

KARYA TULIS ILMIAH

**KAJIAN PENGETAHUAN DAN KONSUMSI GULA
GARAM LEMAK (GGL) PADA REMAJA PUTRI DI DESA JATIREJO**



EVI KURNIAWATI

NIM. P07131123070

**PRODI DIPLOMA TIGA GIZI
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**KAJIAN PENGETAHUAN DAN KONSUMSI GULA
GARAM LEMAK (GGL) PADA REMAJA
PUTRI DI DESA JATIREJO**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Gizi



EVI KURNIAWATI

NIM. P07131123070

**PRODI DIPLOMA TIGA GIZI
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah
"Kajian Pengetahuan dan Konsumsi Gula Garam Lemak (GGL) pada Remaja
Putri di Desa Jatirejo

Study of Knowlage and Consumption of Sugar Salt and Fat Among
Adolescent Girls in Village Jatirejo

Disusun oleh :
EVI KURNIAWATI
NIM. P07131123070

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :
8 Juli 2026
menyetujui,

Pembimbing utama,

Pembimbing pendamping,



Dr. Slamet Iskandar, SKM, M.Kes
NIP. 197001051994031003



Dr. Ir Irianton Aritonang, M. Kes
NIP. 196205261985011001

Yogyakarta, 8 Juli 2026

Ketua Jurusan Gizi



Nur Hidayat, SKM, M.Kes
NIP. 196804021992031003

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

KAJIAN PENGETAHUAN DAN KONSUMSI GULA GARAM LEMAK (GGL)

PADA REMAJA PUTRI DI DESA JATIREJO

Disusun Oleh :

EVI KURNIAWATI

NIM. P07131123070

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 29 Juni 2026 .

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Dr. Slamet Iskandar, SKM, M.Kes
NIP. 197001051994031003

(.....)

Anggota,
Siti Budi Utami, S.Gz.MPH
NIP. 198811272014032002

(.....)

Anggota,
Dr. Ir Irianton Aritonang, M.Kes
NIP. 196205261985011001

(.....)

Yogyakarta, 8 Juli 2026

Ketua Jurusan Gizi

Nur Hidayat, SKM.M.Kes
NIP. 1968040219920310003

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Akhir ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Evi Kurniwati

Nim : P071311123070

Tanda tangan :



Tanggal : 9 Juli 2026

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Evi Kurniawati

NIM : P07131123070

Program Studi : D3 Gizi

Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul:

" Kajian Pengetahuan dan Konsumsi Gula Garam Lemak (GGL)
pada Remaja Putri di Desa Jatirejo"

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya,

Dibuat di : Yogyakarta

Pada tanggal : 9 Juli 2020



(Evi Kurniawati)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini. Penulisan KTI ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Gizi pada Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan dari Bapak Dr. Slamet Iskandar, SKM, M.Kes selaku pembimbing utama dan pengarahan dari Bapak Dr. Ir Irianton Aritonang, M. Kes selaku pembimbing pendamping serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.
2. Bapak Nur Hidayat, SKM, M.Kes. selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.
3. Bapak Dr. Slamet Iskandar, SKM, M.Kes., selaku Ketua Program Studi Diploma Tiga Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.
4. Ibu Siti Budi Utami, S.Gz, MPH selaku dosen penguji.
5. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan bantuan, dukungan, material, dan moral: dan
6. Sahabat penulis yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Akhir kata penulis terhadap Tuhan Yang Maha Esa berkenan segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta,2026

Penulis

Evi Kurniawati

DAFTAR ISI

	Halaman
KARYA TULIS ILMIAH	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	4
F. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Telaah Pustaka.....	8
B. Kerangka Teori.....	19
C. Kerangka Konsep	20
D. Pernyataan penelitian	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Jenis dan Desain Penelitian	21
B. Populasi dan Sampel	21
C. Waktu dan Tempat	22
D. Variabel Penelitian	22
E. Definisi Operasional dan Variabel	22
F. Jenis Pengumpulan Data	24
G. Instrumen Penelitian.....	24
H. Prosedur Penelitian.....	25
I. Manajemen Data	26
J. Analisis Data	27
K. Etika Penelitian	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
A. Hasil	29
B. Pembahasan.....	35
BAB V PENUTUP.....	47
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47

DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Definisi Operasional Variabel	23
Tabel 2.2	Instrumen Penelitian.....	24
Tabel 2.3	Kisi Kisi Kuesioner	25
Tabel 2.1	Definisi Operasional Variabel	23
Tabel 2.2	Instrumen Penelitian.....	24
Tabel 2.3	Kisi Kisi Kuesioner	25
Tabel 4.1	Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Usia	31
Tabel 4.2	Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Pendidikan	31
Tabel 4.3	Distribusi Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Gula, Garam,	32
Tabel 4.4	Distribusi Responden Konsumsi Gula	32
Tabel 4.5	Distribusi Responden Konsumsi Garam	33
Tabel 4.6	Distribusi Responden Konsumsi Lemak	33
Tabel 4.7	Distribusi Pengetahuan & Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak (GGL)	34
Tabel 4.8	Rekap Konsumsi Garam.....	34
Tabel 4.9	Rekap Konsumsi Lemak	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	20
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	20
Gambar 4.1 Peta Wilayan Desa Jatirejo.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Formulir Informed Consent.....	54
Lampiran 2.	Kuesioner Pengetahuan dan Konsumsi Gula, garam, dan Lemak (GGL) pada Remaja	55
Lampiran 3.	Formulir <i>Recall 24 Jam</i>	58
Lampiran 4.	Leaflet Gula, Garam, dan Lemak (GGL)	59
Lampiran 5.	Data Jawaban Kuesioner Pengetahuan.....	60
Lampiran 6.	Hasil Perhitungan Recall 24 Jam Hari ke 1.....	62
Lampiran 7.	Analisis SPSS	64