

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI SERAT MAKANAN SAYUR DAN BUAH
DENGAN STATUS GIZI WANITA USIA SUBUR SUKU MADURA DI
KECAMATAN KEDUNGKANDANG**

TUGAS AKHIR

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Gizi Kesehatan**



Disusun oleh :

Sarah Edwina Rezki

115070313111004

PROGRAM STUDI ILMU GIZI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS BRAWIJAYA

MALANG

2015

HALAMAN PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI SERAT MAKANAN SAYUR DAN BUAH
DENGAN STATUS GIZI WANITA USIA SUBUR SUKU MADURA DI
KECAMATAN KEDUNGKANDANG**

Oleh:

Sarah Edwina Rezki
115070313111004

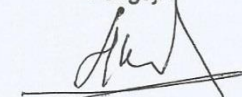
Telah diuji pada:

Hari : Senin

Tanggal : 22 Juni 2015

dan dinyatakan lulus oleh:

Penguji I,



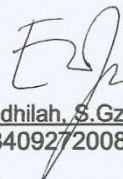
dr. Soemardini, M.Pd

Penguji II/ Pembimbing I



Dr. dr. Sri Andarini, M.Kes
NIP: 195804141987012001

Penguji III/ Pembimbing II



Eriza Fadhilah, S.Gz, M.Gizi
NIP: 198409272008122002



Mengetahui,
Ketua Jurusan/Ketua Prodi

Dr. dr. Endang Sri Wahyuni, MS.
NIP. 195210081980032002

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan petunjuk dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Hubungan Pola Konsumsi Serat Makanan Sayur dan Buah dengan Status Gizi Wanita Usia Subur Suku Madura di Kecamatan Kedungkandang”.

Ketertarikan penulis akan topik ini didasari oleh fakta bahwa Kecamatan Kedungkandang merupakan daerah dengan pertanian dan perkebunan yang paling luas di Kota Malang akan tetapi konsumsi serat makanan yang berasal dari sayur dan buah masih dibawah anjuran dan ada hubungan antara status gizi dengan konsumsi serat. Penulis bertujuan untuk mengetahui hubungan pola konsumsi serat makanan sayur dan buah pada wanita usia subur Suku Madura di Kecamatan Kedungkandang. Dengan selesainya penulisan tugas akhir ini, penulis mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Dr. dr. Sri Andarini, M.Kes, Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya dan sebagai pembimbing pertama yang dengan sabar membimbing penulis untuk bisa menulis dengan baik dan memberikan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
2. Dr. dr. Endang Sriwahyuni, MS sebagai Ketua Jurusan Ilmu Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya yang telah memberikan penulis kesempatan untuk menjadi anak didiknya.
3. dr. Soemardini, M.Pd sebagai penguji pertama yang telah menguji dan memberikan saran demi kesempurnaan Tugas Akhir ini.

4. Eriza Fadhila, S.Gz, M.Gizi sebagai pembimbing kedua yang dengan sabar telah membimbing penulisan dan senantiasa memberikan dukungan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
5. Segenap anggota Tim TA FKUB yang telah bersedia direpotkan dalam pengurusan administrasi Tugas Akhir.
6. Keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan secara lahir dan batin serta tak pernah bosan untuk mengingatkan penulis agar segera menyelesaikan Tugas Akhir.
7. Segenap anggota penelitian Hiperfas14 dan teman-teman penulis dalam mengerjakan Tugas Akhir (Mareti, Oliv, Sari, Diana, Dear, Asria, Thia, Handa) yang selalu setia dan sabar berjuang bersama menyelesaikan Tugas Akhir.
8. Keluarga Asrama Brawijaya (Sheilla, Ratna, Ayu, Ditha, Tika, Farah, Gusti) yang telah memberikan dukungan dan semangat agar segera menyelesaikan Tugas Akhir ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis membuka diri untuk segala saran dan kritik yang membangun. Semoga Tugas Akhir ini dapat sesuai dengan yang diharapkan dan bermanfaat bagi banyak orang.

Malang, 22 Juni 2015

Sarah Edwina Rezki



ABSTRAK

Rezki, Sarah Edwina. 2015. *Hubungan Pola Konsumsi Serat Makanan Sayur dan Buah dengan Status Gizi pada Wanita Usia Subur (WUS) Suku Madura di Kecamatan Kedungkandang*. Tugas Akhir, Jurusan Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya. (1) Dr. dr. Sri Andarini, M.Kes., (2) Eriza Fadhilah, S.Gz, M.Gizi

Konsumsi serat makanan sayur dan buah yang cukup dapat mengurangi risiko obesitas dan membantu menurunkan berat badan. Sebanyak 89,3% WUS di Indonesia kurang mengonsumsi sayur dan buah. Tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan antara konsumsi serat makanan sayur dan buah dengan status gizi WUS Suku Madura di Kecamatan Kedungkandang. Desain menggunakan *cross sectional* pada 96 WUS berusia 18-44 tahun bersuku Madura. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling* di 7 kelurahan di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang. Data konsumsi serat menggunakan SQFFQ dan status gizi menggunakan IMT melalui antropometri. Hasil penelitian menunjukkan median konsumsi serat sebesar 10,1 (2,2 ; 32,1) gram/hari. Sayuran sering dikonsumsi harian sedangkan buah dikonsumsi bulanan. Sebanyak 23% responden mengonsumsi sayur dengan porsi sedang dan 52,9% mengonsumsi buah dalam porsi kecil. Sebanyak 54,1% responden berstatus gizi *overweight* dan obesitas. Rata-rata IMT responden adalah $25,4 \pm 4,95$ Kg/m². Tidak terdapat hubungan konsumsi serat makanan dengan status gizi ($p = 0,460$). Kesimpulan penelitian adalah tidak ada hubungan antara konsumsi serat makanan sayur dan buah dengan status gizi pada responden penelitian.

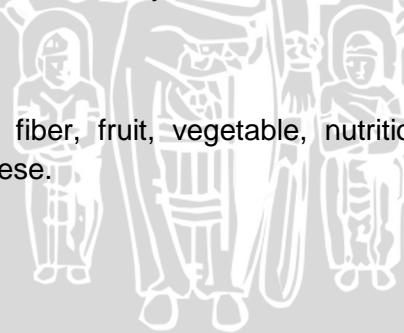
Kata kunci: Serat makanan, sayur, buah, status gizi, wanita usia subur, Suku Madura.

ABSTRACT

Rezki, Sarah Edwina. 2015. Association between Consumption of Dietary Fiber in Vegetables and Fruits with Nutritional Status in Women of Childbearing Age (WUS) Maduranese in Kedungkandang District. Final Project, Department of Health Nutrition, Faculty of Medicine, Brawijaya University. (1) Dr. dr. Sri Andarini, Kes., (2) Eriza Fadhilah, S.Gz, M.Gizi

Consumption of dietary fiber in vegetables and fruits can reduce the risk of obesity and help to lose weight. A total of 89.3% WUS in Indonesia consume not enough fruits and vegetables. The research objective was to determine the association between dietary fiber intake of vegetables and fruits with nutritional status WUS Maduranese in Kedungkandang District. Using cross sectional design and 96 Maduranese respondents at 18-44 year-old. Purposive sampling used in 7 villages in the District of Kedungkandang in Malang City. Fiber consumption data collected using SQFFQ and nutritional status using BMI through anthropometry. Results showed median score of fiber intake was 10.1 (2.2; 32.1) grams/day. Vegetables were consumed daily while fruits were consumed monthly. As many 23% of respondents consumed vegetables in medium portions and 52.9% consumed fruits in small portions. A total of 54.1% of respondents were overweight and obese. The average BMI of the respondents was 25.4 ± 4.95 Kg/m². There was no association between dietary fiber intake and nutritional status of respondents ($p = 0.460$).

Keywords: dietary fiber, fruit, vegetable, nutritional status, women of childbearing age, Maduranese.



DAFTAR ISI

Judul.....	i
Lembar Persetujuan.....	ii
Kata Pengantar.....	iii
Abstrak.....	v
Abstract.....	vi
Daftar Isi.....	vii
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Lampiran.....	xiii
Daftar Singkatan.....	xiv
BAB 1. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Bagi Ilmu Pengetahuan.....	4
1.4.2 Bagi Masyarakat.....	5
1.4.3 Bagi Bidang Gizi.....	5
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Serat.....	6
2.1.1 Pengertian Serat Makanan.....	6
2.1.2 Jenis dan Sumber Serat.....	6



2.1.3	Efek Fisiologis Serat Makanan pada Tubuh.....	8
2.1.4	Pengaruh Serat Makanan terhadap Kesehatan.....	10
2.1.5	Anjuran Konsumsi Serat.....	11
2.2.	Status Gizi.....	12
2.2.1	Pengertian Status Gizi.....	12
2.1.2	Antropometri.....	13
2.1.2.1	Berat Badan.....	14
2.1.2.2	Tinggi Badan.....	14
2.1.2.3	Indeks Massa Tubuh	15
2.4.3	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	16
2.3.	Hubungan Serat Makanan dengan Status Gizi.....	17
2.4.	Pola Konsumsi Sayur dan Buah.....	19
2.5.	Semi Kuantitatif <i>Food Frequency Questionare</i>	20
2.6.	Wanita Usia Subur.....	21
2.7.	Kedungkandang.....	22
2.8.	Suku Madura.....	23
BAB 3. KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN		
3.1	Kerangka Konsep	25
3.1.1	Kerangka Konsep.....	25
3.1.2	Penjelasan Kerangka Konsep.....	26
3.1	Hipotesis.....	27
BAB 4. METODE PENELITIAN		
4.1	Rancangan Penelitian.....	28
4.2	Populasi dan Sampel	28
4.2.1	Populasi.....	28



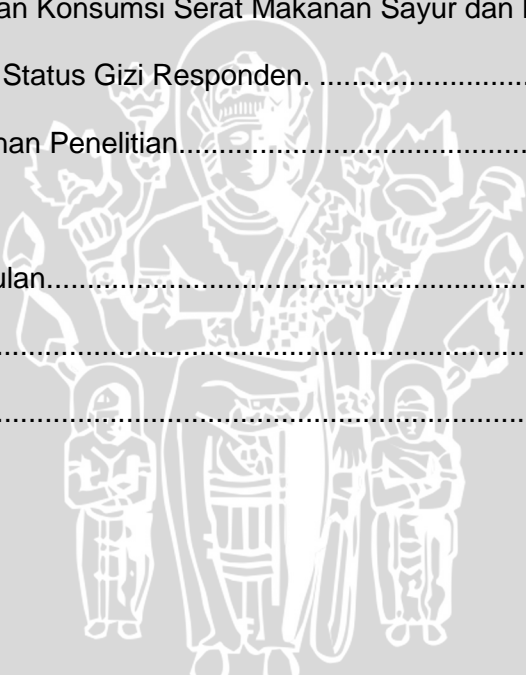
4.2.2 Sampel.....	28
4.2.2.1 Kriteria Inklusi.....	29
4.2.2.1 Kriteria Eksklusi.....	29
4.2.3 Besar Sampel.....	29
4.3 Variabel Penelitian.....	30
4.3.1 Variabel Terikat.....	30
4.3.2 Variabel Bebas.....	30
4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	30
4.5 Instrumen Penelitian.....	31
4.5.1 Daftar Instrumen Penelitian yang Digunakan	31
4.5.2 Pembuatan Kuesioner SQFFQ Bahan Makanan	
Sumber Serat Makanan Sayur dan Buah.....	31
4.5.3 Penjelasan Pembuatan Kuesioner SQFFQ.....	32
4.6 Definisi Operasional.....	34
4.7 Prosedur Penelitian.....	35
4.7.1 Alur Kerja Penelitian.....	35
4.7.2 Penjelasan Alur Kerja Penelitian.....	36
4.8 Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	40
4.8.1 Data Primer.....	40
4.8.2 Data Sekunder.....	41
4.9 Analisa Data.....	41
4.9.1 Analisis Univariat.....	41
4.9.2 Analisis Bivariat.....	41

BAB 5. HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA

5.1 Karakteristik Umum Responden.....	42
---------------------------------------	----



5.2	Konsumsi Serat Makanan Sayur dan Buah Responden	43
5.3	Status Gizi Responden.....	46
5.4	Hubungan Konsumsi Serat Makanan Sayur dan Buah dengan Status Gizi Responden.....	47
BAB 6. PEMBAHASAN		
6.1	Karakteristik Umum Resonden.....	49
6.2	Konsumsi Serat Makanan Sayur dan Buah Responden	45
6.3	Status Gizi Responden.....	48
6.4	Hubungan Konsumsi Serat Makanan Sayur dan Buah dengan Status Gizi Responden.....	49
6.5	Kelemahan Penelitian.....	57
BAB 7. PENUTUP		
7.1	Kesimpulan.....	58
7.2	Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....		60



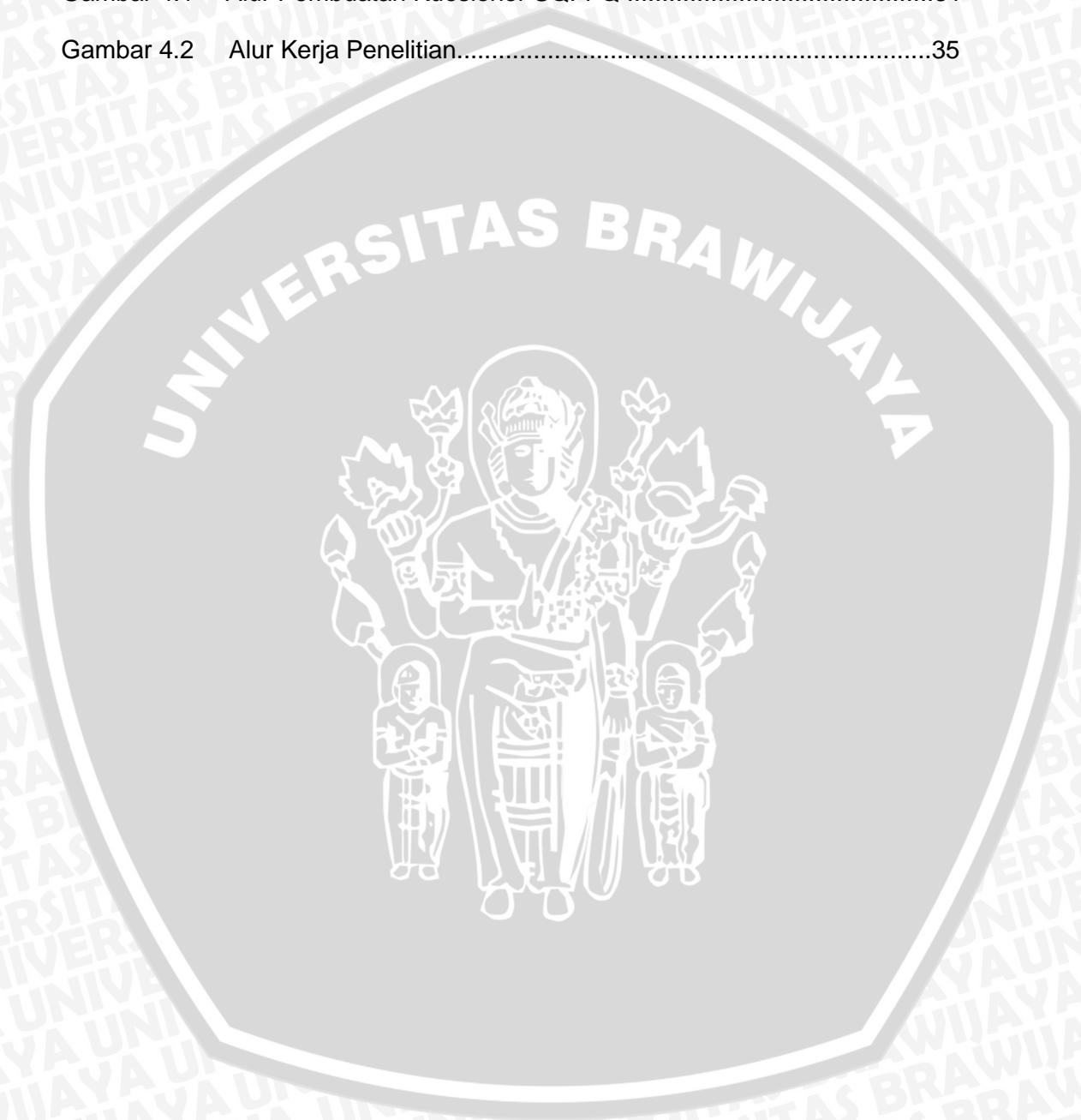
DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Jenis, Karakteristik, dan Sumber Serat Makana.....	7
Tabel 2.2	Kandungan Serat Makanan pada Buah-buahan, Sayur-sayuran, dan Kacang-kacangan.....	8
Tabel 2.3	Angka Kecukupan Serat yang Dianjurkan untuk Orang Indonesia.....	12
Tabel 2.4	Ambang Batas IMT Indonesia.....	15
Tabel 2.5	Kategori IMT Berdasarkan WHO.....	16
Tabel 2.6	Kelebihan dan Kekurangan Metode SQFFQ.....	21
Tabel 4.1	Definisi Operasional Variabel.....	34
Tabel 5.1	Distribusi Karakteristik Umum WUS.....	42
Tabel 5.2	Gambaran Konsumsi Serat Makanan Sayur dan Buah Responden.....	43
Tabel 5.3	Lima Jenis Sayur dan Buah dengan Jumlah Konsumsi Terbanyak per Hari	45
Tabel 5.4	Lima Jenis Sayur Tanpa Umbi, Sereal, dan Kacang-kacangan dengan Jumlah Konsumsi Terbanyak per Hari	45
Tabel 5.5	Porsi Konsumsi Sayur dan Buah Responden.....	46
Tabel 5.6	Distribusi Status Gizi Responden.....	46
Tabel 5.7	Tabulasi Silang antara Asupan Serat dengan Status Gizi Responden.....	47



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Kerangka Konsep Penelitian.....	25
Gambar 4.1	Alur Pembuatan Kuesioner SQFFQ	31
Gambar 4.2	Alur Kerja Penelitian.....	35



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Keterangan Kelaikan Etik66

Lampiran 2. Pernyataan Keaslian Penulisan67

Lampiran 3. *Inform Consent* Responden68

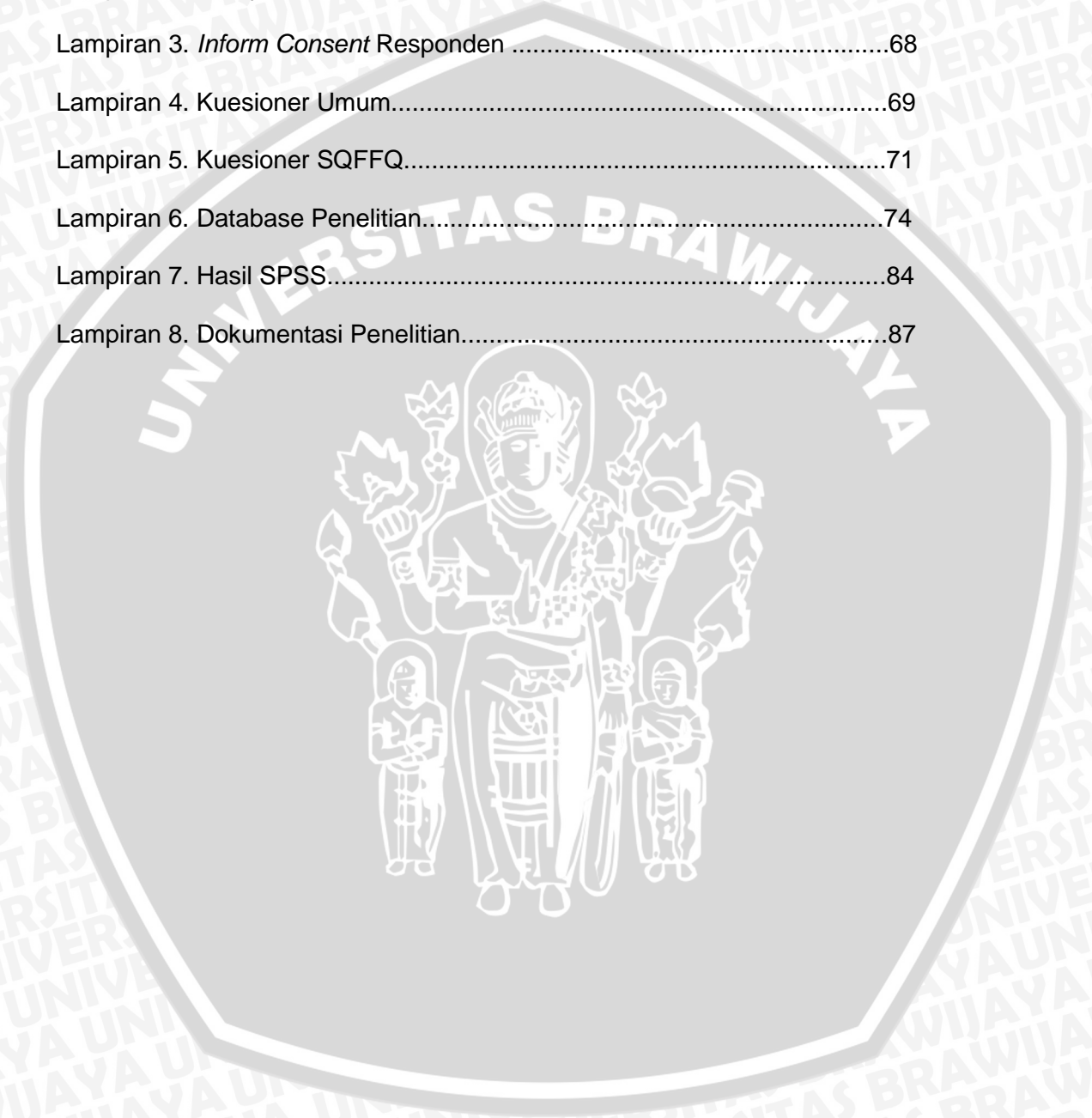
Lampiran 4. Kuesioner Umum.....69

Lampiran 5. Kuesioner SQFFQ.....71

Lampiran 6. Database Penelitian.....74

Lampiran 7. Hasil SPSS.....84

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....87



DAFTAR SINGKATAN

ADA	<i>American Dietetic Association</i>
BAPPEDA	Badan Perencanaan dan Pembangunan Daerah
BPS	Badan Pusat Statistik
Depkes RI	Departemen Kesehatan Republik Indonesia
GLP-1	<i>Glucogen Like Peptide-1</i>
KEK	Kekurangan Energi Kronis
Kemendes RI	Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
SQFFQ	<i>Semi Qualitative Food Frequency Questionare</i>
USDA	U.S. Department of Agriculture
WHO	<i>World Health Organization</i>
WUS	Wanita Usia Subur

