

Faktor Dominan Asupan Gula, Garam dan Lemak Pada Siswa-Siswi Kelas X dan XI SMA Negeri 3 Kota Depok Tahun 2018

Aritonang, Citra Br

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=130929&lokasi=lokal>

Abstrak

Asupan gula, garam dan lemak melebihi batas yang direkomendasikan beresiko menyebabkan obesitas dan terjadinya penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, penyakit jantung, hipertensi, stroke dan kanker. Penyakit tidak menular merupakan penyebab kematian utama di dunia dan juga di Indonesia yang disebabkan salah satunya oleh perilaku makan yang tidak sehat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor dominan asupan gula, garam dan lemak pada siswa-siswi SMA Negeri 3 Kota Depok tahun 2018. Penelitian ini dilakukan pada bulan April-Juni 2018 dengan desain cross sectional dan jumlah sampel sebanyak 205 responden. Maka diperoleh hasil analisis asupan tinggi gula, garam dan lemak sebesar 62,4% dimana asupan gula, garam dan lemak saling berkorelasi. Responden yang obesitas sebesar 4,9% dan kegemukan sebesar 14,6%. Sedangkan analisis bivariat ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh (p value = 0,002, OR = 2,611), emotional eating (p value = 0,001, OR = 3,763), alasan pemilihan makanan (p value = 0,001, OR = 4,646), sikap terhadap perilaku (p value = 0,03, OR = 2,011) dan pengaruh keluarga (p value = 0,004, OR = 2,505) dengan asupan tinggi gula, garam dan lemak. Pada analisis multivariat maka variabel yang paling dominan adalah emotional eating dengan nilai OR 3,35 yang artinya emotional eating berpeluang 3,35 kali mengonsumsi asupan tinggi gula, garam dan lemak setelah di kontrol oleh variabel citra tubuh, alasan pemilihan makanan, sikap terhadap perilaku dan pengaruh keluarga. Oleh karena itu perlu mengendalikan emotional eating responden dengan promosi kesehatan tentang asupan gula, garam dan lemak pada keluarga dan ketersediaan makanan yang sehat baik di rumah dan kantin sekolah sehingga asupan gula, garam lemak dapat dibatasi dan pentingnya memperhatikan komposisi dan zat gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi. Kata kunci: Asupan gula, garam dan lemak, remaja, perilaku makan, emotional eating.

Intake of sugar, salt and fat exceeds the recommended limits at risk of causing obesity and the occurrence of non-communicable diseases such as diabetes mellitus, heart disease, hypertension, stroke and cancer. Non-communicable diseases are the main cause of death in the world and also in Indonesia caused by one of them by unhealthy eating behavior. The purpose of this study was to determine the dominant factors of sugar, salt and fat intake in students of senior high school in Depok City. This research was conducted on April-June 2018 with cross sectional design and 205 respondents. Analysis results showed high intake of sugar, salt and fat by 62.4% where the intake of sugar, salt and fat are correlated. Obese respondents were 4.9% and obesity was 14.6%. While bivariate analysis there is significant relation between body image (p value = 0,002), emotional eating (p value = 0,001), food selection (p value = 0,001), attitude toward behavior (p value = 0,03) and family influence (p value = 0.004) with high intake of sugar, salt and fat. In multivariate analysis, the most dominant variable is emotional eating with OR 3.35, which means emotional eating 3.35 times consuming high intake of sugar, salt and fat after control by body image variable, food selection reason, attitude toward behavior and influence of family. Therefore it is necessary to control the emotional eating of respondents with the promotion of health about the intake of sugar, salt and fat in the family and the availability of healthy foods both at home and school canteen so that

sugar intake, fat salt can be limited. The importance of paying attention to the composition and the nutrients contained in the food consumed. Keywords: Intake of sugar, salt and fat, adolescents, emotional eating.