

HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI LEMAK DAN SERAT DENGAN STATUS GIZI (TINJAUAN
MASALAH KECENDERUNGAN OBESITAS DI SD HJ. ISRIATI SEMARANG)

EMY SHINTA DEWI -- E2A398027
(2000 - Skripsi)

Gizi lebih termasuk obesitas merupakan salah satu masalah gizi yang perlu mendapatkan perhatian serius karena prevalensinya terus meningkat akhir-akhir ini. Gizi lebih terjadi bila terdapat timbunan lemak yang berlebih baik jumlah maupun ukurannya terutama pada masa pertumbuhan. Konsumsi makanan yang kaya akan lemak dan energi serta rendah serat dan vitamin akan semakin meningkatkan prevalensi gizi lebih. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan konsumsi lemak, serat dan status gizi serta mengetahui hubungan antara konsumsi lemak dan serat dengan status gizi.

Penelitian ini merupakan penelitian eksplanatori dengan pendekatan cross sectional. Populasi adalah seluruh siswa kelas V di SD Hj. Isriati Semarang. Jumlah sampel dipilih secara cluster random sampling sebanyak 118 anak. Konsumsi lemak dan serat didapatkan dari recall 3 x 24 jam. Status gizi dihitung berdasarkan z-score dengan indeks BB/TB berdasarkan standar WHO NCHS. Untuk membuktikan hipotesa penelitian dilakukan uji non parametric korelasi Kendall Tau dengan tingkat kepercayaan 95%.

Hasil penelitian ini menunjukkan konsumsi lemak rata-rata 108,2% dari AKG, konsumsi serat rata-rata 93,7% dari AKG, status gizi lebih dan obesitas 59,9%. Terdapat hubungan positif sangat signifikan antara konsumsi lemak dengan status gizi dengan koefisien korelasi 0,5119, $Z_h > Z_t$ dan p value 0,000 ($p < 0,05$). Ada hubungan negatif sangat signifikan antara konsumsi serat dengan status gizi dengan koefisien korelasi 0,4987, $Z_h > Z_t$ dan p value 0,000 ($p < 0,05$).

Adanya hubungan antara konsumsi lemak dan serat dengan status gizi merupakan indikator bahwa meningkatnya konsumsi lemak serta kurangnya konsumsi serat akan meningkatkan resiko gizi lebih / obesitas oleh karena itu disarankan untuk memberikan pengetahuan gizi, memperhatikan pola konsumsi makan dan pemantauan status gizi anak sekolah.

Kata Kunci: Konsumsi, Lemak, Serat, Status Gizi, Anak Usia Sekolah