



**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN KARBOHIDRAT
DENGAN GIZI LEBIH PADA SANTRIWATI
DI PONDOK PESANTREN ASKHABUL-KAHFI
KECAMATAN MIJEN, KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

Oleh

SONIA KURNIA DEWI

060118A001

**PROGAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

UNGERAN

2022



**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN KARBOHIDRAT
DENGAN GIZI LEBIH PADA SANTRIWATI
DI PONDOK PESANTREN ASKHABUL-KAHFI
KECAMATAN MIJEN, KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi (S.Gz)

Oleh

SONIA KURNIA DEWI

060118A001

**PROGAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

UNGERAN

2022

Universitas Ngudi Waluyo
Fakultas Kesehatan
Program Studi S1 Gizi
Skripsi, Agustus 2022
Sonia Kurnia Dewi
060118A001

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN KARBOHIDRAT DENGAN GIZI LEBIH PADA SANTRIWATI DI PONDOK PESANTREN ASKHABUL-KAHFI KECAMATAN MIJEN, KOTA SEMARANG
xiii + 92 halaman + 20 tabel + 2 gambar +16 lampiran

ABSTRAK

Latar belakang : Masalah gizi yang banyak dialami oleh remaja putri adalah *overweight* atau kelebihan berat badan dan obesitas, tidak terkecuali pada remaja di pondok pesantren (santri). Faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya gizi lebih yaitu asupan energi dan karbohidrat yang berlebih.

Tujuan : Mengetahui hubungan asupan energi dan karbohidrat dengan gizi lebih pada santriwati di Pondok Pesantren Askhabul-Kahfi, Kecamatan Mijen, Kota Semarang.

Metode : Penelitian yang digunakan adalah analitik observasional dengan pendekatan *crosssectional*. Populasi seluruh santriwati jenjang SMK/MA kelas X dan XI, teknik pengambilan sampel dengan *proportional random sampling* berjumlah 77 responden. Pengambilan data asupan energi dan karbohidrat dengan cara wawancara FFQ Semi Kuantitatif dan status gizi dengan pengukuran antropometri yaitu berat badan menggunakan timbangan dan tinggi badan menggunakan *microtoise*. Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman* ($\alpha = 0,05$).

Hasil : Santriwati memiliki asupan energi dengan kategori yaitu defisit tingkat berat 9,1%, defisit tingkat sedang 11,7%, defisit tingkat ringan 22,1%, normal 32,5%, dan lebih 24,7%, asupan karbohidrat pada santriwati yaitu defisit tingkat berat 9,1%, defisit tingkat sedang 6,9%, defisit tingkat ringan 7,8%, normal 42,9%, dan lebih 33,8%, dan status gizi yaitu gizi normal 66,2% dan gizi lebih 26 33,8%. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi dan karbohidrat dengan gizi lebih ($p = 0,0001$; $p =0,0001$)

Simpulan : Terdapat hubungan asupan energi dan karbohidrat dengan gizi lebih pada santriwati di Pondok Pesantren Askhabul-Kahfi Kecamatan Mijen, Kota Semarang

Kata kunci : asupan energi, asupan karbohidrat, gizi lebih, remaja
Kepustakaan : 66 (2005-2021)

University of Ngudi Waluyo
The Faculty of Health
Bachelor Degree of Nutrition Department
Thesis , August 2022
Sonia Kurnia Dewi
060118 A001

THE RELATIONSHIP OF ENERGY AND CARBOHYDRATE INTAKE WITH OVERWEIGHT IN SANTRIWATI AT ASKHABUL-KAHFI ISLAMIC BOARDING SCHOOL, MIJEN DISTRICT, SEMARANG CITY
xvi + 92 pages + 20 figures + 2 pictures +16 attachments

ABSTRACT

Background: Overweight and obesity are common nutrition problems in adolescence it can be affected by overeating of energy and carbohydrates.

Objective: To determine the relationship between energy and carbohydrate intake with overnutrition in female students at the Askhabul-Kahfi Islamic Boarding School, Mijen District, Semarang City.

Methods: The research used observational analytic with a cross-sectional approach. The population is all female students at SMK/MA in X and XI grade, the sampling technique was proportional random sampling with 77 respondents. Data were collected by means of semi-quantitative FFQ interviews and nutritional status by anthropometric measurements namely body weight using a scale and height using microtoise. Data analysis was using analysis was using Spearman correlation test ($\alpha = 0,05$).

Results: Energy intake level are severe deficiency 9.1%, moderate deficiency 11.7%, mild deficiency 22.1%, normal 32.5%, and high intake 24.7%, carbohydrate intake level are severe deficiency 9.1% , moderate deficiency 6.9%, mild deficiency 7.8%, normal 42.9%, and high intake 33.8%, nutritional status are normal nutrition 66.2% and overnutrition 26 33.8%. There is relationship among energy and carbohydrates intake with overweight ($p = 0.0001$; $p = 0.0001$)

Conclusion: There is a relationship between energy and carbohydrate intake with overweight in santriwati at the Askhabul-Kahfi Islamic Boarding School, Mijen District, Semarang City.

Keywords: energy intake, carbohydrate intake, overweight, adolescents

Library: 66 (2005-2021)

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN KARBOHIDRAT
DENGAN GIZI LEBIH PADA SANTRIWATI
DI PONDOK PESANTREN ASKHABUL-KAHFI
KECAMATAN MIJEN, KOTA SEMARANG**

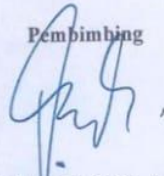
Disusun oleh :
SONIA KURNIA DEWI
NIM. 060118A001

**PROGAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, 1 Agustus 2022

Pembimbing



Indri Mulyasari, S.Gz., M. Gizi

NIDN. 0603058501

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN KARBOHIDRAT
DENGAN GIZI LEBIH PADA SANTRIWATI
DI PONDOK PESANTREN ASKHABUL-KAHFI
KECAMATAN MIJEN, KOTA SEMARANG**

Disusun oleh :

SONIA KURNIA DEWI

NIM. 060118A001

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Gizi
Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo :

Hari : Senin

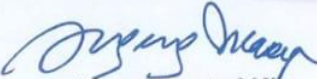
Tanggal : 08 Agustus 2022

Tim Penguji :
Ketua/Pembimbing


Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0603058501

Anggota/Penguji 1

Anggota/Penguji 2



Dr. Sugeng Maryanto, M.Kes
NIDN. 0025116210

Dekan Fakultas Kesehatan




Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0627097501



Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0627038602

Ketua Program Studi S1 Gizi



Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0627038602

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Sonia Kurnia Dewi
Tempat, Tanggal Lahir : Kab. Semarang, 11 Februari 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Warga Negara : Indonesia
Alamat : Karangnongko RT 02/ RW 005, Desa Gedangan,
Kecamatan Tuntang, Kabupaten Semarang, Jawa
Tengah

Riwayat Pendidikan :

1. TK Binaputra Gedangan : Tahun 2004-2006
2. SD Negeri 01 Gedangan : Tahun 2006-2012
3. MTs Yasinta Salatiga : Tahun 2012-2015
4. MA Negeri Salatiga : Tahun 2015-2018
5. Universitas Ngudi Waluyo : Tahun 2018 - sekarang

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Sonia Kurnia Dewi

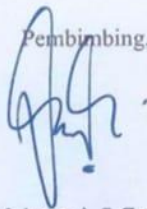
NIM : 060118A001

Mahasiswa : Program Studi S1 Gizi Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul **“Hubungan Asupan Energi dan Karbohidrat dengan Gizi Lebih pada Santriwati di Pondok Pesantren Ashhabul-Kahfi, Kecamatan Mijen, Kota Semarang”** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabut gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing,



Indri Mulyasari, S.Gz., M. Gizi
NIDN. 0603058501

Ungaran, Agustus 2022

Yang Membuat Pernyataan,




Sonia Kurnia Dewi
NIM. 060118A001

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sonia Kurnia Dewi

NIM : 060118A001

Program Studi : S1 Gizi

Menyatakan memberi kewenangan kepada pihak Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media formatkan, merawat, dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul “Hubungan Asupan Energi dan Karbohidrat dengan Gizi Lebih pada Santriwati di Pondok Pesantren Askhabul-Kahfi, Kecamatan Mijen, Kota Semarang” untuk kepentingan akademis.

Ungaran, Agustus 2022
Yang Membuat Pernyataan,



Sonia Kurnia Dewi
060118A001

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, dan saya mengucapkan trima kasih atas partisipasi dari berbagai pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan tugas akhir ini, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Asupan Energi dan Karbohidrat dengan Gizi Lebih pada Santriwati di Pondok Pesantren Askhabul-Kahfi, Kecamatan Mijen, Kota Semarang”.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Ibu Riva Mustika Anugrah, S. Gz., M. Gizi, selaku Ketua Program Studi Gizi Universitas Ngudi Waluyo
3. Ibu Indri Mulyasari, S. Gz., M. Gizi, selaku pembimbing, terima kasih atas segala bimbingan, arahan, motivasi, perhatian, dan masukannya dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Sugeng Maryanto, M. Kes, selaku narasumber, terima kasih atas arahan, dan masukannya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Program Studi Gizi Universitas Ngudi Waluyo yang telah membimbing, mengarahkan dan memotivasi saya dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kedua orangtua saya yang tercinta Alm. Bapak Siswanto dan Almh. Ibu Hariyati, yang telah menjadi penyemangat bagi saya.
7. Kakak kandung saya Wisnu Nugroho, saya mengucapkan terima kasih banyak atas semua dukungannya selama ini.
8. Kedua orangtua angkat saya yang tercinta Ibu Zaharah Lu'luah dan Ayah Khilmi Irsyadul Faizin, terimakasih banyak atas dukungannya selama ini baik berupa do'a, motivasi, semangat dan materi.

9. Spesial untuk Bulik Supriyati, terima kasih banyak atas bimbingan dan bantuannya selama ini.
10. Keluarga besar saya, Om Yonatan, Om Yani, Om Wardi, Om Sudir, Tante Eri, Tante Mewan, Tante Lani, dan sepupu-sepupu saya, terima kasih atas motivasi, dan do'anya selama ini.
11. Guru-guru MA saya : Bapak Trimakno, Bapak Rozi, Bapak Misbah, Ibu Sumiyati, Ibu Hanifah, terima kasih sudah banyak mengarahkan dan memberi dukungan selama ini.
12. Guru-guru ngaji saya : Bapak Mashudi, Bapak Sarmadi, Ibu Siti Juwariyah, Ibu Siti Zaemah, dan Uztad Fahmy, terima kasih atas segala arahan dan bimbingannya selama ini.
13. Keluarga besar Beasiswa Bina Lingkungan (Rebitta, Mila, Susan, Mbak Maya, Mbak Ira, Mita, Wulan, Alya, Yana, Atika, dan Ali)
14. Sahabat-sahabat saya Arum, Sri, Inka, Devi R, Devi P, Asti, Arina, dan Marieta, serta teman-teman gizi angkatan 2018 yang senantiasa memberikan dukungan dan membantu dalam penelitian ini.
15. Semua pihak yang penulis tidak dapat menyebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu dalam penyusunan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan penelitian ini mungkin masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna kesempurnaan penelitian ini di kemudian hari. Besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Ungaran, Agustus 2022

Penulis

DAFTAR ISI

COVER	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
PERYATAAN ORISINILITAS	vii
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Teori.....	7
1. Remaja.....	7
2. Asupan Energi.....	9
3. Asupan Karbohidrat	14
4. Survei Konsumsi Pangan	18
5. Gizi Lebih.....	23
6. Antropometri.....	41
B. Kerangka Teori.....	48
C. Kerangka Konsep.....	49
D. Hipotesis.....	49
BAB III METODE PENELITIAN	50
A. Desain Penelitian.....	50
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	50
C. Populasi dan Sampel Penelitian	51
1. Populasi	51
2. Sampel (teknik, estimasi jumlah, kriteria)	51
D. Definisi Operasional.....	55
E. Variabel Penelitian	56
F. Pengumpulan Data	56
G. Pengolahan Data.....	62
H. Analisis Data	63

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	66
A. Gambaran Umum.....	66
1. Karakteristik Responden.....	67
2. Karakteristik Orang Tua Responden.....	70
B. Analisis Univariat.....	72
1. Asupan Energi.....	72
2. Asupan Karbohidrat.....	74
3. Gizi Lebih.....	77
C. Analisis Bivariat.....	78
1. Hubungan Asupan Energi dengan Gizi Lebih.....	78
2. Asupan Karbohidrat dengan Gizi Lebih.....	82
D. Keterbatasan Penelitian.....	86
BAB V PENUTUP.....	87
A. Simpulan.....	87
B. Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA.....	
LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi Remaja Perempuan.....	22
Tabel 2.2 Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	34
Tabel 2.3 Klasifikasi Durasi Tidur.....	37
Tabel 2.4 Klasifikasi Status Gizi.....	47
Tabel 3.1 Jumlah Sampel Penelitian dan Penyebarannya.....	53
Tabel 3.2 Definisi Operasional	55
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	67
Tabel 4.2. Jenis <i>Fast Food</i> yang Dikonsumsi Responden	68
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i> pada Responden	68
Tabel 4.4. Nilai Median, Minimal, dan Maksimum Uang Saku Responden ...	69
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Karakteristik Orang Tua Responden	70
Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Kunjungan Orang Tua Responden	71
Tabel 4.7. Nilai median, minimum, dan maksimum Asupan Energi.....	72
Tabel 4.8. Distribusi Frekuensi Asupan Energi	72
Tabel 4.9. Nilai median, minimum, dan maksimum Asupan Karbohidrat	74
Tabel 4.10. Distribusi Frekuensi Asupan Karbohidrat.....	74
Tabel 4.11. Nilai median, minimum, dan maksimum Gizi Lebih.....	76
Tabel 4.12. Distribusi Frekuensi Gizi Lebih.....	77
Tabel 4.13 Hubungan Asupan Energi dengan Gizi Lebih	78
Tabel 4.14. Tabulasi Silang Asupan Energi dengan Gizi Lebih	81
Tabel 4.14. Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Gizi Lebih.....	82
Tabel 4.16. Tabulasi Silang Asupan Karbohidrat dengan Gizi Lebih	85

DAFTAR GAMBAR

Bagan 2.1 Kerangka Teori	48
Bagan 2.3 Kerangka Konsep.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Studi Pendahuluan

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan

Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian

Lampiran 5. Jadwal Penelitian

Lampiran 6. Anggaran Penelitian

Lampiran 7. Pernyataan Kepada Responden

Lampiran 8. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 9. Lembar Kuisioner Penjaringan Responden

Lampiran 10. Kuesioner Penelitian

Lampiran 11. From Food Frequency Questionnaire (FFQ) Semi Kuantitatif

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 13. Master Data

Lampiran 14. Output SPSS