

HUBUNGAN SUSU DAN PRODUK OLAHANNYA DENGAN LEMAK TUBUH REMAJA PUTRI

Artikel Penelitian

Disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Studi pada Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro



Disusun oleh :

INTAN AGUSTINA ANGGRAENI

G2C004264

PROGRAM STUDI ILMU GIZI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG

2008

THE CORRELATION BETWEEN DAIRY PRODUCT WITH BODY FAT OF ADOLESCENT GIRLS

Intan Agustina Anggraeni Apoina Kartini***

ABSTRACT

Background : *Adolescent girls tend to reduce dairy product consumption due to fears about weight gain. Study results show that dairy product consumption had negative correlation with body fat. This study was purposed to analyze correlation between dairy product intake with percentage of body fat.*

Subject and Methods : *This was observational study using cross-sectional design. Subject consist of 58 senior high school student that were got with multistage sampling. Percentage of body fat was measured by BIA (Bio Impedance Analyzer). FFQ semi quantitatives was used to get data frequency, calcium intake and energy intake. Total energy expenditure from daily activity was calculated based on diary activity. The data analized by SPSS with correlation test to know correlation between independent and dependent variable.*

Result : *This study showed that 5,2% subject were obese, 74,1 % subject consumed dairy product less than 2 times per day, 93,1% subject had dairy calcium intake less than 77% total calcium and 84,5% subject had total calcium intake less than recommended dietary allowances. Frequency of dairy product intake had a negative correlation with percentage of body fat after controled by non dairy calcium intake, energy intake and activity ($r = - 0,433$ dan z calculation = $4,81 > z$ table = $1,96$). Dairy calcium intake had also a negative correlation with percentage of body fat after controled by non dairy calcium intake, energy intake and activity ($r = - 0,385$ dan z calculation = $4,23 > z$ table = $1,96$).*

Conclusion : *Dairy product had negative correlation with percentage of body fat in adolescent girls after controled by non dairy calcium intake, energy intake and activity.*

Key words : *obesity, dairy product, calcium, body fat.*

**Student of Nutrition Programme Medical Faculty of Diponegoro University*

*** Lecturer of Nutrition Programme Medical Faculty of Diponegoro University*

HUBUNGAN SUSU DAN PRODUK OLAHANNYA DENGAN LEMAK TUBUH REMAJA PUTRI

Intan Agustina Anggraeni Apoina Kartini***

ABSTRAK

Latar belakang : Remaja putri cenderung mengurangi konsumsi susu dan produk olahannya karena takut menjadi gemuk. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi susu dan produk olahannya berhubungan negatif dengan persentase lemak tubuh. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan susu dan produk olahannya dengan persentase lemak tubuh.

Metode : Penelitian ini merupakan studi observasional dengan rancangan *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 58 siswi SMA yang diperoleh dengan *multistage sampling*. Persentase lemak tubuh diukur dengan BIA (*Bio Impedance Analyser*). FFQ semi kuantitatif digunakan untuk memperoleh data frekuensi, asupan kalsium serta asupan energi. Besarnya energi yang dikeluarkan dari aktivitas harian dihitung berdasarkan catatan harian aktivitas. Pengolahan data menggunakan program SPSS dengan uji korelasi untuk mengetahui hubungan variabel bebas dan terikat.

Hasil : Dalam penelitian ini terdapat 5,2% subyek obesitas, 74,1% subyek mengkonsumsi susu dan produk olahannya < 2 kali per hari, 93,1% subyek asupan kalsium susu dan produk olahannya kurang dari 77% kalsium total dan 84,5% subyek asupan kalsium totalnya masih kurang dari angka kecukupan gizi. Frekuensi asupan susu dan produk olahannya berhubungan negatif dengan persentase lemak tubuh setelah dikontrol dengan asupan kalsium non susu, asupan energi dan aktivitas ($r = -0,433$ dan $z \text{ hitung} = 4,81 > z \text{ tabel} = 1,96$). Asupan kalsium susu dan produk olahannya juga berhubungan negatif dengan persentase lemak tubuh setelah dikontrol dengan asupan kalsium non susu, asupan energi dan aktivitas ($r = -0,385$ dan $z \text{ hitung} = 4,23 > z \text{ tabel} = 1,96$).

Kesimpulan : Susu dan produk olahannya berhubungan negatif dengan persentase lemak tubuh pada remaja putri setelah dikontrol dengan asupan kalsium non susu, asupan energi dan aktivitas.

Kata kunci : *obesitas, susu dan produk olahannya, kalsium, lemak tubuh.*

*Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

**Dosen Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro