

**PERBEDAAN KADAR GULA DARAH SEWAKTU
ANTARA REMAJA PUTRI DENGAN STATUS GIZI BAIK
DAN STATUS GIZI LEBIH**

Artikel Penelitian
disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
studi pada Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro



Disusun oleh :

Hesti Permata Sari

G2C006027

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG
2010**

THE DIFFERENCE OF BLOOD GLUCOSE LEVEL BETWEEN NORMAL AND OVER-WEIGHT FEMALE ADOLESCENTS

Hesti Permata Sari¹. Apoina Kartini²

Abstracts

Backgrounds: The amount of over-weight adolescents increases every year because of the decreasing physical activities and change in eating pattern among them. Over-weight is a factor that increases the blood glucose level so adolescents with over-weight are at risk of having higher blood glucose level compared to normal-weight adolescents.

Purpose: The purpose of this study is to find out the difference in blood glucose level between normal and over-weight female adolescent.

Methods: The design of this study was crosssectional with the amount of subjects were 44 female adolescents (22 normal and 22 overweight), that were obtained using simple random sampling method.

Data of blood glucose level was obtained using GOD method, data of dietary intake was obtained using 3x24 hours recall method, and data on exercise activity was obtained by questionnaire.

Results: 52,3% of the subjects were over intake of fat, otherwise 100% of subjects were lack of fiber intake. The results of analysis presented that a group of over-weight female adolescent had average of higher blood glucose level and less duration of exercises, compared to the normal ones ($p=0,039$; $p=0,004$). However, the average of intake (carbohydrate, fat, and fiber) of both groups were almost the same.

Conclusion: over-weight female adolescents had higher average of blood glucose level than the normal ones.

Keywords: Adolescent, overweight, intake, exercise, blood glucose.

¹Student at Study Program in Nutritional Science, Faculty of Medicine, Diponegoro University.

²Lecturer at Study Program in Nutritional Science, Faculty of Medicine, Diponegoro University.

PERBEDAAN KADAR GULA DARAH SEWAKTU ANTARA REMAJA PUTRI DENGAN STATUS GIZI BAIK DAN STATUS GIZI LEBIH

Hesti Permata Sari¹. Apoina Kartini²

ABSTRAK

Latar Belakang : Jumlah remaja dengan status gizi lebih bertambah setiap tahunnya akibat penurunan aktivitas fisik serta perubahan pola makan. Status gizi lebih dapat meningkatkan kadar gula darah, sehingga remaja dengan status gizi lebih berisiko memiliki kadar gula darah lebih tinggi dibanding remaja dengan status gizi baik.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kadar gula darah antara remaja putri dengan status gizi baik dan lebih.

Metode : Rancangan penelitian ini adalah *crosssectional* dengan jumlah subjek penelitian 44 remaja putri (22 status gizi baik dan 22 status gizi lebih) yang dipilih secara random. Data gula darah sewaktu diperoleh dengan metode GOD, asupan makan melalui *recall* 3x24jam dan durasi olahraga melalui kuesioner.

Hasil: Sebesar 52,3% subjek memiliki asupan lemak diatas kecukupan dan 100% subjek defisit asupan serat. Hasil analisis menunjukkan kelompok dengan status gizi lebih memiliki rerata kadar gula darah lebih tinggi dan rerata durasi kegiatan olahraga lebih rendah, dibanding kelompok status gizi baik ($p=0,039$; $p=0,004$). Namun rerata asupan (karbohidrat, lemak dan serat) kedua kelompok hampir sama ($p=0,054$, $p=0,536$, $p=0,673$).

Simpulan : Remaja putri dengan status gizi lebih mempunyai rerata gula darah lebih tinggi dibanding remaja putri dengan status gizi baik.

Kata kunci : Remaja, gizi lebih, asupan, olahraga, gula darah

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

²Dosen Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro