

RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE WITH SUGAR, SALT, AND FAT USE BEHAVIOR IN HOUSEHOLDS, KECAMATAN WATES KABUPATEN KULON PROGO

Selshafa Nadhiroh¹, Tri Siswati², M Primiaji Rialihanto³

Jurusan Gizi Poltekkes Kemnekes Yogyakarta, Jl Tata Bumi No 3, Banyuraden

Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293. 0274-617679

Email : selshafanadhiroh8@gmail.com

ABSTRAK

Background: Consumption of sugar, salt and fat or oil certainly has benefits for the body. However, the consumption of sugar, salt, fat or oil has limitations. According to the recommended limit for sugar, salt, and fat consumption suggested by the Indonesian Ministry of Health, the limit for sugar consumption per person/day is 50 grams (4 tablespoons), while the limit for salt consumption per person/day is 2000 milligrams sodium/sodium or 5 grams of salt or 1 teaspoon. For fat, the limit for fat consumption per person/day is 67 grams or the equivalent of 5 tablespoons of oil in adults

Objective: To determine the relationship between knowledge and behavior in the use of sugar, salt and fat in households in Wates District, Kulon Progo Regency.

Methods: This type of research is an analytical survey research on respondents with 2 variables (knowledge and behavior) of housewives. The research design used is cross sectional. The instrument used is a questionnaire and the SQ-FFQ form. The statistical test used is the chi-square test.

Results : Most housewives have a good knowledge level of 38 (53.5%). The behavior of housewives is mostly less than 37 (52.1%).

There is no relationship between knowledge and the use of sugar in the household.

There is a relationship of knowledge with the use of salt in the household.

There is no relationship between knowledge and household fat use.

Conclusion : Most housewives have good knowledge and poor behavior. There is no relationship of knowledge with the use of sugar and fat in the household. There is a relationship of knowledge with the use of salt in the household.

Keywords: knowledge, behavior, housewife, sugar, salt and fat

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

Selshafa Nadhiroh¹, Tri Siswati², M Primiaji Rialihanto³
Jurusan Gizi Poltekkes Kemnikes Yogyakarta, Jl Tata Bumi No 3, Banyuraden
Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293. 0274-617679
Email : selshafanadhiroh8@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Konsumsi gula, garam dan lemak atau minyak tentu mempunyai manfaat untuk tubuh. Namun, konsumsi gula, garam lemak atau minyak tersebut mempunyai batasan. Menurut anjuran batas konsumsi gula, garam, dan lemak yang disarankan oleh Kementerian Kesehatan RI, yaitu batas konsumsi gula per orang/hari adalah 50 gram (4 sendok makan), sementara untuk batas konsumsi garam per orang/hari adalah 2000 miligram natrium/ sodium atau 5 gram garam atau 1 sendok teh. Untuk lemak, batas konsumsi lemak per orang/hari adalah 67 gram atau setara dengan 5 sendok makan minyak pada orang dewasa

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku penggunaan gula, garam dan lemak di rumah tangga di Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.

Metode : Jenis penelitian ini adalah penelitian survey analitik terhadap responden dengan 2 variabel (pengetahuan dan perilaku) ibu rumah tangga. Dengan desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Instrument yang digunakan adalah kuesioner dan form *SQ-FFQ*. Uji statistik yang digunakan adalah uji *chi-square*.

Hasil : Sebagian ibu rumah tangga memiliki tingkat pengetahaun baik 38 (53,5%). Adapun perilaku ibu rumah tangga sebagian besar adalah kurang 37 (52,1%).

Tidak ada hubungan pengetahuan dengan penggunaan gula di rumah tangga.

Ada hubungan pengetahuan dengan penggunaan garam di rumah tangga.

Tidak ada hubungan pengetahuan dengan penggunaan lemak di rumah tangga.

Kesimpulan : Sebagian besar ibu rumah tangga memiliki pengetahuan baik dan perilaku yang kurang. Tidak ada hubungan pengetahuan dengan penggunaan gula dan lemak di rumah tangga. Ada hubungan pengetahuan dengan penggunaan garam di rumah tangga.

Kata kunci : pengetahuan, perilaku, ibu rumah tangga, gula, garam dan lemak