



JURNAL GIZI AISYAH

Universitas Aisyah Pringsewu
Vol. 6, No.1, 10 Februari 2023

Hubungan Tingkat Kecukupan Lemak dan Karbohidrat Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri

Arroza Zara Zetiara¹, Mayesti Akhriani², Alifiyanti Muharramah³, Abdullah⁴

^{1,2,3} Universitas Aisyah Pringsewu

arrozazara@gmail.com

ABSTRAK

Hubungan Tingkat Kecukupan Lemak dan Karbohidrat Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri, Remaja adalah masa peralihan dari anak menuju dewasa. Perkembangan remaja terjadi pada individu relatif cepat, sehingga sangat membutuhkan asupan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan remaja. Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi untuk anak dan penggunaan zat-zat gizi yang diindikasikan dengan berat badan dan tinggi badan anak. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat kecukupan lemak dan karbohidrat dengan status gizi pada remaja putri di SMA N 2 Gadingrejo. Jenis penelitian ini analitik observasional dengan desain *cross sectional* dengan jumlah sample 41 responden. Instrumen penelitian menggunakan food recall 3x24jam, pengukuran tinggi badan dan berat badan. Analisis yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariate, menggunakan uji *statistic gamma* dengan tingkat signifikan $p=0,5$ (taraf kepercayaan 95%). Dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara tingkat kecukupan lemak dan karbohidrat dengan status gizi pada remaja putri di SMA N 2 Gadingrejo Pringsewu Lampung.

Kata Kunci : Remaja, Status Gizi, Lemak, Karbohidrat.

ABSTRACT

Relationship between Adequacy of Fat and Carbohydrate Levels and Nutritional Status in Young Women, Adolescence is a period of transition from child to adult. Adolescent development occurs in individuals relatively quickly, so they really need nutritional intake that fits the needs of adolescents. Nutritional status is a measure of success in meeting the nutritional needs of children and the use of nutrients indicated by the child's weight and height. This study was conducted to determine the relationship between the level of adequacy of fat and carbohydrates with the nutritional status of female adolescents at SMA N 2 Gadingrejo. This type of research is analytic observational with a cross-sectional design with a sample size of 41 respondents. The research instrument used food recall 3x24 hours, measuring height and weight. The analysis used was univariate and bivariate analysis, using the statistical gamma test with a significant level of $p = 0.5$ (95% confidence level). It can be concluded that there is no relationship between the level of adequacy of fat and carbohydrates with the nutritional status of female adolescents at SMA N 2 Gadingrejo Pringsewu Lampung.

Keywords : Adolescents, Nutritional Status, Fat, Carbohydrates.

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa peralihan dari anak menuju dewasa. Perkembangan remaja terjadi pada individu relatif cepat, sehingga sangat membutuhkan asupan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan remaja. Perubahan yang terjadi menunjukkan tanda-tanda seperti perubahan fisik, mental, emosional, dan sosial. (Mardalena, 2017).

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi untuk anak dan penggunaan zat-zat gizi yang diindikasikan dengan berat badan dan tinggi badan anak. Kebutuhan gizi untuk remaja sangat besar dikarenakan masih mengalami pertumbuhan. Remaja membutuhkan energi/kalori, protein, kalsium, zat besi, zinc dan vitamin untuk memenuhi aktifitas fisik seperti kegiatan-kegiatan di sekolah dan kegiatan sehari-hari. Setiap remaja menginginkan kondisi tubuh yang sehat agar bisa memenuhi aktifitas fisik. Konsumsi energi berasal dari makanan, energi yang didapatkan akan menutupi asupan energi yang sudah dikeluarkan oleh tubuh seseorang (Winarsih, 2018).

Lemak adalah salah satu sumber energi bagi tubuh yang berpengaruh terhadap kegemukan pada remaja (Fentiana, 2012). Konsumsi tinggi lemak dalam jangka waktu yang panjang dapat meningkatkan risiko terjadinya kegemukan (gizi lebih dan obesitas) dan meningkatkan berat badan, sehingga kandungan lemak pada makanan perlu diperhatikan (Widodo, 2014). Pemenuhan kebutuhan zat gizi tubuh dipengaruhi oleh pemilihan makanan yang beragam dan seimbang sesuai dengan pedoman gizi seimbang (Kemenkes RI, 2012).

Karbohidrat merupakan salah satu zat gizi yang diperlukan oleh manusia yang berfungsi untuk menghasilkan energi bagi tubuh manusia. Karbohidrat sebagai zat gizi merupakan nama kelompok zat-zat organik yang mempunyai struktur molekul yang berbeda-beda, meski terdapat persamaan-persamaan dari sudut kimia dan fungsinya

(Nurhamida 2014).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini analitik observasional dengan desain *cross sectional*. Instrument penelitian menggunakan food recall 3x24jam, pengukuran tinggi badan dan berat badan. Sample pada penelitian ini adalah siswi SMA N 2 Gadingrejo dengan sebanyak 41 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah food recall dengan mananyaka (wawancara) apa saja yang dikonsumsi selama 24 jam terakhir, mengukur berat badan dengan menggunakan timbangan dugutal merk gea denga ketelitian 0,1kg, dan mengukur tinggi badan dengan menggunakan microtoise dengan ketelitian 0,1cm. Analisis yang digunakan adalah univariat dan bivariate. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat kecukupan lemak dan karbohidrat dengan status gizi pada remaja putri di SMA N 2 Gadingrejo.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang dilakukan pada bulan juli sampai agustus tahun 2022 pada 41 responden dengan data yang diperoleh sebagai berikut.

A. Usia Responden

Tabel 1 Hasil Pengukuran Usia Responden di kelas 10 dan 11 SMA N 2 Gadingrejo Tahun 2022.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Usia Responden

No.	Usia responden	Jumlah	Perentase
1.	15 Tahun	23	56,1%
2.	16 Tahun	15	36,6%
3.	17 Tahun	3	7,3%
Jumlah		41	100%

Usia responden pada penelitian ini yaitu 15-17 tahun. Usia remaja 15 tahun berjumlah 23 responden (56,1%), remaja berusia 16 tahun 15 responden (36,6%),

dan remaja berusia 17 tahun 3 responden (7,3%).

B. Status Gizi

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Status Gizi Pada Remaja Putri di SMA N 2 Gadingrejo Tahun 2022.

Tabel 2. Hasil Pengukuran distribusi frekuensi status gizi remaja (IMT/U)

Status gizi	Frekuensi	Persentase
Kurang	24	58,6%
Baik	12	29,3%
Lebih	5	12,1%
Jumlah	41	100%

Berdasarkan table 2 dapat diketahui bahwa status gizi responden berdasarkan pengukuran Indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) terdapat 24 (58,6%) remaja mengalami gizi kurang, 12 (29,3%) remaja mengalami gizi baik, dan 5 (12,1%) remaja mengalami gizi lebih.

C. Tingkat Kecukupan Lemak Tabel 3

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecukupan Lemak Pada Remaja Putri di SMA N 2 Gadingrejo Tahun 2022.

Hasil Pengukuran Distribusi Frekuensi Tingkat Kecukupan Lemak

Tingkat Kec. Lemak	Frekuensi	Persentase
Kurang < 80% AKG	34	83%
Baik \geq 80% - 110% AKG	5	12,1%
Lebih > 110% AKG	2	4,9%
Jumlah	41	100%

Hasil Tabel 3 dapat dijelaskan bahwa dari 41 responden, didapatkan Sebagian besar responden dengan tingkat kecukupan

lemak kurang yaitu sebanyak 34 (83%) responden, lemak baik sebanyak 5 (12,1%) responden, dan lemak lebih sebanyak 2 (4,9%) responden.

D. Tingkat Kecukupan Lemak Tabel 4

Hasil Pengukuran Distribusi Frekuensi Tingkat Kecukupan Karbohidrat

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecukupan Karbohidrat Pada Remaja Putri di SMA N 2 Gadingrejo Tahun 2022.

Tingkat Kec. Karbohidrat	Frekuensi	Persentase
Kurang < 80% AKG	37	90,2%
Baik \geq 80% - 110% AKG	2	4,9%
Lebih > 110% AKG	2	4,9%
Jumlah	41	100%

Hasil Tabel diatas dapat dijelaskan bahwa dari 41 responden, didapatkan Sebagian besar responden dengan tingkat kecukupan karbohidrat kurang yaitu sebanyak 37 (90,2) responden, karbohidrat baik sebanyak 2 (4,9%) responden, dan karbohidrat lebih sebanyak 2 (4,9) responden.

E. Analisis Bivariat

1). Hubungan tingkat kecukupan lemak dengan status gizi

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecukupan Lemak Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMA N 2 Gadingrejo Tahun 2022.

Tabel 5 Hasil Pengukuran Distribusi Frekuensi Hubungan tingkat kecukupan lemak dengan status gizi

Variabel Dependen (Status Gizi)	Variabel Independen (kecukupan lemak)					
		Kura ng	Bai k	Lebi h	<i>p</i>	<i>R</i>
Status Gizi	Kura ng	9	3	2	0,11 9	0,43 6
	Baik	16	5	1		
	Lebih	5	0	0		
Total		30	8	3		

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa dari 41 remaja putri dijelaskan bahwa analisis bivariat menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat kecukupan lemak dengan status gizi pada remaja putri di SMA N 2 Gadingrejo. Hal ini ditunjukkan hasil uji korelasi *gamma* dengan nilai signifikan $P=0,119$ (nilai $p > 0,05$ dan ha tidak diterima).

2). Hubungan tingkat kecukupan karbohidrat dengan status gizi

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecukupan Karbohidrat Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMA N 2 Gadingrejo Tahun 2022.

Tabel 5 Hasil Pengukuran Distribusi Frekuensi Hubungan tingkat kecukupan Karbohidrat dengan status gizi

Variabel Dependen (Status Gizi)	Variabel Independen (kecukupan lemak)					
		Kura ng	Bai k	Leb ih	<i>P</i>	<i>R</i>
Status Gizi	Kura ng	12	1	1	0,83 7	0,09 8
	Baik	21	0	1		
	Lebih	4	1	0		

Total	37	2	2		
-------	----	---	---	--	--

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa dari 41 remaja putri dijelaskan bahwa analisis bivariat menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat kecukupan karbohidrat dengan status gizi pada remaja putri di SMA N 2 Gadingrejo. Hal ini ditunjukkan hasil uji korelasi *gamma* dengan nilai signifikan $P=0,837$ (nilai $p > 0,05$ dan ha tidak diterima).

PEMBAHASAN

a). Hubungan Tingkat Kecukupan Lemak Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa dari 41 remaja putri dijelaskan bahwa analisis bivariat menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat kecukupan lemak dengan status gizi pada remaja putri di SMA N 2 Gadingrejo. Hal ini ditunjukkan hasil uji korelasi *gamma* dengan nilai signifikan $P=0,119$ (nilai $p > 0,05$ dan ha tidak diterima).

Berdasarkan penelitian terkait sebagian besar responden (68,7%) dengan tingkat kecukupan lemak yang cukup mempunyai status gizi normal. Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan lemak dengan status gizi pada siswa Pondok Pesantren Al-Fattah, Buduran, Sidoarjo. Remaja yang melewati waktu sarapan mempunyai konsumsi makanan berlemak (*saturated fat*) yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang melakukan sarapan (Adesola, dkk.,2014). Yang tidak melewati waktu makan. Penelitian lain menyebutkan bahwa asupan rata-rata lemak pada remaja yang melewati waktu sarapan mempunyai perbedaan yang signifikan dengan remaja.

Lemak merupakan zat yang kaya

akan energy dan berfungsi sebagai sumber energy yang memiliki peranan penting dalam proses metabolisme lemak. Klasifikasi lemak menurut fungsi didalam tubuh juga diantaranya lemak simpanan dan lemak structural. Lemak simpanan terdiri atas trigliserida yang disimpan didalam jaringan tumbuh-tumbuhan dan hewan, lemak ini dapat dikatakan dapat menyimpan lemak paling utama dalam tubuh. Sedangkan lemak structural merupakan lemak yang paling penting di dalam tubuh dan dapat membuat lebih konsentrasi tinggi. Menurut anjuran pedoman gizi seimbang mengonsumsi lemak yang baik adalah 25% dari kebutuhan.

Dari asumsi peneliti terkait pada remaja yang dikonsumsi sangat berpengaruh terhadap putri di SMA N 2 Gadingrejo, karena kurangnya wawasan atau pengetahuan remaja. Maka diharapkan lebih memperhatikan bagaimana cara mengatur konsumsi lemak dalam tubuh karena responden cukup banyak yang mengalami lemak kurang.

b). Hubungan Tingkat Kecukupan Lemak Dengan Status Gizi Pada Remaja

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa dari 41 remaja putri dijelaskan bahwa analisis bivariat menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat kecukupan karbohidrat dengan status gizi pada remaja putri di SMA N 2 Gadingrejo. Hal ini ditunjukkan hasil uji korelasi *gamma* dengan nilai signifikan $P=0,837$ (nilai $p > 0,05$ dan H_0 tidak diterima).

Hasil penelitian ini berdasarkan analisis korelasi spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan zat gizi dan status gizi pada siswa Pesantren MTs di Kabupaten Buru. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Medawati, Hadi dan Pramantara yang menjelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan energi, karbohidrat dan lemak dengan status gizi. Hasil ini didukung oleh penelitian Dewi (2011) di Asrama Putri Pondok Pesantren Al-Islam

Nganjuk yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan protein dengan status gizi di FKM Unhas Makassar yang menyebutkan bahwa ada korelasi positif antara tingkat kecukupan lemak dan karbohidrat dengan status gizi.

Karbohidrat merupakan sumber energy utama bagi manusia. fungsi karbohidrat yang sudah dicerna diantaranya menjadi monosakarida yaitu glukosa, jika dioksidasi atau mengalami pembakaran di dalam tubuh akan menghasilkan energy atau tenaga.

Dari asumsi peneliti terkait pada remaja yang dikonsumsi sangat berpengaruh terhadap putri di SMA N 2 Gadingrejo, karena kurangnya wawasan atau pengetahuan remaja. Maka diharapkan lebih memperhatikan bagaimana cara mengatur konsumsi karbohidrat dalam tubuh karena responden cukup banyak yang mengalami karbohidrat kurang.

KESIMPULAN DAN SARAN

a) Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan analisis uji statistik dengan menggunakan uji *gamma*, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Usia responden dalam penelitian di SMA N 2 Gadingrejo yaitu 15 tahun (56,1%) siswi, 16 tahun (36,6%) siswi, dan 17 tahun (7,3%) siswi.
2. Status gizi IMT/U remaja SMA N 2 Gadingrejo terdapat (58,6%) mengalami gizi kurang, (29,3%) siswi mengalami gizi baik, dan (12,1%) siswi mengalami gizi lebih.
3. Tingkat kecukupan lemak remaja SMA N 2 Gadingrejo didapatkan (83%) lemak kurang, (12,1%) lemak baik, dan (4,9%) lemak lebih.

4. Tingkat kecukupan karbohidrat remaja SMA N 2 Gadingrejo didapatkan (90,2%) karbohidrat kurang, (4,9%) karbohidrat baik, dan (4,9%) karbohidrat lebih.

b). Saran

1. Bagi Responden

Dapat menambah pengetahuan dan penerapan dalam kehidupan sehari-hari mengenai IMT/U, status gizi, kecukupan lemak, dan kecukupan karbohidat. Agar lebih meningkatkan kesadaran diri terlebih bagi responden.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan bagi peneliti selanjutnya agar meneliti lebih lanjut tentang status gizi pada remaja dengan seksama karena remaja sekarang seringkali mengonsumsi makanan yang tidak teratur dan jarang sekali untuk sarapan pagi dan diakibatkan banyaknya remaja memiliki status gizi kurang.

dan penanggulangan kegemukan dan obesitas pada anak sekolah, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Dewi, S.R (2011) Buku Ajaran Keperawatan Gerontik. Edisi 1. Yogyakarta: Deepublish

Nurhamida, S.S. (2014). *Karbohidrat*. Jurnal Ilmu Keolahragaan. Vol. 13, No. 2. Hal:38-44.

Adesola, Oladapo Adenike. 2014. Breakfast Habit and Nutritional Status of Undergraduates in Ekiti State, Nigeria. Science Journal of Public Health

DAFTAR PUSTAKA

Mardalena, Ida. (2017). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan Konsep dan Penerapan Pada Asuhan Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.

Fentiana, N. (2012). *Asupan lemak sebagai faktor dominan terjadinya obesitas pada remaja (16–18 tahun) di Indonesia tahun 2010 (Data Riskesdas 2010)*. Thesis. Universitas Indonesia

Winarsih. (2018). Pengantar ilmu gizi dalam kebidanan. Yogyakarta: Pustaka Baru

Widodo, G.M. (2014). Hubungan antara asupan lemak dengan status gizi pada WUS Suku Madura di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang Tahun 2014. *Indonesia Journal of Human Nutrition*, 1(1), 12.

Kemenkes RI. (2012). *Pedoman pencegahan*