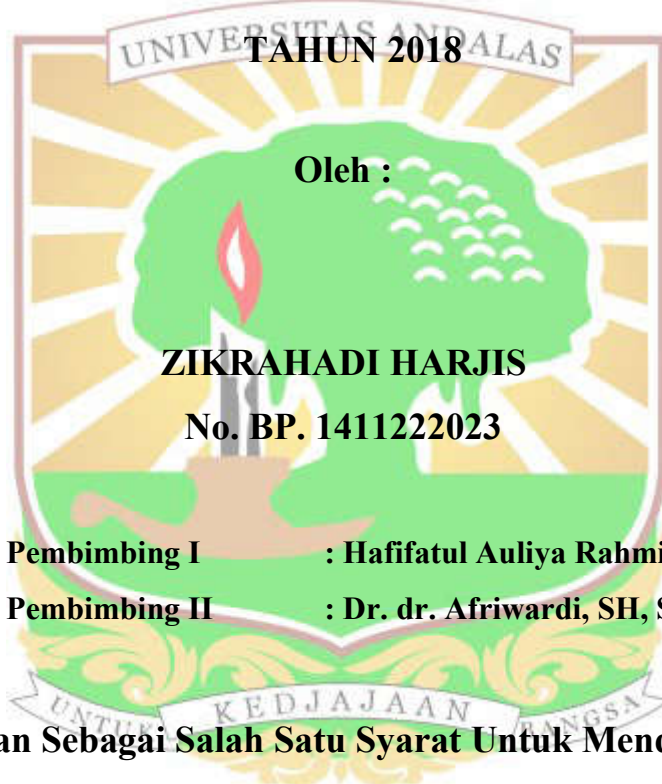




**UNIVERSITAS ANDALAS**

**HUBUNGAN ASUPAN KARBOHIDRAT, ASUPAN SERAT  
DAN DURASI TIDUR DENGAN STATUS GIZI REMAJA  
DI SMA NEGERI 06 KOTA PADANG**



**Nama Pembimbing I : Hafifatul Auliya Rahmi SKM MKM**

**Nama Pembimbing II : Dr. dr. Afriwardi, SH, SpKO, MA**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan  
Gelar Sarjana Gizi**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ANDALAS  
PADANG, 2019**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Skripsi, 10 Januari 2019**

**ZIKRAHADI HARJIS, No. BP. 1411222023**

**HUBUNGAN ASUPAN KARBOHIDRAT, ASUPAN SERAT, DAN  
DURASI TIDUR DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMA NEGERI 6  
KOTA PADANG TAHUN 2018**

xi+58 halaman, 20 tabel, 2 gambar, 5 lampiran

**ABSTRAK**

**Tujuan**

Status gizi lebih pada remaja sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan gizi yang normal, menimbulkan penyakit degeneratif dan penyakit metabolik di masa yang akan datang. Data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2016 diperoleh prevalensi SMA dengan siswa status gizi lebih tertinggi adalah SMA Negeri 6 Kota Padang sebesar 9,2%. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan karbohidrat, asupan serat, dan durasi tidur dengan status gizi remaja SMA Negeri 6 Kota Padang tahun 2018.

**Metode**

Desain penelitian menggunakan cross sectional study. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 6 Kota Padang, sampel sebanyak 78 responden. Data primer asupan karbohidrat, asupan serat menggunakan FFQ - SM dan durasi tidur menggunakan kuesioner, data sekunder dari profil sekolah. Pengolahan data dengan cara analisis univariat, dan bivariat.

**Hasil**

Responden yang memiliki asupan karbohidrat lebih pada remaja status gizi lebih sebesar 41,2%, asupan serat kurang pada remaja status gizi lebih sebesar 21,8%, dan durasi tidur kurang pada remaja status gizi lebih sebesar 82,4%. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan karbohidrat ( $p=0,001$ ), durasi tidur ( $p=0,012$ ) dengan status gizi dan tidak ada hubungan antara asupan serat ( $p=1,000$ ) dengan status gizi.

**Kesimpulan**

Penelitian ini terdapat hubungan bermakna antara asupan karbohidrat, durasi tidur dan tidak ada hubungan antara asupan serat dengan status gizi lebih. Disarankan pada orang tua untuk memperhatikan asupan makanan pada anak khususnya asupan karbohidrat dan asupan serat agar dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan anak dalam upaya mengurangi resiko terjadinya gizi lebih dan juga mengawasi waktu tidur anak.

**Daftar Pustaka** : 75 (2000-2017)

**Kata Kunci** : status gizi, asupan karbohidrat, asupan serat, durasi tidur.

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH  
ANDALAS UNIVERSITY**

**Thesis, January 10, 2019  
ZIKRAHADI HARJIS, No. BP. 1411222023**

**INTAKE RELATIONSHIP CARBOHYDRATE, FIBER INTAKE AND  
NUTRITIONAL STATUS DURATION OF SLEEP WITH TEENS IN SMA  
PADANG CITY STATE 6 YEAR 2018**

xi + 58 pages, 20 tables, 2 images, 5 attachments

**ABSTRACT**

**Objective**

Nutritional status in adolescent nutrition affects the normal growth, cause degenerative diseases and metabolic diseases in the future. Padang City Health Office data obtained in 2016 the prevalence of high school students is the highest nutritional status of SMA 6 Padang by 9.2%. The study aims to determine the relationship of carbohydrate intake, fiber intake, and sleep duration with the nutritional status of adolescent SMA 6 Padang in 2018.

**Method**

The study design using a cross sectional study. The study was conducted in SMA 6 Padang, a sample of 78 respondents. Primary data carbohydrate intake, fiber intake using the FFQ - SM and sleep duration using questionnaires, secondary data from the school's profile. Processing of data by univariate, and bivariate.

**Result**

Respondents who have more carbohydrate intake on adolescent nutritional status of over 41.2%, less fiber intake in adolescents nutritional status by 21.8%, and less sleep duration in adolescents nutritional status amounted to 82.4%. There is a significant association between carbohydrate intake ( $p = 0.001$ ), the duration of sleep ( $p = 0.012$ ) with nutritional status and there is no association between dietary fiber intake ( $p = 1.000$ ) and nutritional status.

**Conclusion**

This study found a significant relationship between carbohydrate intake, sleep duration and there is no relationship between fiber intake with nutritional status. Advised parents to pay attention to the child's food intake, especially carbohydrate intake and intake serat to be consumed in accordance with the needs of children in an effort to reduce the risk of overweight and also keep an eye on the child tudur time.

**References** : 75 (2000-2017)

**Keywords** : Nutritional status, carbohydrate, fiber intake, sleep duration.