

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Di Indonesia, Saat ini, 73% kasus PTM di Indonesia disebabkan oleh penyakit terkait PTM, 35% oleh penyakit terkait jantung dan darah, 12% oleh penyakit kanker, 6% oleh penyakit kronis, 6% oleh diabetes, dan 15% oleh penyakit terkait PTM lainnya. Gejala ini menyoroti bahaya yang ditimbulkan oleh penyakit tidak menular (PTM) dan kebutuhan untuk mengambil tindakan pencegahan, terutama dalam hal mendorong hidup sehat dan menurunkan faktor risiko PTM. Ketidak seimbangan asupan nutrisi adalah salah satu kebiasaan berbahaya yang terkait dengan faktor risiko penyakit tidak menular (PTM). Tanpa sepengetahuan kita, makanan sehari-hari kita tinggi kalori dari makanan ringan dan makanan cepat saji yang tinggi lemak, gula, dan garam. Makanan yang enak biasanya banyak mengandung gula, garam dan lemak dan makanan menjadi lebih beraroma dan lezat, yang cenderung mendorong orang untuk makan lebih banyak.(Atmarita *et al.*, 2017).

Sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No. 30 Tahun 2013 tentang Keterbukaan Informasi tentang gula, garam, dan lemak serta peringatan kesehatan untuk saji dan olahan pangan. Gula 4 sendok makan/hari/orang atau setara dengan 50 gram/hari/orang, dan garam 1 sendok the/hari/orang atau setara dengan 5 gram/hari/orang adalah contoh pola konsumsi. Anjuran konsumsi lemak 5 sendok makan per hari atau 67 gram per hari per orang (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013). Di Indonesia, prevalensi makan dan minum daging masing-masing adalah 47,8% dan 30,2% setiap enam bulan, sedangkan prevalensi makan asin dan berlemak adalah 43% dan 45% per enam bulan. Hal ini mengindikasikan bahwa konsumen gula, garam, dan lemak Indonesia, termasuk angka, sedang meningkat. (Kemenkes, 2018).

Dibandingkan dengan kelompok usia lainnya, kelompok remaja yang terdiri dari orang berusia 13 hingga 18 tahun memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi gula, garam, dan lemak lebih banyak. Secara khusus, mereka mengonsumsi lebih banyak gula (sekitar 53,1%), lebih banyak garam (sekitar 26,2%), dan lebih banyak lemak (sekitar 40,7%). Konsumsi Gula, Garam,

Lemak (GGL) pada masyarakat berusia di atas 10 tahun di Indonesia mencapai 53,1% untuk makanan asin sebesar 26,2% dan 40,7% untuk makanan lemak. Apa yang terjadi akibat makan gula, garam, dan lemak yang berlebihan (Zubaidah, 2020). Pada obesitas remaja (kegemukan). Efek gula, garam, dan lemak yang paling mematikan adalah induksi radikal bebas ke dalam tubuh. Dengan demikian, penyakit degeneratif termasuk stroke, kanker, dan diabetes mellitus muncul. (Zubaidah, 2020).

Persentasi mengonsumsi makanan dan minuman beresiko pada penduduk umur 13 keatas tahun 2018 yaitu: 91,49% minuman manis, 87,9% makanan manis, 72,7% makanan asin, 87,9% mie instant atau makanan instant, 88,4% makanan yang mengandung bumbu penyedap, 86,7% makanan berlemak atau gorengan, dan 13,2% minuman ringan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa frekuensi gula, garam, dan lemak dalam kategori ini adalah 77%, sedangkan frekuensi jarang hanya 23%. Hal ini menunjukkan bahwa remaja sering mengonsumsi makanan yang mengandung banyak gula, garam, dan lemak. (Nugroho Jati & Rasmada, 2023)

Alasan utama mengapa makanan remaja tidak sehat adalah karena orang cenderung kurang makan gula, garam, dan lemak karena tidak mengerti atau peduli dengan makanan sehat (Ary, 2020). Perlu meningkatkan kesadaran remaja mengenai kebutuhan konsumsi gula, garam, dan lemak agar dapat mengantisipasi permasalahan yang akan muncul di masa depan. (Martony, 2020).

Orang yang memiliki pengetahuan gizi belum mampu mengontrol pola dan kebiasaan mereka saat mengonsumsi makanan, di situlah mereka mendapatkan pengetahuan tentang gizi tetapi tidak menggunakan apa yang sudah mereka pahami dalam kehidupan sehari-hari. (Yunita, 2019). Dengan demikian, pengetahuan gizi berpengaruh pada pembelian dan penyediaan makanan dan minuman. Jika pengetahuan gizi meningkat, maka akan ada keinginan untuk lebih memperhatikan saat makan makanan dan minuman, serta pengetahuan tentang makan gula, garam, dan lemak, yang akan mempengaruhi status gizi pada remaja. (Pesantren *et al.*, 2017) dalam (Masri *et al.*, 2022).

Makanan bergizi dibuat dengan bahan-bahan yang sehat dan aman untuk dikonsumsi. Untuk itu, makanan bergizi akan meningkatkan pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan. Asupan rendah buah dan sayuran, serta makanan tinggi energi dan gizi, seperti manis dan asin, minuman yang disiapkan dengan gula, dan cepat saji, biasanya digunakan untuk membuat pola makan remaja. Coklat dan kentang goreng juga sering dikonsumsi. Ini terkait dengan asam lemak, yang membentuk lebih dari 35% dari total energi asisten, dan karbohidrat kompleks, yang membentuk kurang dari sepertiga dari total asupan. Anak laki-laki dan perempuan berbeda secara signifikan dalam hal pilihan makanan dan minuman; yang terakhir memilih opsi yang lebih sehat. Kebiasaan makan yang tidak sehat selama remaja dapat meningkatkan risiko penyakit atau bahkan gangguan kesehatan selama dewasa atau di antara anak-anak. Kebiasaan makan yang tidak sehat selama remaja dapat meningkatkan risiko penyakit atau bahkan gangguan kesehatan selama dewasa atau di antara anak-anak. (Dewanti *et al.*, 2023)

Kelompok usia remaja yakni rentang usia 13-18 tahun menurut jenis kelamin rata-rata konsumsi gula, garam, lemak laki-laki lebih banyak dibandingkan perempuan yaitu laki-laki mengkonsumsi gula cukup tinggi sebanyak 18,61 g/hari, konsumsi garam sebanyak 22,8 g/hari, dan asupan lemak total sebanyak 57,0 g/hari. Sedangkan perempuan mengkonsumsi gula sebanyak 17,13 g/hari, konsumsi garam sebanyak 20,8 g/hari, dan asupan lemak total sebanyak 49,6 g/hari. (Atmarita *et al.*, 2017).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 2016, sekitar 340 juta anak berusia 5 hingga 19 tahun menderita obesitas parah atau kekurangan gizi. Jika dikategorikan menurut jenis kelamin untuk anak, ada sekitar 8% anak dengan tipe kelamin perempuan dan 9% anak dengan jenis kelamin laki-laki. (Habsidiani & Ruhana, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Ramayulis, 2016) menyatakan bahwa 81,4% siswa di Sekolah Menengah Atas (SMA) membeli makanan di luar rumah mereka lebih sering daripada seminggu sekali. Mereka biasanya mendaftar di sekolah kantin. Materi yang tersedia di kantin sekolah termasuk GGL dalam berbagai cara. Selain itu, disebutkan bahwa GGL asupan

siswa SMA di Depok lebih tinggi dari tingkat konsumsi minimum, yaitu 164% untuk konsumsi gula, 137% untuk konsumsi garam, dan 129% untuk konsumsi lemak. (Amiroh *et al.*, 2021)

Penelitian ini mengkaji pola konsumsi Gula, Garam, dan Lemak di sekitar sepuluh siswa di SMK Harapan Bangsa Depok. Menurut penelitian pada remaja kelas X, ada remaja yang mengonsumsi tinggi garam dengan frekuensi lebih dari tiga kali sehari (30%). Remaja yang mengonsumsi produk daging lebih dari tiga kali sehari (40%) sering. Selain itu, 40% populasi mengonsumsi makanan berlemak dengan frekuensi 3-6 kali setiap hari. Alhasil, para peneliti bersemangat untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara pengetahuan dengan jenis konsumen pengetahuan Gula, Garam, dan Lemak di SMK Harapan Bangsa Depok 2024.

## **1.2 Rumusan masalah**

Menurut data, mereka yang berusia 13 hingga 18 tahun mengonsumsi gula, garam, dan lemak lebih banyak daripada kelompok usia lainnya. Artinya, mereka mengonsumsi lebih banyak gula (sekitar 53,1%), lebih banyak garam (sekitar 26,2%), dan lebih banyak lemak (sekitar 40,7%). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 2016, sekitar 340 juta anak berusia 5 hingga 19 tahun menderita obesitas parah atau kekurangan gizi. Jika diklasifikasikan menurut jenis kelamin perempuan, ada sekitar 8%, dan untuk anak-anak ada sekitar 9%. Menurut penelitian remaja di kelas X, ada remaja yang mengonsumsi tinggi garam dengan frekuensi lebih dari tiga kali sehari (30%). Remaja yang mengonsumsi produk daging lebih dari tiga kali sehari (40%) sering. Selain itu, 40% populasi mengonsumsi makanan berlemak dengan frekuensi 3-6 kali setiap hari. Karena itu, para peneliti bersemangat untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara pengetahuan dengan jenis kelamin serta frekuensi konsumsi gula, garam, dan lemak di SMK Harapan Bangsa Depok 2024.

## **1.3 Pertanyaan Peneliti**

1. Bagaimana gambaran frekuensi konsumsi tentang gula, garam, dan lemak (GGL) pada remaja di SMK Harapan Bangsa Depok 2024?

2. Bagaimana gambaran pengetahuan gizi gula, garam, dan lemak (GGL) pada remaja di SMK Harapan Bangsa Depok 2024?
3. Bagaimana gambaran jenis kelamin pada remaja di SMK Harapan Bangsa Depok 2024?
4. Bagaimana hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan frekuensi konsumsi gula, garam dan lemak pada remaja di SMK Harapan Bangsa Depok 2024?
5. Bagaimana hubungan antara Jenis Kelamin dengan frekuensi konsumsi gula, garam dan lemak pada remaja di SMK Harapan Bangsa Depok 2024?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

### **1.4.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan pengetahuan dan jenis kelamin terhadap frekuensi konsumsi gula, garam dan lemak di SMK Harapan Bangsa Depok 2024.

### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui gambaran frekuensi konsumsi tentang gula, garam, dan lemak (GGL) pada remaja di SMK Harapan Bangsa Depok 2024.
2. Mengetahui gambaran pengetahuan gizi gula, garam, dan lemak (GGL) pada remaja di SMK Harapan Bangsa Depok 2024.
3. Mengetahui gambaran jenis kelamin pada remaja di SMK Harapan Bangsa Depok 2024.
4. Menganalisis hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan frekuensi konsumsi gula, garam dan lemak pada remaja di SMK Harapan Bangsa Depok 2024.
5. Menganalisis hubungan antara Jenis Kelamin dengan frekuensi konsumsi gula, garam dan lemak pada remaja di SMK Harapan Bangsa Depok 2024.

## **1.5 Manfaat penelitian**

### **1.5.1 Bagi Instansi Sekolah**

Memberi informasi tentang pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi gula, garam dan lemak (GGL) sesuai dengan anjurannya pada remaja.

### **1.5.2 Bagi Siswa**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan atau informasi tentang pentingnya memperhatikan dan meningkatkan kesadaran diri dalam mengonsumsi makanan sumber gula, garam, dan lemak dalam jumlah yang tepat sesuai dengan anjuran.

### **1.5.3 Bagi Peneliti**

Dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan mengenai faktor yang berhubungan dengan frekuensi gula, garam dan lemak.

### **1.5.4 Bagi Universitas**

Menjadi referensi penelitian Kesehatan, khususnya Gizi tentang konsumsi gula, garam dan lemak remaja.