

ADAKAH PERBEDAAN STATUS GIZI ANTARA REMAJA SANTRIWATI YANG BERPUASA DAN TIDAK BERPUASA SENIN KAMIS ? (Studi di Pondok Pesantren Al Itqon Semarang)

DESY KUSTIYANTI – 25010112140235

(2017 - Skripsi)

Salah satu puasa sunnah adalah puasa Senin dan Kamis. Banyak santriwati yang menjalani puasa tersebut. Ada perbedaan pola makan santriwati yang berpuasa dan tidak berpuasa Senin Kamis. Tujuan penelitian ini menganalisis perbedaan status gizi santriwati berpuasa dan yang tidak berpuasa. Penelitian ini menggunakan rancangan observasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ini berjumlah 235, dengan subjek sebanyak 27 santriwati yang rutin berpuasa dan 100 santriwati yang tidak rutin berpuasa Senin Kamis. Pengumpulan data melalui wawancara recall konsumsi 2x 24 jam serta pengukuran indeks massa tubuh dan persen lemak tubuh. Analisis data menggunakan uji t dan uji z. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan skor Z IMT/U antara santriwati yang berpuasa ($0,09 \pm 1,25$) dan tidak berpuasa ($-0,13 \pm 1,35$), $p = 0,440$. Tidak ada perbedaan persen lemak tubuh antara santriwati yang berpuasa ($25,84 \pm 6,00$)% dan tidak berpuasa ($25,03 \pm 5,86$)%, $p = 0,527$. Pada hari puasa rerata Tingkat Kecukupan Energi kelompok berpuasa ($52,45 \pm 9,10$)% lebih rendah daripada yang tidak berpuasa ($77,87 \pm 23,01$)%, $p = 0,0001$. Rerata Tingkat Kecukupan Protein kelompok berpuasa ($44,95 \pm 13,37$)% , lebih rendah daripada yang tidak berpuasa ($64,55 \pm 25,38$)% , $p = 0,0001$. Rerata Tingkat Kecukupan Lemak kelompok berpuasa ($131,53 \pm 54,88$)%, lebih tinggi daripada yang tidak berpuasa ($82,12 \pm 40,71$)%, $p = 0,0001$. Disimpulkan tidak ada perbedaan status gizi santriwati yang berpuasa tetapi ada perbedaan asupan energi, protein dan lemak. Hal ini dapat disebabkan oleh penyesuaian pola makan dengan menaikkan asupan total pada hari tidak berpuasa. Disarankan agar penelitian lebih lanjut dapat dilakukan pada hari-hari tidak berpuasa.

Kata Kunci: Persen Lemak Tubuh, Indeks- massa tubuh, puasa Senin Kamis remaja, perempuan