

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

## **HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP MEMILIH MAKANAN, ASUPAN LEMAK, ASUPAN KARBOHIDRAT DENGAN PERSEN LEMAK TUBUH PADA REMAJA PUTRI**

SUCI RAMADHANTI

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=75451&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Persen lemak tubuh merupakan salah satu indikator dalam pengukuran antropometri gizi yang menggambarkan perbandingan massa lemak dan massa non lemak pada tubuh seseorang. Pada masa remaja, tubuh mengalami perubahan komposisi tubuh yaitu penimbunan lemak yang sangat pesat sekitar 20%. Ketika persen lemak tubuh diatas batas normal, maka akan meningkatkan resiko terhadap penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus dan penyakit degeneratif lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan, sikap dalam memilih makanan, asupan lemak, asupan karbohidrat dengan persen lemak tubuh pada remaja putri, yang dilaksanakan pada bulan Desember 2020 dengan menggunakan desain penelitian cross sectional dan teknik pengambilan sampel dengan cara purposive sampling berjumlah 64 orang. Pengumpulan data meliputi kuesioner pengetahuan memilih makanan, sikap memilih makanan menggunakan skala likert dan asupan lemak serta karbohidrat menggunakan 24 hours food recall dan persen lemak tubuh menggunakan BIA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki persen lemak tubuh normal 75%, sedangkan persen lemak tubuh lebih 25%. Analisis data menggunakan uji chi square dengan taraf signifikansi  $<0,05$ . Hasil analisis bivariat pada variabel pengetahuan memilih makanan dengan persen lemak tubuh, sikap memilih makanan dengan persen lemak tubuh, asupan karbohidrat dengan persen lemak tubuh, serta asupan lemak dengan persen lemak tubuh menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan dengan  $p\text{ value}>0,05$ .