

ABSTRAK

Manusia membutuhkan nutrisi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Status nutrisi yang rendah dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kesehatan manusia. Seseorang yang memiliki status nutrisi rendah dapat diukur dari jumlah persentase lemaknya dan lipatan lemak tubuhnya yang rendah. Madu mengandung nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Madu alami mengandung kadar fruktosa yang tinggi, yaitu sedikitnya mencapai 38,5 gram per 100 gram madu alami. Manfaat yang diperoleh dari madu salah satunya dapat menjadi suplemen untuk meningkatkan status gizi seseorang.

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimental melalui uji klinik. Penelitian ini dilakukan dengan cara pemberian madu randu dengan 20 ml pada subjek yaitu petugas kebersihan di UNISBA yang berjumlah 26 orang, kemudian dilakukan pengukuran persentase lemak tubuh (%LT) dan tebal lipatan kulit (TLK). Analisis statistik menggunakan uji T Berpasangan.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian madu randu dalam meningkatkan persentase lemak tubuh dan tebal lipatan kulit.

Hasil analisis menunjukkan pengaruh pemberian madu terhadap peningkatan status gizi (%LT $p = 0.687$; TLK $p = 0.009$). Tidak terdapat hubungan yang signifikan dari pemberian madu randu terhadap peningkatan status gizi (%LT dan TLK), artinya pemberian madu randu tidak dapat memberikan peningkatan pada persentase lemak tubuh dan tebal lipatan kulit.

Penelitian ini memberi kesimpulan bahwa madu randu tidak dapat meningkatkan persentase lemak tubuh tetapi dapat meningkatkan tebal lipatan kulit.

Kata kunci : Madu Randu, Persentase Lemak Tubuh (%LT), Status Gizi, Tebal Lipatan Kulit (TLK).

ABSTRACT

Humans need adequate nutrition to live their life. Low nutritional status can bother human's health and daily activities. Low nutritional status can be known by low fat percentage and thick folds of skin. Honey contains nutrition which is needed by body. Natural honey also contains higher fructose than glucose, that is 38,5 gr every 100 gr of natural honey. The benefit that could be gained from honey is increasing personal nutritional status. This research is a quantitative research with experimental method through clinical trial. It is done by giving 20ml honey to 26 subjects, then measuring fat percentages (%BF) and thick folds of skin (Skinfold). Paired T Test statistical analysis used to analyze data.

The purpose of this study was to determine the effect of honey cottonwoods in increasing the percentage of body fat and thickness of skin folds.

The analysis showed that effects on drinking honey on increasing nutritional status (%BF $p = 0.687$; Skinfold $p = 0.009$). There is no relation on drinking honey against increased nutritional status (%BF and Skinfold), that means drinking honey could not increased fat percentages and thick folds of skin.

These studies concluded that honey cottonwoods can not increase the percentage of body fat but may increase the thick folds of skin.

Keywords : Body Fat Percentage (%BF), Honey, Nutritional Status, Thick folds of skin (Skinfold)