

ANALISIS TINGKAT PENGETAHUAN, KEBIASAAN KONSUMSI DAN KANDUNGAN GULA SERTA KALORI PADA ES KRIM TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA DEPOK

Salsabila Firdausiyah Nur Habieb

ABSTRAK

Latar Belakang: Obesitas merupakan masalah gizi di Indonesia, prevalensinya terus meningkat setiap tahun. Faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas adalah pola makan tinggi gula (contohnya es krim). Tingkat konsumsi es krim meningkat setiap tahunnya. Peningkatan tersebut diiringi dengan meningkatnya jumlah gerai penyedia produk es krim. Gula tambahan es krim berkontribusi terhadap peningkatan asupan makan tinggi kalori yang mengarah pada obesitas. **Tujuan:** Menganalisis tingkat pengetahuan, kebiasaan konsumsi, serta kandungan gula serta kalori pada es krim terhadap status gizi mahasiswa Depok. **Metode:** Penelitian observasional desain *cross-sectional* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Penelitian dilakukan di Kota Depok dengan sampel sejumlah 939 orang mahasiswa Depok. Pengumpulan data diperoleh menggunakan kuesioner yang diisi secara daring. Analisis yang dilakukan yaitu univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji *chi-square*. **Hasil:** Sebanyak 667 (71.0%) mahasiswa dari total 939 mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan yang baik dan 578 (61.6%) mahasiswa tidak biasa mengonsumsi es krim. Tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dan kebiasaan konsumsi es krim terhadap status gizi mahasiswa (*p-value*: 0.609; 0.211). Varian es krim yang terpilih adalah varian es krim jenis cup rasa vanilla dengan *topping cookies and cream* merek A dengan kandungan 13.28 gram gula dan kalori 154.11 kkal per 100 mL. **Simpulan:** Mahasiswa Depok tidak biasa mengonsumsi es krim dan memiliki pengetahuan gizi yang baik, serta kandungan gula dan kalori es krim mahasiswa tergolong tinggi. **Saran:** Sebaiknya mengurangi konsumsi makanan tinggi gula.

Kata Kunci: Tingkat Pengetahuan, Kebiasaan Konsumsi, Kandungan Gula dan Kalori, Es Krim, Status Gizi

ANALISIS TINGKAT PENGETAHUAN, KEBIASAAN KONSUMSI DAN KANDUNGAN GULA SERTA KALORI PADA ES KRIM TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA DEPOK

Salsabila Firdausiyah Nur Habieb

ABSTRACT

Background: Obesity is a nutritional problem in Indonesia. A factor that influences the incidence of obesity is a high-sugar diet (ex., ice cream products). The consumption rate of ice cream increases every year and is also accompanied by an increasing number of outlets providing ice cream products. Added sugar in ice cream contributes to an increased intake of high-calorie foods that leads to obesity. **Objective:** To analyze level of knowledge, consumption habits, sugar and calorie content of selected ice cream on the nutritional status of Depok students. **Methods:** Observational research with *cross-sectional* design, analyze with frequency distribution and *chi-square* test. The research was conducted in the city of Depok, involving 939 samples of Depok students. **Results:** 667 (71.0%) students have a good level of nutritional knowledge and 578 (61.6%) students unusually eat ice cream. There is no relationship between the level of nutritional knowledge and ice cream consumption habits on the nutritional status of students (p-value: 0.609; 0.211). Vanilla ice cream cup with cookies and cream topping from brand A is the most preferred ice cream, containing 13.28 grams of sugar and 154.11 kcal calories. **Conclusion:** Depok students have good nutritional knowledge and unusually eat ice cream. The sugar and calorie content of the ice cream are high. **Recommendation:** Should decrease the high-sugar diet.

Keyword: Level of Knowledge, Consumption Habits, Sugar and Calories Content, Ice Cream, Nutritional Status