah ditakdirkan menjadi hak kita, Allah tidak akan biarkannya menjadi milik orang lain”

“Biarlah ibadahmu menjadi rahasiamu. Sebagaimana kamu merahasiakan dosamu”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Rasa syukur kepada Allah SWT dan kerendahan hati penulis, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Orangtua tercinta Ayah dan Ibu yang selalu mendo'akanku tiada henti dan memberikan dukungan moril, materil dan motivasi serta nasehat-nasehat agar putrinya kelak berhasil di dunia dan di akherat kelak. Kasih sayang dan pengorbanan mereka untuk saya tidak dapat tergantikan oleh siapapun.
2. Adikku tercinta Arini Ramadhani yang menjadi adik sekaligus teman dirumah yang selalu mendoakan dan memotivasi agar segera menyelesaikan kuliah.
3. Partner terbaik dalam segala hal Fery Magara Adiftian yang selalu menjagaku dari jauh,memberikan do'a, semangat dan dukungan dalam setiap langkahku.
4. Sahabat terdekat dan tersayang Ajeng Fauzia dan Novita Nugrahani yang selama ini menjadi teman terbaikku, teman main, teman kuliah, teman makan, teman shopping dan temandalam segala hal.
5. Teman-teman seperjuanganku Ratna Veradan teman-teman gizi S1 angkatan 2010 yang tidak dapat aku sebutkan satu per satu.
6. Adik kosku tersayang Wynsdy, Rizka, Wahyu, zella dan Dinar yang menemani aku selama dikosan dan selalu memberiku dukungan ketika aku malas mengerjakan skripsi.

RIWAYAT HIDUP

Nama : Dini Desia Rahmawati

Tempat/Tanggal Lahir : Magetan, 5 Desember 1991

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : KPR ASABRI 1 Blok U/360 Magetan Jawa Timur

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus TK Dharma Wanita tahun 1998

2. Lulus SD Negeri 3 Magetan tahun 2004

3. Lulus SMP Negeri 3 Magetan tahun 2007

4. Lulus SMA Negeri 1 Magetan tahun 2010

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan kenikmatan yang begitu banyak kepada kita. Sholawat serta salam semoga Allah tetapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW beserta keluarga, para sahabat dan pengikutnya.

Penulis telah mendapatkan bantuan, saran dan bimbingan baik secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak dalam upaya penyusunan skripsi ini. Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Ir. Listyani Hidayati, M.Kes. selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, masukan dan pengarahan dengan sabar dan tulus ikhlas sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Pramudya Kurnia STP., M.Agr Selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dengan sabar dan tulus ikhlas sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Susi Dyah Puspowati, SP, M.Si selaku reviewer dan penguji II yang telah memberikan masukan dan perbaikan serta pengarahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Seluruh pengajar dan staff prodi gizi UMS yang telah memberikan ilmu dan bantuan kepada penulis.
5. Keluarga tercinta: Ayah, Ibu dan adikku tersayang yang menjadi inspirasi dan semangatku.
6. Partner terbaik dalam segala hal Fery, Ajeng dan Novita yang selalu siap untuk berbagi dan menjadi penyemangatku.

7. Semua rekan-rekan S1 Gizi angkatan 2010 yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
8. Adik kosku tersayang Wynsdy, Rizka, Wahyu, zella dan Dinar yang menemani aku selama dikosan dan selalu memberiku dukungan dalam mengerjakan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna, mengingat keterbatasan kemampuan penulis. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk lebih sempurnanya penulisan skripsi ini. Penulis mengucapkan terimakasih atas perhatiannya, Semoga penulisan skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan semua pihak.

Surakarta ,November 2015

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| HALAMAN SAMPUL | i |
| HALAMAN COVER DALAM | ii |
| ABSTRACT | iii |
| ABSTRAK | iv |
| HALAMAN JUDUL | v |
| HALAMAN PERSETUJUAN | vi |
| HALAMAN PENGESAHAN | vii |
| PERNYATAAN KEASLIAN | viii |
| MOTTO | ix |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | x |
| RIWAYAT HIDUP | xi |
| KATA PENGANTAR | xii |
| DAFTAR ISI | xiv |
| DAFTAR TABEL | xvi |
| DAFTAR GAMBAR | xvii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xviii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 5 |
| C. Tujuan Penelitian | 5 |
| D. Manfaat Penelitian | 6 |
| | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Tinjauan Teoritis | |
| 1. Remaja | 7 |
| 2. Status Gizi | 9 |
| 3. <i>Overweight</i> | 12 |
| 4. Persen Lemak Tubuh | 17 |
| 5. Karbohidrat | 20 |
| 6. Lemak | 24 |
| 7. Air dan Cairan Tubuh | 28 |
| B. Kerangka Teori | 33 |
| C. Kerangka Konsep | 34 |
| D. Hipotesis | 34 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Rancangan Penelitian | 35 |
| B. Lokasi dan Waktu Penelitian | 35 |
| C. Populasi dan Sampel | 36 |
| D. Variabel Penelitian | 38 |
| E. Definisi Operasional | 38 |
| F. Jenis dan Cara Pengumpulan Data | 39 |
| G. Langkah-langkah Penelitian | 40 |
| H. Pengolahan Data | 43 |
| I. Analisis Data | 45 |

| | | |
|----------------|--|----|
| BAB IV | HASIL DAN PEMBAHASAN | |
| | A. Gambaran Umum | 47 |
| | B. Distribusi Subjek Berdasarkan Umur | 48 |
| | C. Distribusi Subjek Berdasarkan Persen Lemak Tubuh | 49 |
| | D. Distribusi Subjek Berdasarkan Tingkat Konsumsi Lemak | 50 |
| | E. Distribusi Subjek Berdasarkan Tingkat Konsumsi Karbohidrat | 51 |
| | F. Distribusi Subjek Berdasarkan Tingkat Konsumsi Air..... | 52 |
| | G. Perbedaan Persen Lemak Tubuh Antara Remaja Yang Overweight dan Yang Berstatus Gizi Normal | 53 |
| | H. Perbedaan Tingkat Konsumsi Lemak Antara Remaja Yang Overweight dan Yang Berstatus Gizi Normal | 55 |
| | I. Perbedaan Tingkat Konsumsi Karbohidrat Antara Remaja Yang Overweight dan Yang Berstatus Gizi Normal | 57 |
| | J. Perbedaan Tingkat Konsumsi Air Antara Remaja Yang Overweight dan Yang Berstatus Gizi Normal | 59 |
| | K. Keterbatasan penelitian | 61 |
| BABV | KESIMPULAN DAN SARAN | |
| | A. Kesimpulan | 62 |
| | B. Saran | 62 |
| DAFTAR PUSTAKA | | |
| LAMPIRAN | | |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 1. Klasifikasi IMT | 13 |
| Tabel 2. Klaifikasi Persen Lemak Tubuh | 18 |
| Tabel 3. Jadwal Penelitian | 36 |
| Tabel 4. Definisi Operasional | 38 |
| Tabel 5. <i>Coding</i> untuk Persen Lemak Tubuh | 44 |
| Tabel 6. <i>Coding</i> untuk Karbohidrat | 44 |
| Tabel 7. <i>Coding</i> untuk Asupan Lemak..... | 44 |
| Tabel 8. <i>Coding</i> Frekuensi Minum | 44 |
| Tabel 9. <i>Coding</i> untuk IMT | 44 |
| Tabel 10. Distribusi Subjek Berdasarkan Umur | 48 |
| Tabel 11. Distribusi Subjek Berdasarkan Persen Lemak Tubuh | 49 |
| Tabel 12. Distribusi Subjek Berdasarkan Tingkat Konsumsi Lemak | 50 |
| Tabel 13. Distribusi Subjek Berdasarkan Tingkat Konsumsi Karbohidrat | 51 |
| Tabel 14. Distribusi Subjek Berdasarkan Tingkat Konsumsi Air | 52 |
| Tabel 15. Perbedaan Persen Lemak Tubuh Antara Remaja Yang Overweight dan Yang Berstatus Gizi Normal..... | 53 |
| Tabel 16. Perbedaan Tingkat Konsumsi Lemak Antara Remaja Yang Overweight dan Yang Berstatus Gizi Normal..... | 55 |
| Tabel 17. Perbedaan Tingkat Konsumsi Karbohidrat Antara Remaja Yang Overweight dan Yang Berstatus Gizi Normal..... | 57 |
| Tabel 18. Perbedaan Tingkat Konsumsi Air Antara Remaja Yang Overweight dan Yang Berstatus Gizi Normal..... | 59 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---------------------------------|---------|
| Gambar 1. Kerangka Teori | 33 |
| Gambar 2. Kerangka Konsep | 34 |

DAFTAR LAMPIRAN

1. Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden
2. Formulir *Recall* 24 jam
3. Hasil Uji Statistik
4. Dokumentasi
5. Master Tabel