

# HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN SERAT DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH SEWAKTU PADA REMAJA DI SMA NEGERI 4 SEMARANG

ZULFIANA FITRIANI -- E2A008223

(2012 - Skripsi)

Pola konsumsi remaja yang cenderung tidak seimbang antara energi dan serat dengan kadar glukosa, dapat beresiko terhadap kadar glukosa darah terganggu. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan tingkat konsumsi energi dan serat dengan kadar glukosa darah pada remaja di SMA Negeri 4 Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian *explanatory research* dengan metode survei dan pendekatan *cross sectional* dengan uji statistik *Pearson Product Moment*. Sampel dalam penelitian siswa berusia 15-17 tahun yang termasuk kategori remaja dengan jumlah sampel sebanyak 39 responden. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* yang didasarkan kriteria inklusi meliputi responden tidak perokok dan tidak memiliki riwayat diabetes mellitus. Data yang diambil meliputi tingkat konsumsi energi, serat, status gizi (IMT/U), dan aktivitas fisik melalui wawancara dan pengukuran langsung, dan kadar glukosa darah sewaktu diperoleh melalui metode *Enzymatic Colorimetric test* "GOD-PAP". Hasil penelitian menunjukkan hasil 64% tingkat konsumsi energi termasuk kategori kurang, 100% tingkat konsumsiserat defisit, 80% status gizi normal, 51,3% aktivitas fisik ringan, dan 89,7% hipoglikemi. Uji statistik menunjukkan ada hubungan tingkat konsumsi energi dengan kadar glukosa darah sewaktu ( $p=0,000$ ) dan ada hubungan tingkat konsumsi serat dengan kadar glukosa darah sewaktu ( $p=0,000$ ). Kesimpulan ada hubungan tingkat konsumsi energi dan serat dengan kadar glukosa darah. Semakin rendah tingkat konsumsi energi dan serat berhubungan dengan kadar glukosa darah terganggu. Saran bagi peneliti selanjutnya mengetahui lebih mendalam terhadap konsumsi energi dan serat cenderung defisit dan kejadian hipoglikemi pada remaja

**Kata Kunci:** remaja, tingkat konsumsi energi, tingkat konsumsi serat, status gizi (IMT/U), aktivitas fisik, kadar glukosa