

**KARYA TULIS ILMIAH**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU PENGGUNAAN  
GULA, GARAM, DAN LEMAK (GGL) DI RUMAH TANGGA  
KECAMATAN WATES KABUPATEN KULON PROGO**



**SELSHAFANADHIROH**  
**P07131119025**

**PROGRAM STUDI D-III JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA TAHUN 2022**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU PENGGUNAAN  
GULA, GARAM, DAN LEMAK (GGL) DI RUMAH TANGGA  
KECAMATAN WATES KABUPATEN KULON PROGO**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Gizi



**SELSHAFANADHIROH**  
**P07131119025**

**PROGRAM STUDI D-III JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA TAHUN 2022**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Karya Tulis Ilmiah

“Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Penggunaan Gula, Garam, dan Lemak  
(GGL) di Rumah Tangga Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo”

Disusun oleh :

SELSHAEA NADHIROH  
P07131119025

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal,

20 Mei 2022

Pembimbing Utama,



Dr. Tri Siswati, SKM, M.Kes  
NIP. 197403151998032001

Pembimbing Pendamping,



M. Primaji Rialihanto, SST, MKes  
NIP. 196606181989021001

Yogyakarta, 20 Mei 2022

Ketua Jurusan Gizi



Dr. Ir. I Made Alit Gunawan, M.si  
NIP. 197001051994031003

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

“Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Penggunaan Gula, Garam, dan Lemak  
(GGL) di Rumah Tangga Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo”

Disusun oleh :

SELSHAF A NADHIROH

P07131119025

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji Pada tanggal 11  
April 2022:

SUSUNAN DEWAN PENGUJI,

Ketua,

Susilo Wirawan, SKM, MPH  
NIP. 197001151994031003

(.....)

Anggota,

Dr. Tri Siswati, SKM, M.Kes  
NIP. 197403151998032001

(.....)

Anggota,

M. Primaji Rialihanto, SST, M.Kes  
NIP. 196606181989021001

(.....)

Yogyakarta,..... Mei 2022

Ketua Jurusan Gizi




Dr. Ir. Made Alit Gunawan, M.si  
NIP. 197001051994031003

**HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS**

Tugas Akhir ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Selshafa Nadhiroh

NIM : P07131119025

Tanda Tangan :  .....

Tanggal : 18 April 2022

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Selshafa Nadhiroh  
NIM : P07131119025  
Program Studi : DIII Gizi  
Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas Tugas Akhir Saya yang berjudul :

Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Penggunaan Gula, Garam, dan Lemak (GGL) di Rumah Tangga Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalih media mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta  
Pada tanggal : 18 April 2022

Yang menyatakan



( Selshafa Nadhiroh )

vi

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat, hidayah, serta izin-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang digunakan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Gizi dengan judul “Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Penggunaan Gula, Garam, dan Lemak (GGL) di Rumah Tangga Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo”. Tugas Akhir ini tidak akan terwujud tanpa dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih serta penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Joko Susilo, SKM, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. DR. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Nur Hidayat, SKM, M.Kes selaku Ketua Prodi Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
4. Dr. Tri Siswati, SKM, M.Kes selaku pembimbing utama, M. Primaji Rialihanto, SST, M.Kes pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan serta memfasilitasi peneliti dalam terbentuknya Tugas Akhir.
5. Orang tua dari penulis yang selalu mendukung dan mendoakan tanpa henti.
6. Teman – teman yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini yang tidak dapat penulis sebut namanya satu persatu.
7. *Last but not least, I wanna thank me for believing in me, for doing all this hard work, for having no days off, for never quitting, for just be being me at all times.*

Akhir kata, penulis ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis secara langsung maupun tidak langsung. Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas perbuatan baik semua pihak dan senantiasa melindungi kita.

Yogyakarta, 20 Mei 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....	v
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Ruang Lingkup .....	7
E. Manfaat Penelitian .....	7
F. Keaslian Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>11</b>
A. Telaah Pustaka .....	11
B. Kerangka Teori .....	44
C. Kerangka Konsep .....	45
D. Hipotesis .....	45
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>46</b>
A. Jenis dan Desain Penelitian .....	46
B. Populasi dan Sampel .....	46
C. Waktu dan Tempat .....	50
D. Definsi Operasional dan Variabel .....	51
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	52
F. Instrumen dan Bahan Penelitian .....	53
G. Prosedur Penelitian .....	54
H. Manajemen Data .....	55
I. Analisis Data .....	56
J. Etika Penelitian .....	56
K. Hambatan Penelitian .....	57
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>58</b>
A. Hasil Penelitian .....	58
B. Pembahasan .....	70
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>82</b>
A. Kesimpulan .....	82
B. Saran .....	83



DAFTAR PUSTAKA .....	84
LAMPIRAN .....	87

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Komposisi Zat Gizi Gula Pasir (per 100 gram berat bahan).....	31
Tabel 2. Batas Maksimal Konsumsi Gula Menurut Kelompok Usia.....	32
Tabel 3. Kategori Kandungan Gula .....	33
Tabel 4. Daftar Pangan Penukar Satu Porsi Gula .....	33
Tabel 5. Kebutuhan Garam Menurut Kelompok Usia .....	40
Tabel 6. Kategori Kandungan Natrium per 100 gram Jenis Makanan.....	40
Tabel 7. Daftar Makanan Tinggi Natrium .....	40
Tabel 8. Komposisi Zat Gizi Minyak Kelapa (per 100 gram berat bahan).....	43
Tabel 9. Kebutuhan Lemak Menurut Kelompok Usia.....	43
Tabel 10. Kategori Kandungan Lemak Total per 100 gram Jenis Makanan .....	43
Tabel 11. Definisi Operasional Variabel.....	51
Tabel 12. Kisi-kisi kuesioner .....	53
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Umur, Pendidikan Terakhir dan Pekerjaan .....	58
Tabel 14. Distribusi Tingkat Pengetahuan Ibu Rumah Tangga tentang Gula, Garam dan lemak (GGL) .....	59
Tabel 15. Distribusi Perilaku Ibu Rumah Tangga dalam Penggunaan Gula, Garam dan Lemak (GGL).....	62
Tabel 16. Jumlah Penggunaan Gula di Rumah Tangga di Dusun Graulan Desa Giripeni Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo .....	66
Tabel 17. Jumlah Penggunaan Garam di Rumah Tangga di Dusun Graulan Desa Giripeni Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo .....	66
Tabel 18. Jumlah Penggunaan Lemak di Rumah Tangga di Dusun Graulan Desa Giripeni Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo .....	67
Tabel 19. Hubungan Pengetahuan Ibu Rumah Tangga dengan Perilaku Penggunaan Gula, Garam dan Lemak di Dusun Graulan Desa Giripeni Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.....	68

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Jumlah subjek menjawab benar berdasarkan kisi-kisi kuesioner pengetahuan .....	60
Gambar 2. Jumlah subjek menjawab benar tentang pengertian gula, garam dan lemak .....	60
Gambar 3. Jumlah Subjek menjawab benar tentang penggunaan gula, garam dan lemak .....	61
Gambar 4. Jumlah Subjek menjawab benar tentang dampak penggunaan gula, garam dan lemak .....	61
Gambar 5. Jumlah subjek menjawab benar berdasarkan kisi-kisi kuesioner perilaku .....	63
Gambar 6. Jumlah subjek menjawab benar tentang perilaku penggunaan gula ...	63
Gambar 7. Jumlah subjek menjawab benar tentang perilaku penggunaan garam	64
Gambar 8. Jumlah subjek menjawab benar tentang perilaku penggunaan lemak	64
Gambar 9. Jumlah subjek menjawab benar tentang perilaku konsumsi makanan sehat .....	65

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Rencana Anggaran Kegiatan Penelitian .....	88
Lampiran 2. Penjelasan Mengikuti Penelitian .....	89
Lampiran 3. Formulir Persetujuan .....	90
Lampiran 4. Formulir Identitas Responden Ibu Rumah Tangga .....	91
Lampiran 5. Kuesioner Pengetahuan .....	92
Lampiran 6. Kuesioner Perilaku .....	96
Lampiran 7. Form SQFFQ .....	99
Lampiran 8. Surat Persetujuan Etik .....	104
Lampiran 9. Rekap Data dan Jawaban Responden .....	104
Lampiran 10. Hasil Pengolahan Data SPSS .....	105
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian .....	106