### GAMBARAN KONSUMSI MAKANAN DAN MINUMAN TINGGI GULA DAN LEMAK PADA MAHASISWA TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaika Program Studi S1 Gizi*



**OLEH:**

**INDAH PANGESTU 2020272017**

**PROGRAM STUDI SARJANA GIZI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS**

**TAHUN** **2024**

### UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA PROGRAM STUDI SI GIZI

**Skripsi, Agustus 2024**

**INDAH PANGESTU**

**GAMBARAN KONSUMSI MAKANAN DAN MINUMAN TINGGI GULA DAN LEMAK PADA MAHASISWA TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA**

**ABSTTRAK**

Konsumsi makanan tinggi gula dan lemak diiringi dengan rendahnya pengeluaranya energi karena kurangnya aktifitas fisik dan sedantary *lifestyle* dapat menyebabkan kegemukan, diabetes tipe I dangguan pada lemak darah atau dispelmedia dan dapat berpengaruh pada gigi.

Makanan dan minuman yang beresiko adalah makanan manis dan berlemak yang dikonsumsi secara berlebihan yang dapat membahayakan bagi kesehatan, pola makan semacam ini dampak pada meningkatnya kasus kegemukan dan penyakit degeneratif.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat konsumsi pada makan dan minuman manis dan berlemak pada mahasiswa D4 teknologi Laboratorium Medik di universitas perintis Indonesia, Penilitian ini dilakukan pada Mahasiswa Teknologi Laboratirium Medik di Universitas Perintis Indonesia Dengan menggunakan metode survey deskriptf. Populasi dari penelitian ini semua Mahasiswa tingkat 1, 2 dan 3 yang berjumlah 338 responden, jumblah sampel 70, pengambilan sampel menggunakan Rumus lemosw dengan teknik *staratriflied random sampling.* data pengetahuan di diperoleh menggunakan kusioner. Data konsumsi makanan dan minuman tinggi dula dan lemak diperoleh menggunakan semi *formulir food frequency* (FFQ). Analisa data yang digunakan adalah Analisa data Univariat.Hasil penelitian menunjukan bahwa responden mempunyai tingkat pengetahuan yang rendah tentang mengonsumsi makanan dan minuman tinggi gula dan lemak, hampir sebagian besar responden (78,6%), dengan jumlah yang berlebih mengonsumsi makanan dan minuman manis. (91,4%) responden mengonsumsi makanan berlemak.

Mahasiswa yang numpuh pendidikan di studi bidang ilmu kesehatan teknologi Laboratorium Medik masih saja mempumnyai pengetahuan dan mengonsumsi makanan yang berlebihan yaitu makanan dan minuman tinggi gula dan lemak, sebaiknya dilakukan penelitian lanjut untuk mengetahui faktor,

**Kata kunci : Konsumsi makanan, gula, lemak, pengetahuan**

### INDONESIAN PIONEER UNIVERSITY PROGRAM STUDI SI GIZI

**Thesis, August 2024**

**INDAH PANGESTU**

**OVERVIEW OF FOOD AND BEVERAGE CONSUMPTION HIGH IN SUGAR AND FAT IN MEDICAL LABORATORY TECHNOLOGY STUDENTS OF PERINTIS UNIVERSITY OF INDONESIA**

**ABSTTRAK**

Consumption of foods high in sugar and fat accompanied by low energy expenditure due to lack of physical activity and a healthy *lifestyle* can cause obesity, type I diabetes disorders in blood fats or dyspelmedia and can affect teeth, foods and drinks that are at risk are sweet and fatty foods that are consumed in excess which can be harmful to health,

The purpose of this study is to find out the picture of consumption levels in sweet and fatty foods and drinks in D4 students of Medical Laboratory technology at a pioneer university in Indonesia.

This research was carried out on Medical Laboratory Technology Students at Perintis University Indonesia using a descriptive survey method. The population of this study is all levels 1, 2 and 3 which totals 338 respondents, the number of samples is 70, sampling using the lemosw formula with *the staratriflied random sampling technique.* Knowledge data was obtained using a Questionnaire containing 15 questions. Data on food and beverage consumption high in dula and fat were obtained using a semi-form *food frequency* (FFQ). The results of the study showed that the respondents had a low level of knowledge about consuming foods and drinks high in sugar and fat, almost the majority of respondents (78.6%), with an excessive amount of consuming sugary foods and drinks. (91.4%) respondents consume fatty foods.

Students who are studying in the field of health science and technology at the Medical Laboratory still have knowledge of nutrition and consume excessive foods, namely foods and drinks high in sugar and fat, should do further research to find out the factors,

**Keywords : Food consumption, sugar, fat, knowledge**

# BAB I PENDAHULUAN

## Latar Belakang

Mahasiswa merupakan setatus yang disandang oleh seorang individu, Mahasiswa diyakini dapat mampu bersaing dan berpikir secara keritis untuk memajukan kesejahterahaan bangsa. Mahasiswa dipilih sebagai objek kaum intelektual atau kaum cendikawan oleh masyarakat, yang dimana pemikiran dan gaya hidupnya dapat dikatakan lebih moderen termasuk juga pola makan/minumnya. Dimana Mahasiswa merupakan generasi milenial yang tidak lepas dari media sosial sehingga sehingga sangat update tentang hal-hal baru misalnya makanan dan minuman yang manis dan berlemak sehingga beresiko tinggi, makanan dan jumlah minuman jenis beresiko sehingga membahayakan kesehatan dan meliputi: makanan atau minuman manis berlemak. (Kemkes 2020).

Konsumsi makanan tinggi gula dan lemak diiringi dengan rendahnya pengeluaranya energi karena kurangnya aktifitas fisik dan sedantary *lifestyle* dapat menyebabkan kegemukan, makanan dan minuman manis dan berlemak yang dikonsumsi secara berlebihan yang dapat membahayakan bagi kesehatan, yaitu bagi Mahasiswa yang mekonsumsi makanan dan minuman yang berlemak berlebihan, pola minum semacam ini dampak pada meningkatnya kasus kegemukan dan penyakit degeneratif. Dampak dari kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman manis berlemak beresiko tinggi, saat ini sangat buruk bagi kesehatan diantara dapat meningkatkan risiko beberapa penyakit, seperti obesitas dan diabetes tipe 1, gangguan

lemak darah atau dispelmedia, selain itu makanan beresiko jika dikonsumsi dalam waktu yang lama juga, akan juga dapat mempengaruhi kesehatan pada gigi (Pamelia, 2020). Menurut riset kesehatan dasar tahun 2018, tentang kebiasaan mekonsumsi makanan dan minuman tinggi gula dan lemak didapatkan perbandingan yaitu, penduduk Indonesia mengalami peningkatkan sejak tahun 2009 yaitu 26,2% pada tahun 2013 yaitu 12,8% dan 21,8% pada tahun 2018 (Riskesdes, 2018

Bedasarkan hasil riset kesehatan di Sumatera Barat menujukkan bahwasanya proporsi kebiasaan mekonsumsi makanan beresiko di antaranya adalah kebiasaan mekonsumsi makanan manis sebanyak 48,51% pada rentang usia 20-24 tahun proporsi konsumsi kebiasaan mekonsumsi makanan manis ≥1 kali perhari adalah 40,42%, proposi kebiasaan mengonsumsi makanan manis 1-6 kali minggu adalah 47,47% proposi kebiasaan mengonsumsi makanan manis ≤3 kali perbulan adalah 12,12% pada kelompok jenis kelamin kepada kelompok jenis kelamin kebiasaan konsumsi makanan manis laki-laki yaitu ≥1 kali perhari sebanyak 44,31% sedangkan perempuan ≥42,55% (riskesdes 2018).

Kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak di kota padang yaitu 23,44% pada rentang usia2 0-24 tahun proporsi kebiasaan mekonsumsi makanan berlemak ≥1 kali perhari adalah 39,85% propesi kebiasaan mekonsumsi makanan berlemak 1-6 kali perminggu adalah 50,03% proposi kebiasaan mekonsumsi makan berlemak ≤3 kali perbulan adalah 10,12% pada kelompok jenis kelamin kebiasaan konsumsi makan manis pada laki-laki yaitu ≥ kali perhari 36,73% sedangkan perempuan sebanyak 39,37% (riskesdes 2018). Bahwasanya penelitian yang dilakukan di Universitas Perintis Indonesia, pada tahun 2023 oleh mahasiswa yang bernama indri sari zebua,

menunjukkan seluruh 96,99% Mahasiswa S1 Gizi setiap hari mekonsumsi ≥ 2 kali perminggu yaitu makanan manis dan berlemak, hasil surve pengetahuan menunjukkan sebagian besar (76,66%) mahasiswa Gizi Universitas Perintis Indonesia mengetahuan yang kurang baik tentang makanan beresiko.

Penelitian terdahulu sudah dilakukan pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia, dan bahwasana akan saya lanjutkan pada Mahasiswa D4 Teknologi Laboratorium Medis Universitas Indonesi. Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan pada 30 mahasiswa D4 Teknologi Laboratorium Medis Universitas Perintis Indonesia. Menunjukkan bahwa konsumsi makanan berlemak sebanyak 67%, konsumsi makanan berlemak sebanyak 33%, dan konsumsi minuman manis sebanyak 66%. Mahasiswa D4 Teknologi Laboratorium Medis Universitas Perintis Indonesia mempunyai pengetahuan yang kurang tentang makanaan beresiko.

Idealnya mahasiswa D4 Teknologi Laboratorium Medis mempunyai kebiasaan makanan yang baik seperti memperhatikan jenis makanan yang akan dikonsumsi. Karena sudah sepatutnya Mahasiswa D4 teknologi Laboratorium harus memempunyai pengetahuan gizi menjadi dasar untuk mengurangi konsumsi makanan beresiko tersebut. Akan tetapi dari survei awal ditemukan masalah pengetahuan makanan beresiko pada Mahasiswa D4 Teknologi Laboratorium Medis. Berdasarkan uraian diatas perlu dilakukan penelitian mengenai gambaran makanan tinggi gula dan berlemak pada mahasiswa D4 Teknologi Laboratorium Medis di Universitas Perintis Indonesia.

## Rumus Masalah

Bagaimana gambaran mengonsumsi makanan tinggi gula dan lemak pada Mahasiswa Teknologi Laboratorium Medis di Universitas Perintis Indonesia.

## Tujuan penelitian

Bagaimana tingginya mengonsumsi makanan tinggi gula dan berlemak pada Mahasiswa D4 Teknologi Laboratorium Medis Universitas Perintis Indonesia.

#### Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat konsumsi pada makan dan minuman manis dan berlemak pada mahasiswa D4 teknologi Laboratorium Medik di universitas perintis Indonesia

#### Tujuan Khusus

* + - 1. Diketahuinya gambaran konsumsi makanan dan minuman tinggi gula pada mahasiswa D4 Teknologi Laboratorium Medik di Universitas Perintis Indonesia.
			2. Mengetahui gambaran konsumsi makanan tinggi lemak dan pada mahasiswa D4 Teknologi Laboratorium Medik di Universitas Perintis Indonesia.

## Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini dapat di peroleh manfaat seperti berikut.

#### Bagi mahasiswa

Dengan di lakukanya penelitian ini, mahasiswa D4 teknologi Laboratorium Medis Universitas Perintis Indonesia mendapat kan informasi tentang makanan beresiko ( mengonsumsi tinggi gula dan lemak yang berlebihan) dan sebagai referensi gizi untuk mahasiswa S1 gizi di Universitas Perintis Indonesia.

#### Bagi peneliti

Manfaat untuk peneliti adalah dapat mengetahui gambaran untuk pengetahuan mahasiswa serta mengetahui konsumsi makan yang beresiko serta dapat menjadi salah satu sarana untuk mengembangkan pengetahuan dan wawasan penulis.

# Ruang Lingkup

Ruang lingkup materi pada penelitian di batasi pada mahasiswa mengenai gambaran pengetahuan dan konsumsi makanan beresiko pada mahasiswa D4 Teknologi Laboratorium Medis di Universitas Perintis Indonesia. Tempat pelaksanakan ini di laksanakan di universitas perintis Indonesia dan waktu pelaksanakan penelitian ini pada bulan februari-maret 2024 dan jumlah sempel yang di peroleh sebanyak 29 responden.

### BAB V PEMBAHASAN

#### Keterbatasan Peneliti

Keterbatasan data pada Mahasiswa D4 Teknologi Laboratorium Medis Universitas Perintis Indonesia dilakukan dengan metode wawancara. Dengan melakukan Frekuensi makanan dengan menggunakan FFQ. Pelaksanaan metode ini (FFQ) ini sangat bergantung pada daya ingat Responden. Pada hal tersebut menjadi kendala penelitian atas keterbatasan waktu, sehingga hasil yang yang diperoleh sedikit tidak memuaskan.

#### Konsumsi Gula

Berdasarkan Hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar responden (78% ), menunjukkan bahwa responden mengonsumsi makanan manis dengan jumlah yang berlebih. Sejalan dengan penelitian Erina Harleni Masri, Harleni Harleni, Indri Sari Zebua (2023). Dari hasil analisa data yang digunakan adalah analisa data Univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mempunyai tingkat pengetahuan yang rendah tentang konsumsi makanan beresiko (70,4%). Makanan manis hampir sebagian besar responden responden (75,5%) mengkonsumsi makan manis berlebihan.

Makanan manis sudah sangat terkenal makanan tersebut mengandung banyak gula. Gula juga juga sangat dibutuhkan oleh makanan manis dan sering di ganti oleh pemanis buatan/ sarimanis dan gula juga dibututuhkan oleh tubuh untuk sebagai salah

satu sumber energi. Gula sangat sering digunakan di berbagai jenis makanan dan minuman yang dibutuhkan untuk penambah olahan dalam sebagai macam makanan kemasan tentunya (Ayu et al., 2023). Menurut Nugroho et al. (2021). Gula sangat yang perlu dibatasi adalah gula yang ditambahkan pada minuman atau makanan. Bukan gula yang alama yang ada dibuah-buahan. WHO menunjukkan energi dari gula tambahan tidak lebih dari 10% total energi dari total diet sehari. Ini berarti berdasarkan dari kebutuhan remaja rata-rata 2000 Kkal/perhari maka dari gula tambahan tidak boleh lebih dari 50gr, dan tidak boleh lebih dari 50gr.

Efek Mengonsumsi makanan manis secara berlebihan dapat menimbulkan masalah pada kesehatan pada tubuh, bisa menurunnya sistem kekebalan tubuh sehingga mengakibatkan kekuranagan kromiun, menyebabkan masalah saluran pencernaan, menyebab kan obesitas dan diabetes melitus, menyebabkan liur lebih lebih asam serat kerusakan pada gigi. Dan gula darah tinggi, kemudian dapat menyebabkan peningkatkan kolestrol total dan trigliserida (kemkes 2023).

menurut L.Green (Soekidjo Notoatmodjo, 2018) perilaku kesehatan dipengaruhi (umur, pendidikan, pengetahuan), faktor penguat (keluarga, lingkungan), sehingga perilaku mengonsumsi makanan manis yang berlebihan pada penelitian ini dapat saja dipengaruhi oleh faktor predisposisi yaitu pengetahuan, dan sangat suka pada makanan manis. Sebagian tabel 4.3 diketahui hampir sebagian besar responden (78,0%). Mempunyai pengetahuan yang rendah.

Mahasiswa sering mengonsumsi jenis makanan yang rata-rata makanannya yaitu makanan ekstrudat atau makan ringan dan renyah, dan rata-rata makan manis

yang dikonsumsi pada mahasiswa, mereka mengonsumsi makanan manis karna mempunyai alasan. Seperti menyukai rasa manis, dan lebih cepat membuat lebih kenyang dan gemar mengikuti teman dalam mengikuti sehingga membuat lebih candu dalam mengonsumsi makanan manis. Mengonsumsi makanan manis memang harus diperhatikan, seperti komposisi nilai gizi yang terpapar pada kemasan produk (Satlita Irma, 2021)

#### Konsumsi Lemak

Hasil penelitian ini menunjukkan hampir seluruh responden (91,4%) responden mengonsumsi makanan berlemak dengan jumlah yang lebih. Penelitian Sejalan dengan penelitian (Erina Masri, Haeleni Harleni, Indri Sari Zebua, 2023) dari hasil data yang. Hasil penilitian menunjukkan bahwa responden mempunyai tingkat pengetahuan yang rendah tentang konsumsi makanan yang beresiko, makanan berlemak hampir seluruh responden (93,0%) mengonsumsi makanan berlemak yang lebih.

Makanan berlemak sudah tidak asing karena mempunyai rasa yang sangat lezat sehingga meningkatkan selera makan dan pada akhirnya bisa membuat konsumsi lemak sangat berlebihan dan mengakibatkan kegemukan karena kadar energi pada kabohidrat pada lemak (Harleni. et al., 2023). Rasa makanan berlemak rata-rata enak cenderung mendorong konsumsi berlebihan. Kegemukan berkaitan dengan timbulnya penyakit kronis seperti diabetes meletus, jantung, gangguan, lemak, darah dan displimedia . (Merita & Dini Junita, 2021)

Berdasarkan L.Green (Soekidjo Notoatmodjo, 2018) perilaku kesehatan sangat di pengaruhi oleh faktor predisposisi (pendididkan, umur, pengetahuan dan sukap), faktor pemungkin (jarak, fasilitas dan kesehatan ), faktor penguat (dukungan keluarga dan tokoh masyarakat), sehingga responden mengkonsumsi makanan berlemak yang berlebihan pada peneliti an ini dapat saja dipengaruhi oleh faktor prediposisi yaitu pengetahuan,pengalaman, dan kesukaan pada makanan yang berlemak. Sebagian tabel

4.4 diketahui hampir sebagian besar responden mengonsumsi makanan berlemak sebanyak (97,4%), mempunyai pengetahuan yang rendah.

Jenis-jenis makana berlemak ini sangat banyak didapatkan pada makanan seperti kulit ayam, bakso, milk shek daging merah goreng-gorengan hingga makanan cepat saji atau makanan olahan kentang goreng dan biskuit. Jenis makanan lemak yang sering dikonsumsi lebih dari 2×/mgg yaitu ayam goreng. Tingginya tingkat konsumsi makanan yang berlemak pada Mahasiswa TLM terdapat jenis makanan berlemak dikarenakan harga lebih murah untuk setandar Mahasiswa dan rasa lebih enak (Khotijah et al, 2020). (Hanhimaki et al., 2021)

Jenis makanan berlemak biasanya sering dipersiapkan dan disajikan dalam waktu yang lumayan cepat dibandinkan yang lain sehingga dapat dikonsumsi, dan oleh karna itu mahasiswa perlu membatasi konsumsi makanan yang berlemak (5 sdm per hari) agar terhindar dari penyakit tersebut, menurut Kemkes RI, konsumsi lemak dan dalam hidangan sehari-hari dianjurkan tidak boleh dari 25% kebutuhan energi (kemkes, 2020).