

“Hubungan antara Kebiasaan Makan perhari, Asupan Karbohidrat dan Asupan Serat dengan Persentase Lemak Tubuh pada Mahasiswa dan Dosen Prodi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Unsika”

Maria Alia Rahayu, Nelly Apriningrum, Rina Marlina.
Universitas Singaperbangsa Karawang, Fakultas Ilmu Kesehatan
e-mail. mariaaliarahayu@gmail.com

ABSTRAK

Makanan yang dimakan haruslah sesuai dengan kebutuhan tubuh baik dalam jumlah kalori maupun komposisi zatnya. Kelebihan kalori yang terdapat dalam makanan yang dikonsumsi tentunya akan menyebabkan lemak dalam tubuh meningkat. Kadar lemak dalam tubuh merupakan indikator kesehatan. Kadar lemak yang berlebihan sangat beresiko terhadap berbagai penyakit. Kelebihan lemak adalah masalah yang sangat serius untuk tubuh. Mengurangi kelebihan lemak tubuh dapat mengurangi resiko berbagai penyakit berat seperti tekanan darah tinggi, stroke, penyakit jantung dan kanker. Hampir tujuh belas juta orang meninggal lebih awal tiap tahunnya akibat **penyakit degenerative**.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan perhari, asupan karbohidrat dan asupan serat dengan persentase lemak tubuh pada Mahasiswa dan Dosen Program Studi D III Kebidanan Unsika Tahun 2017. Desain penelitian menggunakan metode analitik dengan pendekatan Cross Sectional dan analisis Chi-Square. Sampel yang digunakan simple random sampling dengan menggunakan rumus lemen show didapat 161 sampel.

Hasil penelitian menunjukkan dari ke 3 variabel yang diteliti ada 1 variabel yang memiliki hubungan yang bermakna, diantaranya asupan karbohidrat dengan nilai $P 0,012 < 0,05$.

Pentingnya untuk tetap menjaga pola hidup yang baik, pastikan jenis makanan yang dikonsumsi harus seimbang, baik antara kebutuhan lemak, karbohidrat maupun serat.

Kata Kunci : Pola Makan dan Lemak Tubuh.

Pendahuluan

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan perhari, asupan karbohidrat dan asupan serat dengan lemak tubuh pada Mahasiswa dan Dosen Program Studi D III Kebidanan Unsika Tahun 2017. Kadar lemak dalam tubuh merupakan indikator kesehatan. Kadar lemak yang

berlebihan sangat beresiko terhadap berbagai penyakit. Kelebihan lemak adalah masalah yang sangat serius untuk tubuh. Lemak yang berlebihan bisa disebabkan oleh asupan makanan yang mengandung kalori yang terus meningkat dalam tubuh. Lemak kemudian akan terus menumpuk dalam tubuh dan menyebabkan beberapa resiko kesehatan jangka panjang. Tidak hanya berbagai jenis penyakit yang bisa mengancam jiwa tapi juga resiko nutrisi yang tidak seimbang pada tubuh. Mengurangi kelebihan lemak tubuh dapat mengurangi resiko berbagai penyakit berat seperti tekanan darah tinggi, stroke, penyakit jantung dan kanker. Hampir tujuh belas juta orang meninggal lebih awal tiap tahunnya akibat **penyakit degeneratif ini**. Rata-rata 80% dari kematian akibat *penyakit degeneratif* ditemukan di banyak negara yang memiliki pendapatan nasional rendah dan sedang.

Metode

Desain penelitian menggunakan metode analitik dengan pendekatan Cross Sectional dan analisis Chi-Square. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa dan dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Unsika, untuk kemudian dilakukan penghitungan sample menggunakan rumus Lemmen Show serta ditambahkan 10% dari total sample yang diperoleh sehingga muncul jumlah sample sebanyak 161. Dengan rincian responden 8 dosen dan 152 mahasiswa. Sampel yang digunakan adalah simple random sampling.

Hasil dan Pembahasan

1. Hubungan Kebiasaan Makan sehari dengan Persentase Lemak Tubuh

Hasil penelitian didapati bahwa responden dengan persentase lemak tubuh berlebih cenderung lebih banyak pada kelompok responden yang memiliki kebiasaan sering makan (<2 kali/hari) dengan hasil uji statistik nilai $P= 0,186 >$ nilai alpha (0,05),

sehingga dapat disimpulkan orang yang memiliki kebiasaan sering makan perhari tidak akan menyebabkan persentase lemak tubuh menjadi berlebih. Karena meskipun secara proporsi cenderung lebih banyak pada responden yang memiliki kebiasaan sering makan perhari namun setelah diuji tidak memiliki hubungan yang bermakna. Hal tersebut menunjukkan bahwa kuantitas makan perhari tidak begitu kuat menyebabkan kondisi lemak tubuh menjadi berlebih, bisa saja secara kuantitas sering makan tetapi kualitas dari makanan yang dikonsumsi adalah tinggi serat dan rendah lemak, begitupun sebaliknya secara kuantitas jarang makan tetapi jenis makanan yang dikonsumsi adalah tinggi lemak.

2. Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Persentase Lemak Tubuh

Dari hasil penelitian didapati bahwa lemak tubuh akan menjadi berlebih pada seorang yang memiliki asupan karbohidratnya pun berlebih dengan hasil uji statistik menunjukkan nilai $P = 0,012 < \text{nilai alpha } (0,05)$ yang artinya memiliki hubungan yang signifikan. Hal tersebut mengungkapkan bahwa asupan karbohidrat yang berlebih dapat menyebabkan kondisi lemak tubuh pun berlebih. Hal tersebut sesuai dengan teori bahwa dalam mengonsumsi karbohidrat harus seimbang antara pemasukan dan pengeluaran energinya, bila pemasukan lebih banyak dari pengeluaran maka energi yang tidak digunakan akan disimpan di dalam tubuh dalam bentuk lemak.

3. Hubungan Asupan Serat dengan Persentase Lemak Tubuh

Dari hasil penelitian didapati bahwa lemak tubuh berlebih cenderung terjadi pada seseorang yang memiliki asupan seratnya cukup, akan tetapi hasil uji statistik menunjukkan nilai $P = 0,083 > \text{nilai alpha } (0,05)$ yang artinya tidak memiliki hubungan yang signifikan. Hal tersebut mengungkapkan bahwa asupan serat yang baik tidak akan menyebabkan kondisi lemak seseorang berlebih. Hal ini sesuai dengan teori

dimana suatu bahan pangan yang direkomendasikan dalam mengontrol kadar lipid dan status gizi adalah serat.

Kesimpulan

Dari ke 3 variabel yang diteliti ada 1 variabel yang memiliki hubungan yang bermakna, diantaranya asupan karbohidrat dengan nilai P 0,012. Adapun kebiasaan makan perhari dan asupan serat tidak memiliki hubungan yang bermakna karena setelah dilakukan uji statistik didapati nilai P masing masing adalah 0,186 dan 0,083, dimana nilai P tersebut > 0,05. Pentingnya untuk tetap menjaga pola hidup yang baik, pastikan jenis makanan yang dikonsumsi harus seimbang, baik antara kebutuhan lemak, karbohidrat maupun serat.

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Makan Perhari dan Lemak Tubuh Mahasiswa dan Dosen di Program Studi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Unsika Tahun 2017

Kebiasaan Makan Perhari	Lemak Tubuh				Total		P value
	Berlebih		Normal				
	F	%	F	%	F	%	
Sering	6	8,2	67	91,8	73	100	0,186
Jarang	3	3,4	85	96,6	88	100	
Total	9	5,6	152	94,4	161	100	

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa lemak tubuh yang berlebih lebih banyak pada responden yang memiliki kebiasaan makan perhari dalam kategori sering dibandingkan dengan responden yang memiliki kebiasaan makan perharinya jarang. Nilai , hasil uji statistik didapati nilai P 0,186 > dari nilai alpha (0,05) sehingga dapat disimpulkan memiliki kebiasaan makan perhari tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan peningkatan lemak dalam tubuh.

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Karbohidrat dan Lemak Tubuh Mahasiswa dan Dosen di Program Studi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Unsika Tahun 2017

Asupan Karbohidrat	Lemak Tubuh				Total		P value
	Berlebih		Normal				
	F	%	F	%	F	%	
Berlebih	5	20,8	19	79,2	24	100	0,012
Cukup	3	3,3	89	96,7	92	100	
Kurang	1	2,2	44	97,8	45	100	
Total	9	5,6	152	94,4	161	100	

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa lemak tubuh yang berlebih lebih banyak pada responden yang memiliki asupan karbohidratnya berlebih, hasil uji statistik didapati nilai $P 0,012 <$ dari nilai alpha (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa asupan karbohidrat mempunyai hubungan yang signifikan dengan peningkatan lemak dalam tubuh.

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Serat dan Lemak Tubuh Mahasiswa dan Dosen di Program Studi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Unsika Tahun 2017

Asupan Serat	Lemak Tubuh				Total		P value
	Berlebih		Normal				
	F	%	F	%	F	%	
Cukup	2	16,7	142	95,3	149	100	0,083
Kurang	7	4,7	10	83,3	12	100	
Total	9	5,6	152	94,4	161	100	

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa lemak tubuh yang berlebih lebih banyak pada responden yang memiliki asupan seratnya cukup, hasil uji statistik didapati nilai $P 0,083 >$ dari nilai alpha (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa asupan serat tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan peningkatan lemak dalam tubuh.

Daftar Pustaka

1. Anonim, 2014, diakses Januari 2017,
<http://trikmudahdiet.blogspot.co.id/2014/10/cara-mudah-mengukur-persentasi-kadar-lemak-tubuh.html>
2. Ayu, E.S. 2011. Perbedaan Konsumsi Cairan, Status Gizi, Aktifitas Fisik dan Persen Lemak Tubuh pada Murid Kelas VII SLTPN 69 Jakarta. Skripsi. Fakultas Kedokteran Esa Unggul. Jakarta
3. Beck, M.E. 2002 Ilmu Gizi dan Diet. Yayasan Essentia Medica: Yogyakarta.
4. Bowman S.A., dan Vinyard B, T, 2004. Fast Food Consumption of US Adults: Impact on Energy and Nutrient Intakes and Overweight Status. Journal of The American College of Nutrition. 2004;23:16-168
5. Budiman, I. 2008. Validitas Pengukuran Lemak Tubuh yang Menggunakan Skinfold Caliper di 2, 3,4,7 tempat terhadap cara Bod Pod. JKM. Vol.7 No.2 Februari 2008: Hal 1-12
6. Heriyanto, MH. 2012. Hubungan asupan gizi dan afktor lain dengan persen lemak tubuh pada mahasiswa prodi gizi dan ilmu komunikasi UI angkatan 2009. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat UI : Jakarta
7. Inandia, Katrina, 2012, diakses Januari 2017,
<http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20321582-S-Katrina%20Inandia.pdf>
8. Lestari, Jayanti, Februari 2015, diakses Januari 2017,
<http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-aunf822b38e06full.pdf>