

## Hubungan antara asupan serat harian dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun di SMPN Model Terpadu Bojonegoro

Ahmad fathoni<sup>1\*</sup>, Desiana firduas<sup>1</sup>, Istiqlal fithri<sup>1</sup>, Intan Rakhma Kinanti<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Gizi, STIKES Muhammadiyah Bojonegoro

### ABSTRACT

**Background:** In Indonesia, it was found that the prevalence of undernutrition status in adolescents aged 13-15 years reached 8.7% (with a very thin rate of 1.9% and a very thin rate of 6.8%). Meanwhile, nutritional conditions are more found in 16% of adolescents (consisting of obesity by 11.2% and obesity by 4.8%). **Purpose:** Analyzing the relationship between daily fiber intake and nutritional status in adolescents aged 13 - 15 years at Bojonegoro Integrated Model Junior High School. **Method:** The research design uses a quantitative method with a cross sectional approach. Simple random sampling technique. The research sample was 83 respondents. Data collection with interviews and Recall Forms 24 H and Nutrisurveyi. **Results:** (1) the description of nutritional status in adolescents from 83 respondents was 6 (7.2%) undernourished (thinnes), 51 (61.4%) were well nourished (normal), 14 (16.9%) were overnourished (overweight) and 12 (14.5%) were obese malnourished. (2) The level of student fiber intake from 83 respondents was 65 (78.3) with insufficient fiber intake, 18 (21.7%) with sufficient fiber intake level. (3) Based on the results of the Spearman Rank Correlation Test statistical test, a p-value of 0.783 was obtained. **Conclusion:** There was no significant relationship between fiber consumption and nutritional status of adolescents aged 13-15 years in Bojonegoro Integrated Model Junior High School.

**Keywords:** Nutritional status, Fiber intake, Adolescents.

### ABSTRAK

**Latar Belakang :** Prevalensi status gizi kurang pada remaja di indonesia usia 13-15 tahun mencapai 8,7% (dengan tingkat sangat kurus sebesar 1,9% dan kurus sebesar 6,8%). Sementara itu, kondisi gizi lebih ditemukan pada 16% remaja (terdiri dari gemuk sebesar 11,2% dan obesitas sebesar 4,8%). **Tujuan :** Menganalisis Hubungan antara asupan serat harian dengan status gizi pada remaja usia 13 - 15 tahun di SMP Model Terpadu Bojonegoro. **Metode Penelitian :** Desain penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik sampling simple random sampling. Sampel penelitian 83 responden. Pengumpulan data dengan wawancara dan observasi pengukuran status gizi remaja dan instrumen yang digunakan adalah formulir *recall* 24 jam. **Hasil Penelitian :** (1) gambaran status gizi pada remaja dari 83 responden terdapat 6 (7,2%) gizi kurang (thinnes), 51 (61,4%) gizi baik (normal) 14 (16,9%) gizi lebih (overweight) dan 12 (14,5%) dengan gizi obesitas. (2) Tingkat asupan serat siswa dari 83 responden terdapat 65 (78,3) asupan serat kurang, 18 (21,7%) dengan Tingkat asupan serat cukup. (3) berdasarkan hasil uji statistic *spearman rank correlation test* diperoleh nilai *p-value* 0,879. **Kesimpulan :** Tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi serat dengan status gizi remaja usia 13-15 tahun di SMP Model Terpadu Bojonegoro.

**Kata Kunci :** Status gizi, Asupan serat, Remaja.

---

**Korespondensi :** Ahmad Fathoni, Stikes Muhammadiyah Bojonegoro, Jl. Ahmad Yani No. 14, Bojonegoro, Jawa Timur, [stikesmuhbjngr@gmail.com](mailto:stikesmuhbjngr@gmail.com)

### PENDAHULUAN

Berdasarkan WHO (2022) masa remaja merupakan masa dimana rentang umur 10

hingga 19 tahun. Masa remaja bermula pada seseorang individu yang mengalami perubahan baik emosi, tubuh, minat, pola perilaku dan penuh dengan masalah-masalah (Lilis k.2020). Status gizi merupakan kondisi yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat gizi yang di peroleh dari asupan makanan dengan dampak fisik yang di ukur. Status gizi selain di pengaruhi oleh faktor status kesehatan, pengetahuan, ekonomi, lingkungan dan budaya juga bisa di pengaruhi oleh pola konsumsi. Pola konsumsi meliputi aneka jenis dan kuantitas makanan yang di konsumsi, serta jumlah, frekuensi dan waktu makan yang secara jumlah akan menentukan ukuran tinggi rendahnya makanan yang di konsumsi (Novera herdiani.2020). Temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Lock et al. (2005) di berbagai negara bagian di Afrika, Amerika, dan Asia, meliputi 14 wilayah, mengindikasikan bahwa anak-anak berusia 5-15 tahun cenderung memiliki tingkat konsumsi buah dan sayur yang 20% lebih rendah dibandingkan dengan orang dewasa berusia 30-59 tahun. Di Asia Tenggara, rata-rata konsumsi buah dan sayur pada anak-anak usia 5-14 tahun menunjukkan hasil yang rendah, yakni sekitar 182 g/hari. Hasil ini berbeda dengan rekomendasi dari WHO, yang menyarankan agar konsumsi buah dan sayur sebanyak 400 g (setara dengan 5 porsi) per hari untuk semua kelompok usia (Harti dkk. 2019).

Kondisi gizi selama masa remaja memiliki peran signifikan dalam menentukan status gizi seseorang saat memasuki usia dewasa. Di Indonesia, ditemukan bahwa prevalensi status gizi kurang pada remaja usia 13-15 tahun mencapai 8,7% (dengan tingkat

sangat kurus sebesar 1,9% dan kurus sebesar 6,8%). Sementara itu, kondisi gizi lebih ditemukan pada 16% remaja (terdiri dari gemuk sebesar 11,2% dan obesitas sebesar 4,8%), (Kemenkes RI, 2018). *Overweight* merupakan masalah global yang di alami oleh negara maju dan berkembang. Data WHO tahun 2011 sekitar 1,6 miliar orang dewasa di atas usia 15 tahun mengalami *overweight* dan 400 juta orang dewasa mengalami obesitas, satu dari 10 (sepuluh) anak di dunia mengalami obesitas dan peningkatan obesitas pada anak dan remaja saat ini sejajar dengan orang dewasa. Indonesia menempati peringkat 10 daftar negara dengan *overweight* terbanyak di dunia. Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018, untuk di Jawa Timur sendiri prevalensi status gizi menurut IMT/ U remaja usia 16-18 tahun sangat kurus sebesar 1,1 %, kurus 6,8%. Gemuk 11,3%, dan obesitas 51%. Dari data di atas dapat di simpulkan bahwa prevalensi status gizi remaja tergolong sangat rentan terkena *overweight* atau status gizi lebih (Kementerian Kesehatan Indonesia (2018). Berdasarkan data status gizi SMP Model Terpadu bojonegoro, pada tahun 2023-2024. Sebesar 29,7% siswa-siswi dengan status gizi sangat kurus, 14,3% dengan status gizi kurang, 30,9% dengan status gizi normal, 4,4% dengan status gizi lebih dan 8,1% dengan status gizi obesitas. (data SMPN MT Bojonegoro,2024).

Faktor utama yang menyebabkan kelebihan berat badan adalah kurangnya aktivitas fisik, perubahan gaya hidup, dan pola makan yang tidak tepat, termasuk di dalamnya adalah kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak tinggi dan rendah serat (Harti dkk. 2019). Serat

adalah jenis karbohidrat yang memiliki peran krusial dalam proses pencernaan serta berkontribusi dalam mengurangi kemungkinan terkena penyakit tidak menular, termasuk risiko kelebihan berat badan. Kandungan serat yang paling melimpah terdapat dalam berbagai jenis buah dan sayuran. Sementara itu, data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mengindikasikan bahwa di Indonesia, lebih dari 95,5% penduduk usia  $\geq 5$  tahun memiliki pola konsumsi yang kurang memadai terhadap sayur dan buah-buahan (Shofwah et al., 2020). Kelebihan berat badan (*overweight*) telah menjadi trend masalah gizi di Indonesia salah satunya karena pola konsumsi serat yang kurang

Dampak *overweight* kalangan remaja apabila di abaikan dan tidak segera di tindaklanjuti maka akan mengakibatkan terjadinya penyakit degeneratif dan masalah sosial yang bisa membuat psikologis remaja terganggu, seperti di kucilkan pada kalangan mereka karena bentuk tubuh yang berlebih (Kirana dkk. 2023). Dampak kekurangan asupan serat lainnya yaitu, susah saat melakukan aktivitas buang air besar (BAB) disebut dengan istilah konstipasi. Kondisi ini terjadi karena kurangnya asupan serat pangan dalam usus. Kekurangan ini mengakibatkan feses menjadi keras, yang kemudian dapat memicu kontraksi otot yang lebih intens (mengejan). Jika kondisi ini terus berlangsung, dampak negatif terhadap kesehatan akan semakin meningkat. Kurangnya asupan serat dapat menghasilkan beberapa komplikasi kesehatan, seperti perut kembung, kesulitan dalam buang air besar atau sembelit, rentannya

dinding usus terhadap infeksi, dan peningkatan pergerakan peristaltik usus secara berlebihan. Jika kondisi ini berlanjut dalam jangka waktu yang lama, kemungkinan timbulnya penyakit degeneratif juga akan meningkat (Lubis, 2009).

Cara yang paling efektif untuk mengatasi dan mencegah dampak dari masalah gizi adalah dengan memperbaiki pola makan yang sehat dan keseimbangan nutrisinya. Salah satu langkahnya adalah dengan memastikan asupan serat yang cukup, seperti mengonsumsi 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap harinya. Asupan serat yang kurang berdampak langsung pada tubuh, di antaranya yaitu konstipasi, kenaikan berat badan dan fluktuasi gula darah. Kehadiran sayur dan buah dalam pola makan memiliki signifikansi yang besar, karena tubuh sangat memerlukan kandungan serat, vitamin, mineral, dan berbagai enzim yang berperan penting dalam menjaga fungsi pencernaan, kesehatan kardiovaskuler, dan pencegahan dari risiko kelebihan berat badan. Hasil survey di dapatkan pola konsumsi serat di Indonesia masih rendah. Berkembangnya makanan cepat saji merupakan salah satu faktor pola konsumsi serat menjadi rendah. Sebagai usaha untuk mengatasi isu gizi pada remaja, pemerintah telah mengadopsi tindakan edukasi mengenai keseimbangan gizi. Pesan - pesan umum dan spesifik mengenai gizi seimbang untuk remaja menggarisbawahi pentingnya mengonsumsi makanan yang kaya serat seperti buah dan sayur. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa sumber utama vitamin, mineral, serat pangan terdapat dalam berbagai jenis sayuran dan buah-buahan. Berdasarkan berbagai penelitian, konsumsi sayuran dan buah telah terbukti

berperan dalam menjaga tekanan darah, kadar gula, profil lemak, serta mempertahankan berat badan dalam kisaran normal (Angesti dkk. 2022). Berdasarkan penjelasan diatas maka penulis berminat mengambil penelitian yang berkaitan dengan **Hubungan antara Asupan Serat Harian dengan Status Gizi pada Remaja usia 13 – 15 tahun di SMPN Model Terpadu Bojonegoro.**

## BAHAN DAN METODE

### Desain dan Subjek

Jenis kuantitatif dengan melakukan pendekatan *cross sectional* yang mana memberi titik berat pada waktu pengamatan atau observasi data sebuah variabel independen dan dependen yang mana perlakuan tersebut dilakukan satu kali saja dan tidak ada kelanjutannya (Nursalam, 2020). Tujuan dari adanya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara pola konsumsi serat harian dengan status gizi pada remaja usia SMP.

Waktu penelitian bulan juli 2023 hingga bulan Juli 2024 di SMPN Model Terpadu Bojonegoro. Populasi seluruh siswa/siswi SMPN Model Terpadu Bojonegoro yang berjumlah 468 siswa, dengan jumlah sampel 83 orang. Penentuan sampel menggunakan metode *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi remaja yang berkenan ikut dalam penelitian, remaja merupakan siswa/siswi SMPN Model Terpadu Bojonegoro. Dan tidak cacat fisik maupun psikis. Sedangkan kriteria eksklusi remaja yang tidak berkenan ikut penelitian, remaja yang memiliki riwayat infeksi, mengundurkan diri saat penelitian

berlangsung dan remaja yang memiliki cacat fisik.

### Pengumpulan dan Pengukuran Data

Variabel Pada penelitian ini dipakai data primer yang diperoleh berasal dari subjek penelitian. Informasi atau data ini diperoleh melalui instrumen yang di tetapkan sebelumnya. Proses pengumpulan data primer melibatkan penggunaan kuesioner dan form *Food Recall 24 H*. Cara mengukur Pengambilan data asupan serat memakai form food recall 24 H dengan jangka waktu 2 hari dengan rentang hari tidak berurutan. Proses pengambilan data ini dilaksanakan peneliti menggunakan cara mengajukan pertanyaan mengenai makanan apa saja yang sudah dikonsumsi oleh siswa dalam jangka waktu 24 jam terakhir. Instrumen penelitian dipergunakan pada penelitian ini meliputi form food recall 24 h dan kuesioner yang didalamnya ada data antropometri dan identitas dari responden.

### Analisis Data

Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis *spearman rho* dengan menggunakan program *Statistical Package For Social Sciences* (SPSS). Menurut Swarjana (2015) uji *spearman rho* dapat digunakan sebagai alternatif dari uji korelasi pearson r atau untuk mengetahui korelasi.

## HASIL

### 1. Karakteristik responden penelitian

Kecukupan serat	n	%	Rata-rata	min	maks
	(jml)	(prsn)			
Kurang	83	100 %	3.70	9,35	9,90
Cukup	0	0%	0	0	0

Tabel 1. karakteristik responden penelitian

Karakteristik Responden		Frekuensi	Presentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	41	49%
	Perempuan	42	51%
Usia	13 tahun	14	17%
	14 tahun	58	70%
	15 tahun	11	13%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin siswa SMP N Model Terpadu Bojonegoro dari 83 responden terdapat 41 (49 %) laki-laki dan 42 (51 %) perempuan. Berdasarkan usia terdapat 14 (17 %) umur 13 tahun, 58 (70 %) umur 14 tahun, dan 11 (13 %) umur 15 tahun. Dengan rata-rata umur adalah 14 tahun, minimal 13 tahun dan maksimal dengan umur 15 tahun.

## 2. Identifikasi gambaran status gizi remaja SMPN Model Terpadu Bojonegoro.

Tabel 2. Distribusi gambaran status gizi remaja SMPN Model Terpadu Bojonegoro.

Status gizi IMT/U	n (jml)	% (persen)
Gizi kurang (thinnes)	6	7,2%
Gizi baik (normal)	51	61,4%
Gizi lebih (overweight)	14	16,9%
Obesitas (obese)	12	14,5%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan distribusi karakteristik responden berdasarkan status gizi siswa SMP N Model Terpadu Bojonegoro dari 83 responden terdapat 6 (7,2%) gizi kurang (thinnes), 51 (61,4%) gizi baik (normal) 14 (16,9%) gizi lebih (overweight) dan 12 (14,5%) dengan gizi obesitas (obese).

## 3. Identifikasi tingkat asupan serat harian remaja SMPN Model Terpadu Bojonegoro.

Tabel 3. Identifikasi tingkat asupan serat harian remaja SMPN Model Terpadu Bojonegoro.

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan distribusi karakteristik responden berdasarkan Tingkat asupan serat siswa SMP N Model Terpadu Bojonegoro dari 83 responden terdapat 83 (100 %) asupan serat kurang, dengan Tingkat asupan serat cukup 0 responden. Dengan rata-rata asupan 3.70 gr, minimal 9,35 gr dan maksimal dengan asupan 9,90 gr.

## 4. Analisis Hubungan antara asupan serat harian dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun di SMPN Model Terpadu Bojonegoro.

Tabel 4. Hasil Uji Statistik *Spearman Rho* Hubungan antara asupan serat harian dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun di SMPN Model Terpadu Bojonegoro.

Status gizi	Asupan serat n (%)	p-value	r
Gizi kurang (thinnes)	6 (7,2 %)	0,879	-
Gizi baik (normal)	51 (61,4)		0,17
Gizi lebih (overweight)	14 (16,9)		
Obesitas (obese)	12 (14,5)		

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan distribusi karakteristik responden berdasarkan hasil uji statistic spearmen rank correlation test diperoleh nilai p-value 0,879 yang berarti tidak ada hubungan antara asupan serat harian dengan status gizi remaja usia 13-15 tahun di SMP N Model Terpadu Bojonegoro.

## BAHASAN

## **1. Identifikasi gambaran status gizi remaja SMP Model terpadu Bojonegoro tahun 2024.**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa karakteristik responden berdasarkan status gizi siswa SMP N Model Terpadu Bojonegoro dari 83 responden mayoritas yang memiliki gizi normal yaitu umur 14 tahun sebanyak 44 dan gizi lebih sebanyak 14 responden, untuk umur 13 tahun kategori gizi normal sebanyak 6 dan gizi lebih sebanyak 8 responden, sedangkan pada umur 15 tahun kategori gizi normal sebanyak 7 dan gizi lebih sebanyak 4 responden. Berdasarkan dari jenis kelamin yaitu mayoritas perempuan sebanyak 32 gizi normal dan 10 gizi lebih, sedangkan untuk laki-laki sebanyak 25 gizi normal dan 16 gizi lebih. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa Sebagian besar anak dengan kondisi status gizi yang baik, tetapi masih terdapat siswa dengan status gizi yang lebih, obesitas dan kurus.

Status gizi selain dipengaruhi oleh faktor status kesehatan, pengetahuan, ekonomi, lingkungan dan budaya juga dapat dipengaruhi oleh pola konsumsi energi dan protein (Aulia 2021). Sejalan dengan penelitian Dian Pratiwi (2016). Yang dilakukan pada remaja di SMP Negeri 4 Bengkulu, yang menyatakan bahwa kejadian overweight pada remaja rata-rata 1,89 z-score.

Menurut Febriani (2018) menyatakan bahwa ada beberapa yang bisa mempengaruhi status gizi seperti, kebiasaan makan dalam asupan serat, kurangnya aktivitas fisik, kondisi medis dan obat-obatan dan lingkungan.

Berdasarkan fakta dan teori yang ada bahwa status gizi bukan hanya dipengaruhi oleh asupan serat. Melainkan ada beberapa faktor sesuai dengan teori (Febriani 2018) yaitu kurangnya aktifitas fisik, kondisi medis dan obat-obatan dan juga faktor lingkungan. Status gizi remaja bukan hanya ditentukan oleh seberapa remaja mengonsumsi serat, tetapi juga ada faktor lain seperti, kurangnya aktivitas fisik karena remaja menghabiskan rata-rata lebih dari 4 jam untuk menonton televisi maupun gadget. Selain itu juga faktor obat-obatan dan juga faktor lingkungan, yang di pengaruhi oleh budaya luar atau westernisasi.

## **2. Identifikasi tingkat asupan serat harian remaj di SMP Model terpadu Bojonegoro tahun 2024.**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan distribusi karakteristik responden berdasarkan Tingkat asupan serat siswa SMP N Model Terpadu Bojonegoro bahwa dari 83 responden seluruhnya dengan asupan serat kurang yang terdiri dari 42 perempuan dan 41 laki-laki, mayoritas yaitu umur 14 tahun sebanyak 58 responden.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Wahyuningsih dkk 2023). Yaitu hubungan asupan serat, kebiasaan konsumsi junkfood dan durasi tidur dengan gizi lebih pada remaja. Rendahnya asupan serat seseorang dapat dipengaruhi oleh Tingkat pengetahuan individu tentang serat makanan dan Kesehatan. Pengetahuan orangtua sangat berpengaruh terhadap konsumsi serat, Karena anak cenderung mengikuti pola makan orangtuanya, apa yang dimasak itu pula yang akan dimakan

oleh anak tersebut. (Setyawati and Eti Rimawati,2016)

Serat juga merupakan komponen penting dalam bahan makanan yang tergolong sering diasup setiap harinya dengan sumber paling utamanya berasal dari tumbuhan, sereal, buah, sayuran, dan kacang-kacangan. Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG), asupan serat yang disarankan per hari bagi remaja usia 16-18 tahun adalah sekitar 37g untuk laki-laki dan 29g untuk perempuan (Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 28 tahun 2019).

Rendahnya asupan serat pada remaja dapat di pengaruhi oleh pengetahuan remaja tentang serat makanan dan Kesehatan. Selain itu pengaruh pengetahuan keluarga juga menjadi faktor asupan remaja tersebut, menu keluarga yang jarang mengandung serat seperti sayuran dan buah-buahan juga dapat mempengaruhi konsumsi serat pada remaja.

### **3. Analisis hubungan antara asupan serat harian dengan satatus gizi pada remaja usia 13-15 tahun di SMP Model Terpadu Bojonegoro tahun 2024**

Berdasarkan hasil analisis Menunjukkan distribusi karakteristik responden berdasarkan hasil uji statistic spearman diperoleh nilai p-value 0,879 yang berarti tidak ada hubungan antara asupan serat harian dengan status gizi remaja usia 13-15 tahun di SMP N Model Terpadu Bojonegoro. Asupan serat yang kurang pada status gizi normal sampai status gizi kurang adalah 75% sedangkan pada status gizi lebih 85%, namun berdasarkan nilai koefisien korelasi menunjukkan  $r = -0,17$  yang berarti semakin rendah asupan serat maka semakin

tinggi standar deviasi pada status gizi remaja, sehingga remaja yang memiliki asupan serat rendah maka semakin beresiko mengalami overweight ataupun obesitas.

Hal ini sejalan dengan penelitian Baiti (2015) dan Harti, Rahayu dan Healthy (2019) yang dilakukan pada remaja, yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi serat dengan status gizi. Hasil penelitian Rahayuningtiyas (2012) juga menyebutkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi serat dengan status gizi.

Hal ini didukung oleh teori bahwa asupan serat yang rendah dapat menyebabkan gizi lebih, karena mereka cenderung mengonsumsi makanan tinggi lemak yang lebih mudah dicerna dibandingkan serat (Setyawati and Eti Rimawati, 2016). Peran serat terhadap status gizi yaitu bisa mengurangi rasa lapar dan menunda pengosongan lambung, konsumsi asupan serat harus mulai dibiasakan mengigit banyak manfaat yang menguntungkan bagi tubuh

Hal ini disebabkan karena Tingkat pengetahuan tentang serat dan konsumsi sumber serat yang kurang. Berdasarkan hasil dari wawancara pada penelitian ini bahwa mereka kurang mengetahui tentang serat dan manfaat bagi tubuh. Terdapat juga Sebagian anak tidak mengonsumsi serat karena faktor pengaruh gadget, mereka sering melihat makanan-makanan instan yang belum jelas kandungan seratnya, dan juga karena kurang dibiasakan oleh orangtuanya.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa Siswa siswi SMP N Model Terpadu Bojonegoro, Sebagian besar siswa siswi memiliki gizi yang baik yaitu gizi baik (Normal) yaitu sejumlah 51 (61,4%) gizi kurang (thinnes) yaitu 6 (7,2%), dan gizi lebih sejumlah 14 (16,4%) dan obesitas (obese) sebanyak 12 (14,5%). Siswa siswi SMP N Model Terpadu Bojonegoro, dalam mengonsumsi makanan sumber serat, Seluruh responden masih kurang, berdasarkan tabel 5.4 sejumlah 83 (100%) masih dalam kategori kurang. Tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi serat dengan status gizi remaja usia 13-15 tahun di SMP Model Terpadu Bojonegoro.

Saran bagi sekolah yaitu Mengadakan kegiatan penyuluhan tentang pentingnya konsumsi serat bagi tubuh ataupun tentang bahaya terlalu sering mengonsumsi makanan junkfood dan fasfood, misalnya bekerja sama dengan instansi Kesehatan seperti Dinas Kesehatan, rumah sakit, puskesmas dll. Memberi pemahaman kepada wali murid, untuk lebih memperhatikan makanan yang kaya akan kandungan serat dan kandungan gizinya. Membuat program tentang makanan sehat, misalnya mengadakan kegiatan jumat sehat dengan membawa makanan yang mengandung gizi seimbang. Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan peneliti lebih mendalami faktor-faktor yang bisa mempengaruhi status gizi seperti faktor pengetahuan, faktor ekonomi, faktor lingkungan dan faktor pola konsumsi serat. Pengembangan variabel yang telah ada bisa diperluas terhadap faktor lain yang dapat memengaruhi status gizi remaja.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti ucapkan terima kasih kepada Bapak/Ibu penguji dan pembimbing yang telah memberikan masukan dan saran, serta semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materil sehingga Skripsi ini dapat dibuat dengan baik dan selesai tepat waktu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, E., Fatmawati, Abdurrakhman, A., & Supryatno, A. (2022). Overweight dapat menurunkan asupan lemak dan berat badan remaja. *journal of baja health science*, 2(02), 187–193. <https://doi.org/10.47080/joubahs.v2i0.2.2202>
- ilma Aminah Armin, .(2022). *Hubungan pola konsumsi serat dengan status gizi pada remaja anak usia sekolah*.
- Purnamaningsih, N. A., Sukraniti, D. P., Ketut Kencana, I., Gizi, J., Kesehatan, P., & Denpasar, K. (2023). Hubungan pengetahuan tentang serat dan konsumsi serat terhadap status obesitas pada remaja di sma (slua) saraswati 1 denpasar. *Journal of Nutrition Science*, 12(4), 257–262.
- Pantaleon, M. G. (2019). The relationship between nutrition knowledge, eating habits and nutritional status ofteen girls at sma negeri ii kupang. *CHMK Health Journal*, 3(3), 2615–1154.
- Karlina, L. J. E. N. (2020). *fenomena terjadinya kenakalan remaja*. Universitas kristen satya wacana. 52, 147–158.
- Angesti, A. N., Dwiyana, P., K, S. S., & Agustin, R. (2022). Upaya perbaikan gizi dan pencegahan penyakit tidak menular melalui edukasi konsumsi buah dan sayur pada siswa di smk negeri 24 jakarta improvement

nutrition and prevention of non-communicable diseases through fruit and vegetable consumption education for. *Jurnal pengabdian kepada masyarakat*, 1, 35–44.

Nursalam. 2020. Buku Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 5. Jakarta Selatan. Salemba Medika

Kristianingsih, A. (2017). Faktor risiko dismenore primer pada siswi sekolah menengah pertama ( smp x ) kecamatan natar kabupaten lampung selatan risk factors of primary disminore in junior high school ( smp ) in district Masa remaja merupakan suatu fase seseorang . Masa ini ditand. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 1–9.

Purnamaningsih, N. A., Sukraniti, D. P., Ketut Kencana, I., Gizi, J., Kesehatan, P., & Denpasar, K. (2023). Hubungan pengetahuan tentang serat dan konsumsi serat terhadap status obesitas pada remaja di sma (slua) saraswati 1 denpasar. *Journal of Nutrition Science*, 12(4), 257–262.

Yanti, R., Nova, M., & Rahmi, A. (2021). Asupan energi, asupan lemak, aktivitas fisik dan pengetahuan, berhubungan dengan gizi lebih pada remaja sma. *Jurnal kesehatan perintiS (Perintis's Health Journal)*, 8(1), 45–53. <https://doi.org/10.33653/jkp.v8i1.592>