

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN PROTEIN DENGAN STATUS GIZI SISWA KELAS XI SMAN 3 KOTA MADIUN TAHUN 2017

Oleh :
Rr. Lintang Retno Palupi

ABSTRAK

Protein mengandung faktor yang dikenal sebagai efek termogenik atau kerja dinamik. Efek termogenik adalah efek membakar energi dan mengurangi simpanan lemak dalam tubuh, sehingga protein dapat digunakan sebagai solusi penurunan berat badan. Efek termogenik protein sebesar 20 – 30%. Prevalensi gemuk pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 7,3% pada tahun 2013, prevalensi ini mengalami kenaikan dari tahun 2010 sebanyak 5,9%. Masalah gizi lebih pada remaja ini dapat ditangani dengan menjalankan diet tinggi protein. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan asupan protein dengan status gizi siswa kelas XI SMAN 3 Kota Madiun.

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan menggunakan metode *cross sectional*. Populasi adalah siswa kelas XI SMAN 3 Kota Madiun sebanyak 301 responden sedangkan sampel berjumlah 78 responden, teknik pengambilan sampel dengan cara *simple random sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki status gizi normal sebanyak 52 responden (66,67%) dan sebagian besar asupan protein responden tergolong lebih sebanyak 49 responden (63%).

Kesimpulan penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi siswa kelas XI SMAN 3 Kota Madiun tahun 2017 ($p = 0,005$, $\alpha = 0,05$). Namun teori efek termogenik tidak dapat diterapkan dalam penelitian ini. Oleh karena itu, responden dengan status gizi obesitas disarankan untuk melakukan program penurunan berat badan dengan prinsip Gizi Seimbang.

Kata Kunci : Asupan protein, status gizi

THE RELATIONSHIP BETWEEN PROTEINS CONSUMPTION WITH NUTRITIONAL STATUS OF 11TH GRADE STUDENT IN SENIOR HIGH SCHOOL 3 MADIUN IN 2017

By:
Rr. Lintang Retno Palupi

ABSTRACT

Proteins contain a factor called Specific dynamic action (SDA) *also recognized as* Thermic effect of food, it is about 20 – 30%. The Thermic effect is burning energy and reducing fat deposits in the body, so proteins can use in diet program. Prevalence overweight on adolescents at age 16 – 18 years old are 7,3% on 2013, this prevalence increase 5,9% from 2010. This overweight problem can be solved by high protein diet. This research aims to know the relationship between proteins consumption with nutritional status of 11th grade student in Senior High School 3 Madiun.

This research is analytical research using cross sectional method. The population were 301 from 11th grade student in Senior High School 3 Madiun and took 78 respondents. Research used a simple random sampling to get a sample.

The result of the research showed most of the nutritional status of respondents is in normal category as much as 52 respondents (66,67%). Most of protein consumption of respondents is in over category as much as 49 respondents (63%).

The conclusion, this research is three is about the relationship between proteins consumption with nutritional status of 11th grade student in Senior High School 3 Madiun in 2017 ($p = 0,005$, $\alpha = 0,05$). But the themic effect isn't applied in this research. Therefore, is highly recommended to do diet program based on balance diet.

Key word: proteins consumption, nutrition status