

**GAMBARAN PENGETAHUAN DAN KONSUMSI GULA DAN
LEMAK DARI MAKANAN JAJANAN PADA SISWA SMP N 34**

KOTA PADANG

Karya Tulis Ilmiah

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi

pendidikan diploma D III Gizi



Oleh :

THASYA YUAN MARTSAIL

NIM : 2100232028

PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS PERINTIS I NDONESIA

2024

**PROGRAM STUDI DIPLOMA GIZI
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA
KARYA TULIS ILMIAH,
THASYA YUAN MARTSAIL
GAMBARAN PENGETAHUAN DAN KONSUMSI GULA DAN
LEMAK DARI JAJANAN SISWA DI SMP N 34 KOTA
PADANG**

ABSTRAK

Kelompok usia remaja memiliki rentang umur 13-18 tahun, pada usia ini memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi gula dan lemak secara berlebihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan, konsumsi gula dan lemak dari makanan jajanan pada siswa SMP N 34 kota Padang.

Desain penelitian ini adalah deskriptif yang dilakukan di SMP N 34 kota Padang dengan 78 responden siswa kelas VII. Yang digunakan adalah Teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuisioner dan form *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*. Analisa data yang digunakan adalah analisa data univariat.

Berdasarkan hasil penelitian ini di dapatkan bahwa lebih dari setengah responden memiliki pengetahuan baik (60,3%). Lebih setengah dari responden (60,3%) sudah mengonsumsi gula sesuai anjuran (50gr/hr/orang) dan lebih dari setengah responden (76,9%) sudah mengonsumsi lemak sesuai anjuran (67gr/hr/orang).

Perlunya memberikan edukasi disekolah mengenai konsumsi gula dan lemak agar siswa dapat memenuhi anjuran konsumsi gula dan lemak sesuai anjuran.

Kata kunci : *pengetahuan gizi, konsumsi gula, konsumsi lemak, makanan jajanan*

**NUTRITION DIPLOMA STUDY PROGRAM
PERINTIS INDONESIA UNIVERSITY
SCIENTIFIC PAPER,
THASYA YUAN MARTSAIL
AN OVERVIEW OF KNOWLEDGE AND CONSUMPTION OF SUGAR
AND FAT FROM STUDENT SNACKS AT SMP N 34 PADANG CITY**

ABSTRACT

The adolescent age group has an age range of 13-18 years, at this age has a tendency to consume excessive sugar and fat. The purpose of this study was to determine the description of knowledge, consumption of sugar and fat from snacks in students of SMP N 34 Padang city.

The design of this study was descriptive conducted at SMP N 34 Padang city with 78 respondents of class VII students. *Simple random sampling* technique was used . Data collection using questionnaires and *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* forms . Data analysis used is univariate data analysis.

Based on the results of this study, it was found that more than half of the respondents had good knowledge (60.3%). More than half of the respondents (60.3%) have consumed sugar as recommended (50gr / hr / person) and more than half of the respondents (76.9%) have consumed fat as recommended (67gr / hr / person).

It is necessary to provide education at school regarding sugar and fat consumption so that students can fulfill the recommended consumption of sugar and fat as recommended.

Keywords: *nutrition knowledge, sugar consumption, fat consumption, snacks*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Kelompok usia remaja memiliki rentang umur 13-18 tahun, pada usia ini memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi gula dan lemak yang berlebih, yaitu konsumsi gula berlebih sebanyak 53,1% dan konsumsi lemak berlebih sebanyak 40,7%. Akibat dari konsumsi gula, lemak berlebih adalah penumpukan radikal bebas di dalam tubuh. Radikal bebas ini yang dapat merusak asam deoksiribonukleat (DNA) dan mutasi gen, serta pertumbuhan dan perkembangan sel yang tidak normal sehingga menimbulkan penyakit degeneratif seperti stroke, kanker, dan diabetes (Zulbaidah, 2020, Erina Masri dkk, 2022).

Makanan yang dikonsumsi secara berlebihan akan mengakibatkan obesitas. Selain obesitas, konsumsi gula, lemak yang berlebih dapat menimbulkan berbagai macam kondisi tubuh yang buruk seperti memicu terjadinya penyakit tidak menular (PTM). Anak-anak yang sering mengonsumsi garam sebanyak 1.000 mg/gr/hari akan memiliki risiko terkena tekanan darah tinggi yang dapat meningkat hingga 74% pada anak yang kelebihan berat badan dibandingkan 6% pada anak yang berat badan normal (Zulbaidah, 2020, Erina Masri,2022).

Kelebihan berat badan sangat erat kaitannya dengan konsumsi makanan sehari-hari, terutama penyumbang kalori seperti gula dan lemak. Makanan yang tidak beragam akan berbeda rasanya dengan yang beragam. Faktor risiko ini akan menyebabkan PTM, seperti obesitas, hipertensi, diabetes melitus (DM) dan stroke

menjadi meningkat pada seluruh lapisan masyarakat dengan semua level sosial demikian pula komplikasinya (Atmarita dkk, 2016).

Dari Riskesdas tahun 2007 – 2018, yaitu IMT $25 \leq 27$ pada tahun 2007 dari 8,6% naik menjadi 11,5% pada tahun 2013, pada tahun 2018 naik menjadi 13,6%. Prevalensi obesitas dengan IMT \geq pada tahun 2007 sebesar 10,5% menjadi 14,8% , tahun 2013 dan 2018 menjadi 21,8%. Obesitas sentral juga mengalami kenaikan pada tahun 2007 sebesar 10,8%, tahun 2013 sebesar 26,6% dan tahun 2018 sebesar 31,8% (Kementrian kesehatan, 2019 dalam Bappenas 2017).

Berdasarkan Riskesdas 2018, di Indonesia obesitas sentral pada umur ≥ 15 tahun sebanyak 30% mengalami obesitas sentral, obesitas sentral umur ≥ 15 tahun pada 2007 sebanyak 18,8%, tahun 2013 sebanyak 26,6%, tahun 2018 sebanyak 31,0% (Riskesdas, 2018). Di dalam data mikro Susenas BPS 2021, terdapat 339.670 sampel responden yang mewakili penduduk Indonesia pada 2021 sebanyak 271,5 juta penduduk. Terdapat 14,9 juta jiwa atau (17,6%) penduduk mengonsumsi gula berlebih (kompas, 2023).

Menurut analisis data SKMI (Sumber Konsumsi Makanan Individu) 2014, yang mencakup konsumsi makanan selama 24 jam terakhir dari 45.802 rumah tangga dan 145.360 anggotanya di seluruh Indonesia, dilakukan analisis deskriptif terhadap 17 kelompok makanan. Tujuannya adalah untuk mengetahui asupan gula, garam, dan lemak setiap individu berdasarkan karakteristiknya (Gizi Indonesia, 2016).

Hasil analisis menunjukkan bahwa 29,7 % penduduk Indonesia setara dengan 77 juta jiwa sudah mengonsumsi Gula, Garam dan Lemak berlebih dari

rekomendasi WHO : gula (>50 gr/hari atau sebanyak 5 sendok makan), lemak (>67 gr/hari atau sebanyak 5 sendok makan). Hal ini perlu diantisipasi mengingat kecenderungan meningkatnya PTM seperti : obesitas, hipertensi, diabetes mellitus, dan stroke yang dari 2007 ke 2013 (Persagi, 2016).

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun yang belum menikah (Amita Diananda, 2018).

Dalam masa pertumbuhan dan perkembangan remaja, mereka cenderung rentan terhadap godaan makanan cepat saji, dorongan sosial media pun memengaruhi pilihan makanan mereka. Kebiasaan konsumsi makanan tinggi gula dan lemak dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, obesitas dll (Atmarita dkk, 2016).

Makanan jajanan menurut FAO (*Food Agriculture Organization*) yang dikutip dari Pupitasari (2013) makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang disajikan dalam wadah atau sarana penjualan di pinggir jalan, tempat umum atau tempat lainnya, yang terlebih dahulu sudah dipersiapkan atau dimasak di tempat produksi, di rumah atau di tempat berjualan. Makanan jajanan dapat berupa minuman atau makanan dengan jenis, rasa, dan warna yang bervariasi dan memikat.

Anjuran konsumsi konsumsi gula dan lemak dimana angka kebutuhan yang disarankan Kementerian Kesehatan per orang per hari adalah gula tidak lebih dari

50 gr/hari atau setara dengan (4 sendok makan), lemak hanya perlu 67 gr/hari atau setara dengan (5 sendok makan minyak) (Dinas Kesehatan Gunungkidul, 2024).

Berdasarkan jenis makanan yang ada di atas mengandung gula dan lemak yang berlebih, hal ini dapat menyebabkan gula darah tidak stabil dan peningkatan lemak tubuh. Selain itu konsumsi gula dan lemak berlebih dapat menyebabkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, obesitas dll (Atmarita dkk, 2016).

Oleh karena itu pentingnya bagi remaja untuk memperhatikan pola konsumsi mereka sehingga tidak terkena risiko penyakit di kemudian hari dan lebih banyak mengonsumsi makanan sehat.

Kelompok usia remaja, yaitu anak usia 13-18 tahun mengonsumsi lebih banyak gula dan lemak dibandingkan kelompok umur lainnya, yaitu mengonsumsi gula berlebih sebanyak 53,1% dan mengonsumsi lemak berlebih sebanyak 40,7% (zulbaidah, 2020 dalam Erina Masri dkk, 2022).

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar Sumatera Barat, di kota Padang menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi manis adalah 48,51%. Pada kelompok umur 10-14 tahun porsi kebiasaan manis ≥ 1 kali sehari sebesar 54,98%, porsi kebiasaan makanan manis 1-6 kali seminggu sebesar 40,96%. Kebiasaan makan manis ≤ 3 kali sebulan sebesar 4.96% (Riskesdas, 2018).

Di kota Padang, kebiasaan konsumsi makanan yang berlemak sebesar 43,44%. Pada kelompok umur 10-14 tahun, porsi konsumsi makanan berlemak ≥ 1 kali sebulan sebesar 44,50%, porsi kebiasaan makan manis 1-6 kali seminggu

sebesar 46,87%. Kebiasaan makanan berlemak ≤ 3 bulan sebesar 8,63% (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan survei lokasi yang dilakukan di SMP N 34 kota Padang, terdapat 19 makanan dan minuman yang mengandung gula dan lemak di antaranya : mie padeh, batagor, siomay, *fried chicken*, bakso goreng, *seafood* goreng, sosis goreng, *nugget* goreng, telur gulung mie, telur gulung, *corndog*, *pudding* coklat, cilor, *Qtela*, nabati wafer, *chitato*, capucino, es teh dan pop ice.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan penulis terdapat sebanyak 255 orang siswa kelas 7 di SMP N 34 kota Padang, dengan sampel yang digunakan sebanyak 32 orang siswa, data konsumsi gula dan lemak yang didapatkan dari sampel yaitu, konsumsi gula sebanyak 93,19 gr/hari (*corndog*, *pudding* coklat, *Qtela*, nabati wafer, capucinno, es teh dan pop ice) sedangkan konsumsi lemak sebanyak 107,92 gr/hari (mie padeh, batagor, siomay, *fried chicken*, bakso goreng, *seafood* goreng, *nugget* goreng, telur gulung mie, telur gulung, *corndog*, cilor, *Qtela*, nabati wafer, dan *chitato*).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Gambaran pengetahuan dan konsumsi gula dan lemak dari jajanan siswa SMP N 34 kota Padang.

1.2 Rumusan masalah

1. Bagaimana gambaran pengetahuan pada Tingkat konsumsi gula dan lemak dari jajanan siswa di SMP N 34 kota Padang?
2. Bagaimana gambaran Tingkat konsumsi gula dan lemak dari jajanan siswa di SMP N 34 kota Padang?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan konsumsi gula dan lemak dari jajanan siswa di SMP N 34 di kota Padang.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Diketahui gambaran pengetahuan tentang konsumsi gula dan lemak dari jajanan siswa SMP N 34 di kota Padang.
2. Diketahui gambaran jumlah konsumsi gula dari jajanan di SMP N 34 di kota Padang.
3. Diketahui gambaran jumlah konsumsi lemak dari jajanan di SMP N 34 di kota Padang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi remaja

Penelitian ini dapat membantu remaja memahami pentingnya pola makan sehat dalam menjaga kesehatan tubuh. Serta memberikan wawasan tentang pola makan dan resiko konsumsi gula dan lemak yang berlebih. Sehingga remaja dapat membuat pilihan makanan yang lebih bijak.

1.4.2 Bagi sekolah

Hasil penelitian ini akan memberikan informasi mengenai konsumsi gula dan lemak dari jajanan siswa SMP N 34 di kota Padang. Dengan demikian, sekolah dapat mengevaluasi jajanan yang dikonsumsi oleh siswa sehingga dapat menginformasikan atau menghimbau para pedagang agar menjual makanan yang lebih sehat.

1.4.3 Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran kepada masyarakat tentang konsumsi gula dan lemak pada jajanan anak sekolah SMP N 34 di kota Padang. Sehingga para masyarakat yang berjualan di lingkungan sekolah dapat memperhatikan gula dan lemak pada jualannya dan lebih banyak menjual makanan sehat.

1.4.4 Bagi institusi

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi gambaran untuk institusi agar dapat menciptakan program atau edukasi gizi tentang gula dan lemak pada tingkatan SMP.

1.4.5 Bagi Dinas Kesehatan

Melalui hasil penelitian ini, Dinas Kesehatan dapat mengumpulkan data terkait pola konsumsi gula dan lemak pada tingkat SMP, informasi ini dapat membantu dalam merancang program-program edukasi yang bertujuan untuk mengurangi konsumsi gula dan lemak berlebih.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 kesimpulan

1. Lebih dari setengah responden sudah memiliki pengetahuan gizi baik (60,3%), sebagian besar responden (94,9%) mengetahui definisi makanan bergizi, pengetahuan terendah tentang anjuran konsumsi lemak (19,2%).
2. Lebih dari setengah responden (60,3%) sudah mengonsumsi gula sesuai anjuran. Seluruh responden (100%) penyumbang sumber zat gula tertinggi terdapat pada minuman pop ice.
3. Lebih dari setengah responden (76,9%) sudah mengonsumsi lemak sesuai anjuran. Seluruh responden (100%) penyumbang sumber zat lemak tertinggi terdapat pada makanan fried chicken.

1.2 Saran

1. Saran bagi siswa

Bagi siswa perlu lebih ditingkatkan lagi terutama dalam pengetahuannya terhadap konsumsi gula dan lemak dan dapat mempertahankan konsumsi makanan jajanan agar tidak melebihi batas anjuran konsumsi gula dan lemak.

2. Saran bagi Sekolah

Bagi sekolah diharapkan untuk memberikan edukasi makanan jajanan sehat dan bergizi agar terhindar dari konsumsi gula dan lemak berlebih.

3. Saran peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melanjutkan penelitian ini untuk menambah referensi mengenai konsumsi gula dan lemak.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmarita, dkk. 2016. Asupan Gula, Ga ram, Dan Lemak Di Indonesia: Analisis Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Gizi Indon.* 1-14.
- Atmarita, A., Jahari, A. B., Sudikno, S., & Soekatri, M. (2017). ASUPAN GULA, GARAM, DAN LEMAK DI INDONESIA: Analisis Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Gizi Indonesia*, 39(1), 1. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v39i1.201>
- Almatsier, S, 2004. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- BPOM RI. (2021). Penerapan Sistem Jaminan Keamanan Dan Mutu Pangan Olahan Di Sarana Peredaran. *Bpom Ri*, 11, 1–172.
- Darwin, P. 2013. MeOnikmati Gula Tanpa Rasa Takut. Sinar Ilmu, Yogyakarta.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116–133.
- dinkesgk. (2021). *AKSELERASI VAKSINASI COVID-19 UNTUK USIA 12-17 TAHUN.*
- Irianto, A. (2004). Statistik Konsep dasar dan Aplikasinya. *Jakarta: Kencana Prenada Media Group.*
- Kesehatan, J., Masri, E., Nasution, N. S., & Ahriyasna, R. (n.d.). *Literasi Gizi dan Konsumsi Gula, Garam, Lemak pada Remaja di Kota Padang.* <https://doi.org/10.25047/j-kes>
- LAPORAN RISKESDAS SUMATRA BARAT 2018.* (n.d.).
- Masri, E. dkk. 2022. *Jurnal Kesehatan.* Politeknik Negeri Jember. Vol. 10. No. 1. 23-30.
- Murray, R. K., Granner, D. K., & Rodwell, V. W. 2009. Biokimia Harper .Edisi 27. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Notoatmodjo, S. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Cetakan Ketiga. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2018). Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan.
- Notoatmodjo, S. (2010). Metode Penelitian Kesehatan. *Jakarta: Rineka Cipta.*
- Portney, L.G. and Watkins, M.P. (2009) *Foundations of Clinical Research: Applications to Practice.* 3rd Edition, Prentice Hall, Upper Saddle River.
- Puspitasari, E. L. 2013. Kualitas Jajanan Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal AL-AZHAR INDONESIA SERI SAINS DAN TEKNOLOGI*, Vol. 2, No.1. 52-56.

Suryana, Yaya dan H. A. Rusdiana. 2015. Pendidikan Multikultural. Bandung : Pustaka Setia.

Susanto, T. Dan T.D. Widyaningsih. 2004. Dasar-Dasar Ilmu Pangan dan Gizi. Akademika Yogyakarta.

Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

