

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ibu rumah tangga merupakan seseorang yang mempunyai peran penting didalam suatu keluarga. Tidak dapat dipungkiri, kebutuhan anggota keluarga dan pemeliharaan rumah tangga diatur oleh ibu. Ibu rumah tangga mempersiapkan mulai dari hal penting yang dibutuhkan anggota keluarga hingga hal-hal kecil lainnya. Banyak orang setuju bahwasanya ibu rumah tangga adalah pekerjaan yang paling sulit dan melelahkan. Kebanyakan masyarakat mempunyai persepsi bahawa ibu rumah tangga adalah seseorang yang banyak menghabiskan sebagian waktunya di rumah untuk mengasuh anak-anaknya dan mengurus keluarganya (Dwijayanti, 1999). Ibu rumah tangga mempunyai tugas untuk mempersiapkan makanan pada keluarga, membereskan pekerjaan rumah, dan mengasuh anak anak serta anggota keluarga lainnya.

Seorang ibu rumah tangga tentu saja menginginkan yang terbaik untuk keluarganya. Jika ibu rumah tangga adalah seseorang yang mempersiapkan makanan untuk keluarganya, berarti ibu rumah tangga lebih memahami bahan-bahan apa saja yang digunakan untuk selanjutnya diolah menjadi makanan. Para ibu pasti akan memperhatikan asupan dan jenis-jenis makanan anggota keluarganya. Kandungan gizi setiap makanan pasti menjadi hal penting yang perlu dicermati oleh seorang ibu. Hal tersebut

dilakukan agar mencegah sesuatu yang buruk terjadi misalkan sakit atau kekurangan zat gizi.

Kriteria makanan yang disukai oleh satu keluarga pasti berbeda dengan keluarga lainnya. Setiap keluarga mempunyai selera masing-masing, dan setiap ibu rumah tangga mempunyai menu andalannya masing-masing. Namun, pada makanan yang dikonsumsi setiap keluarga tidak jauh-jauh dari gula, garam dan lemak atau minyak. Gula, garam, lemak atau minyak adalah komponen yang tidak bisa lepas dari makanan sehari-hari. Hampir setiap makanan atau minuman yang dibuat di rumah tangga ataupun yang dibeli mengandung salah satu dari gula, garam dan lemak atau minyak.

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. Sedangkan untuk anak-anak, dianjurkan lebih sedikit daripada orang dewasa.

Berdasarkan data Survei Diet Total, rerata konsumsi garam masyarakat Indonesia usia >18 tahun adalah 6,8 gram dan natrium sebanyak 2700 mg (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan,

2014). Jumlah ini tidak sesuai dengan jumlah yang dianjurkan, dimana WHO merekomendasikan untuk asupan natrium <2 g/hari dan garam <5 g/hari (WHO, 2012).

Menurut Jurnal Gizi Indonesia (2014) tentang asupan gula, garam dan lemak yang dilakukan pada penduduk Indonesia dari seluruh provinsi adalah rata-rata konsumsi gula melebihi batas hingga 25,61 g/orang/hari, di mana laki-laki mengonsumsi gula lebih banyak dibandingkan perempuan. Jika dikaitkan dengan Permenkes No 30 Tahun 2013, maka konsumsi gula pada penduduk Indonesia melebihi batas yang dianjurkan yaitu 50 gram/hari. Pada rata-rata konsumsi garam penduduk Indonesia sudah mengonsumsi garam >5 g/hari, yaitu $(6,68 \pm 5,85)$ g/hari. Dapat diketahui asupan lemak total adalah 53,3 g/kapita/hari, masih kurang dari 67 g/orang/hari.

Hasil dari Studi Diet Total (SDT) 2014 yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia diperoleh bahwa Provinsi DI Yogyakarta merupakan daerah dengan konsumsi gula tertinggi yaitu 14,2 gram. Konsumsi gula, garam dan lemak di DI Yogyakarta melebihi pesan Permenkes No 30 Tahun 2013, untuk proporsi penduduk yang mengonsumsi gula ≥ 50 gram yaitu pada kelompok usia > 55 tahun (21,3%) dengan konsumsi penduduk di pedesaan yang lebih tinggi. Konsumsi garam yang ≥ 2.000 mg menurut kelompok usia, tertinggi pada usia 13-18 tahun (24,4%) serta penduduk perkotaan lebih banyak mengonsumsi garam, sedangkan proporsi penduduk yang mengonsumsi lemak ≥ 67 gram yaitu

pada usia 13-18 tahun (47,5%) dengan penduduk perkotaan yang lebih tinggi.

Kebiasaan konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak tersebut perlu dikontrol karena dapat kita pahami, segala sesuatu yang melebihi batas tidak akan baik. Pola konsumsi yang salah dan beresiko bagi masyarakat yang kurang memahami apa yang dikonsumsi menjadi pembunuh terbesar dibandingkan dengan merokok dan kini menjadi penyebab 1 dari 5 kematian di seluruh dunia (Lancet, 2019). Pola konsumsi yang salah akan menimbulkan berbagai penyakit, terutama penyakit tidak menular.

Menurut Profil Kesehatan Kabupaten Kulon Progo (2020) penyakit tidak menular (PTM) adalah penyakit yang terus meningkat. Diantara 12 kecamatan yang ada di Kabupaten Kulon Progo, Kecamatan Wates adalah kecamatan yang paling banyak persentase penderita penyakit tidak menular (PTM). Kecamatan Wates memiliki presentase 3,9% penderita hipertensi berjenis kelamin laki-laki, dan 7.6% penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan. Pada tahun 2019 yang mendapatkan pelayanan kesehatan sejumlah 2.327 orang dengan estimasi penderita hipertensi berusia >15 tahun sebanyak 40.112 orang

Selain hipertensi, penyakit tidak menular lainnya seperti diabetes melitus (DM) juga perlu diperhatikan. Ada sekitar 8.930 orang yang menderita penyakit diabetes mellitus (DM) di Kabupaten Kulon Progo,

dengan 1.334 atau 14.9% yang mendapatkan pelayanan kesehatan. Sementara Kecamatan Wates mempunyai 347 penderita penyakit diabetes militus dengan jenis kelamin laki-laki dan 617 penderita penyakit diabetes militus berjenis kelamin perempuan. Dengan total keseluruhan 964 orang, maka Kecamatan Wates menjadi kecamatan yang paling tinggi prevalensi penderita diabetes militus di Kabupaten Kulon Progo.

Penyakit tidak menular (PTM) dapat disebabkan oleh pola konsumsi yang salah. Banyak makanan yang dalam hal ini jika tidak dibatasi akan menjadi sebab penyakit tersebut. Gula, garam dan lemak dapat menimbulkan banyak penyakit jika penggunaannya tidak diperhatikan. Dengan data penyakit tidak menular diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti di salah satu dusun yang berada pada kecamatan yang tingkat presentase penyakit tidak menularnya paling tinggi. Dusun Graulan adalah dusun terbesar di Desa Giripeni Kecamatan Wates, dengan penduduk yang paling banyak juga tentunya. Peneliti tertarik karena, belum adanya penelitian yang sama di daerah tersebut. Peneliti menggunakan subjek ibu rumah tangga karena ibu rumah tangga adalah penyelenggara makanan di setiap rumah di dusun tersebut. Selain itu, ibu rumah tangga juga mempunyai pengetahuan terhadap gula, garam dan lemak yang berbeda-beda karena latar belakang yang berbeda pula. Pengetahuan ibu dalam penggunaan gula, garam dan lemak tentu saja mempengaruhi penggunaan gula, garam dan lemak saat memasak.

Dalam hal ini, ibu rumah tangga menjadi kunci dalam menyediakan makanan untuk anggota keluarganya. Ibu rumah tangga mengerti seberapa sendok makan atau sendok teh penggunaan gula, garam dan lemak atau minyak dalam masakannya. Ibu rumah tangga memahami selera keluarganya masing masing. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik meneliti hubungan pengetahuan dengan perilaku ibu rumah tangga terhadap penggunaan gula, garam dan lemak.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaiamanakah hubungan pengetahuan dan perilaku ibu rumah tangga dalam penggunaan gula, garam dan lemak (GGL) di Dusun Graulan Desa Giripeni Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang pengetahuan dengan perilaku ibu rumah tangga dalam penggunaan gula, garam dan lemak (GGL) dalam pembuatan makanan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat pengetahuan ibu rumah tangga terhadap penggunaan gula, garam dan lemak (GGL)

- b. Mengetahui perilaku ibu rumah tangga terhadap penggunaan gula, garam dan lemak (GGL)
- c. Mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku penggunaan gula di rumah tangga
- d. Mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku penggunaan garam di rumah tangga
- e. Mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku penggunaan lemak di rumah tangga

D. Ruang Lingkup Penelitian

Dari segi keilmuan, penelitian yang dilakukan merupakan penelitian dalam bidang gizi masyarakat.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang pengetahuan dengan perilaku ibu rumah tangga pada penggunaan gula, garam dan lemak (GGL).

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pemerintah

Dapat memberikan masukan dalam penyusunan perencanaan, kebijakan, dan skala prioritas dalam pembangunan daerah di bidang kesehatan dan pembangunan manusia.

b. Bagi Ilmu Pengetahuan

Sebagai sumber informasi dan referensi untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta dapat digunakan sebagai informasi untuk melakukan penelitian lanjutan sesuai dengan paradigma ilmu pengetahuan yang terus berkembang khususnya mengenai pengetahuan dengan perilaku ibu rumah tangga pada gula, garam, dan lemak (GGL).

c. Bagi Responden

Dapat menjadi informasi tambahan dan peningkatan kesadaran dalam memperhatikan konsumsi gula, garam dan lemak (GGL)

d. Bagi Literatur

Sebagai informasi, ilmu pengetahuan, serta wawasan mengenai perilaku ibu rumah tangga pada gula, garam, dan lemak (GGL).

e. Bagi Pengolah Program

Merencanakan program yang dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menggunakan gula, garam dan lemak sebagai pencegahan penyakit tidak menular.

F. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Atmarika, dkk (2016) dengan judul “Asupan Gula, Garam, dan Lemak di Indonesia”. Jenis penelitian ini

adalah dengan menganalisis konsumsi gula, garam, dan lemak menggunakan data Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) tahun 2014 yang mengumpulkan data konsumsi individu secara lengkap. Desain SKMI adalah potong-lintang (cross-sectional) yang mewakili sampel rumah tangga sampai dengan tingkat provinsi. Hasil penelitian ini adalah 3 dari 10 penduduk Indonesia (29,7%) mengonsumsi GGL melebihi rekomendasi. Penduduk yang berisiko tinggi adalah jika gabungan dari asupan Gula-Garam-Lemak (GGL) melebihi batas rekomendasi (Gula >50 g/hari, Garam >5 g/hari, dan Lemak >67 g/hari). Perbedaan penelitian ini terletak pada penelitian menggunakan survei konsumsi makanan individu (SKMI) tahun 2014 dengan metode food recall 24 jam, sedangkan pada penelitian ini menggunakan kuesioner.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Triandhini, dkk (2017) yang berjudul “Gambaran Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak Penduduk Dusun Batur Kidul Kecamatan Getasan Kabupaten Semarang”. Jenis penelitian ini adalah penelitian analisis konsumsi gula, garam, dan lemak dilakukan di Dusun Batur Kidul Desa Batur Kecamatan Getasan yang menurut data Profil Kesehatan Puskesmas Getasan 2014 memiliki masalah kasus penyakit tidak menular tertinggi. Lokasi penelitian ini berada di Dusun Batur Kidul. Metode penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penduduk Dusun Batur Kidul Kecamatan Getasan Kabupaten Semarang yang berusia diatas 40 tahun. Hasil dari penelitian ini adalah

penduduk yang mengkonsumsi gula, garam, dan lemak melebihi batas rekomendasi dari Permenkes No. 30 Tahun 2013 akan memiliki resiko tinggi terkena penyakit metabolik. Perbedaan penelitian ini adalah lokasi yang digunakan untuk penelitian. Perbedaan lainnya adalah subjek yang diteliti. Subjek yang diteliti pada penelitian ini adalah seluruh penduduk Dusun Batur Kidul Kecamatan Getasan Kabupaten Semarang yang berusia diatas 40 tahun.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Risti Cahani, dkk (2019) dengan judul “Hubungan Pola Konsumsi Sumber Gula, Garam, dan Lemak dengan Profil Status Gizi Tingkat Rumah Tangga di Kabupaten Bantul”. Jenis penelitian observasional dengan pendekatan crosssectional. Penelitian ini menggunakan cluster sampling, dengan besar sampel yaitu 50 rumah tangga. Data asupan gula, garam dan lemak diperoleh dengan kuesioner *food list* yang telah tervalidasi dengan teknik wawancara. Analisis yang digunakan yaitu uji chi-square dan regresi linier sederhana. Penelitian dilakukan pada bulan Juli-Agustus 2019. Hasil penelitian ini adalah rata-rata konsumsi gula, indeks massa tubuh dan komposisi lemak tubuh yaitu 57,1 g/hari, 23,8 kg/m² dan 26,5 %. Rata-rata konsumsi natrium, lemak, tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik adalah 320, 8 mg/hari, 57,3 g/hari, 124, 9 mmHg, dan 81,9 mmHg. Perbedaan penelitian ini adalah lokasi yang digunakan untuk penelitian. Selain itu, perbedaan lainnya adalah subjek dalam penelitian ini semua anggota keluarga.