

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menurut (Chusniah Rachmawati and Promosi Kesehatan Dan, 2019), pembangunan keluarga dilakukan dalam upaya mewujudkan keluarga berkualitas yang hidup dalam lingkungan yang sehat. Selain dari lingkungan yang baik, kondisi kesehatan dari setiap anggota keluarga juga merupakan salah satu syarat dari keluarga yang berkualitas. Keluarga berperan aktif dalam optimalisasi pertumbuhan, perkembangan, dan produktivitas seluruh anggota keluarga melalui pemenuhan kebutuhan gizi dan menjamin kesehatan setiap anggota keluarga. Dalam pemenuhan gizi anggota keluarga ibu rumah tangga memiliki peran penting dalam suatu keluarga. Tidak bisa dipungkiri bahwa ibu memiliki peran penting pada keluarga dalam memilih dan mengolah makanan bergizi. Jika ibu merupakan seorang yang mempersiapkan makanan dalam keluarga, berarti ibu rumah tangga lebih dapat dan harus memahami cara pemilihan bahan makanan dan penggunaan bahan makanan yang baik untuk selanjutnya diolah menjadi sebuah hidangan yang memiliki nilai gizi tinggi.

Dalam setiap pengolahan bahan makanan di rumah tangga sangat pasti menggunakan gula, garam, dan lemak dalam proses pengolahannya. Gula, garam, dan lemak merupakan komponen yang tidak bisa lepas dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Setiap makanan atau minuman yang disajikan di rumah tangga pasti mengandung salah satu dari gula, garam,

dan lemak. Konsumsi gula, garam, dan lemak dalam makanan sehari-hari pastinya memiliki manfaat tersendiri bagi kesehatan. Namun, konsumsi gula, garam, dan lemak tetap memiliki batas wajar dalam konsumsinya. Menurut (peraturan menteri kesehatan republik indonesia, 2013) tentang Percantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, Dan Lemak Serta Pesan Kesehatan Untuk Pangan Olahan Dan Pangan Siap Saji, mengenai anjuran batas konsumsi gula, garam, dan lemak yang disarankan, yaitu batas konsumsi gula per orang/hari adalah 50 gram (4 sendok makan), batas konsumsi garam per orang/hari adalah 2000 miligram natrium/sodium atau 5 gram/1 sendok teh. Sedangkan untuk lemak total, batas konsumsi lemak total per orang/hari adalah 67gram atau setara dengan 5 sendok, dan makan. Jika konsumsi gula, garam dan lemak lebih dari batas anjuran tersebut dapat berisiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung.

Berdasarkan (Jenderal -Kementerian Pertanian, 2023) rata-rata konsumsi gula pasir dan gula merah (g/hari/orang) adalah 8,78 g/orang/hari. Pada rata-rata konsumsi garam (g/orang/hari) penduduk Indonesia yaitu 3,08 g/hari. Untuk rata-rata asupan lemak total (g/kapita/hari) adalah 32,41 gram. Data tersebut merupakan penggunaan gula, garam, dan lemak yang belum termasuk dalam makanan olahan yang menggunakan gula, garam, dan lemak.

Konsumsi gula, garam, dan lemak yang berlebihan dapat menimbulkan penyakit tidak menular (PTM). Penyakit degenerative merupakan kondisi kesehatan organ atau jaringan yang terus menurun

seiring waktu, penyakit degenerative terjadi karena adanya perubahan pada sel tubuh yang akan mempengaruhi organ secara menyeluruh. Penyakit degenerative dapat terjadi karena berbagai faktor, yaitu kurangnya aktivitas fisik, gaya hidup, dan pola makan yang salah. Penyakit degenerative yang dijumpai antara lain hipertensi, diabetes melitus, kolesterol dan lain sebagainya. Prevalensi penyakit hipertensi di DI Yogyakarta menurut Survei Kesehatan Indonesia 2023 berdasarkan hasil pengukuran adalah 30,4%. Selain hipertensi penyakit degenerative lainnya adalah diabetes mellitus (DM), jumlah prevalensi DM di DI Yogyakarta pada tahun 2023 tercatat 2,9%. Selain menimbulkan penyakit degenerative konsumsi gula, garam, lemak yang berlebih juga dapat menyebabkan terjadinya obesitas. Obesitas merupakan ketidak seimbangan asupan energi (energi intake) dengan energi yang digunakan (energi *expenditure*), ditandai dengan adanya penumpukan lemak yang abnormal (Pepustakaan Kementerian Kesehatan RI, 2023). Dengan prevalensi obesitas pada penduduk dewasa (>18 tahun) berdasarkan kategori IMT menurut data Survei Kesehatan Indonesia 2023, di DI Yogyakarta adalah 24,6%.

Dengan data penyakit degenerative dan obese di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti di salah satu desa yang berada di Kabupaten Bantul. Peneliti menggunakan subjek ibu rumah tangga, karena ibu rumah tangga merupakan penyelenggara makanan di setiap rumah. Dalam penelitian ini ibu rumah tangga merupakan kunci dalam mengetahui konsumsi gula, garam, dan lemak dalam setiap anggota rumah tangga. Ibu rumah tangga

juga lebih memahami penggunaan banyaknya gula, garam, dan lemak dalam ukuran rumah tangga seperti sendok makan atau sendok teh dalam masakan yang dikonsumsi setiap anggota keluarga. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran pengetahuan terhadap konsumsi gula, garam, dan lemak ibu rumah tangga.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Pengetahuan Terhadap Konsumsi Gula Garam Lemak Di Rumah Tangga di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul?”

## **C. Tujuan penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan terhadap konsumsi gula garam lemak (ggl) di rumah tangga

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat pengetahuan ibu rumah tangga dalam konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL)
- b. Mengetahui perilaku ibu rumah tangga terhadap konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL)

## **D. Ruang Lingkup Penelitian**

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

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran pengetahuan dan konsumsi ibu rumah tangga dalam konsumsi gula garam lemak yang kurang tepat.

### **2. Manfaat praktis**

#### a. Bagi Institusi Pendidikan Tinggi Vokasi Gizi

Penelitian ini dapat menambah bahan literatur dan sumber informasi di bidang gizi tentang pengetahuan terhadap konsumsi gula garam lemak (ggl) di rumah tangga di Perpustakaan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

#### b. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat memberikan pengalaman mengenai gambaran terhadap konsumsi gula garam lemak (ggl) di rumah tangga di kalurahan donotirto.

## **F. Keaslian Penelitian**

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Nadhiroh *et al.*, 2022) dengan judul “Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Penggunaan Gula, Garam, dan Lemak (GGL) di Rumah Tangga Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo”. Jenis penelitian ini adalah penelitian analisis tingkat pengetahuan dan konsumsi gula, garam, dan lemak yang dilakukan di Desa Giripeni, Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo menurut data

Profil Kesehatan Kabupaten Kulon Progo tahun 2020, terkait penyakit tidak menular. Metode penelitian ini menggunakan penelitian cross-sectional dengan menggunakan data primer. Penelitian ini menggunakan sampel sebesar 71 orang reseponden dari 260 orang ibu rumah tangga di desa tersebut. Hasil dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan pengetahuan dengan penggunaan jumlah gula dan lemak di rumah tangga Dusun Graulan Desa Giripeni Kecamatan Wates Kulon Progo, dan terdapat hubungan pengetahuan dengan penggunaan jumlah garam di rumah tangga Dusun Graulan Desa Giripeni Kecamatan Wates Kulon Progo. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada lokasi penelitian dan subjek penelitian yang dimana pada penelitian tersebut menggunakan subjek semua anggota keluarga sedangkan pada penelitian ini hanya ibu rumah tangga yang digunakan sebagai subjek.

2. Penelitian yang dilakukan oleh (Istianah and Rolag, 2023) dengan judul “Hubungan Pola Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak dengan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar”. Penelitian ini menggunakan sampel berjumlah 66 orang yang didapatkan melalui pengambilan sampel dengan teknik purposive sampling siswa-siswi Sekolah Dasar Islam Terpadu An-Najah Kota Depok usia 9-12 tahun. Dengan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner Semi-Quantitatif Food Frequency (SQ-FFQ) dan data diri responden menggunakan kuesioner wawancara langsung, data antropometri diperoleh melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan. Hasil

penelitian ini adalah tidak didapatkan hubungan yang signifikan antara pola konsumsi gula, garam dan lemak dengan status gizi siswa siswi SDIT An-Najah. Perbedaan penelitian ini terletak pada kuesioner yang digunakan yaitu Semi-Quantitatif Food Frequency (SQ-FFQ) sedangkan pada penelitian ini menggunakan kuesioner *recall 24 jam*, dan variabel yang diteliti.

Berdasarkan uraian di atas. Terdapat persamaan dan perbedaan dari dua penelitian tersebut. Persamaan dari penelitian tersebut adalah menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Sedangkan perbedaan yaitu adanya perbedaan lokasi, waktu dan variabel penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* dan variabel pengetahuan dan konsumsi gula, garam dan lemak di rumah tangga.