

## Edukasi Gizi Pola Konsumsi Rendah Gula, Garam, Lemak (GGL) pada Remaja

Amiroh Amiroh✉, Parlin Dwiyanu, Sarah Mardiyah  
Universitas Mohammad Husni Thamrin, Jakarta, Indonesia

✉ amirohyoti@gmail.com

🌐 <https://doi.org/10.31603/ce.4600>

### Abstrak

Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia yaitu 64%. Penyebabnya antara lain pola makan yang salah yaitu konsumsi tinggi gula, garam dan lemak. Pemerintah mengajak masyarakat untuk ikut berpartisipasi menanggulangi PTM. Pernyataan tersebut tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan No. 63 Tahun 2013 tentang Perubahan atas Permenkes Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencatuman Informasi Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan mahasiswa tingkat 1 UMHT tentang batas konsumsi GGL melalui edukasi gizi. Kegiatan dilakukan secara daring meliputi *pre-test*, penyuluhan, *post-test* 1 dan 2. *Pre-test* dan *post-test* disebarikan kepada sasaran menggunakan *google form*. Penyuluhan dilakukan menggunakan *google meet*. Jumlah yang mengikuti *pre-test* sebanyak 175 orang, namun yang mengikuti *post-test* menurun menjadi 151 orang. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian sasaran telah memahami pengetahuan tentang Pola Makan Sehat Gizi Seimbang. Akan tetapi, pemahaman tentang Pola Konsumsi rendah Gula, Garam dan Lemak masih belum memuaskan. Hal ini dibuktikan dengan rata-rata nilai pada *pre-test* sebesar 42,12. Setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan nilai. Nilai *post-test* 1 yaitu 46,5 dan *post-test* 2 yaitu 68.

**Kata Kunci:** PTM; GGL; Remaja

## 1. Pendahuluan

Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia yaitu 64%. Gejala ini menunjukkan bahwa PTM menjadi ancaman yang harus diwaspadai terutama pada upaya promotif dalam melaksanakan hidup sehat agar masyarakat dapat mengurangi faktor risiko PTM. Faktor risiko PTM berhubungan dengan perilaku tidak sehat diantaranya adalah ketidak seimbang asupan zat gizi. Tanpa disadari, pola makan sehari-hari tinggi kalori, seperti makanan jajanan ataupun makanan cepat saji yang tinggi gula, garam dan lemak. Makanan enak cenderung tinggi gula, makanan menjadi lebih gurih dan enak dengan lemak dan garam yang tinggi sehingga cenderung membuat orang untuk mengonsumsi lebih banyak (Atmarita, 2014).

Peraturan Menteri Kesehatan No. 63 Tahun 2013 tentang Pencatuman Informasi Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji. Pasal 7 disebutkan bahwa perlu dilakukan pembinaan terhadap masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap risiko PTM yang disebabkan oleh asupan gula, garam dan lemak berlebih.

Menurut hasil Riskesdas tahun 2013, lima dari sepuluh penduduk Indonesia usia lebih dari 10 tahun mengkonsumsi gula lebih dari batas yang dianjurkan. Tiga dari sepuluh penduduk Indonesia usia lebih dari 10 tahun mengkonsumsi garam lebih dari batas yang dianjurkan. Empat dari sepuluh penduduk Indonesia usia lebih dari 10 tahun mengkonsumsi lemak lebih dari batas yang dianjurkan (Kemenkes, 2013).

Data menyebutkan bahwa 81,4% siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) membeli makanan lebih dari satu kali selama di luar rumah. Pada umumnya mereka membeli di kantin sekolah. Makanan yang tersedia di kantin sekolah mengandung GGL dalam jumlah bervariasi. juga menyebutkan bahwa asupan GGL pada siswa SMA di Depok melebihi batas konsumsi maksimal pada pesan kesehatan yaitu mencapai 164% (gula), 137% (garam) dan 129% (lemak). Makanan jajanan di kantin sekolah berkontribusi cukup besar dalam asupan Gula, Garam, Lemak (GGL) sehari-hari yaitu 47%, 33% dan 27% (Ramayulis, 2016).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dilakukan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan topik: "Edukasi Gizi Pola Konsumsi Rendah Gula, Garam dan Lemak (GGL) pada remaja". PkM ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam hal ini mahasiswa tingkat 1 UMHT adalah generasi muda yang perlu mendapatkan edukasi gizi tentang batas konsumsi GGL melalui Edukasi Gizi, dapat mempraktekkan/menerapkan pada kehidupan sehari-hari dalam memilih makanan untuk mengatur konsumsi GGL sesuai kebutuhan dan jangka panjang akan terbiasa dengan pola hidup sehat sebagai upaya menurunkan risiko PTM.

## 2. Metode

---

Kegiatan PkM ini dilaksanakan dalam suasana pandemik sehingga semua kegiatan dilaksanakan secara daring dengan tahap pelaksanaan kegiatan meliputi: Persiapan, Pelaksanaan *Pre-test*, Pelaksanaan Penyuluhan, Pelaksanaan *Post-test* 1 dan 2.

### 2.1. Persiapan

Tahap persiapan yaitu meliputi perijinan, penyusunan materi penyuluhan dan kuesioner. Materi penyuluhan terbagi menjadi dua topik. Topik pertama yaitu "Pola Makan Sehat Gizi Seimbang". Topik ke dua yaitu "Pola Konsumsi Rendah GGL (Gula, Garam, Lemak)". Berdasarkan materi tersebut, disusun kuesioner : a. untuk mengetahui gambaran/ karakteristik sasaran; b. mengukur tingkat pengetahuan sasaran dalam hal makan sehat gizi seimbang; c. mengukur tingkat pengetahuan sasaran dalam hal pola konsumsi rendah GGL.

### 2.2. Pelaksanaan *Pre-test*, Penyuluhan, *Post-test* 1 dan 2

*Pre-test* dimaksudkan untuk mengetahui gambaran/karakteristik mitra dan tingkat pengetahuan mitra sebelum dilaksanakan penyuluhan. *Pre-test* dilakukan pada tanggal 11 Agustus 2020 menggunakan *Googleform* soal bentuk pilihan ganda dengan alokasi waktu 30 menit. Tanggal 12 Agustus 2020 dilakukan penyuluhan 2 materi yaitu Gizi Seimbang dan Pola Konsumsi GGL selama 60 menit kemudian dilanjutkan *post-test* 1 selama 30 menit. *Post-test* 2 dilakukan 2 pekan setelah *post-test* 1.

Mitra PkM adalah mahasiswa dari Fakultas Non Kesehatan (Program Studi PAUD dan PGSD) dan Fakultas Kesehatan (Program Studi Analisis Kesehatan dan D3 Keperawatan). Diantara sasaran ada yang sudah menjadi ibu rumah tangga (mahasiswi Prodi PAUD).

Sasaran ini tetap disertakan dengan harapan edukasi yang diterimanya dapat diterapkan untuk dirinya dan anak didiknya kelak.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1. Hasil Kegiatan tentang Pemahaman Gizi Seimbang

Jumlah sasaran yang mengikuti kegiatan sampai akhir berdasarkan Program Studi secara rinci dapat dilihat pada [Tabel 1](#). Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar sasaran telah mendengar istilah Gizi Seimbang, baik pada mahasiswa Fakultas Kesehatan maupun mahasiswa bukan dari Fakultas Kesehatan, seperti tergambar pada [Tabel 2](#). Namun, sebagian besar sasaran memahami arti gizi seimbang setelah mengikuti penyuluhan, jumlah yang menjawab benar pada *pre-test* sebanyak 19% dan meningkat menjadi 99% setelah dilakukan penyuluhan, secara rinci dapat dilihat pada [Tabel 3](#).

[Tabel 1. Distribusi sasaran berdasarkan Program Studi dan Jenis Kelamin](#)

Program Studi	Laki-laki (orang)	Perempuan (orang)	Jumlah Total (orang)
D3 Analis Kesehatan	10	56	66
D3 Perawat	8	33	41
PAUD	0	29	29
PGSD	4	11	15
Jumlah Total			151

[Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pernah/Tidak Mendengar Gizi Seimbang](#)

Kategori	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test 1</i>		<i>Post-test 2</i>	
	n	Persentase	n	Persentase	n	Persentase
Ya	167	95%	153	81%	151	100%
Tidak	8	5%	3	19%	0	0%
Total	175	100%	156	100%	151	100%

[Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Mengetahui Arti Gizi Seimbang](#)

Kategori	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test 1</i>		<i>Post-test 2</i>	
	n	Persentase	n	Persentase	n	Persentase
Menjawab Benar	33	19%	62	40%	149	99%
Menjawab Salah	67	81%	94	60%	2	1%
Total	175	100%	156	100%	151	100%

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan Sesuai/Tidak Gizi Seimbang

Kategori	Pre-test		Post-test 1		Post-test 2	
	n	Persentase	n	Persentase	n	Persentase
Menjawab Sesuai Gizi Seimbang	19	11%	35	22%	61	40%
Menjawab Tidak - Tidak Tau	156	89%	121	78%	90	60%
Total	175	100%	156	100%	151	100%

Saat *pre-test*, hanya 11% sasaran yang menyatakan bahwa pola makan dirinya telah sesuai dengan gizi seimbang dan meningkat menjadi 40% saat *post-test 2*. Hal ini disebabkan karena saat *pre-test* mereka masih ragu apakah pola makan dirinya sudah sesuai gizi seimbang atau belum. Pemahaman meningkat setelah dilakukan penyuluhan (

Tabel 4). Namun sampai dengan *post-test 2* masih ada 60% sasaran yang masih menjawab tidak dan tidak tahu apakah pola makannya sudah seimbang atau belum, masih ragu apakah kegiatan fisik yang dilakukannya telah memenuhi syarat atau belum, juga sebagian mereka tidak rutin memantau berat badan karena penekanan pesan pada PGS adalah menerapkan 4 prinsip yaitu membiasakan makan makanan yang beraneka ragam, menjaga pola hidup bersih, pentingnya pola hidup aktif dan olah raga serta memantau berat badan.

### 3.2. Hasil Kegiatan tentang Pemahaman GGL

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa 55% sasaran pernah mendengar istilah GGL dan 45% menjawab belum pernah mendengar istilah GGL. Setelah dilakukan penyuluhan, hasil *post-test 2* menunjukkan 96 % sasaran menjawab pernah mendengar istilah GGL. Data ini dapat dilihat pada Tabel 5.

Hasil *pre-test* pemahaman pengetahuan GGL seluruh sasaran masih rendah, rata-ratanya yaitu 42,12 baik dari Fakultas Kesehatan maupun di luar Fakultas Kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa perlu dilakukan sosialisasi secara masif pemahaman pembatasan GGL bagi masyarakat. Setelah dilakukan penyuluhan, nilai *post-test 1* meningkat tetapi tidak signifikan yaitu nilai rata-rata 46,50. Sebelum *post-test 2* kepada sasaran dibagikan *leaflet* tentang Gizi Seimbang dan GGL, dan ada kenaikan nilai yang cukup signifikan nilai rata-rata 68. Ditinjau dari perbedaan nilai sasaran yang berasal dari Fakultas Kesehatan dan yang bukan berasal dari Fakultas Kesehatanpun tidak jauh berbeda. Nilai Rata-rata *pre-test* dan *post-test* kuesioner GGL dapat dilihat pada

Tabel 6.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pernah/Tidak Mendengar/Membaca GGL

Kategori	Pre-test	Post-test 1	Post-test 2
----------	----------	-------------	-------------

	n	Persentase	n	Persentase	n	Persentase
Ya	96	55%	127	81%	145	96%
Tidak	79	45%	29	19%	6	4%
Total	175	100%	156	100%	151	100%

Tabel 6. Nilai Rata-rata *Pre-test* dan *Post-test* Kuesioner GGL

Nilai	Program Studi				Rata-rata
	PGPAUD	PGSD	Analisis Kesehatan	D3 Keperawatan	
Rata-rata Pre Test	44,83	42,67	42,50	38,54	42,12
Minimum	20	25	10	10	
Maximum	70	55	75	70	
Rata-rata Post Test 1	52,41	44,67	44,02	44,88	46,50
Minimum	25	25	0	20	
Maksimum	100	70	80	70	
Rata-rata Post Test 2	68,45	63,33	67,58	72,56	68
Minimum	50	45	40	50	
Maksimum	85	75	90	90	

Nilai *post-test* 2 rata-rata 68 dari nilai maksimal 100. Beberapa pertanyaan yang masih banyak belum dapat dijawab dengan benar yaitu menetapkan bahan pangan yang tinggi garam. Pilihan dalam soal yaitu *corned beef*, bakso, tempe goreng, udang goreng. Perhitungan kandungan garam pada pedoman pembatasan GGL dihitung berdasarkan kandungan natrium. Data ini dapat dilihat pada Tabel 7. Pada

Tabel 8, terlihat bahwa pertanyaan tentang dari mana sumber informasi GGL dapat dilihat, masih banyak sasaran yang belum dapat dijawab dengan benar. Hanya 36 % yang menyatakan monokrom. Sebagian yang lain menjawab dapat dilihat di komposisi dan Informasi Nilai Gizi.

Melalui monokrom informasi kandungan GGL dapat dengan jelas dan cepat terbaca. Pertanyaan tentang sumber yang cepat untuk membandingkan makanan kemasan sejenis yang lebih sehat, juga masih banyak yang belum menjawab dengan benar. Hanya 38% yang menjawab logo sehat. Sebagian yang lain menjawab dapat dilihat pada Informasi Nilai Gizi. Data ini dapat dilihat Tabel 9.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Kandungan Garam (Natrium) Tertinggi dalam Satuan 100 g

Kategori	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test 1</i>		<i>Post-test 2</i>	
	n	Persentase	n	Persentase	n	Persentase
Daging Kornek	53	30%	65	42%	126	83%

Bakso	51	29%	35	22%	25	17%
Tempe Goreng	38	22%	31	20%	0	0%
Udang Goreng	33	19%	25	16%	0	0%
Total	175	100%	156	100%	151	100%

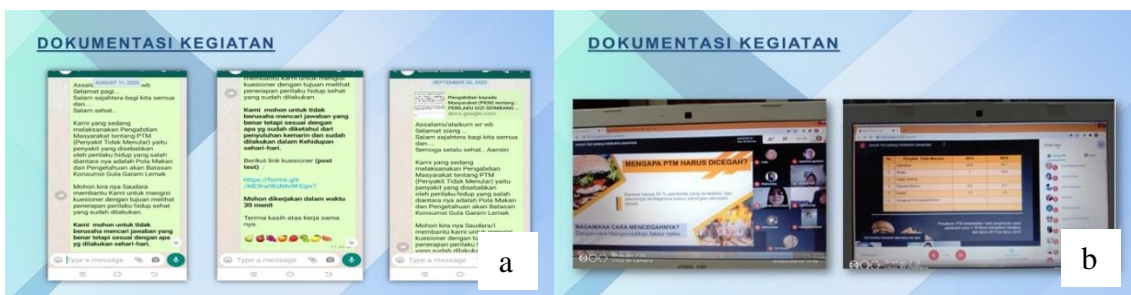
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dari Mana Sumber Informasi GGL Dapat Dilihat

Kategori	Pre-test		Post-test 1		Post-test 2	
	n	Persentase	n	Persentase	n	Persentase
Monokrom	33	19%	45	29%	54	36%
Komposisi/ Ingredients	47	27%	49	31%	45	30%
Informasi Nilai Gizi	66	38%	53	34%	48	32%
Logo Sehat	29	16%	9	6%	4	2%
Total	175	100%	156	100%	151	100%

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sumber yang Cepat Membandingkan Makanan Kemasan Sejenis Lebih Sehat

Kategori	Pre-test		Post-test 1		Post-test 2	
	n	Persentase	n	Persentase	n	Persentase
Monokrom	38	22%	27	17%	19	13%
Komposisi/ Ingredients	58	33%	43	28%	26	17%
Informasi Nilai Gizi	47	27%	53	34%	49	32%
Logo Sehat	32	18%	33	21%	57	38%
Total	175	100%	156	100%	151	100%

Dokumentasi kegiatan pengabdian ini ditunjukkan pada Gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. (a) Persiapan pelaksanaan pre-test dan post-test, dan (b) Pelaksanaan penyuluhan

## 4. Kesimpulan

---

Jumlah sasaran yang mengikuti pelaksanaan PkM sampai akhir yaitu sebanyak 151 orang. Pada awal kegiatan hanya 19% yang memahami arti gizi seimbang dan meningkat menjadi 99% setelah dilaksanakan penyuluhan. Pemahaman tentang GGL hanya 55% sasaran yang menyatakan pernah mendengar istilah GGL dan setelah diadakan penyuluhan meningkat menjadi 96%. Hasil penyuluhan juga meningkatkan pemahaman sasaran tentang pembatasan konsumsi GGL secara signifikan, yaitu dari nilai 42,12 menjadi 68. Masih belum dipahami oleh sebagian sasaran tentang pembatasan konsumsi GGL yaitu dalam hal menetapkan bahan pangan yang tinggi garam, fungsi monokrom dan logo sehat pada kemasan. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan tentang pemahaman pola gizi seimbang dan pembatasan konsumsi GGL bagi mahasiswa yang berasal dari Fakultas Kesehatan dan yang bukan berasal dari Fakultas Kesehatan.

## Acknowledgement

---

Kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Mohammad Husni Thamrin khususnya kepada Rektorat dan LPPM karena atas dukungan hibah internal yang diberikan, kegiatan PkM ini dapat terlaksana. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada mahasiswa tingkat 1 UMHT yang telah bersedia berpartisipasi dalam kegiatan ini.

## Daftar Pustaka

---

- Atmarita, dkk. (2014). Asupan Gula, Garam dan Lemak di Indonesia: Analisis Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Journal of the Nutrition Association*. Kementerian Kesehatan RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Ramayulis, R. (2016). Studi Pendahuluan Pengaruh Teknik Pemcantuman Informasi GGL serta Pesan Kesehatan pada Pangan Siap Saji Terhadap Pemilihan Menu pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Kotamadya Depok.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License

---