

ABSTRAK

PENGARUH ASUPAN MAKANAN TINGGI KARBOHIDRAT SEDERHANA TERHADAP STATUS GIZI ANAK PRASEKOLAH

Vania Belinda Joeniarto, 2021 Pembimbing I : Grace Puspasari, dr., M.Gizi
Pembimbing II: Frecillia Regina, dr., Sp.A

Latar Belakang: Karbohidrat adalah makronutrien utama untuk manusia yang berfungsi sebagai sumber utama kalori. Karbohidrat dibagi menjadi dua, yaitu karbohidrat kompleks dan karbohidrat sederhana. Karbohidrat sederhana berasal dari makanan olahan tinggi dan minuman serta minuman yang ditambahkan gula. Asupan karbohidrat sederhana yang melebihi batas anjuran dapat mengakibatkan ketidakseimbangan energi. Terdapat tiga jenis keseimbangan energi, yaitu keseimbangan energi netral, keseimbangan energi positif, dan keseimbangan energi negatif. Keseimbangan energi negatif dapat mengakibatkan penurunan berat badan sedangkan keseimbangan energi positif dapat mengakibatkan kenaikan berat badan.

Tujuan: Untuk mengetahui apakah asupan makanan tinggi karbohidrat sederhana memengaruhi status gizi anak prasekolah.

Metode: Penelitian observasional analitik dengan desain studi *cross sectional*. Subjek penelitian adalah 30 responden di TK “X” Kota Bandung. Data yang dianalisis adalah data asupan makanan anak prasekolah dengan program nutrisurvey 2007. Analisis data menggunakan uji ANOVA dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil: Analisis uji ANOVA memberikan hasil nilai $p < 0,05$ untuk pengaruh asupan makanan tinggi karbohidrat sederhana terhadap status gizi anak prasekolah.

Simpulan: Terdapat pengaruh yang sangat bermakna antara asupan makanan tinggi karbohidrat sederhana terhadap status gizi anak prasekolah.

Kata kunci: asupan makanan, karbohidrat sederhana, status gizi, anak prasekolah

ABSTRACT

EFFECT OF INTAKE HIGH SIMPLE CARBOHYDRATES FOOD ON NUTRITIONAL STATE OF PRESCHOOL CHILDREN

Vania Belinda Joeniarto, 2021 1st Tutor : Grace Puspasari, dr., M.Gizi
2nd Tutor : Frecillia Regina, dr., Sp.A

Background: Carbohydrates are the main macronutrients for humans that serve as the main source of calories. Carbohydrates are divided into two, that is complex carbohydrates and simple carbohydrates. Simple carbohydrates come from highly processed foods and foods or drinks with added sugar. Excessive intake of simple carbohydrates can result in an energy imbalance. There are three types of energy balance, that is neutral energy balance, positive energy balance, and negative energy balance. A negative energy balance can lead to weight loss while a positive energy balance can lead to weight gain.

Objective: This research aims to determine whether food intake of high simple carbohydrates affects the nutritional state of preschool children.

Method: Analytical observational research with cross sectional study design. The research subjects were 30 respondents in TK "X" Bandung. Preschool children's food intake data will be analyzed using the 2007 nutrisurvey program. Data analysis using ANOVA test with $\alpha = 0,05$.

Results: Analysis of the ANOVA test gave the results of $p < 0.05$ for the effect of high simple carbohydrate food intake on the nutritional status of preschool children.

Conclusion: There is a very significant effect between the intake of foods high in simple carbohydrates on the nutritional status of preschool children.

Keywords: food intake, simple carbohydrates, nutritional state, preschool children

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	3
1.4. Manfaat Karya Tulis Ilmiah.....	4
1.4.1 Manfaat Akademis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	4
1.5. Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian.....	4
1.5.1 Kerangka Pemikiran.....	4
1.5.2 Hipotesis Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. Anak Prasekolah.....	7
2.1.1 Tumbuh Kembang Anak Prasekolah.....	7
2.1.2 <i>Early Adiposity Rebound</i>	8
2.2. Status Gizi.....	9
2.2.1 Gizi Kurang.....	10
2.2.2 Gizi Lebih.....	11
2.3. Cara Penilaian Status Gizi.....	12
2.3.1 Penilaian Status Gizi Secara Antropometri.....	12
2.3.2 Penilaian Status Gizi Secara Fisik dan Klinis.....	13
2.3.3 Penilaian Status Gizi Secara Biokimia.....	13
2.3.4 Penilaian Status Gizi Secara Tidak Langsung Melalui Penilaian Asupan.....	13
2.4. Kebutuhan Gizi.....	14

2.5. Pedoman Gizi Seimbang Anak Prasekolah.....	16
2.6. Karbohidrat.....	18
2.6.1 Karbohidrat Kompleks.....	20
2.6.2 Karbohidrat Sederhana.....	20
2.6.3 Proses Pencernaan Karbohidrat.....	21
2.6.4 Proses Metabolisme Karbohidrat.....	23
2.6.5 Pembentukan Trigliserida dari Karbohidrat.....	26
2.7. Penelitian Pengaruh Asupan Karbohidrat Pada Status Gizi Anak.....	28
BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN.....	30
3.1. Alat dan Bahan Penelitian.....	30
3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	30
3.3. Prosedur Penelitian.....	30
3.4. Rancangan Penelitian.....	31
3.4.1 Desain Penelitian.....	31
3.4.2 Variabel Penelitian.....	31
3.4.3 Definisi Operasional.....	31
3.5. Subjek/Objek Penelitian.....	32
3.6. Prosedur Pengambilan / Pemilihan Sampel dan Penentuan Unit Analisis.....	32
3.6.1 Populasi Penelitian.....	32
3.6.2 Sampel Penelitian.....	33
3.7. Sumber dan Teknik Pengumpulan Data Serta Instrumen Penelitian.....	33
3.7.1 Sumber Data Penelitian.....	33
3.7.2 Teknik Pengumpulan Data.....	34
3.7.3 Instrumen Penelitian.....	36
3.8. Pengolahan dan Analisis Data Penelitian Serta Uji Validitas Data.....	36
3.9. Etik Penelitian.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	45
5.1. Simpulan.....	45
5.2. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN.....	50
RIWAYAT HIDUP.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat, dan Air yang dianjurkan (per orang per hari) menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019.....	15
Tabel 2.2 Angka Kecukupan Vitamin A, D, E, K, B1, B2, B3, B5 yang Dianjurkan (per orang per hari) menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019.....	15
Tabel 2.3 Angka Kecukupan Vitamin B6, B12, C, Folat, Biotin, Kolin yang Dianjurkan (per orang per hari) menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019.....	15
Tabel 2.4 Angka Kecukupan Mineral (Kalsium, Fosfor, Magnesium, Besi, Iodium, Seng, Selenium) yang dianjurkan (per orang per hari) menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019.....	16
Tabel 2.5 Angka Kecukupan Mineral (Mangan, Fluor, Kromium, Kalium, Natrium, Klor, Tembaga) yang dianjurkan (per orang per hari) menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019.....	16
Tabel 4.1 Gambaran Status Gizi Anak TK “X” Kota Bandung Tahun Ajaran 2020/2021.....	38
Tabel 4.2 Gambaran Asupan Karbohidrat Sederhana Anak TK “X” Kota Bandung Tahun Ajaran 2020/2021.....	39
Tabel 4.3 Gambaran Rerata Asupan Makronutrien Anak TK “X” Kota Bandung Tahun Ajaran 2020/20201.....	40
Tabel 4.4 Gambaran Rerata % Asupan Karbohidrat Sederhana Berdasarkan Status Gizi Anak Prasekolah di TK “X” Kota Bandung Tahun Ajaran 2020/2021.....	40
Tabel 4.5 Pengaruh Asupan Makanan Tinggi Karbohidrat Sederhana Terhadap Status Gizi Anak Prasekolah di TK “X” Kota Bandung Tahun Ajaran 2020/2021.....	41
Tabel 4.6 Analisis Data Menggunakan Uji <i>Post Hoc</i>	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tumpeng Gizi Seimbang.....	17
Gambar 2.2 Proses Glikolisis	24
Gambar 2.3 Metabolisme Glukosa dan Fruktosa	25
Gambar 2.4 Siklus Asam Sitrat	26
Gambar 2.5 Lipogenesis.....	27
Gambar 2.6 Metabolisme Asam Lemak.....	28



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Etik Penelitian.....	50
Lampiran 2 Kuesioner <i>Food Record</i> 24 Jam Dalam <i>Google Form</i>	51
Lampiran 3 Contoh Pengisian Kuesioner <i>Food Record</i> 24 Jam Dalam <i>Google Form</i>	53
Lampiran 4 Tabulasi Data.....	57
Lampiran 5 Ukuran Rumah Tangga.....	59
Lampiran 6 Hasil Uji Statistik.....	61
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	63

