

HUBUNGAN ASUPAN GULA DALAM MAKANAN DAN MINUMAN MANIS SERTA SERAT MAKANAN DENGAN PERSEN LEMAK TUBUH PADA REMAJA SMA ISLAM AL AZHAR 14 KOTA SEMARANG

**NIKMA AZKIYA-25000120140209
2024-SKRIPSI**

Status gizi masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia, salah satunya adalah peningkatan prevalensi kegemukan remaja yang disebabkan oleh gaya hidup konsumsi makanan dan minuman tinggi gula serta rendah serat. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan asupan gula dalam makanan dan minuman manis serta serat makanan dengan persen lemak tubuh remaja. Jenis penelitian ini observasional analitik pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian adalah remaja SMA Islam Al Azhar 14 Semarang berjumlah 80 orang berusia 15-17 tahun yang diambil secara *proportional random sampling*. Persen lemak tubuh diukur menggunakan *inner scan*, asupan gula dan serat diukur menggunakan instrumen *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ FFQ). Data persen lemak tubuh, asupan gula, dan serat yang dihasilkan kemudian diolah menggunakan uji *Rank Spearman*. Hasil menunjukkan sebagian besar remaja memiliki kategori persen lemak tubuh normal (67,5%), asupan gula dalam makanan dan minuman manis berlebih (52,5%), dan asupan serat kurang (85%). Terdapat hubungan signifikan positif antara asupan gula dalam makanan dan minuman manis ($r= 0,201$ $p= 0,037$) dengan persen lemak tubuh remaja. Terdapat hubungan signifikan negatif antara asupan serat ($r= -0,197$ $p= 0,040$) dengan persen lemak tubuh remaja. Disimpulkan bahwa semakin tinggi asupan gula maka akan semakin tinggi persen lemak tubuh. Semakin tinggi asupan serat, maka akan semakin rendah persen lemak tubuh.

Kata Kunci: Asupan gula, asupan serat, persen lemak tubuh, remaja