

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN KARBOHIDRAT DAN SERAT DENGAN KADAR TRIGLISERIDA PADA GURU SMA/SEDERAJAT DI KOTA YOGYAKARTA

Ida Ayu Agung Saraswati¹, Emy Huriyati², Harry Freitag Luglio²

INTISARI

Latar Belakang :Karbohidrat dan serat merupakan salah satu jenis zat gizi makro yang dapat mempengaruhi trigliserida. Yogyakarta menurut data Riskesdas 2010 termasuk dalam propinsi dengan konsumsi makanan beresiko yang tinggi, terutama pada makanan/minuman tinggi gula. Aktivitas fisik guru tergolong kurang. Aktivitas fisik yang tergolong kurang dibarengi dengan konsumsi makan beresiko tersebut dapat memengaruhi kenaikan kadar trigliserida.

Tujuan Penelitian : Mengetahui hubungan asupan karbohidrat dan serat dengan kadar trigliserida darah pada guru SMA/ sederajat di Kota Yogyakarta

Metode : Desain penelitian ini adalah *cross sectional* dengan subjek penelitian guru SMA/ sederajat di kota Yogyakarta. Subjek berjumlah 98 orang dengan metode pemilihan sekolah menggunakan *cluster sampling*. Variabel asupan karbohidrat dan serat diukur menggunakan kuisioner semi kuantitatif FFQ (*Food Frequency Questionnaire*). Data kadar trigliserida menggunakan GPO-PAP. Uji korelasi *spearman* digunakan untuk mengetahui hubungan asupan karbohidrat dan serta dengan kadar trigliserida.

Hasil : Dari hasil analisis, didapatkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat ($p= 0,258$) dan asupan serat ($p= 0,240$) dengan kadar trigliserida

Kesimpulan : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dan serat dengan kadar trigliserida darah pada guru

Kata Kunci : asupan karbohidrat dan serat, kadar trigliserida, guru

1 Mahasiswa Program Studi Gizi Kesehatan FK UGM

2 Dosen Program Studi Gizi Kesehatan FK UGM

Ida Ayu Agung Saraswati¹, Emy Huriyati², Harry Freitag Luglio²

ABSTRACT

Background: Carbohydrate and fiber are type of macronutrients who can affect triglyceride level. According to Basic Health Research 2010, Yogyakarta is one of provinces with high consumption of unhealthy food, especially high sugar foods / drinks. Teacher's physical activity level is classified as low. Low physical activity and high consumption of unhealthy food can influence the increasing of triglyceride levels.

Objective: To understand the association between carbohydrate and fiber intake with triglyceride level among senior high school teachers in Yogyakarta City

Method: This study apply cross sectional design with subject of this study was senior high school teachers in Yogyakarta City. There are 98 teachers which school was chosen with cluster sampling technique. Data of carbohydrate and fiber intake was collected with semi-FFQ questionnaire. Triglyceride level was measured by GPO-PAP. Spearman correlation test was used to examine the association between carbohydrate and fiber intake with triglyceride level.

Results: Based on correlation test, there were no significant association between carbohydrate intake ($p= 0,258$) and fiber intake ($p= 0,240$) with triglyceride level

Conclusion: No significant association between carbohydrate and fiber intake with triglyceride level among teachers

Keywords: carbohydrate and fiber intake, triglyceride level, teacher

1 Student of Health Nutrition, Medical Faculty, Universitas Gadjah Mada

2 Lecturer of Health Nutrition, Medical Faculty, Universitas Gadjah Mada