# SKRIPSI

# GAMBARAN ASUPAN GULA, GARAM, DAN LEMAK (GGL) DARI PRODUK KEMASAN YANG DI KONSUMSI MAHASISWA DI PALEMBANG TAHUN 2021

OLEH

NAMA : ULFA SANIYYAH
NIM : 10021281722045

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2021**

**GIZI**
**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**
**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**
**Skripsi, Juni 2021**

**Ulfa Saniyyah, Fatmalina Febry, S.KM., M.Si**
**Gambaran Asupan Gula, Garam, Dan Lemak (GGL) Dari Produk Kemasan Yang Di Konsumsi Mahasiswa Di Palembang Tahun 2021**
xvii+58 halaman, 13 tabel, 3 gambar, 1 grafik, 9 lampiran

## ABSTRAK

Penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus, hipertensi, jantung dan stroke prevalensinya semakin meningkat dari tahun ke tahun. Pola makan yang tidak sehat seperti mengonsumsi gula, garam, dan lemak yang berlebihan merupakan faktor penyebab penyakit ini. Hal ini dipengaruhi oleh kegemaran masyarakat mengonsumsi produk kemasan yang di klaim sangat disukai berbagai kalangan termasuk mahasiswa atau remaja akhir karena memiliki rasa yang lezat dan praktis, sehingga banyak orang yang mengonsumsi produk tersebut lebih dari anjuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan gula, garam, dan lemak (GGL) dari produk kemasan yang di konsumsi mahasiswa di Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain survey *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling* dan menggunakan rumus Estimasi Proporsi (presisi mutlak). Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa/i remaja akhir yang berusia 17-22 tahun dan sedang menempuh pendidikan di Universitas di Palembang dengan jumlah subjek 120 orang. Analisis data penelitian ini dilakukan secara univariat. Data asupan gula, garam, dan lemak pada penelitian ini diukur dengan metode *Food Record*, dimana selama 3 hari penelitian, responden akan mencatat apa yang mereka konsumsi lalu dilaporkan ke dalam link google form yang dibagikan peneliti. Rata-rata asupan gula tertinggi didapat pada hari pertama penelitian sebesar 29,5 gr, dan total rata-rata selama 3 hari sebesar 23,347 gr. Rata- rata asupan garam tertinggi didapat pada hari kedua sebesar 0,62 gr, dan total rata-rata selama 3 hari sebesar 0,56 gr. Rata- rata asupan lemak tertinggi didapat pada hari pertama sebesar 20,99 gr, dan total rata-rata selama 3 hari sebesar 18,77 gr. Selama penelitian berlangsung, terdapat 2 jenis produk yang di konsumsi namun tidak memiliki label informasi gizi. Responden kerap mengonsumsi produk kemasan pada waktu siang – sore hari. Produk yang sering di konsumsi adalah mi instan, minuman kemasan, dan ciki-cikian. Responden lebih banyak mengonsumsi produk kemasan pada hari kerja dibanding hari libur. Kesimpulan dari penelitian ini adalah asupan gula, garam, dan lemak yang di konsumsi mahasiswa dari produk kemasan tergolong tinggi atau >20% nilai harian menurut FDA, sehingga dalam hal ini diperlukan batasan dalam mengonsumsi asupan gula, garam, dan lemak untuk mencegah terjadinya risiko penyakit tidak menular dikemudian hari.
**Kata Kunci :** Asupan gula, asupan garam, asupan lemak, frekuensi konsumsi produk kemasan, mahasiswa
**Kepustakaan :** 52 (2005 – 2020)

**NUTRITION SCIENCE**
**PUBLIC HEALTH FACULTY**
**SRIWIJAYA UNIVERSITY**
**Thesis, June 2021**

**Ulfa Saniyyah, Fatmalina Febry, S.KM., M.Si**
**An Overview of Sugar, Salt, And Fat (SSF) Intakes From The Packaging Product Which Consumed By College Students In Palembang 2021**
xvii+58 pages, 13 tables, 3 pictures, 1 graphic, 9 attachments

## ABSTRACT

Non-communicable disease, such as diabetes mellitus, hypertension, heart disease and stroke, the prevalence are increasing from year to year. Unhealthy diet such as excessive consumption of sugar, salt, dan fat is one of factors causing this disease. This is influenced by people's fondness for consuming packaging products which are claimed to be very popular with various groups including college students or last teens because they have a delicious dan practical taste, so many people can consumed these products more than recommended. This research aims to see an an overview of sugar, salt, and fat (SSF) intakes from the packaging product which consumed by college students in Palembang. This research is a descriptive research with survey cross sectional desain. The sampling technique used in this research was purposive sampling technique and using Estimation Proportion Test (absolute precision). The sample of this research is college students or last teenager which 17-22 years old and currently studying at university in Palembang with 120 research subjects. Data analysis of this research was done by univariate analysis. Sugar, Salt, and Fat's intake is measured by using Food Record, where along 3 days research, respondent would record what they consume then they'll report it in the google form link which shared by the researcher. The highest average of sugar intake is in first day of this research with 29,5 gr, and the total average for 3 days is 23,347 gr. The highest average of salt intake is in second day of this research with 0,62 gr, and the total average for 3 days is 0,56 gr. The highest average of fat intake is in first day of this research with 20,99 gr, and the total average for 3 days is 18,77 gr. During the research, there are 2 types of products which consumed but doesn't have nutrition fact labels. Respondents often consume packaging products during afternoon – evening. Products that are often consumed are instant noodles, packaged drinks, and snacks. Respondent consumed more packaged products on weekdays rather than weekend. The conclusion of this research are sugar, salt, and fat intakes which consumed by college students from packaging product is classified in high category or >20% daily value based on FDA, so that in this case its necessary to limit the intake of sugar, salt, and fat to prevent the risk of non-communicable diseases in the future.
**Keywords** : Sugar intake, salt intake, fat intake, frequeancy consumption of packaging product, college students
**Literature** : 52 (2005 – 2020)

# RIWAYAT HIDUP

## DATA PRIBADI

| | |
|---|---|
| Nama Lengkap | : Ulfa Saniyyah |
| Tempat, Tanggal Lahir | : Palembang, 12 Oktober 1999 |
| Jenis Kelamin | : Perempuan |
| Pekerjaan | : Mahasiswa |
| Agama | : Islam |
| Alamat Rumah | : Jln Rawa Bendung No.31 Rt.23 Rw.05 Kelurahan 9 ilir, Kecamatan Ilir Timur Tiga, Kota Palembang |
| No HP | : 0896-6264-3082 |
| Nama Orang Tua | : Halimah |

## PENDIDIKAN FORMAL

| Nama Pendidikan | Jurusan | Tahun |
|---|---|---|
| Madrasah Ibtidayah Adabiyah II Palembang | - | 2005 – 2011 |
| SMPN 4 Palembang | - | 2011 – 2014 |
| SMAN Sumatera Selatan | IPA | 2014 – 2017 |
| Universitas Sriwijaya | Gizi | 2017 – sekarang |

## PENGALAMAN ORGANISASI

| Nama Organisasi | Jabatan | Tahun |
|---|---|---|
| BEM KM FKM UNSRI | Anggota | 2017 – 2019 |
| Marching Band GBLS UNSRI | Anggota | 2017 – 2020 |

## PRESTASI

| Acara | Prestasi | Tahun |
|---|---|---|
| Pusri Open Marching Band | Juara 3 | 2018 |
| Perebutan Piala Dandim Marching Band | Juara 2 | 2018 |
| Marching Band & Drum Band Andalas EXPO | Juara 1 | 2018 |
| Konser Kreatif Marching Band | Juara 2 | 2019 |

# KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT., atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul "Gambaran Asupan Gula, Garam, Dan Lemak (GGL) Dari Produk Pangan Kemasan Yang Di Konsumsi Mahasiswa Di Palembang Tahun 2021". Dalam proses penyelesaian skripsi ini, penulis tak lepas dari bimbingan, dukungan, masukan serta doa dari berbagai pihak. Pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Allah SWT. yang telah memberikan nikmat hidup, nikmat kesehatan, nikmat rezeki, dan nikmat lainnya kepada penulis sampai detik ini.
2. Untuk diriku sendiri, terimakasih sudah bertahan, dan bangkit dari kemalasan, kegalauan dan kesedihan lainnya, terimakasih sudah mencoba untuk menjadi pribadi yang lebih baik walaupun cukup terlambat.
3. Bunda selaku *support system* yang selalu ada untuk mendukung, memotivasi, menemani, mendoakan, dan menasehati saya. Hidup seketika menjadi mudah dan lancar ketika bunda selalu ada. Terimakasih telah menjadi ibu sekaligus ayah yang sempurna. Untuk Kakek dan nenek juga, *I love u both*, skripsi ini ayuk persembahkan untuk kalian, maaf ayuk sudah terlambat dan selesai tanpa kehadiran kalian.
4. Ibu Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM sekalu Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
5. Ibu Fatmalina Febry, S.KM., M.Si selaku Kepala Program Studi S1 Gizi sekaligus Pembimbing terbaik saya, yang telah mengingatkan, mengarahkan, membimbing, memberikan pendapat, dan dukungan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini. Terimakasih sudah menjadi pembimbing yang selalu ada.
6. Ibu Indah Purnama Sari, SKM., M.KM selaku Ketua Penguji Skripsi/penguji 1 yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat penulis butuhkan dalam penulisan skripsi ini. Terimakasih sudah menjadi penguji sekaligus pembimbing yang sabar.

7. Ibu Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz., M.PH selaku penguji 2 yang telah membimbing, memberikan saran dan masukkan panjang lebar kepada penulis sehingga skripsi ini dapat selesai sebagaimana mestinya. Terimakasih sudah menjadi penguji sekaligus pembimbing yang sangat pengertian.
8. Ibu Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid selaku penguji 3 yang telah membimbing, dan memberikan saran yang sangat diperlukan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat selesai sebagaimana mestinya. Terimakasih bu Desri sudah mau mendampingi dan memberikan masukan saat sidang akhir.
9. Seluruh Dosen dan Staff Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang telah membimbing dan memberi kemudahan dalam proses administrasi dan bantuan lainnya kepada penulis.
10. Keluarga tercinta, yang selalu ada untuk membantu, serta memberi dukungan dalam pencarian responden dan pengerjaan skripsi ini. Terimakasih Umi, om Agus, om Ilit, adek Iya, adek Nadiyah, adek Sabrina, dan kakak Fadhil yang senantiasa menghibur penulis dikala sedih dan hilang semangat.
11. Geng Istri idaman Rizky Billar yang nama grup *WhatsApp*-nya selalu berubah dan menjadi Geng Istri Soleha, terimakasih sudah menjadi tempat mengadu, berkeluh kesah, tempat galau. Terimakasih sudah selalu ada menemani dari awal perkuliahan hingga saat ini.
12. Ridho Satria Maharsyah, *thankyou for always helping me in every conditions, being here through ups dan downs. Thank you for always making me smile and being loved*.
13. Responden yang telah memberikan waktu dan kesediannya untuk mengisi link penelitianerta dukungan dari pihak lain yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Terimakasih telah membantu kelancaran penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna, serta dalam pengerjaan skripsi ini, masih terdapat banyak sekali kekurangan karena keterbatasan penulis. Untuk itu kritik dan saran selalu penulis harapkan

demi sempurnanya skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat maupun pengembang ilmu lainnya yang membaca.

Palembang,  Agustus 2021

Ulfa Saniyyah

# LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

**LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME**

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, Agustus 2020

Yang bersangkutan

METERAI TEMPEL

96C3DAAF313724368

6000 DJP

Ulfa Samyyah

NIM. 10021281722045

# HALAMAN PERSETUJUAN

## HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul "Gambaran Asupan Gula, Garam, Dan Lemak (GGL) Dari Produk Kemasan Yang Di Konsumsi Mahasiswa Di Palembang Tahun 2021" telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 09 Agustus 2021.

Indralaya, September 2021

Tim Penguji Skripsi

**Ketua :**

1. Indah Purnama Sari, SKM., M.KM ( )
   NIP. 198604252014042001

**Anggota :**

1. Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz., M.PH ( )
   NIP. 199206152019032026
2. Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid ( )
   NIP. 198612112019032009
3. Fatmalina Febry, S.KM, M.Si ( )
   NIP. 197802082002122003

Mengetahui,

| Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat | Koordinator Program Studi Gizi |
|---|---|
| Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM | Fatmalina Febry, S.KM., M.Si |
| NIP. 197606092002122001 | NIP. 197802082002122003 |

# HALAMAN PENGESAHAN

## HALAMAN PENGESAHAN

## GAMBARAN ASUPAN GULA, GARAM, DAN LEMAK (GGL) DARI PRODUK KEMASAN YANG DI KONSUMSI MAHASISWA DI PALEMBANG TAHUN 2021

## SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh:
ULFA SANIYYAH
10021281722045

Indralaya, September 2021

Mengetahui
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001

Pembimbing Skripsi

Fatmalina Febry, S.KM., M.Si
NIP. 197802082002122003

# DAFTAR ISI

**ABSTRAK** ..... **i**

**ABSTRACT** ..... **ii**

**RIWAYAT HIDUP** ..... **iii**

**KATA PENGANTAR** ..... **iv**

**LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME** ..... **vii**

**HALAMAN PERSETUJUAN** ..... **viii**

**HALAMAN PENGESAHAN** ..... **ix**

**DAFTAR ISI** ..... **x**

**DAFTAR TABEL** ..... **xiv**

**DAFTAR GAMBAR** ..... **xv**

**DAFTAR GRAFIK** ..... **xvi**

**DAFTAR LAMPIRAN** ..... **xvii**

**BAB I PENDAHULUAN** ..... **1**

**1.1 Latar Belakang** ..... 1

**1.2 Rumusan Masalah** ..... 4

**1.3 Tujuan Penelitian** ..... 5

**1.3.1 Tujuan Umum** ..... 5

**1.3.2 Tujuan Khusus** ..... 5

**1.4 Manfaat Penelitian** ..... 5

**1.4.1 Bagi Peneliti** ..... 5

**1.4.2 Bagi Masyarakat** ..... 5

**1.4.3 Bagi Universitas Sriwijaya** ..... 6

**1.5 Ruang Lingkup Penelitian** ..... 6

**1.5.1 Lingkup lokasi** ..... 6

**1.5.2 Lingkup Populasi** ..... 6

**1.5.3 Lingkup Waktu** ..... 6

**BAB II TINJAUAN PUSTAKA ..... 7**

**2.1 Penyakit Tidak Menular (PTM)** ..... 7

**2.1.1 Jenis Penyakit Tidak Menular** ..... 7

**2.1.2 Faktor yang menyebabkan Penyakit Tidak Menular** ..... 7

**2.1.3 Dampak dan Cara pencegahan Penyakit Tidak Menular** ..... 8

**2.2 Label Informasi Gizi Pada Produk Pangan Kemasan** ..... 8

**2.2.1 Pengertian Label Pangan** ..... 8

**2.2.2 Peraturan Pencantuman Label Informasi Gizi** ..... 9

**2.2.3 Manfaat Label Informasi Gizi** ..... 10

**2.3 Gula, Garam, dan Lemak (GGL) Pada Produk Pangan Kemasan** . 13

**2.3.1 Gula** ..... 13

**2.3.2 Garam** ..... 14

**2.3.3 Lemak** ..... 15

**2.4 Penelitian Terdahulu** ..... 17

**2.5 Kerangka Teori** ..... 20

**2.6 Kerangka Konsep** ..... 20

**2.7 Definisi Operasional** ..... 21

**BAB III METODE PENELITIAN ..... 23**

**1.1 Desain Penelitian** ..... 23

**1.2 Populasi dan Sampel Penelitian** ..... 23

**1.2.1 Populasi** ..... 23

**1.2.2 Sampel** ..... 23

**1.3 Jenis, Cara, dan Alat Pengumpulan Data** ..... 24

**1.3.1 Jenis data** ..... 24

**1.3.2 Cara pengumpulan data** ..... 25
**1.3.3 Alat pengumpulan data** ..... 25
**1.4 Pengolahan Data** ..... 25
**1.5 Analisis dan Penyajian Data** ..... 26
**1.5.1 Analisis Data** ..... 26
**1.5.2 Penyajian Data** ..... 27
**BAB IV HASIL PENELITIAN ..... 28**
**4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian** ..... 28
**4.1.1 Data Geografi Kota Palembang** ..... 28
**4.1.2 Data Kependudukan Kota Palembang** ..... 29
**4.1.3 Data Pendidikan (Universitas di Palembang)** ..... 30
**4.2 Hasil Penelitian** ..... 30
**4.2.1 Distribusi Responden** ..... 31
**4.2.2 Distribusi Asupan Gula Selama Penelitian** ..... 32
**4.2.3 Distribusi Asupan Garam Selama Penelitian** ..... 32
**4.2.4 Distribusi Asupan Lemak Selama Penelitian** ..... 33
**4.2.5 Distribusi Konsumsi Produk Kemasan Berdasarkan Ketersediaan Label Informasi Gizi** ..... 33
**4.2.6 Distribusi Waktu Konsumsi Produk Kemasan** ..... 34
**4.2.7 Distribusi Makanan Yang Di konsumsi Mahasiswa Berdasarkan Jenisnya** ..... 35
**4.2.8 Distribusi Konsumsi Produk Kemasan Berdasarkan Hari Penelitian** ..... 35
**BAB V PEMBAHASAN ..... 37**
**5.1 Keterbatasan Penelitian** ..... 37
**5.2 Pembahasan** ..... 37
**5.2.1 Gambaran asupan gula dari produk kemasan** ..... 37

**5.2.2 Gambaran asupan garam dari produk kemasan** ..... 40

**5.2.3 Gambaran asupan lemak dari produk kemasan** ..... 43

**5.2.4 Gambaran produk kemasan yang di konsumsi mahasiswa** ..... 45

**5.2.5 Gambaran waktu konsumsi produk kemasan** ..... 48

**BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN ..... 51**

**6.1 Kesimpulan** ..... 51

**6.2 Saran** ..... 51

**6.2.1 Bagi Peneliti/Peneliti lain** ..... 51

**6.2.2 Bagi Masyarakat** ..... 51

**6.2.3 Bagi Universitas Sriwijaya** ..... 52

**DAFTAR PUSTAKA ..... 53**

**LAMPIRAN ..... 58**

# DAFTAR TABEL

Tabe 1.5.3 Waktu kegiatan ..... 6
Tabel 2.4 Daftar penlitian terdahulu ..... 17
Tabel 2.7 Definisi operasional ..... 21
Tabel 4.1.1 Luas wilayah menurut kecamatan di Kota Palembang tahun 2020 ..... 28
Tabel 4.1.2 Distribusi penduduk dan laju pertumbuhan penduduk berdasarkan kecamatan di Kota Palembang ..... 29
Tabel 4.1.3 Distribusi mahasiswa Universitas di Kota Palembang ..... 30
Tabel 4.2.1 Distribusi responden ..... 31
Tabel 4.2.2 Distribusi asupan gula yang di konsumsi mahasiswa ..... 32
Tabel 4.2.3 Distribusi asupan garam yang di konsumsi mahasiswa ..... 32
Tabel 4.2.4 Distribusi asupan lemak yang di konsumsi mahasiswa ..... 33
Tabel 4.2.5 Distribusi konsumsi produk kemasan berdasarkan ketersediaan label informasi gizi ..... 33
Tabel 4.2.6 Distribusi waktu konsumsi produk kemasan ..... 34
Tabel 4.2.8 Distribusi konsumsi produk kemasan berdasarkan hari penelitian ..... 35

# DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2.3 Informasi Nilai Gizi Pada Kemasan Pangan ..... 12

Gambar 2.5 Kerangka Teori ..... 20

Gambar 2.6 Kerangka Konsep ..... 20

# DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.2.7 Distribusi waktu konsumsi produk kemasan ..... 35

# DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Bimbingan Seminar Proposal

Lampiran 2. Lembar Bimbingan Seminar Hasil Penelitian

Lampiran 3. Lembar Bimbingan Ujian Akhir Skripsi

Lampiran 4. Lembar Surat Pernyataan Mahasiswa dan Orang Tua

Lampiran 5. Lembar *Inform Consent* responden

Lampiran 6. Surat Izin Penelitian

Lampiran 7. Dokumentasi produk kemasan

Lampiran 8. Master Data

Lampiran 9. Frequency & Crosstabulation SPSS

# BAB I
# PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Kesehatan merupakan keadaan sejahtera secara fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan bukan hanya tidak adanya penyakit atau kelemahan. Kesehatan disebut juga sebagai kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan ancaman dan kelemahan baru. Kesehatan sangat penting untuk kualitas hidup yang baik. Bebas dari penyakit atau cedera secara langsung memengaruhi kemampuan kita untuk menciptakan hidup yang produktif. Namun belakangan ini, terjadi masalah kesehatan yang menyebabkan kurangnya kenyamanan dalam menikmati hidup (Ezzati, 2018).

Penyebab masalah kesehatan tersebut salah satunya adalah konsumsi makanan dan minuman. Saat ini, masyarakat lebih banyak memilih makanan siap saji dan makanan kemasan karena kepraktisan dan keterjangkauan untuk di konsumsi daripada mengolah sendiri makanannya. Ditambah lagi, produk kemasan memiliki rasa yang bervariasi dan enak sehingga dapat meningkatkan daya tarik masyarakat untuk mengonsumsinya. Mahasiswa, sebagai usia yang memiliki aktifitas tinggi cenderung memilih produk kemasan sebagai selingan *snack*-nya. Berdasarkan penelitian di Skotlandia, sekitar 74% dari mahasiswa disana lebih sering mengonsumsi produk kemasan, baik makanan ataupun minuman dalam kegiatan sehari-hari (Alkhamis, 2011).

Di Indonesia sendiri, sekitar 3,4% per tahun produk kemasan terjual, dan nilainya mencapai USD 284 miliar pada tahun 2018. Penjualan produk kemasan ini diperkirakan akan meningkat rata-rata sebesar 6% per tahun dari 2014-2019. Dan di tahun 2020, diperkirakan Indonesia akan meraih keuntungan besar dari bisnis dengan nilai ekspor mencapai USD 8 miliar, sehingga dapat disimpulkan bahwa konsumsi produk kemasan (makanan ringan dan minuman) banyak di konsumsi dan beredar banyak di Indonesia maupun luar negeri (Fatmayanti, 2016). Permintaan pada

produk makanan dan minuman mengalami peningkatan hampir 143% dari Februari sampai Maret 2020, seperti produk minuman instan, jus kemasan, susu kaleng, sampai makanan kemasan yang tahan lama seperti biskuit, saus, dan camilan. Beberapa makanan tersebut memang cocok untuk dijadikan stok dirumah terutama saat pandemi sekarang ini. Apalagi lagi dengan banyaknya gerai-gerai yang menjual produk kemasan, sangat memudahkan akses bagi semua orang terutama mahasiswa untuk mengonsumsi produk kemasan tersebut. Padahal, dalam mengonsumsi produk kemasan kita harus memperhatikan kandungan zat didalam produk tersebut. Seperti halnya dalam pedoman gizi seimbang, yang memiliki tujuan sebagai panduan konsumsi makan yang sehat dan bergizi seimbang yaitu dengan memerhatikan konsumsi gula, garam, dan lemak. Konsumsi gizi yang tidak optimal akan berkaitan dengan kesehatan yang buruk, dan meningkatkan resiko penyakit infeksi, dan penyakit tidak menular seperti penyakit diabetes, hipertensi, dan jantung yang mengarah ke penyakit PTM (Badriya & Syarief, 2019).

Dari faktor penyebab masalah kesehatan tersebut, Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah penyakit yang sering muncul. PTM adalah penyebab nomor satu kematian secara global. Data WHO menyebutkan, sekitar 57 juta kematian terjadi di dunia tahun 2008 dan hampir dua-pertiganya disebabkan oleh PTM. Penyakit ini menyerang negara dengan tingkat ekonomi rendah sampai menengah, serta orang yang berusia kurang dari 60 tahun. Kebanyakan penyebab kematian yang disebabkan PTM merupakan penyakit diabetes, hipertensi, dan jantung (Kemenkes RI, 2012).

Menurut Riskesdas tahun 2007, 2013, dan 2018 terdapat peningkatan prevalensi PTM seperti stroke, diabetes, hipertensi, serta penyakit sendi/rematik. Secara nasional hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa salah satu prevalensi penyakit penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34,11%. Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (31,34%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (34,43%) dibandingkan dengan

perdesaan (33,72%) (Kemenkes RI, 2018). Menurut data kesehatan, jumlah penderita Diabetes di Indonesia tahun 2019 sebanyak 3.941.698 orang dan kejadian Diabetes di Sumsel mencapai 117.733 orang. Prevalensi ini semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur dan aktifitas (Kemenkes RI, 2019).

Penyakit Tidak Menular (PTM) juga terjadi di Sumatera Selatan, bahkan menurut pemantauan dari Dinkes Sumsel, angka PTM mengalami kenaikan. Dinas Kesehatan Sumatera Selatan 2016 menyebutkan bahwa jumlah penderita penyakit tidak menular naik sebesar 20% selama satu tahun terakhir dengan angka 37% di tahun 2015 dan memuncak menjadi 57% di tahun 2016 (Dinkes Sumsel, 2016). Dinas Kesehatan Sumatera Selatan sudah mengupayakan untuk melakukan pencegahan PTM melalui puskesmas walaupun belum seluruh puskesmas di Sumsel mendukung program ini, sehingga presentasi penderita PTM masih naik turun dikarenakan kurang nya dukungan dari masyarakat (Dinkes Sumsel, 2017).

Produk kemasan adalah semua pangan baik makanan atau minuman yang disajikan dalam bentuk kemasan. Dimana setiap produk kemasan yang telah disetujui BPOM untuk diperjual-belikan memiliki informasi kandungan gula, garam, asam lemak jenuh, asam lemak trans maupun pengawet yang cukup tinggi yang tertera pada kemasannya. Sehingga, apabila konsumsi zat-zat tersebut diabaikan, maka dapat menaikkan prevalensi penyakit kronik terkait diet, misalnya obesitas dan diabetes mellitus yang mengarah ke PTM.

Kebiasaan masyarakat untuk mengonsumsi produk produk kemasan atau cepat saji dengan porsi lebih besar dari takaran saji kian meningkatkan prevalensi penyakit degeneratif. Cara untuk kontrol asupan GGL dalam produk kemasan yaitu dengan meningkatkan kesadaran dan pemahaman atau pengetahuan tentang baca label, tapi sayangnya tidak semua orang memiliki kesadaran dan pemahaman untuk membaca label. Padahal membiasakan diri memilih produk dengan membaca label khususnya informasi nilai gizi yang tertera dalam kemasan pangan,

merupakan salah satu kunci utama hidup sehat, serta dilakukan untuk memudahkan masyarakat mengonsumsi makanan yang pas dengan kebutuhannya, sehingga perlu dibatasi asupan terkait gula, garam, dan lemak (Kemenkes, 2014).

Dalam penelitian ini, peneliti tertarik memilih mahasiswa sebagai target penelitian dikarenakan produk kemasan lebih banyak dan sering di konsumsi oleh kalangan tersebut. Selain itu, kebanyakan kalangan mahasiswa merupakan anak rantau, sebagian dari mereka tinggal dikosan dan jauh dari pantauan orang tua sehingga mereka tidak terkontrol memilih produk apa saja yang akan di konsumsi asal mereka merasa kenyang (contohnya mengonsumsi makanan ringan). Ditambah lagi, produk kemasan ini sering dijadikan camilan yang sangat praktis untuk dibawa kemana-mana dan sangat mudah ditemukan, produk kemasan sangat cocok dimakan ketika sedang berkumpul dengan teman.

Peneliti memilih Palembang sebagai lokasi penelitian karena Palembang memiliki populasi yang cukup padat, serta banyaknya mahasiswa dari luar kota yang merantau di Palembang. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap beberapa mahasiswa/i di Palembang, dengan judul penelitian "Gambaran Asupan Gula, Garam, Dan Lemak (GGL) Dari Produk Kemasan Yang Di Konsumsi Mahasiswa Di Palembang Tahun 2021".

## 1.2 Rumusan Masalah

Pemerintah sudah mewajibkan pencantuman label pada produk kemasan agar masyarakat dapat mengatur asupan yang mereka konsumsi. Hal tersebut telah disampaikan industri pangan melalui edukasi terkait membaca informasi nutrisi dan label pangan. Menurut penelitian (Indrayana & Palupi, 2014) masih banyak orang yang belum memiliki kesadaran akan pentingnya label ini, padahal ketika mereka tidak memahami label, asupan GGL bisa meningkat terus dan menyebabkan masalah kesehatan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melihat

bagaimana gambaran asupan gula, garam, dan lemak (GGL) dari produk kemasan yang di konsumsi mahasiswa di palembang tahun 2021?

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Asupan Gula, Garam, Dan Lemak (GGL) Dari Produk Kemasan Yang Di Konsumsi Mahasiswa Di Palembang Tahun 2021.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

a. Untuk mengetahui rata-rata asupan gula selama 3 hari dari produk kemasan yang di konsumsi mahasiswa di Palembang tahun 2021.
b. Untuk mengetahui rata-rata asupan garam selama 3 hari dari produk kemasan yang di konsumsi mahasiswa di Palembang tahun 2021.
c. Untuk mengetahui rata-rata asupan lemak selama 3 hari dari produk kemasan yang di konsumsi mahasiswa di Palembang tahun 2021.
d. Untuk mengetahui frekuensi konsumsi produk kemasan selama 3 hari yang di konsumsi mahasiswa di Palembang tahun 2021.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Bagi Peneliti

Selain untuk menyelesaikan tugas akhir, peneliti juga dapat mengaplikasikan ilmu yang didapat selama kuliah. Melalui penelitian ini juga, peneliti berharap mendapatkan wawasan dan pengalaman baru.

### 1.4.2 Bagi Masyarakat

Dari penelitian ini, masyarakat akan mendapatkan gambaran asupan gula, garam, dan lemak yang di konsumsi dari produk kemasan, sehingga data ini dapat dijadikan dasar dilakukannya pengabdian masyarakat.

### 1.4.3 Bagi Universitas Sriwijaya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi ilmiah sebagai bahan bacaan dan referensi bagi mahasiswa yang ingin melanjutkan penelitian.

## 1.5 Ruang Lingkup Penelitian

### 1.5.1 Lingkup lokasi

Penelitian ini akan dilakukan secara online menggunakan kuesioner *google form* pada link *https://bit.ly/PENELITIANULFAS* yang akan disebar melalui media *WhatsApp* pada mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di Universitas di Palembang.

### 1.5.2 Lingkup Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa atau remaja akhir usia produktif (17-22) tahun yang sedang menempuh pendidikan di Universitas di Palembang, mengonsumsi produk kemasan, dan bersedia menjadi responden.

### 1.5.3 Lingkup Waktu

**Tabel 1.5.3**

**Waktu kegiatan**

| Waktu kegiatan | Deskripsi kegiatan |
|---|---|
| 05 Januari 2021 – 19 Maret 2021 | Menyebarkan kuesioner *google form* |
| 24 Mei 2021 – 04 Juni 2021 | Mengolah data yang didapat |
| 07 Juni 2021 – 10 Juni 2021 | Analisis data yang didapat |
| 11 Juni – 19 Juni 2021 | Penyajian data hasil penelitian |

# DAFTAR PUSTAKA


Alkhamis, A. (2011). *The Relationship between Snacking Patterns and Body Mass Index in College Students*.

Andrias, D. R. (2013). Sikap dan perilaku membaca informasi gizi pada label pangan serta pemilihan pangan kemasan. *Kesehatan Masyarakat UNAIR*, *11*(2), 175–181.

Badriya, L., & Syarief, A. (2019). Artikel penelitian. *Jurnal Ilmu Krsehatan Masyarakat*, *08*(04), 167–174. https://doi.org/10.33221/jikm.v8i04.401

Bouhlal, S., Issanchou, S., & Nicklaus, S. (2017). The impact of salt , fat and sugar levels on toddler food intake. *British Journal of Nutrition*, *105*(2011), 645–653. https://doi.org/10.1017/S0007114510003752

BPOM, R. (2005). Pedoman pencantuman informasi nilai gizi pada label pangan. *BPOM*, 1–60.

BPOM, R. (2016). Badan pengawas obat dan makanan republik indonesia. *BPOM*, 1–275.

BPOM, R. (2018). Badan pengawas obat dan makanan republik indonesia. *BPOM*, 1–43.

BPS. (2020). Kota Palembang Dalam Angka Tahun 2020. *Palembang*, 440.

Campos, S., Doxey, J., & Hammond, D. (2011). Nutrition labels on pre-packaged foods : a systematic review. *Public Health Nutrition*, *14*(8), 1496–1506. https://doi.org/10.1017/S1368980010003290

Dinkes Sumsel. (2016). Dinas kesehatan kota palembang. *Dinkes*, *72*.

Dinkes Sumsel. (2017). PROFIL KESEHATAN TAHUN 2017. *Dinkes*, *72*.

Ezzati, P. M. (2018). Health Policy NCD Countdown 2030 : worldwide trends in non-communicable disease mortality and progress towards Sustainable Development Goal target 3 . 4. *The Lancet - Health Policy*, *392*, 1072–1088. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31992-5

Fatmayanti. (2016). Kemasan Sebagai Daya Saing Produk. *Warta Ekspor Edisi Mei 2016*, 1–20.

Genoveva Maditias D, P. (2015). Konsumsi Junk Food dan Pubertas Dini Junk Food Consumption and Early Puberty. *FK, Universitas Lampung*, *4*(November), 117–120.

Gizi, I., Ibu, P., Tangga, R., Pasar, D. I., Mandonga, B., & Kendari, K. (2016). JURNAL ILMIAH MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT VOL. 1/NO.4/ Oktober 2016; ISSN 250-731X ,. *JIMKESMAS*, *2016*(04), 1–11.

Hanson, M., & Gluckman, P. (2011). Developmental origins of noncommunicable disease : population and public health implications. *American Journal Clinical Nutrition*, *94*, 1754–1758. https://doi.org/10.3945/ajcn.110.001206.1754S

Hariawan, H., Tidore., M., & Rahakban., G. Z. (2020). Perilaku Pencegahan Penyakit Tidak Menular Pada Remaja Ambon Hamdan. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, *2*(1), 4–10.

Hariyadi, P. (n.d.). *low, less, reduced, free , light, lite, extra , lain-lain*.

Indrayana, S., & Palupi, nurheni sri. (2014). Strategi Implementasi Pencantuman Informasi Kandungan Gula , Garam , dan Lemak untuk Pencegahan Risiko Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Mutu Pangan*, *1*(2), 159–164.

Jahari, A. B., Soekatri, M., & Gizi, J. (2016). Gizi indonesia. *Gizi Indonesia*, *39*(1), 1–14.

Jahns, L., Conrad, Z., Johnson, L., Scheett, A., Stote, K., & Raatz, S. (2017). Diet Quality Is Lower and Energy Intake Is Higher On Weekends Compared With Weekdays in Midlife Women: A 1-Year Cohort Study. *Research Originial Research: Brief*, *117*(7), 1080–1086.

Kandinasti, S. (2018). Obesitas : Pentingkah Memperhatikan Konsumsi Makanan di Akhir Pekan ? Obesity : Is It Important to Concern about Food Intake in The Weekend ? *FKM, Universitas Airlangga*, *2*(4), 307–316. https://doi.org/10.20473/amnt.v2.i4.2018.307-316

Kartiningrum, E. D., Puspitaningsih, D., & Dkk. (2017). UPAYA PEMBINAAN POSBINDU PENYAKIT TIDAK MENULAR (PTM) DUSUN GLONGGONGAN DESA SUMBER TEBU BANGSAL KABUPATEN MOJOKERTO. *Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 354–358.

Kemenkes, R. (2014). Peratutan Menteri Kesehatan RI No 41. *Kemenkes*, 1–96.

Kemenkes RI. (2012). profil-kesehatan-indonesia-2012.pdf. *Jakarta: Kemenkes RI*.

Kemenkes RI. (2018). *Profil kesehatan indonesia 2018*.

Kemenkes RI. (2019). *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2019*.

Koletzko, B., Brands, B., Demmelmair, H., Nutrition, E., & Project, P. (2011). The Early Nutrition Programming Project ( EARNEST ): 5 y of successful multidisciplinary collaborative research. *American Journal Clinical Nutrition*, *94*, 1749–1753. https://doi.org/10.3945/ajcn.110.000471.1

Linda, D., Aristi, A., Rasni, H., Susumaningrum, L. A., Susanto, T., Siswoyo, S., Komunitas, K., Keperawatan, F., Jember, U., Panti, P., Kesehatan, D., & Jember, K. (2020). PUSKESMAS PANTI KABUPATEN JEMBER The Relationship Between High Sodium Food Consumption and The Incidence of Hypertension Among Farm Workers at Public Health. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, *23*(1), 53–60.

Mardani, S., Gustina, T., Dewanto, H., & Priwahyuni, Y. (2011). Hubungan antara Indeks Masa Tubuh ( IMT ) Mengkonsumsi Lemak dengan Tekanan Darah dan Kebiasaan Relationship Between Body Mass Index ( BMI ) Eating Habits and Fat In Blood Pressure. *STIKES HANG TUAH PEKANBARU*, *1*(5), 129–135.

Masturoh, I., & Nauri, A. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.

Mayawati, H., & Isnaeni, F. N. (2017). Hubungan Asupan Makanan Indeks Glikemik Tinggi dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Glukosa Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Rawat Jalan di RSUD Karanganyar. *Jurnal Kesehatan*, *10*(1), 75. https://doi.org/10.23917/jurkes.v10i1.5495

Meier, T., Senftleben, K., Deumelandt, P., Christen, O., & Riedel, K. (2015). Healthcare Costs Associated with an Adequate Intake of Sugars , Salt and Saturated Fat in Germany : A Health Econometrical Analysis. *PLOS ONE*, 1–21. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0135990

Mohammad, K., & Dasuki, S. (2019). The Relationship Between Dinner Habits and Stress Levels with The Incidence of Obesity. *FK, Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 290–298.

Ningtyas, I., Handayani, D., & Kusumastuty, I. (2018). Pengetahuan Nutrition Facts dan Pemilihan Makanan Kemasan Mahasiswa Obesitas antara Metode Edukasi Personal dan Ceramah Nutrition Facts ' s Knowledge and Food Packaging Choice of Obese Students between Personal Education Method

and Lecture Method. *Research Study*, 271–282. https://doi.org/10.20473/amnt.v2.i3.2018.271-282

Nurwanti, E., Hadi, H., & Julia, M. (2013). faktor risiko terjadinya obesitas pada anak sekolah dasar kota dan desa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia*, *1*(2), 59–70.

Palupi, I. R., Naomi, N. D., & Susilo, J. (2017). Penggunaan Label Gizi dan Konsumsi Makanan Kemasan pada Anggota Persatuan Diabetisi Indonesia. *Kesehatan Masyarakat*, *11*(1), 1–8.

Permenkes. (2013). permenkes No. 30 Th 2013 Gula Garam Lemak.pdf. *Peraturan Menteri Kesehatan*.

Pertiwi, anjani mega. (2016). *Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi dan frekuensi makanan jajanan siswa kelas x tata boga smk n 1 sewon*.

Popkin, B. M. (2006). Global nutrition dynamics : the world is shifting rapidly toward a diet linked with noncommunicable diseases 1 – 3. *American Journal Clinical Nutrition*, *84*, 289–298.

Ramadhini, D., & Suryati. (2018). Hubungan kebiasaan konsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Labuhan Labo Kota Padangsidimpuan tahun 2018 1. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, *3*(2), 22–28. http://stikes-hi.ac.id/jurnal/index.php/rik/article/view/213 , ( 5 mei 2020)

Ruopeng. (2016). Weekend-weekday differences in diet amoung U.S. adults, 2003-2012. *Annals of Epidemiology*, *26*(1), 57–56.

Sarkim, L., Nabuasa, E., & Limbu, R. (2010). Perilaku Konsumsi Mie Instan pada Mahasiswa FKM Undana Kupang yang tinggal di kos wilayah Naikoten 1. *FKM UNDANA KUPANG*, *05*, 1–9.

Senduk, B., Kepel, B. J., & Bodhi, W. (2016). Gambaran profil lipid pada remaja obes di Kota Bitung. *Jurnal E-Biomedik (EBm)*, *4*(1), 122–127.

Sitorus, C. E., Mayulu, N., & Wantania, J. (2020). Hubungan Konsumsi Fast Food, Makanan/ Minuman Manis dan Aktifitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Journal of Public Health and Community Medicine*, *1*(4), 10–17.

Sudahono, N., Indrawani, Y. M., Gizi, D. I., & Masyarakat, F. K. (2014).

Gambaran Perilaku Membaca Label Pangan Dan Reguler Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Angkatan 2013. *FKM UI*, 1–19.

Surabaya, U. A. (2016). Non label user. *Universitas Airlangga*, *4*(1), 167–174. https://doi.org/10.30743/infotekjar.v4i1.1484

Susanti, S., & Bistara, D. N. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, *3*(1), 29. https://doi.org/10.22146/jkesvo.34080

Suyanto, M. (2007). *Marketing Strategy Top Brand Indonesia*. Perpustakaan Nasional : Katalog dalam Terbitan (KDT).

Triandhini, R. L. N. K. R., Rahardjo, M., & Putranti, M. (2017). Sugar , Salt and Fat Consumption of Population in Batur Kidul Village Getasan Subdistrict Semarang Regency Gambaran Konsumsi Gula , Garam dan Lemak Penduduk Dusun Batur Kidul Kecamatan Getasan Kabupaten Semarang. *Guna Bangsa*, *05*, 1–11.

Warganegara, E., Nur, N. N., Mikrobiologi, B., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2007). Faktor Risiko Perilaku Penyakit Tidak Menular. *Fakultas Kedokteran UNILA*, 1–7.

Wojcicki, J. M., & Heyman, M. B. (2012). Adolescent nutritional awareness and use of food labels : Results from the national nutrition health and examination survey. *BMC Pediatrics*, *12*, 2–9.