HUBUNGAN KONSUMSI AIR PUTIH, ASUPAN SERAT DAN NATRIUM DENGAN KEJADIAN OBESITAS SENTRAL PADA SISWI SMA NEGERI 4 KABUPATEN TANGERANG

LISA PRIANTI TONDANG

NIM : 2018-21-009

PROGRAM STUDI S1 GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus
JAKARTA
2022

HUBUNGAN KONSUMSI AIR PUTIH, ASUPAN SERAT DAN NATRIUM DENGAN KEJADIAN OBESITAS SENTRAL PADA SISWI SMA NEGERI 4 KABUPATEN TANGERANG

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

SARJANA GIZI

OLEH :

LISA PRIANTI TONDANG

NIM : 2018-21-009

PROGRAM STUDI S1 GIZI

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus

JAKARTA

2022

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Lisa Prianti Tondang
NIM	: 2018-21-009
Program Studi	: S1 Gizi

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan duplikasi hasil karya orang lain. Apabila pada masa yang akan datang diketahui baha pernyataan ini tidak benar adanya, saya bersedia menerima sanksi yang diberikan dengan segala konsekuensinya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 28 Juli 2022



(Lisa Prianti Tondang)

PERNYATAAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN KONSUMSI AIR PUTIH, ASUPAN SERAT DAN NATRIUM DENGAN KEJADIAN OBESITAS SENTRAL PADA SISWI SMA NEGERI 4 KABUPATEN TANGERANG

SKRIPSI

Telah diuji dihadapan tim penguji Laporan Skripsi
Program Studi S1 Gizi STIK Sint Carolus

Jakarta, 28 Juli 2022

Disetujui :
Pembimbing Skripsi

(Waisaktini Margareth, S.Gz., Dietisien., M.Gizi)

Diketahui :
Ketua Program Studi S1 Gizi

(Sada Rasmada, S.Pt., MKM)

LEMBAR PENGESAHAN

PANITIA SIDANG SKRIPSI
PROGRAM STUDI S1 GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus

Skripsi telah disahkan dihadapan Panitia Sidang Skripsi
Program Studi S1 Gizi STIK Sint Carolus

Jakarta, 28 Juli 2022

Ketua



(Ahmad Faridi, SP., MKM)

Anggota



(Waisaktini Margareth, S.Gz., Dietisien., M.Gizi)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan penyertaan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Konsumsi Air Putih, Asupan Serat dan Natrium dengan Kejadian Obesitas Sentral Pada Siswi SMA Negeri 4 Kabupaten Tangerang". Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat tugas akhir mata kuliah Skripsi.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Ibu Ns. Justina Purwarini A, MKep., Sp.Mat., DNSc selaku Ketua STIK Sint Carolus
2. Ibu Sada Rasmada, S.Pt., MKM selaku Ketua Prodi S1 Gizi STIK Sint Carolus
3. Ibu Waisaktini Margareth, S.Gz., Dietisien., M.Gizi selaku dosen pembimbing yang senantiasa sabar dan menyediakan waktu, tenaga, pikiran, arahan, dan motivasi untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikannya dengan baik dan tepat waktu
4. Bapak Ahmad Faridi, S.P., MKM selaku dosen penguji yang meluangkan waktu memberikan penilaian dan masukan yang bersifat membangun
5. Bapak/Ibu Dosen S1 Gizi STIK Sint Carolus atas dukungan kepada mahasiswa/I S1 Gizi STIK Sint Carolus Angkatan 2018
6. Kepala sekolah, Bapak/Ibu Guru beserta siswa/I SMA Negeri 4 Kabupaten Tangerang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah ini
7. Keluarga tercinta penulis, kedua orang tua penulis, Bapak Lisper Tondang dan Ibu Resta Sitorus, Adik Lorencia Sariani Tondang dan Livia Naomi Tondang serta seluruh keluarga besar Pomparan Opung Rejeki Tondang dan Pomparan Opung Junika Sitorus yang telah mencurahkan segenap cinta dan kasih sayang serta perhatian moril

maupun materil, yang selalu mendukung penulis dalam doa agar selalu diberikan kemudahan dan kelancaran dalam menyusun skripsi ini

8. Sahabat kecil penulis, Theresia Viviana Sagala, Nella Astika Munthe, Edryan Steven Samuel Hamonangan Pasaribu, Mutiara boru Naibaho, Royani Novyanti Sirait dan Andrian Yohanes Sihombing yang selalu memberikan motivasi dan selalu mendukung penulis dalam hal apapun
9. Sahabat penulis, Emeliana Degei, Heka Yemima, dan Margaretha Anggella Hia (BEBS) yang selalu memberikan pelajaran berharga dalam setiap keadaan, mendukung dan membantu dalam hal apapun, serta mewujudkan adanya kata "saling" dalam setiap keadaan
10. Teman-teman sejawat Prodi Gizi angkatan 2018 (TUZEROTU) yang senantiasa mendukung penulis dalam penulisan skripsi ini
11. Seluruh staff Nutrition Health Indonesia (@nuthealth.id) yang senantiasa mendukung dan memberikan motivasi kepada penulis dalam penulisan skripsi ini
12. Seluruh keluarga besar R-NHKBP Citra Raya yang senantiasa memberikan semangat kepada penulis dalam penulisan skripsi ini
13. Seluruh pihak yang terlibat dan belum sempat penulis sebutkan atas dukungan yang diberikan kepada penulis
14. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me never quitting, I wanna thank me for just being me at all times.*

Akhir kata, penulisan skripsi ini tentunya tidak lepas dari kekurangan, baik aspek kualitas maupun kuantitas dari isi yang disajikan dalam skripsi ini, sehingga penulis menyadari bahwa penulis membutuhkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kemajuan pendidikan di masa yang akan datang. Terima kasih.

Jakarta, 28 Juli 2022

Penulis

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya mahaiswa/I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus :

Nama : Lisa Prianti Tondang
NIM : 201821009
Jenis Karya : Skripsi

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Hak Bebas Royalty Noneksklusif skripsi saya yang berjudul :

HUBUNGAN KONSUMSI AIR PUTIH, ASUPAN SERAT DAN NATRIUM DENGAN KEJADIAN OBESITAS SENTRAL PADA SISWI DI SMA NEGERI 4 KABUPATEN TANGERANG

Dengan demikian saya memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus hak untuk menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas dan mmpublikasikannya di Internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izzin dari saya maupun memberikan royalty kepada saya selama tetap mencantumkan saya sebagai penulis.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Jakarta,
Jakarta, 28 Juli 2022



(Lisa Prianti Tondang)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS

Program Studi S1 Gizi

Skripsi

Juli 2022

Lisa Prianti Tondang

HUBUNGAN KONSUMSI AIR PUTIH, ASUPAN SERAT DAN NATRIUM DENGAN KEJADIAN OBESITAS SENTRAL PADA SISWI DI SMA NEGERI 4 KABUPATEN TANGERANG

Ind

ABSTRAK

Pendahuluan : Prevalensi kejadian obesitas sentral pada usia ≥15 tahun di Indonesia tahun 2018 sebesar 31%. Provinsi Banten merupakan salah satu provinsi yang memiliki prevalensi obesitas sentral pada usia ≥15 tahun mendekati prevalensi nasional yakni 30,6%. Pada beberapa penelitian, obesitas dipengaruhi konsumsi air putih, asupa serat dan asupan natrium. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan anata konsumsi air putih, asupan serat dan natrium dengan kejadian obesitas sentral pada siswi SMA Negeri 4 Kabupaten Tangerang. **Metode :** Desain penelitian ini adalah *cross sectional* dengan responden sebanyak 91 siswi berusia 15-17 tahun. Data yang dikumpulkan meliputi konsumsi air putih, asupan serat dan natrium yang diperoleh dengan wawancara menggunakan kuesioner *food recall* 2x24 jam, dan lingkar perut responden menggunakan pita meteran. Pengolahan data menggunakan uji *chi square* dengan tingkat kepercayaan 90% dan α= 0.01. **Hasil :** Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa 65.9% siswi mengalami obesitas sentral, konsumsi air putih kurang sebesar 49.5%, asupan serat kurang sebesar 47.3% dan asupan natrium lebih sebesar 50.5%. **Kesimpulan :** Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi air putih, asupan serat dan natrium dengan kejadian obesitas sentral ($p<0,05$). **Saran :** Peneliti menyarankan perlu dilakukannya penelitian lanjutan terkait hubungan antara asupan zat gizi makro (Karbohidrat, Protein dan Lemak) dan aktivitas fisik di wilayah yang sama dan melibatkan siswa laki-laki sebagai responden.

Kata Kunci : air putih, asupan, natrium, obesitas sentral, serat

SINT CAROLUS SCHOOL OF HEALTH SCIENCES

BACHELOR DEGREE OF NUTRITION

Undergraduated Thesis

2022 of July

Lisa Prianti Tondang

Relationship Of Water Consumption, Fiber and Sodium Intake With Central Obesity Insidence in Students at Goverment Senior High School 4, Tangerang District

Eng

ABSTRACT

Background : *The prevalence of the incidence of central obesity at the age of ≥15 years in Indonesia in 2018 was 31%. Banten Province is one of the provinces that has a central obesity prevalence at the age of ≥15 years close to the national prevalence of 30.6%. In several studies, obesity is influenced by water consumption, fiber intake and sodium intake.****Objective:*** *This study aims to determine the relationship between water consumption, fiber and sodium intake with the incidence of central obesity in students at Goverment Senior High School 4, Tangerang District.* ***Method:*** *The design of this study was cross-sectional with 91 respondents aged 15-17 years. The data collected included water consumption, fiber and sodium intake obtained by interviews using a 2x24-hour food recall questionnaire, and respondents' abdominal circumference using a tape meter. Data processing uses the chi square test with a confidence level of 90% and α= 0.01.* ***Results:*** *In this study, it was found that 65.9% of female students experienced central obesity, less water consumption of 49.5%, fiber intake of less by 47.3% and sodium intake of more than 50.5%.* ***Conclusion:*** *There was a significant relationship between water consumption, fiber and sodium intake and the incidence of central obesity (p<0.05).* ***Suggestion:*** *Researchers suggest the need for further research related to the relationship between the intake of macronutrients (Carbohydrates, Proteins and Fats) and physical activity in the same area and involving male students as respondents.*

Keywords: water, intake, sodium, central obesity,fiber

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama Lengkap	: Lisa Prianti Tondang
TTL	: Tangerang, 17 April 2000
Gender	: Perempuan
Agama	: Kristen Protestan
Status	: Belum menikah
Warga negara	: Indonesia
Alamat	: Perum Mekar Asri II Blok E4/07. Tangerang, Banten.

B. Pendidikan formal

2018-sekarang	: STIK Sint Carolus Jakarta, Prodi S1 Gizi
2015-2018	: SMA Negeri 4 Kabupaten Tangerang
2012-2015	: SMP Negeri 1 CIkups
2006-2012	: SD Negeri Cikupa 1

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS i
PERNYATAAN PERSETUJUAN. ii
LEMBAR PENGESAHAN ..... …iii
KATA PENGANTAR…….....iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS vi
ABSTRAK vii
ABSTRACT…….viii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP ix
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR SINGKATAN xv
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 5
1.3 Tujuan Penelitian 5
1.3.1 Tujuan Umum 5
1.3.2 Tujuan Khusus 5
1.4 Manfaat Penelitian 6
1.4.1 Bagi Peneliti 6
1.4.2 Bagi Sekolah 6
1.4.3 Bagi STIK Sint Carolus 6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 7
2.1 Remaja 7
2.1.1 Pengertian Remaja 7
2.1.2 Tahapan Perkembangan Remaja 7
2.2 Obesitas Sentral 9
2.2.1 Pengertian Obesitas Sentral 9
2.2.2 Proses Obesitas Sentral 10

2.2.3 Pengukuran Obesitas Sentral 11
2.2.4 Dampak Obesitas Sentral 12
2.2.5 Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Obesitas Sentral 12
2.3 Konsumsi Air Putih 14
2.3.1 Pengertian Air Putih 14
2.3.2 Fungsi Air 15
2.3.3 Kebutuhan Air Pada Remaja 17
2.3.4 Hubungan Konsumsi Air Putih dengan Obesitas Sentral 19
2.4 Asupan Serat 20
2.4.1 Pengertian Serat 20
2.4.2 Fungsi Serat 21
2.4.3 Kebutuhan Asupan Serat Pada Remaja 22
2.4.4 Hubungan Asupan Serat dengan Obesitas Sentral 24
2.5 Asupan Natrium 24
2.5.1 Pengertian Natrium 24
2.5.2 Fungsi Natrium 25
2.5.3 Kebutuhan Asupan Natrium Pada Remaja 26
2.5.4 Hubungan Asupan Natrium dengan Obesitas Sentral 27
2.6 Kerangka Teori 28
BAB III KERANGKA KONSEP 29
3.1 Kerangka Konsep 29
3.2 Hipotesis 29
3.3 Definisi Operasional 30
BAB IV METODE PENELITIAN 33
4.1 Desain Penelitian 33
4.2 Populasi dan Sampel 33
4.2.1 Populasi 33
4.2.2 Sampel 33
4.3 Tempat dan Waktu Penelitian 35
4.4 Instrumen Penelitian 35
4.5 Teknik Pengumpulan data 36
4.5.1 Pengumpulan Data Siswi SMAN 4 Kabupaten Tangerang 36

4.6 Pengolahan dan Analisa Data 37
4.6.1 Pengolahan Data 37
4.6.2 Analisa Data 38
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN 40
5.1 Gambaran Lokasi Penelitian 40
5.2 Hasil Univariat 40
5.2.1 Gambaran Karakteristik Responden 40
5.2.2 Distribusi Lingkar Perut, Konsumsi Air Putih, Asupan Serat dan Natrium…… 42
5.3 Hasil Uji Bivariat 46
5.3.1 Hubungan Konsumsi Air Putih dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Siswi SMA Negeri 4 Kabupaten Tangerang 46
5.3.2 Hubungan Asupan Serat dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Siswi SMA Negeri 4 Kabupaten Tangerang 48
5.3.3 Hubungan Asupan Natrium dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Siswi SMA Negeri 4 Kabupaten Tangerang 49
5.4 Keterbatasan Penelitian 51
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN 52
6.1 Kesimpulan 52
6.2 Saran 52
DAFTAR PUSTAKA 54
LAMPIRAN 61

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Angka Kecukupan Air Menurut AKG 2019 18
Tabel 2. 2 Angka Kecukupan Serat Menurut AKG 2019 23
Tabel 2 3 Angka Kecukupan Natrium Menurut AKG 2019 26
Tabel 5. 1 Distribusi Karakteristik Responden…….....41
Tabel 5. 2 Distribusi Lingkar Perut, Konsumsi Air Putih, Asupan Serat dan Natrium 42
Tabel 5. 3Analisis Hubungan Konsumsi Air Putih dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Siswi SMA Negeri 4 Kabupaten Tangerang..... 46
Tabel 5. 4Analisis Hubungan Asupan Serat dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Siswi SMA Negeri 4 Kabupaten Tangerang..... 48
Tabel 5. 5 Analisis Hubungan Asupan Natrium dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Siswi SMA Negeri 4 Kabupaten Tangerang..... 49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori 28
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep 29
Gambar 3. 2 Alur Pengumpulan Data 36

DAFTAR SINGKATAN

Kemenkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
AKG	: Angka Kecukupan Gizi
DEPKES RI	: Departemen Kesehatan Republik Indonesia
SMAN	: Sekolah Menengah Atas Negeri
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
PJK	: Penyakit Jantung Koroner
DM	: Diabetes Mellitus
HT	: Hipertensi
IMT	: Indeks Massa Tubuh
BB	: Berat Badan
DM	: Diabetes Mellitus
AMDK	: Air Mineral Dalam Kemasan
MSG	: *Monosodium glutamate*

STIK Sint Carolus