

HUBUNGAN ASUPAN SERAT DENGAN TINGKAT OBESITAS PADA IBU BHAYANGKARI DI ASRAMA POLISI BANGKINGAN SURABAYA TAHUN 2016

Citra Indah Pratiwi
Jurusan DIII Gizi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Surabaya

(Studi Kualitatif di Asrama Polisi Bangkingan Surabaya)

ABSTRAK

Obesitas adalah peningkatan berat badan melebihi batas kebutuhan skeletal dan fisik sebagai akibat akumulasi lemak berlebihan dalam tubuh. Obesitas dapat disebabkan oleh tidak seimbangnya antara intake energi dan pengeluaran energi. Dan juga dapat disebabkan oleh aktivitas fisik kurang dan penyimpangan pola makan dimana asupan cenderung tinggi energi (karbohidrat, lemak dan protein) namun banyak penelitian yang menyatakan rendah serat sangat berpengaruh pada resiko kejadian obesitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan serat dengan tingkat obesitas pada ibu Bhayangkari di Asrama Polisi Bangkingan Surabaya.

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan menggunakan metode *cross sectional*. Populasi adalah ibu bhayangkari di Asrama Polisi Bangkingan Surabaya sebanyak 53 responden dengan 2 kelompok responden yaitu obesitas dan normal dengan sistem *cluster random sampling*

Hasil penelitian menunjukkan dari status gizi responden yang berkategori normal dengan tingkat asupan serat defisit sebanyak 10 orang (18,87%) dan dengan status gizi obesitas sebanyak 42 orang (79,25%). Sedangkan responden dengan status gizi normal yang memiliki tingkat asupan serat normal sebanyak 1 orang (1,89%). Berdasarkan uji statistik dengan uji korelasi *pearson* diketahui bahwa ada hubungan antara asupan serat dengan tingkat obesitas pada ibu bhayangkari di Asrama Polisi Bangkingan Surabaya.

Kesimpulan penelitian ini yaitu ada hubungan asupan serat dengan tingkat obesitas pada ibu bhayangkari di Asrama Polisi Bangkingan Surabaya Tahun 2016. Oleh Karena itu, disarankan untuk meningkatkan asupan serat pada ibu bhayangkari dengan mengubah pola hidup yang kurang sehat menjadi pola hidup yang lebih baik, seperti mengatur pola makan yang seimbang serta memilih berbagai variasi makanan yang kaya akan serat.

Kata Kunci : Asupan serat, tingkat obesitas

RELATIONSHIP BETWEEN THE CONSUMPTION OF FIBRE AND OBECITY LEVEL OF WOMEN OF BHAYANGKARI IN POLICE DORMITORY BANGKINGAN SURABAYA YEAR OF 2016

Citra Indah Pratiwi

Jurusan DIII Gizi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Surabaya

(A Qualitative Study In Police Dormitory Bangkingan Surabaya)

ABSTRACT

Obesity is a body weight increase over the needs of the skeletal and physics as the result of the accumulation of the overwhelming fat inside the body. obesity caused by least physical activities and violation of the eat pattern which is make the consumption of the energy (carbohydrate, fat, and protein) but many research said that fibre is very influential in the risk of the obesity. the purpose of this research is to know the correlation between fibre consumption and the obesity level of the women of Bhayangkari in the Police Dormitory bangkingan, surabaya.

This research is a analytics research using cross sectional method. the population is women of bhayangkari in the police dormitory bangkingan surabaya over 53 respondents with 2 kinds of respondent its obesity and normal with the system used is cluster random sampling.

The result of the research showed that the nutrient status of respondents that in normal category with the degree of deficit fibre consumption over 10 people (10,87%) and respondent which in obesity category over 42 people (79,25%). and respondent with normal nutrient status about 1 people (1,89%). according to statistic examination with pearson correlate test known that there is a correlation between the consumption of fibre with the degree of obesity in the women of the bhayangkari in police dormitory bangkingan surabaya.

The conclusion of this resarch is there is a correlation between the fibre consumption with the obesity degree in women of bhayangkari in police dormitory bangkingan surabaya year of 2016. then, it's suggested that to increase the consumption of the fibre to the women of bhayangkari by changing the unhealthy life pattern to become the healthy pattern, like controlling the eat pattern which is balanced and choosing various food that contains of fibre.

Keywords : Fiber Intake, The Level Of Obesity