

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan manusia yang menjadi masa transisi dari anak-anak menuju fase dewasa. Pada masa ini, tubuh mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang signifikan menurut Pantaleon dkk., (2025). Usia remaja antara usia 15 – 19 tahun, yang mana padatnya aktivitas yang diikuti di sekolah maupun di luar sekolah menurut Ardi (2021). Artinya, perlu pemenuhan asupan makan yang cukup untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan remaja.

Pengetahuan mengenai gizi pada pemahaman makanan dan kandungan zat gizi yang terkandung dalam makanan tersebut adalah aspek keamanan yang akan dikonsumsi remaja. Tingkat pengetahuan gizi remaja akan berpotensi memengaruhi dalam pemilihan bahan makanan yang akan dikonsumsi. Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik dapat memilih makanan yang baik pula untuk tubuh mereka, sehingga dapat menurunkan dampak negatif yang ditimbulkan dari makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak (GGL) menurut Nadhiroh (2022).

Makanan yang dikonsumsi remaja juga bervariasi, mereka mengonsumsi makanan yang mengandung gula, garam, dan lemak (GGL) yang berpotensi menimbulkan masalah kesehatan menurut Maziyah dkk., (2023). Semakin bervariasinya jenis produk makanan dan minuman olahan industri, maka menjadi salah satu penyebab meningkatnya jumlah konsumsi

gula di Indonesia. Kelompok usia remaja yaitu 13 – 18 tahun, memiliki kecenderungan mengonsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) lebih banyak dari kelompok umur lainnya, yaitu mengonsumsi gula berlebih sebanyak 53,1%, mengonsumsi garam berlebih sebanyak 26,2% dan mengonsumsi lemak berlebih 40,7% menurut Zubaidah (2020). Tingginya konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) menjadi salah satu penyebab meningkatnya kasus Penyakit Tidak Menular (PTM) di Indonesia, yang menjadi salah satu penyebab kematian tertinggi yang mencapai 64% dari total kematian. (Amiroh dkk., 2021)

Menurut Hanif & Febriyanti, (2022) PTM yang terjadi secara global berkisar 20-25%, sedangkan di Indonesia 23,34%, kejadian lebih tinggi pada pria sebesar (26,2%) dibandingkan pada wanita sebesar (21,4%). Berdasarkan Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta (2019) prevalensi penduduk yang mengalami *Diabetes Mellitus* Kota Yogyakarta memiliki angka sebesar 4,9% hipertensi sebesar 21.5% Tahun 2022 jumlah penderita *Diabetes Mellitus* (DM) yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar sebanyak 13.676 orang, mengalami kenaikan sebesar 183,2% atau hampir 2 kalinya dibandingkan tahun 2018 dengan kasus sebanyak 7467 orang, Prevalensi hipertensi pada usia > 18 tahun menunjukkan angka 10,68% dan 13,0%. Prevalensi penyakit jantung mencapai 1,67%, jauh melampaui angka nasional yang hanya 0,85% yang dapat ditimbulkan oleh gula, garam, dan lemak (GGL) yang berlebih dan gaya hidup yang tidak sehat. Hal ini berkaitan dengan kebiasaan masyarakat mengenai konsumsi

makanan yang masih keliru dengan mementingkan rasa yang enak dibandingkan dengan mengutamakan zat gizi hariannya.

Prevalensi hipertensi tertinggi di Yogyakarta adalah di Gunung Kidul (39,25%), kedua Kulon Progo (34,70%), Ketiga Sleman (32,01%), Keempat Bantul (29,89%), dan yang terakhir di Kota Yogyakarta (34,70%). Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Kulon Progo tahun 2023 jumlah pasien hipertensi di wilayah Kabupaten Kulon Progo tercatat sebanyak 29.539 orang. Jumlah pasien diabetes di Kulon Progo sebanyak 8.063 orang menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Kulon Progo tahun 2022. Menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi obesitas di Kabupaten Kulon Progo tercatat 8,25%, menempatkan Kulon Progo di posisi keempat di Yogyakarta, setelah Kota Yogyakarta (14,63%), Sleman (10,98%), Gunung Kidul (10,46%), Kulon Progo (8,25%), dan Bantul (8,24%).

Berdasarkan uraian di atas, yang mana penyebab Penyakit Tidak Menular (PTM) di Indonesia dapat terjadi karena pola konsumsi yang salah. Konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak (GGL) berlebih dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular (PTM). Oleh karena itu, peneliti tertarik meneliti “Kajian Pengetahuan dan Konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) pada Remaja Putri di Desa Jatirejo” untuk mengetahui pengetahuan dan perilaku konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) pada remaja putri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu : “ Apakah Ada Kaitan Antara Pengetahuan dan Konsumsi Gula Garam Lemak (GGL) pada Remaja Putri di Desa Jatirejo?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengetahuan dan konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) pada remaja putri di Desa Jatirejo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat pengetahuan mengenai konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) pada makanan yang dikonsumsi remaja putri.
- b. Mengetahui tingkat konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) pada remaja putri.
- c. Mengetahui kaitan antara pengetahuan dan tingkat konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL)

D. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian dalam ruang lingkup di bidang gizi dengan cakupan penelitian gizi masyarakat.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai sumber informasi dan edukasi bagi masyarakat terutama kalangan remaja putri dalam memahami hubungan antara pengetahuan dan konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL).

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sasaran

Peneliti dapat memberikan pengetahuan tentang dampak dari konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) terhadap kesehatan yang dapat mendorong perubahan sikap positif dalam pemilihan makanan dan minuman yang lebih sehat.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat mengetahui mengenai gambaran konsumsi gula, garam, lemak (GGL) pada remaja putri di Desa Jatirejo.

F. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Ekarani, Khairunnisa; 2025) dengan judul “Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Konsumsi Gula Garam Lemak (GGL) Pada Makanan/Minuman Kekinian pada Remaja di Kalurahan Panjangrejo”. Penelitian tersebut didapatkan bahwa dilakukan penelitian terhadap 47 remaja di kalurahan Panjangrejo dengan hasil 51,1% memiliki sikap yang baik.

Berdasarkan uraian diatas terdapat persamaan dan perbedaan dari dua peneliti tersebut. Persamaan dari kedua penelitian tersebut adalah dengan menggunakan variabel terikat yang sama yaitu penelitian

terhadap konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) pada remaja. Sedangkan perbedaan dari kedua penelitian tersebut adalah lokasi, waktu dan variabel peneliti menggunakan menggunakan variabel pengetahuan, sikap, dan konsumsi gula garam lemak sedangkan pada penelitian ini tidak menggunakan variabel sikap.

2. Penelitian yang dilakukan oleh (Nadhiroh, Selshafa., 2022.) dengan judul “Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Penggunaan Gula Garam Lemak (GGL) di rumah tangga Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo”. Dalam penelitian tersebut peneliti menggunakan metode yang digunakan adalah metode *cross sectional* dengan populasi 260 rumah tangga yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan menggunakan kuesioner dan formulir SQFFQ (*Semi Quantitative Food Frequency Quesionare*).

Berdasarkan uraian diatas terdapat persamaan dan perbedaan dari dua peneliti tersebut. Persamaan dari kedua penelitian tersebut adalah dengan menggunakan variabel terikat yang sama yaitu mengetahui pengetahuan dan konsumsi gula, garam, dan lemak. Sedangkan perbedaan dari kedua penelitian tersebut adalah lokasi, waktu dan variabel peneliti menggunakan menggunakan variabel pengetahuan, sikap, dan konsumsi gula garam lemak sedangkan pada penelitian ini tidak menggunakan variabel sikap.

3. Penelitian yang dilakukan oleh (Hapsari, Tsania Laksita;2025.) dengan judul “Kajian Pengetahuan dan Konsumsi Gula Garam Lemak di

Rumah Tangga di Desa Donotirto, Kecamatan Kretek, Kabupaten Bantul.”

Penelitian tersebut peneliti menggunakan metode yang digunakan adalah metode *cross sectional* dengan sampel 60 responden yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan menggunakan kuesioner dan recall 24 jam.

Berdasarkan uraian diatas terdapat persamaan dan perbedaan dari dua peneliti tersebut. Persamaan dari penelitian tersebut adalah menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Sedangkan perbedaan dari penelitian tersebut adalah lokasi, waktu dan subjek penelitian tersebut menggunakan subjek rumah tangga sedangkan pada penelitian ini hanya remaja yang digunakan sebagai subjek.