

OVERVIEW OF HOUSEWIVES' KNOWLEDGE AND BEHAVIOR OF USING GGL (SUGAR SALT AND FAT) IN GILANGHARJO VILLAGE PANDAK DISTRICT BANTUL REGENCY

Rahmi Putri H¹, Irianton Aritonang², Joko Susilo³
^{1,2,3}Department of Nutrition, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: rahmiputt09@gmail.com, iriantonang@gmail.com,
jokosusilo_gizi@yahoo.com

ABSTRACT

Background: To enhance the taste of food, sugar, salt, and fat are generally used. Foods that contain a lot of sugar, salt, and fat can cause various health problems such as diabetes mellitus, hypertension, and obesity. Therefore, there needs to be a limit on the consumption of sugar, salt, and fat. According to Permenkes No. 30 of 2013, the recommended limit for sugar consumption is 50 grams (4 tablespoons) per person/day, for salt it is 5 grams (1 teaspoon) per person/day, and the limit for fat consumption is 67 grams (5 tablespoons) per person/day.

Objective: To understand the knowledge of housewives regarding the use of sugar, salt, and fat in Gilangharjo Village Pandak District Bantul Regency.

Method: Type of observational research with a cross-sectional study design. This study uses the simple random sampling technique. The population of this study is all housewives in Gilangharjo Village. The sample size is 83 housewives. The instruments used in this study are the GGL knowledge questionnaire and the GGL usage behavior questionnaire. Data analysis used univariate and bivariate analysis.

Results: The research results show that housewives with good knowledge numbered 42 (50.60%) respondents, sufficient knowledge numbered 34 (40.96%) respondents, and poor knowledge numbered 7 (8.44%) respondents. Housewives with good behavior numbered 54 (65.10%) respondents and poor behavior numbered 29 (34.90%) respondents. The level of insufficient knowledge includes 3 (3.61%) respondents with poor behavior and 4 (4.82%) respondents with good behavior, sufficient knowledge includes 14 (16.87%) respondents with poor behavior and 20 (24.10%) respondents with good behavior, and good knowledge includes 12 (14.46%) respondents with poor behavior and 30 (36.14%) respondents with good behavior, there are 12 (14.46%) respondents with poor behavior and 30 (36.14%) respondents with good behavior.

Conclusion: Most housewives have good knowledge and good behavior. The level of knowledge with the highest percentage of behavior in the use of sugar, salt, and fat is the level of good knowledge with good behavior.

Keywords: knowledge, behavior, housewives, sugar, salt, fat

**GAMBARAN PENGETAHUAN IBU RUMAH TANGGA DENGAN
PERILAKU PENGGUNAAN GGL (GULA GARAM DAN LEMAK) DI
DESA GILANGHARJO KECAMATAN PANDAK KABUPATEN BANTUL**

Rahmi Putri H¹, Irianton Aritonang², Joko Susilo³
^{1,2,3}Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: rahmiputt09@gmail.com, iriantonang@gmail.com,
jokosusilo_gizi@yahoo.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Untuk meningkatkan cita rasa dalam makanan, umumnya digunakan gula, garam, dan lemak. Makanan yang banyak mengandung gula, garam, dan lemak dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan seperti diabetes melitus, hipertensi, dan obesitas. Oleh itu, perlu adanya batasan untuk konsumsi gula, garam, dan lemak. Menurut Permenkes No. 30 Tahun 2013 anjuran batas konsumsi gula adalah 50 gram (4 sdm) per orang/hari, untuk garam adalah 5 gram (1 sdt) per orang/hari, dan batas konsumsi lemak adalah 67 gram (5 sdm) per orang/hari.

Tujuan: Untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu rumah tangga dengan perilaku penggunaan gula, garam, dan lemak (GGL) di Desa Gilangharjo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul.

Metode: Jenis penelitian observasional dengan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Populasi penelitian ini adalah semua ibu rumah tangga di Desa Gilangharjo. Jumlah sampel yaitu 83 ibu rumah tangga. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner pengetahuan GGL dan kuesioner perilaku penggunaan GGL. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu rumah tangga yang memiliki pengetahuan baik sejumlah 42 (50,60%) responden, cukup sejumlah 34 (40,96%) responden, dan kurang sejumlah 7 (8,44%) responden. Ibu rumah tangga yang memiliki perilaku baik sejumlah 54 (65,10%) responden dan kurang sejumlah 29 (34,90%) responden. Tingkat pengetahuan kurang terdapat 3 (3,61%) responden berperilaku kurang dan 4 (4,82%) responden berperilaku baik, pengetahuan cukup terdapat 14 (16,87%) responden berperilaku kurang dan 20 (24,10%) responden berperilaku baik, dan pengetahuan baik terdapat 12 (14,46%) responden berperilaku kurang dan 30 (36,14%) responden berperilaku baik.

Kesimpulan: Sebagian besar ibu rumah tangga memiliki pengetahuan yang baik dan perilaku yang baik. Tingkat pengetahuan dengan perilaku penggunaan gula, garam, dan lemak yang memiliki persentase paling tinggi adalah tingkat pengetahuan baik dengan perilaku yang baik.

Kata Kunci: pengetahuan, perilaku, ibu rumah tangga, gula, garam, lemak