

## ABSTRAK

### PERBANDINGAN PEMBERIAN MAKANAN TINGGI KARBOHIDRAT DAN TINGGI LEMAK TERHADAP TINGKAT RASA KENYANG

Levina Irawan, 1410010

Pembimbing: 1. Dr. Iwan Budiman, dr., M.S., M.M., M.Kes., AIF.  
2. Grace Puspasari, dr., M.Gizi.

Salah satu penyebab obesitas adalah karena asupan yang berlebihan. Dalam membatasi jumlah asupan makanan, dapat dipilih makanan dengan komposisi makronutrien yang dapat mengenyangkan walaupun dalam jumlah sedikit. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat rasa kenyang yang ditimbulkan setelah pemberian makanan tinggi karbohidrat dan tinggi lemak. Metode penelitian ini adalah eksperimental semu. Analisis data dengan uji t berpasangan dengan  $\alpha=0,05$ . Penelitian dilakukan pada 30 orang wanita yang telah berpuasa selama minimal 8 jam. Setelah itu, subjek diberikan makanan tinggi karbohidrat dan tinggi lemak pada hari yang berbeda, lalu diberikan makanan *ad libitum* 30 menit kemudian hingga subjek merasa kenyang. Setelah penelitian, subjek diminta mengisi *visual analog scale* (VAS) untuk mengukur tingkat rasa kenyang dan dilakukan perhitungan jumlah *ad libitum* yang dapat subjek habiskan hingga merasa kenyang. Hasil yang didapatkan adalah rata-rata VAS setelah pemberian makanan tinggi karbohidrat yaitu 6,97, lebih kecil daripada pemberian makanan tinggi lemak yaitu 8,03 ( $p < 0,01$ ). Dan rata-rata besarnya *ad libitum* setelah pemberian makanan tinggi karbohidrat yaitu 103,67 gr, lebih besar daripada pemberian makanan tinggi lemak yaitu 57,67 gr ( $p < 0,01$ ). Kesimpulan dari penelitian ini adalah pemberian makanan tinggi lemak lebih meningkatkan rasa kenyang dibandingkan pemberian makanan tinggi karbohidrat.

Kata kunci: karbohidrat, lemak, kenyang.

## **ABSTRACT**

### **THE COMPARISON OF HIGH CARBOHYDRATE AND HIGH FAT FOOD TOWARDS SATIETY LEVELS**

Levina Irawan, 1410010

*Tutors:* 1. Dr. Iwan Budiman, dr., M.S., M.M., M.Kes., AIF.  
2. Grace Puspasari, dr., M.Gizi.

*One cause of obesity is due to excessive intake. To limit the amount of food intake, food with macronutrient nutrition can be selected to induce fullness, even if consumed in small amounts. The purpose of this study was to compare the satiety levels after feeding high carbohydrate and high fat food. The method of this research is quasi experimental. Data was analyzed using pair t test with  $\alpha=0,05$ . The study was conducted on 30 women who had been fasting for at least 8 hours. After that, subjects were given food high in carbohydrates and high in fat on different days, then subjects were given ad libitum food 30 minutes later until the subject feels full. After that, subjects were asked to fill the visual analog scale (VAS) to measure the level of satiety and the amount of ad libitum food that the subject can consume until subject feels full were calculated. The results obtained were VAS averages after feeding high carbohydrate at 6,97, less than high-fat food at 8,03 ( $p < 0,01$ ). And the average ad libitum food taken after feeding high carbohydrate at 103,67 gr, was greater than that of high-fat food at 57,67 gr ( $p < 0,01$ ). The conclusion of this study is high-fat foods can increase the feeling of satiety higher than high-carbohydrate food.*

*Key words :* carbohydrate, fat, satiety

## DAFTAR ISI

<b>COVER .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	2
1.3 Tujuan Penelitian .....	2
1.4 Manfaat Penelitian .....	2
1.4.1 Manfaat Akademis .....	2
1.4.2 Manfaat Praktis .....	2
1.5 Kerangka Pemikiran .....	2
1.6 Hipotesis Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
<b>2.1 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Asupan Makanan .....</b>	<b>5</b>
2.1.1 Asupan Makanan Terutama Dikendalikan oleh Hipotalamus .....	5
2.1.2 Hormon yang Berperan Dalam Kenyang .....	7

2.1.3 Pengosongan Lambung .....	8
2.1.3.1 Faktor di Lambung yang Memengaruhi Laju	
Pengosongan Lambung .....	9
2.1.3.2 Faktor di Duodenum yang Memengaruhi Laju	
Pengosongan Lambung .....	9
2.1.4 Pengaruh Psikososial dan Lingkungan .....	10
2.2 Pencernaan .....	11
2.2.1 Karbohidrat .....	11
2.2.1.1 Pencernaan dan Penyerapan Karbohidrat .....	11
2.2.2 Lemak .....	12
2.2.2.1 Pencernaan dan Penyerapan Lemak .....	12
2.3 Biomarker Rasa Kenyang .....	13
<b>BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN .....</b>	<b>15</b>
3.1 Alat dan Bahan .....	15
3.1.1 Alat .....	15
3.1.2 Bahan .....	15
3.2 Subjek Penelitian .....	15
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	15
3.4 Ukuran Sampel .....	16
3.5 Metode Penelitian .....	16
3.5.1 Desain Penelitian .....	16
3.5.2 Variabel Penelitian .....	16

3.5.3 Definisi Operasional .....	17
3.6 Prosedur Penelitian .....	17
3.6.1 Persiapan Sebelum Penelitian .....	17
3.6.2 Tahap Penelitian .....	18
3.7 Analisis Data, Hipotesis Statistik dan Kriteria Uji.....	18
3.8 Etik Penelitian .....	19
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>20</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	20
4.2 Pembahasan .....	21
4.3 Uji Hipotesis .....	22
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>23</b>
5.1 Kesimpulan .....	23
5.2 Saran .....	23
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>24</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>25</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>31</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 VAS setelah Mengonsumsi Makanan Tinggi Karbohidrat dan Tinggi Lemak	20
4.2 Jumlah <i>Ad libitum</i> setelah Mengonsumsi Makanan Tinggi Karbohidrat dan Tinggi Lemak	21



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Faktor Yang Memengaruhi Rasa Kenyang	3
2.1 Anatomi Lambung	8



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. <i>Ethical Approval</i>	25
2. Lembar Persetujuan Subjek	26
3. <i>Visual Analog Scale</i>	27
3. Hasil Percobaan	28
4. Analisis Statistik	29
5. Dokumentasi	30

