



INTISARI

Latar Belakang: Kota Yogyakarta menempati urutan tertinggi prevalensi beberapa penyakit PTM yang didominasi usia produktif. Salah satu penyebab PTM yakni pola makan tidak sehat. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi persepsi pola makan sehat pada masyarakat usia produktif di Kota Yogyakarta.

Tujuan penelitian: Mengeksplorasi persepsi pola makan sehat pada masyarakat usia produktif di Kota Yogyakarta.

Metode penelitian: Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain fenomenologi. Pemilihan sampel menggunakan teknik *maximum variation sampling*. Informan utama penelitian adalah masyarakat usia produktif, informan pendukung adalah ahli gizi puskesmas dan Kader. Pengumpulan data dilakukan dengan metode *focus group discussion*, *indept interview*, dan observasi. FGD dilakukan pada 5 kelompok, *indept interview* dilakukan pada 6 orang. Keabsahan data dilakukan dengan cara triangulasi sumber, *member checking*, dan *peer debriefing*.

Hasil: Persepsi masyarakat usia produktif tentang pola makan sehat beragam antara lain 4 sehat 5 sempurna, gizi seimbang, makan teratur, mengurangi makanan berlemak dan garam, serta makan makanan alami, organik, tanpa pengawet dan penyedap. Beberapa masyarakat mempersepsikan pola makan sehat merepotkan dan mahal. Sebagian besar informan belum mengetahui porsi sesuai anjuran pola makan sehat. Persepsi terhadap dampak apabila tidak menerapkan pola makan sehat antara lain buang air besar tidak lancar, berat badan meningkat, kulit kusam, menstruasi tidak lancar, serta pengeluaran meningkat untuk ke dokter dan membeli suplemen. Persepsi manfaat pola makan sehat untuk mencegah penyakit, buang air besar lancar, meningkatkan kebugaran, dan berat badan yang ideal. Persepsi hambatan dalam menerapkan pola makan sehat antara lain kurang kontrol diri, rasa malas, persepsi pengetahuan kurang, pengaruh teman, ketersediaan makanan, dan faktor ekonomi menjadi hambatan dalam pola makan sehat. Persepsi terhadap pendukung antara lain motivasi dalam diri dan lingkungan keluarga penting sebagai pendukung dalam menerapkan pola makan sehat.

Kesimpulan: Hambatan dalam diri dan faktor ekonomi menjadi hambatan meskipun masyarakat menganggap pola makan sehat penting. Keberhasilan pola makan sehat diperkuat oleh motivasi dalam diri dan dukungan lingkungan.

Kata kunci : Persepsi Pola Makan Sehat, Masyarakat Usia Produktif, Kota Yogyakarta



ABSTRACT

Background: Non-Communicable Diseases Prevalence is increasing in the world, including Indonesia. Urban Yogyakarta is a region that has the highest prevalence of type 2 diabetes mellitus, hypertension, coronary artery, stroke and obesity among the other region in Yogyakarta Province. Recently, NCDP dominated mostly by the productive age group. One causes of NCD is unhealthy diet. The one that affect the diet is the perception.

Research Purpose: Explore the healthy diet perception on productive age group in Urban Yogyakarta.

Research Method: This research is using qualitative method with phenomenology design. Sample selection is using maximum variation sampling method. Main informant of the research is the productive age group, while the supporting informant of the research is the nutritionist of public health center and the cadre. Data collecting method is done by the focus group discussion, indept interview and observation. Focus group discussion is done by using 5 groups, while indept interview is done by using 6 people. The data validation is done by using triangulation source, member checking, and peer debriefing.

Result: Perception about healthy eating is vary between 4 sehat 5 sempurna, balanced nutrition, regular eat, minimize fatty food and salt, natural food eating, organic without preservative and seasoning. Some of people perceive that healthy diet is troublesome and expensive. Most of the informant didn't know about the portion according to the recommendation of healthy diet. The impact of unhealthy diet are obstructed defecation, weight increasing, dull skin, irregular menstruation, the additional expense to pay the doctor and to buy the supplement. The benefits of healthy diet are to prevent diseases, get well defecation, improve fitness and to achieve ideal weight. Lack of self control, laziness, influence from friend, availability of meal and economic factor become the obstacles in healthy diet. Self motivation and family support is necessary as a support in case of implementing the healthy diet.

Conclusion: Lack of self control and economic factor become the barrier even people perceive that healthy diet is necessary. The success of the healthy diet can be enhanced by the self motivation and supported by the family.

Keywords : Perception of Healthy Eating, Productive Age People, Urban Yogyakarta