

KAJIAN PENGETAHUAN DAN KONSUMSI GULA GARAM LEMAK DI RUMAH TANGGA DI DESA DONOTIRTO, KECAMATAN KRETEK, KABUPATEN BANTUL

Tsania Laksita Hapsari, Susilo Wirawan, Waryana
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: sanialaksita1604@gmail.com, susilo.wirawan@poltekkesjogja.ac.id,
waryana60@yahoo.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Konsumsi gula, garam dan lemak yang berlebihan dapat menjadi salah satu faktor pemicu penyakit tidak menular, hal tersebut dapat berkontribusi pada meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular. Ibu rumah tangga memiliki peran penting dalam pengaturan pola makan keluarga, termasuk dalam penggunaan gula, garam dan lemak yang dapat mempengaruhi konsumsi gula, garam dan lemak dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan: Untuk mengkaji gambaran pengetahuan dan konsumsi gula, garam dan lemak di rumah tangga di Desa Donotirto, Kecamatan Kretek, Kabupaten Bantul

Metode: Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dengan subjek ibu rumah tangga. data yang dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan dan recall 24 jam untuk mengukur tingkat konsumsi gula, garam dan lemak.

Hasil: Sebagian ibu rumah tangga memiliki pengetahuan yang kurang terkait batas konsumsi gula, garam dan lemak yang dianjurkan. Sementara itu, konsumsi gula, garam dan lemak masih di bawah batas anjuran, namun terdapat sejumlah rumah tangga yang konsumsi gula, garam dan lemak nya melebihi anjuran.

Kesimpulan: Pengetahuan ibu rumah tangga di Desa Donotirto tentang konsumsi gula, garam dan lemak tergolong cukup, namun masih diperlukannya edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku konsumsi gula, garam dan lemak yang baik guna mencegah risiko terjadinya penyakit tidak menular.

Kata Kunci: Pengetahuan, Konsumsi gula, garam dan lemak, ibu rumah tangga, penyakit tidak menular

**ASSESSMENT OF KNOWLEDGE AND CONSUMPTION OF SUGAR
SALT FAT IN HOUSEHOLDS IN DONOTIRTO VILLAGE, KRETEK
SUBDISTRICT, BANTUL REGENCY**

Tsania Laksita Hapsari, Susilo Wirawan, Waryana
Department of Nutrition, Health Polytechnic, Ministry of Health
Yogyakarta, Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293
Email: sanialaksita1604@gmail.com, susilo.wirawan@poltekkesjogja.ac.id,
waryana60@yahoo.com

ABSTRACT

Background: Excessive consumption of sugar, salt and fat can be one of the factors that contribute to the increasing prevalence of non- infectious diseases. Housewives have an important role in regulating the family diet, including the use of sugar, salt and fat which can influence the consumption of sugar, salt and fat in daily life.

Objective: To assess the knowledge and consumption of sugar, salt and fat in households in Donotirto Village, Kretek Sub-district, Bantul Regency.

Method: This study used a crosssectional design with the subject of housewives. data collected using a knowledge questionnaire and 24-hour recall to measure the level of consumption of sugar, salt and fat.

Results: Most housewives have insufficient knowledge regarding the recommended consumption limits of sugar, salt and fat. Meanwhile, the consumption of sugar, salt and fat was still below the recommended limit, but there were a number of households whose consumption of sugar, salt and fat exceeded the recommendation.

Conclusion: The knowledge of housewives in Donotirto Village about the consumption of sugar, salt and fat is moderate, but there is still a need for education to improve knowledge and good consumption behavior of sugar, salt and fat to prevent the risk of non-communicable diseases.

Keywords: Knowledge, sugar consumption, salt and fat, housewives, non-infectious diseases