

**HUBUNGAN PENGETAHUAN, KETERAMPILAN, KEBIASAAN
MEMBACA LABEL GIZI PADA MAKANAN KEMASAN DENGAN
STATUS GIZI SISWA SMA NEGERI 2 PLAYEN KABUPATEN
GUNUNGGKIDUL**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
Sebagai Bagian dari Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Strata Satu (S1) Gizi (S.Gz)**



**Diajukan oleh:
Alfira Bekti Nur Isnaini
NIM.1807026074**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2022**

PENGESAHAN

Naskah Skripsi berikut ini

Nama : Hubungan Pengetahuan, Keterampilan, dan Kebiasaan Membaca Label Gizi pada Makanan Kemasan dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul
Penulis : Alfira Bekti Nur Isnaini
NIM : 1807026074
Program Studi : Gizi

Telah diujikan dalam sidang komprehensif oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian.

Semarang, 26 Desember 2022

DEWAN PENGUJI

Dosen Penguji I



Farohatus Sholichah, SKM, M.Gizi
NIP 199002082019032008

Dosen Penguji II



Dr. Widiastuti, M.Ag
NIP 197503192009012003

Dosen Pembimbing I



Puji Lestari, SKM., MPH
NIP. 199107092019032014

Dosen Pembimbing II



Pradipta Kurniasanti, SKM, M.Gizi
NIP. 198601202016012901

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Alfira Bekti Nur Isnaini

NIM : 1807026074

Program Studi : Gizi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul

Hubungan Pengetahuan, Keterampilan, Kebiasaan Membaca Label Gizi pada Makanan Kemasan dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang telah dirujuk sumbernya.

Semarang, 26 Desember 2022

Pembuat Pernyataan



Alfira Bekti Nur Isnaini

NOTA PEMBIMBING

Semarang, 30 November 2022

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo
di Semarang

Assalamu 'alaikum wr.wb

Setelah membaca, mengadakan koreksi, dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa proposal skripsi mahasiswa

Nama : Alfira Bekti Nur Isnaini
NIM : 1807026074
Program Studi : Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan, Keterampilan, dan Kebiasaan Membaca Label Gizi pada Makanan Kemasan dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul

Telah kami setuju dan oleh karenanya kami mohon untuk segera diujikan dalam sidang munaqosah. Atas perhatiannya kami sampaikan terimakasih.
Wassalaamu 'alaikum wr. wb.

Semarang, 30 November 2022

Pembimbing
Bidang Metodologi dan Tata Tulis

Bidang Substansi Materi



Puji Lestari, SKM., MPH
NIP. 199107092019032014



Pradipta Kurniasanti, SKM., M.Gizi
NIP. 198601202016012901

KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala nikmat, rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul Hubungan Pengetahuan, Keterampilan, dan Kebiasaan Membaca Label Gizi pada Makanan Kemasan dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul. Perjalanan panjang telah penulis lalui dalam rangka menyelesaikan penulisan skripsi ini. Banyak hambatan yang dihadapi dalam penyusunannya, namun berkat dukungan, doa, dan bantuan dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Dalam kesempatan kali ini, dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. H. Syamsul Ma'arif, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Dr. Dina Sugiyanti, M. Si, selaku Kepala Prodi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
4. Ibu Dwi Hartanti, S.Gz., M.Gizi. Selaku Sekretaris Jurusan Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
5. Ibu Puji Lestari, SKM., MPH selaku dosen pembimbing I dan Ibu Pradipta Kurniasanti, SKM., M.Gizi., selaku dosen pembimbing II yang telah memberi bimbingan, motivasi dan dukungan, yang sangat membantu dalam penyusunan skripsi ini
6. Ibu Farohatus Sholichah, S.KM., M.Gizi., selaku dosen penguji I dan Ibu Dr. Widiastuti, M.Ag. selaku dosen penguji II yang telah memberikan masukan untuk menyempurnakan skripsi ini.
7. Segenap Dosen Program Studi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu dan pengalaman selama penulis melaksanakan studi

8. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Suwartana dan Ibu Supartini yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
9. Kakakku tersayang Anggara Pandji Putratama yang selalu memberi semangat.
10. Pihak Kepala SMA Negeri 2 Playen Ibu Tumisih, S.Pd., M.Pd yang telah memberikan izin penelitian serta Ibu Beti Triwahyuni, S.Pd., M.Pd. yang telah banyak membantu penulis dalam melaksanakan penelitian.
11. Teman-teman tercinta : Putri Cahya Widyawati, Nur Indah Sari R.P, Virgilia Ryan Caesarasasti, Rizka Tri Kartika, dan Septi Arti Pribadi yang selalu memberikan perhatian, waktu, pikiran dan semangatnya untuk penulis.
12. Teman-teman Gizi Angkatan 2018 UIN Walisongo Semarang yang selalu menebar semangat dalam mengerjakan skripsi.
13. Semua pihak yang telah membantu penulis secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan ilmu pengetahuan. Apabila ada kesalahan baik dalam pembuatan maupun isi dari penelitian ini, penulis memohon maaf.

Semarang, 26 Desember 2022

Penulis



Alfira Bektı Nur Isnaini

NIM. 1807026074

DAFTAR ISI

PENGESAHAN	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
<i>ABSTRACT</i>	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	8
1. Remaja.....	8
a. Pengertian Remaja.....	8
b. Karakteristik Remaja	8
c. Permasalahan Gizi Remaja.....	10
2. Pengetahuan Label Gizi.....	12
a. Pengertian Pengetahuan	12
b. Pengertian Pengetahuan Label Gizi.....	12
c. Label Gizi Makanan Kemasan.....	14
d. Tingkat Pengetahuan	21
e. Penilaian Pengetahuan	23
f. Faktor Mempengaruhi Pengetahuan.....	23
3. Keterampilan Membaca Label Gizi	25
a. Pengertian Keterampilan.....	25
b. Pengertian Keterampilan Membaca Label Gizi ...	26
c. Cara Membaca Label Gizi.....	28

d.	Manfaat Membaca Label Gizi	30
e.	Penilaian Keterampilan.....	31
f.	Faktor Mempengaruhi Keterampilan.....	32
4.	Kebiasaan Membaca Label	33
a.	Pengertian Kebiasaan	33
b.	Pengertian Kebiasaan Membaca Label Gizi.....	33
c.	Penilaian Kebiasaan.....	34
d.	Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan	35
5.	Status Gizi Remaja.....	35
a.	Pengertian Status Gizi.....	35
b.	Penilaian Status Gizi.....	37
c.	Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	39
6.	Hubungan antar Variabel Bebas dan Terikat	42
a.	Hubungan Pengetahuan Label Gizi dengan Status Gizi	42
b.	Hubungan Keterampilan Membaca Label Gizi dengan Status Gizi.....	43
c.	Hubungan Kebiasaan Membaca Label Gizi dengan Status Gizi.....	43
B.	Kerangka Teori	45
C.	Kerangka Konsep	45
D.	Hipotesis.....	46
BAB III METODE PENELITIAN		
A.	Jenis dan Variabel Penelitian	47
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	47
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	47
D.	Definisi Operasional.....	49
E.	Prosedur Penelitian.....	50
F.	Pengolahan dan Analisis Data.....	60
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		
A.	Hasil Penelitian	63
1.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	63
2.	Karakteristik Responden.....	63
3.	Analisis Univariat	64
a.	Pengetahuan terkait Label Gizi.....	64

b.	Keterampilan Membaca Label Gizi.....	64
c.	Kebiasaan Membaca Label Gizi	65
d.	Status Gizi	65
4.	Analisis Bivariat	66
a.	Hubungan Pengetahuan terkait Label Gizi dengan Status Gizi.....	66
b.	Hubungan Keterampilan Membaca Label Gizi dengan Status Gizi.....	66
c.	Hubungan Kebiasaan Membaca Label Gizi dengan Status Gizi.....	67
B.	Pembahasan	68
1.	Analisis Univariat	68
a.	Pengetahuan terkait Label Gizi.....	68
b.	Keterampilan Membaca Label Gizi.....	70
c.	Kebiasaan Membaca Label Gizi	71
d.	Status Gizi	72
2.	Analisis Bivariat	73
a.	Hubungan Pengetahuan terkait label Gizi dengan Status Gizi	73
b.	Hubungan Keterampilan Membaca Label Gizi dengan Status Gizi.....	75
c.	Hubungan Kebiasaan Membaca Label Gizi dengan Status Gizi.....	76
BAB V PENUTUP		
A.	Kesimpulan.....	79
B.	Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1	Keaslian Penelitian	6
Tabel 2. 1	Zat Gizi yang Wajib Dicantumkan dengan Persyaratan Tertentu.....	16
Tabel 2. 2	Ketentuan Zat Gizi yang dapat Dicantumkan	16
Tabel 2. 3	Klasifikasi Status Gizi IMT/U berdasarkan <i>Z-score</i>	38
Tabel 3. 1	Definisi Operasional	49
Tabel 3. 2	Indikator Kuesioner Pengetahuan Label Gizi	52
Tabel 3. 3	Indikator Kuesioner Keterampilan Membaca Label Gizi ...	53
Tabel 3. 4	Indikator Kuesioner Kebiasaan Membaca Label Gizi	55
Tabel 3. 5	Interpretasi Hasil Uji Korelasi	62
Tabel 4. 1	Distribusi Karakteristik Responden	63
Tabel 4. 2	Distribusi Pengetahuan terkait Label Gizi Responden	64
Tabel 4. 3	Distribusi Keterampilan Membaca Label Gizi Responden.	65
Tabel 4. 4	Distribusi Kebiasaan Membaca Label Gizi Responden.....	65
Tabel 4. 5	Distribusi Status Gizi Responden	66
Tabel 4. 6	Hubungan Pengetahuan terkait Label Gizi dengan Status Gizi	66
Tabel 4. 7	Hubungan Keterampilan Membaca Label Gizi dengan Status Gizi.....	67
Tabel 4. 8	Hubungan Kebiasaan Membaca Label Gizi dengan Status Gizi	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Cara Membaca Label Gizi.....	28
Gambar 2. 2 Kerangka Teori.....	45
Gambar 2. 3 Kerangka Konsep.....	46
Gambar 3. 1 Prosedur Penelitian.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed Consent</i>	90
Lampiran 2. Kuesioner Penelitian	91
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Penelitian ..	96
Lampiran 4. Master Data.....	98
Lampiran 5. Hasil Uji Statistika.....	101
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian	103
Lampiran 7. Daftar Riwayat Hidup.....	104

ABSTRAK

Latar Belakang: Label gizi adalah daftar kandungan zat gizi yang wajib dicantumkan pada makanan kemasan sesuai format yang dibakukan. Pencantuman label gizi memudahkan dalam memilih makanan kemasan yang tepat sesuai dengan kebutuhan gizi. Pengetahuan, keterampilan, serta kebiasaan membaca label gizi sangat diperlukan karena akan mempengaruhi pemilihan makanan kemasan yang dikonsumsinya sehingga dapat mempengaruhi status gizi.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi siswa SMA Negeri 2 Playen.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*, yang melibatkan 90 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Data yang diambil yaitu pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan membaca label gizi yang diukur menggunakan instrumen kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Analisis bivariat yang digunakan yaitu uji *spearman rho*.

Hasil: Penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki pengetahuan terkait label gizi baik (43,3%), mayoritas keterampilan membaca label gizi baik (41,1%), mayoritas kebiasaan membaca label gizi sedang (35,6%), serta mayoritas berstatus gizi baik (58,9%). Analisis uji statistik menunjukkan hubungan pengetahuan terkait label gizi dengan status gizi ($p=0,034$), hubungan keterampilan membaca label gizi dengan status gizi ($p=0,38$), dan hubungan kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi ($p=0,020$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan pengetahuan terkait label gizi dengan status gizi, terdapat hubungan keterampilan membaca label gizi dengan status gizi, dan terdapat hubungan kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi.

Kata kunci : label gizi, pengetahuan, keterampilan, kebiasaan, status gizi.

ABSTRACT

Background : *A nutrition label is a list of nutrients that must be included on packaged food according to a stipulated format. The inclusion of a nutrition label makes it easier to choose the right packaged food according to nutritional needs. Knowledge, skills, and the habit of reading nutritional labels are very necessary because they will affect the choice of packaged foods consumed and, therefore, affect nutritional status.*

Objective : *This study aims to determine the relationship between knowledge, skills, and the habit of reading nutritional labels with the nutritional status of SMA Negeri 2 Playen students.*

Methods : *This study used a cross-sectional approach, involving 90 respondents. Sampling using the purposive sampling technique The data taken are knowledge, skills, and the habit of reading nutritional labels, as measured using a questionnaire instrument that has been tested for validity and reliability. The bivariate analysis used is the Spearman rho test.*

Results : *Research shows that the majority of respondents have knowledge regarding good nutrition labels (43.3%), have good nutrition label reading skills (41.1%), have a moderate habit of reading nutrition labels (35.6%), and have a good nutritional status (58.99%). Statistical test analysis showed the relationship between knowledge related to nutrition labels and nutritional status ($p = 0.0344$), the relationship between nutrition label reading skills and nutritional status ($p = 0.388$), and the relationship between reading nutrition label habits and nutritional status ($p = 0.0200$).*

Conclusion : *There is a relationship between knowledge related to nutrition labels and nutritional status, there is a relationship between skills in reading nutrition labels and nutritional status, and there is a relationship between the habit of reading nutrition labels and nutritional status.*

Keywords : *nutrition labels, knowledge, skills, habits, nutritional status.*

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dimana dapat diketahui melalui perubahan fisik, kemampuan kognitif dan kematangan emosional. Seseorang dianggap remaja apabila berusia antara 10 sampai 18 tahun (Kemenkes RI, 2017). Berbagai perubahan pada masa remaja terjadi dengan begitu cepatnya, yang mana hal tersebut memberikan pengaruh terhadap kebutuhan gizi mereka (Fikawati, 2017). Remaja merupakan usia yang rentan mengalami malnutrisi (Rokhmah, Muniroh dan Nindya, 2016). Malnutrisi merupakan suatu keadaan di mana terdapat ketidakseimbangan antara pemanfaatan zat gizi dalam tubuh dengan asupan (Wiyandra dan Yenila, 2019). Gizi kurang dan gizi lebih adalah dua jenis malnutrisi yang sering terjadi.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2018) prevalensi status gizi pada remaja usia 16-18 tahun menurut IMT/U (Indeks Massa Tubuh Berdasarkan Umur) yaitu 8,1% gizi kurang dan 13,5% gizi lebih. Kejadian gizi lebih di kalangan remaja Indonesia beberapa tahun terakhir mengalami peningkatan yaitu sebesar 6,2% dari tahun 2013. Di Kabupaten Gunungkidul prevalensi status gizi pada remaja usia 16-18 tahun yakni 5,85% gizi kurang, dan 7,84% gizi lebih (Riskesdas, 2018b).

Beberapa faktor yang dapat memberikan pengaruh pada status gizi remaja yakni penyakit infeksi, asupan makanan, pola konsumsi makan, pertumbuhan, aktivitas fisik, pendapatan keluarga, pengetahuan gizi, dan *body image* (Astini dan Gozali, 2021; Fikawati, 2017). Remaja cenderung mengonsumsi makanan kemasan yang rendah gizi dengan kandungan gula, garam, serta lemak yang tinggi yang mana mampu menyebabkan kenaikan berat badan (Irianto, 2014). Makanan kemasan digemari remaja karena memiliki rasa yang manis dan gurih. Selain itu makanan kemasan juga di nilai praktis dan mudah dijumpai di mana saja (Novitamanda, Prayitno dan Nurdianty, 2020). Menurut Purnama (2012), hampir seluruh remaja mengonsumsi setidaknya satu snack per hari. Konsumsi makanan kemasan secara berlebihan dapat menyebabkan gizi lebih atau kegemukan, karena

berhubungan dengan peningkatan asupan total kalori (Karmila dan Fayasari, 2019).

Pendekatan yang dapat diupayakan untuk menanggulangi polemik ini yakni melalui pengaturan asupan nutrisi melalui informasi yang terdapat pada makanan kemasan, yakni label gizi (Purnama, 2012). Suatu keterangan mengenai kandungan zat gizi per sajian pada produk makanan merupakan definisi dari label gizi (BPOM RI, 2021). Tujuan utama produk makanan kemasan dilakukan pelabelan yakni guna membantu konsumen menghindari konsumsi nutrisi yang berlebihan atau kurang yang dapat menyebabkan masalah kesehatan terkait asupan zat gizi (FDA, 2020). Salah satu contoh dari wujud penerapan Membaca label gizi merupakan salah satu wujud penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) (Kemenkes RI, 2014a).

Di Indonesia atensi pada label gizi di kalangan remaja masih termasuk dalam kategori yang kurang, dimana hal ini dibuktikan melalui pengetahuan mengenai label gizi di SMK Wijaya Kusuma sebesar 48,7% dalam kategori kurang (Badriyah dan Syafei, 2019). Pada SMK 3 Bogor terdapat 85,3% siswa dan SMA Kornita terdapat 53,2% siswa memiliki pengetahuan mengenai informasi nilai gizi dalam kategori kurang (Fitriyani, 2019). Kurangnya pengetahuan terkait label gizi menyebabkan seorang individu kesulitan memahami informasi yang tertera pada label gizi, sehingga tujuan dari label gizi untuk membantu mengontrol asupan gizi tidak tercapai (Pane, 2016). Pemilihan makanan kemasan yang tidak benar akan berdampak pada kondisi status gizi seseorang yakni meningkatkan kemungkinan terjadinya gizi lebih (Nurhasanah, 2013).

Pengetahuan yang tidak diimbangi dengan pemahaman, kurang memberikan manfaat bagi pembaca karena tidak dapat mengartikan informasi yang terdapat pada label gizi. Hal ini juga dapat menyebabkan kesalahpahaman saat membaca label gizi (Akhfa, 2021). Keterampilan atau kemampuan untuk membaca dan memahami informasi pada label gizi adalah wujud dari pengaplikasian serta analisis dari pengetahuan. Berdasarkan penelitian Badriyah dan Syafei (2019) di SMA Wijaya Kusuma hanya 10,7% siswa yang memiliki keterampilan untuk membaca

serta memahami label gizi dalam kategori baik dan sangat baik terdapat 2%, sedangkan siswa dengan keterampilan membaca label gizi dalam kategori sangat kurang sejumlah 68,7%. Dalam penggunaan informasi pada label gizi dibutuhkan pemahaman untuk menentukan pilihan makanan tepat, untuk menghindari terjadinya malnutrisi (Moore et al., 2018). Kemampuan memahami label gizi berpengaruh terhadap kebiasaan dalam penggunaan label gizi, dengan adanya kemampuan ini maka seorang individu dapat mengekstrak informasi yang tercantum pada label gizi (Fatmaningtyas et al., 2016).

Penelitian Purnama (2012) pada siswa SMK di Bekasi menunjukkan 85,5% siswa memiliki kebiasaan membaca label informasi gizi dalam kategori rendah. Di SMK Wijaya Kusuma terdapat 43,3% siswa yang kadang-kadang membaca label gizi dan menggunakan label gizi sebagai pedoman pada saat akan mengonsumsi makanan kemasan (Badriyah dan Syafei, 2019). Kebiasaan membaca label gizi yang rendah terjadi karena kurangnya minat yang dipicu oleh rendahnya pemahaman mengenai label gizi, serta istilah yang digunakan tidak familiar di telinga masyarakat umum (Zahara dan Triyanti, 2009). Individu yang memiliki kebiasaan buruk dalam membaca label gizi cenderung mengalami malnutrisi, karena mereka lebih memperhatikan jenis makanan yang diinginkan dan tidak memperhatikan kandungan gizi yang dapat mempengaruhi status gizinya (Huda dan Andrias, 2018).

SMA Negeri 2 Playen adalah Sekolah Menengah Atas berlokasi di Kabupaten Gunungkidul, dengan jumlah siswa 630 orang. Di lingkungan SMA Negeri 2 Playen diketahui bahwa terdapat minimarket dan kantin yang menjajakan makanan kemasan. Selain itu dari hasil survei pendahuluan pada Bulan Mei 2022, sebanyak 130 dari 150 siswa (87%) mengonsumsi makanan kemasan $\geq 2x$ /hari dan 85 dari 150 siswa (57%) tidak memperhatikan label gizi yang tercantum pada makanan kemasan. Alasan tersebut menjadikan peneliti mempunyai ketertarikan dalam menjalankan penelitian mengenai hubungan pengetahuan, keterampilan, kebiasaan membaca label gizi pada makanan kemasan dengan status gizi siswa SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran pengetahuan terkait label gizi pada makanan kemasan siswa SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul?
2. Bagaimana gambaran keterampilan membaca label gizi pada makanan kemasan siswa SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul?
3. Bagaimana gambaran kebiasaan membaca label gizi pada makanan kemasan siswa SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul?
4. Bagaimana gambaran status gizi siswa SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul?
5. Apakah ada hubungan antara pengetahuan terkait label gizi pada makanan kemasan dengan status gizi siswa SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul?
6. Apakah ada hubungan antara keterampilan membaca label gizi pada makanan kemasan dengan status gizi siswa SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul?
7. Apakah ada hubungan antara kebiasaan membaca label gizi pada makanan kemasan dengan status gizi siswa SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui gambaran pengetahuan terkait label gizi pada makanan kemasan siswa SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul.
2. Mengetahui gambaran keterampilan membaca label gizi pada makanan kemasan siswa SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul.
3. Mengetahui gambaran kebiasaan membaca label gizi pada makanan kemasan siswa SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul.
4. Mengetahui gambaran status gizi siswa SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul.
5. Mengetahui hubungan dari pengetahuan membaca label gizi pada makanan kemasan dengan status gizi siswa SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul.

6. Mengetahui hubungan keterampilan membaca label gizi pada makanan kemasan dengan status gizi siswa SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul.
7. Mengetahui hubungan kebiasaan membaca label gizi pada makanan kemasan dengan status gizi siswa SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan tambahan wawasan terkait hubungan pengetahuan, keterampilan, kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi siswa SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul.

2. Praktis

a. Bagi Lembaga Pendidikan

Diharapkan melalui hasil yang didapat dalam penelitian ini mampu dijadikan pedoman dalam usaha meningkatkan pemahaman terkait kesehatan pada usia remaja. Khususnya mengenai keterkaitan antara pengetahuan, keterampilan, kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi siswa SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kedepannya penelitian ini mampu dimanfaatkan sebagai salah satu sumber penelitian dan literatur pada pertumbuhan bidang kesehatan, dimana secara spesifik terkait dengan hubungan pengetahuan, keterampilan, kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi siswa SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul.

E. Keaslian Penelitian

Sejauh pengetahuan penulis judul proposal dan topik penelitian ini belum ada yang meneliti. Penelitian ini berbeda dibandingkan penelitian yang telah dilaksanakan sebelumnya dalam penggunaan variabel, variabel yang diteliti yaitu pengetahuan terkait label gizi, keterampilan dalam

membaca label gizi, serta kebiasaan membaca label gizi kemudian dikorelasikan dengan status gizi. Peneliti ingin mengetahui apakah hasil penelitian mendapatkan hasil yang sama atau berbeda jika dengan kelompok sampel, lokasi, dan waktu yang berbeda. Berikut adalah beberapa tema penelitian yang terkait dengan penelitian ini :

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Analisis	Variabel	Hasil
Alfi Nur Akhfa (2021)	Hubungan Pengetahuan Gizi, Status Gizi, dan Tingkat Pemahaman dengan Perilaku Membaca Label	Studi korelasi dengan desain penelitian <i>cross-sectional</i>	Variabel bebas : Pengetahuan gizi, status gizi Variabel terikat : Perilaku membaca label gizi	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi, status gizi, dan tingkat pemahaman dengan perilaku membaca label gizi
Hanifa Fatmaning tyas dan Dini Ririn Andrias (2016)	Hubungan Pengetahuan dan Keterampilan dengan Kepatuhan Membaca Label Gizi Makanan Kemasan pada Ibu Balita di Kecamatan Rungkut, Surabaya	Studi observasional menggunakan desain <i>cross sectional</i>	Variabel bebas : pengetahuan dan keterampilan membaca label pangan Variabel terikat : Kepatuhan membaca label pangan	Terdapat hubungan antara pengetahuan dan keterampilan dengan kepatuhan membaca label gizi makanan kemasan pada ibu balita di Kecamatan Rungkut, Kota Surabaya
Arina Zulva Maulida (2019)	Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kepatuhan Membaca Label Pangan pada Mahasiswa Gizi UIN Walisongo Semarang	Studi observasional menggunakan desain <i>cross sectional</i>	Variabel bebas : pengetahuan terkait label pangan Variabel terikat : kepatuhan membaca label pangan	Tidak terdapat hubungan pengetahuan dengan kepatuhan membaca label pangan

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Analisis	Variabel	Hasil
Shinta Anggraini (2018)	Tingkat Pengetahuan dan Cara Membaca Label Informasi Gizi terhadap Perilaku Pemilihan Makanan Kemasan pada Mahasiswa Obesitas dan Status Gizi Normal	desain <i>cross sectional</i>	Variabel bebas : tingkat pengetahuan membaca label gizi Variabel terikat : Pemilihan makanan	Terdapat hubungan pengetahuan dan cara membaca label informasi gizi dengan perilaku pemilihan makanan kemasan pada mahasiswa gizi obesitas dan normal
Ari Sulistiyani Purnama (2012)	Hubungan antara Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi, Persepsi terhadap Rasa Produk, dan Faktor Lain dengan Kepatuhan Membaca Label Informasi Nilai gizi pada Siswa/I SMK Mandalahayu, Bekasi Tahun 2012	studi observasional menggunakan desain <i>cross sectional</i>	Variabel bebas : jenis kelamin, pengetahuan gizi, sikap terhadap kesehatan dan produk pangan, sumber informasi tentang label gizi, kemampuan membaca label gizi, dan persepsi terhadap kandungan zat gizi, harga, dan rasa produk Variabel terikat : kepatuhan membaca label gizi	Kemampuan membaca label gizi, persepsi terhadap harga dan rasa memiliki hubungan signifikan dengan kepatuhan membaca label gizi,

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Remaja

a. Pengertian Remaja

Istilah remaja berasal dari bahasa latin “*adolensence*” dimana mempunyai arti menjadi dewasa atau berkembang menuju dewasa. Secara luas remaja dapat dimaknai sebagai perubahan yang terdiri dari maturitas psikologi, sosial dan fisik (Angelicha, 2020). Periode dimana seorang individu mengalami perubahan fisik, kemampuan berpikir, serta kematangan emosional merupakan definisi dari masa remaja. Berdasarkan pada Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, terdapat batasan seseorang bisa dikatakan remaja ketika berusia 10 hingga 18 tahun. *World Health Organization* (2014) mendefinisikan remaja sebagai periode usia 10 sampai 19 tahun, dan bisa diklasifikasikan kedalam tiga tahap yaitu; awal masa remaja yaitu remaja yang menjalani usia direntang 10-13 tahun, lalu pertengahan masa remaja dimana remaja menjalani usia direntang 14-16 tahun, serta akhir masa remaja dimana remaja menjalani usia direntang 17-19 tahun.

b. Karakteristik Remaja

1) Pertumbuhan Fisik

Perkembangan fisik saat masa remaja ini berjalan sangat cepat daripada fase anak dan dewasa. Hal tersebut terlihat nyata pada pada kaki, tangan, dan otot-otot tubuh membuat remaja terlihat tinggi (Saputro, 2018). Perubahan fisik pada remaja ini menyebabkan peningkatan kebutuhan energi, sehingga memerlukan pengaturan asupan gizi yang tepat (Jayanti dan Novananda, 2019).

2) Perkembangan Seksual

Karakteristik dari perkembangan seksual antara remaja berjenis kelamin perempuan dan lelaki berbeda. Mimpi basah

merupakan indikator primer perkembangan seksual di remaja laki-laki, sedangkan menstruasi atau datang bulan merupakan indikator primer dari perkembangan seksual remaja perempuan. Mimpi basah dan menstruasi yang terjadi ini menandakan telah berfungsinya organ reproduksi pada remaja (Marwoko, 2019). Ciri perkembangan seksual sekunder pada laki-laki antara lain membesarnya testis, suara membesar, tumbuhnya jakun, dan dada membidang, sedangkan ciri perkembangan seksual sekunder pada perempuan yaitu tumbuhnya payudara, tumbuh bulu-bulu halus, dan pinggul melebar (Sawyer et al., 2012).

3) Cara Berpikir Kausalitas

Berpikir kausalitas merupakan cara berpikir mengenai sebab dan akibat. Pada masa remaja, individu mulai berpikir secara kritis sehingga mampu menentang ketika orang disekitarnya masih memandang mereka sebagai anak-anak dan mereka tidak mudah untuk menerima sesuatu larangan tanpa diberikan penjelasan logis (Marwoko, 2019). Kognitif pada masa remaja mengalami perkembangan sehingga mereka memiliki kemampuan memecahkan masalahnya sendiri dengan berbagai penyelesaian (Fakhrurrazi, 2019).

4) Emosi yang Meluap

Kondisi emosional remaja relatif labil dan sulit untuk dipredikasi karena berkaitan dengan kondisi hormonal. Mereka tidak pandai mengendalikan emosi, remaja cenderung dikuasai oleh rasa emosi daripada pemikiran realistik mereka (Marwoko, 2019). Remaja memiliki egosentris diri yang tinggi, sehingga dalam bersikap mereka tidak memikirkan dampak yang akan menyertainya (Fakhrurrazi, 2019).

5) Tertarik dengan Lawan Jenis

Manusia secara biologis diklasifikasikan menjadi dua kelompok yaitu kelompok perempuan dan lelaki. Anak muda yang beranjak remaja mulai tumbuh rasa ketertarikan dengan lawan jenis serta memulai hubungan pacaran dalam kehidupan

sosial mereka. Apabila orang tua mereka tidak memahami situasi ini, remaja cenderung menjadi tertutup dari orang tuanya (Marwoko, 2019).

6) Menarik Perhatian Lingkungan

Bagi remaja pengakuan sosial merupakan hal yang penting. Jika mereka direndahkan atau dikucilkan oleh masyarakat, maka akan merasa sangat sedih. Pada periode ini, remaja mulai mencari perhatian di sekitarnya dan mencoba untuk memperoleh status dan peran. Jika tidak mendapatkan peran yang diinginkan, mereka akan mengambil berbagai cara untuk menarik perhatian masyarakat, walaupun mengarah pada hal yang negatif. Pada umumnya remaja melakukan tindakan ini karena keluarganya tidak memberikan peran kepada mereka karena dianggap sebagai anak kecil (Muriah dan Wardah, 2020).

7) Tertarik dengan Kelompok

Remaja sangat tertarik dengan kelompok teman sebaya dan bahkan mencoba melakukan hal yang sama. Mereka akan meniru apa yang dilakukan oleh pemimpin kelompoknya, bahkan pada tindakan yang buruk. Dalam kelompok, mereka dapat mengungkapkan perasaannya karena mungkin keluarganya kurang memahaminya. Kelompok atau geng tidak selalu negatif selama kita dapat membimbing, karena sebenarnya remaja hanya ingin kebutuhannya dipenuhi, dipahami, diterima statusnya (Muriah dan Wardah, 2020).

c. Permasalahan Gizi Remaja

Masa remaja adalah masa paling rawan menghadapi masalah gizi. Masalah gizi dapat didefinisikan sebagai ketidakseimbangan yang timbul karena kondisi gizi yang diinginkan tidak tepat dengan keadaan yang terjadi. Permasalahan gizi pada dasarnya merupakan cerminan asupan gizi yang tidak memenuhi untuk memenuhi keperluan tubuh (Par'i, 2017). Berikut merupakan permasalahan gizi yang umum terjadi pada masa remaja :

1) Kegemukan

Sebagian remaja mengonsumsi terlalu banyak makanan hingga melebihi kebutuhannya yang berakibat status gizi lebih atau sering disebut dengan kegemukan (Kemenkes RI, 2017). Adanya ketidakseimbangan pada asupan gizi terhadap energi yang dikeluarkan, di mana energi yang masuk ke tubuh sebagai sumber energi melebihi kebutuhan energi yang seharusnya. Pada umumnya kegemukan yang terjadi pada masa remaja cenderung akan terbawa hingga dewasa bahkan lansia. Sementara kegemukan merupakan aspek penyebab penyakit degeneratif seperti kanker, kardiovaskuler, diabetes melitus kanker, dll (Banowati, 2014).

2) Kekurangan Energi Kronik (KEK)

Kondisi kekurangan energi kronis pada usia remaja umumnya disebabkan karena konsumsi makanan terlalu sedikit. Kurangnya asupan energi dari makanan mengakibatkan tubuh harus merombak simpanan lemak untuk mencukupi kebutuhan energi. Jika simpanan lemak terus menerus digunakan hingga habis, sedangkan asupan energi masih kurang maka tubuh akan menggunakan simpanan protein yang berada di hati dan otot untuk diubah menjadi sumber energi. Penggunaan cadangan protein yang berkelanjutan dapat menyebabkan penipisan massa sehingga terjadi kurang energi kronis (Putri, Angraini dan Hanriko, 2019).

3) Anemia

Suatu keadaan pada saat jumlah hemoglobin (Hb) yang ada di dalam darah turun di bawah batas wajar yaitu 12 g/dL. Defisiensi pada zat besi kerap kali menjadi penyebab terjadinya anemia usia remaja. Pertumbuhan cepat ditambah dengan pemilihan makanan yang kurang tepat merupakan faktor terjadinya anemia, terutama pada remaja putri ketika telah mengalami menstruasi (El Shara, Wahid dan Semiarti, 2017).

4) Gangguan Pola Makan

Remaja rentan terhadap kelainan pola makan seperti bulimia nervosa dan juga anoreksia nervosa. Masa remaja merupakan masa di mana seseorang mulai memperhatikan penampilannya, namun berlebihan maka menjadi obsesif, yang dapat mengganggu kebiasaan makannya. Anoreksia nervosa merupakan gangguan makan yang membatasi makan melalui kontrol yang ketat, bahkan mereka takut untuk makan karena dapat menyebabkan kenaikan berat badan, sedangkan bulimia nervosa merupakan gangguan makan di mana seseorang makan sebanyak mungkin dan memuntahkannya (Sulistiowati dan Kuspriyanto, 2016).

2. Pengetahuan Label Gizi

a. Pengertian Pengetahuan

Istilah pengetahuan berasal dari kata “tahu”, yang mengandung arti segala sesuatu yang diketahui terkait suatu hal (KBBI, 2008). Notoatmodjo (2012b) mendefinisikan pengetahuan sebagai konsekuensi dari tahu, yang didapatkan melalui proses penginderaan pada suatu item. Proses penginderaan sendiri dijalankan menggunakan panca indera yakni dengan indera penglihatan, perasa, pendengaran, penciuman, serta peraba. Mayoritas pengetahuan manusia didapatkan melalui penggunaan indera penglihatan dan pendengaran. Di mana pengetahuan digunakan sebagai dorongan sikap sehingga pengetahuan diidentifikasi sebagai stimulus tindakan seorang individu. Perilaku berbasis pengetahuan akan lebih awet daripada aktivitas yang non-pengetahuan.

b. Pengertian Pengetahuan Label Gizi

Mediani (2014) mendefinisikan pengetahuan mengenai label gizi sebagai seluruh informasi yang telah konsumen punya terkait informasi pada label gizi pada produk makanan kemasan. Pengetahuan mengenai label gizi penting dan wajib diketahui

konsumen, karena berguna dalam membantu memahami informasi yang tercantum pada label gizi sehingga memungkinkan seorang individu menggunakannya serta terbentuk kebiasaan membaca label gizi (Fatmaningtyas et al., 2016).

Allah SWT berfirman dalam QS. Az-Zumar (39) : 9

أَمْ مَنْ هُوَ قَا نِثْ أَنَاءَ النَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُوا رَحْمَةَ رَبِّهِ ۗ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ۗ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ

“(Apakah kamu orang musyrik yang lebih beruntung) ataukah orang yang beribadah pada waktu malam dengan sujud dan berdiri, karena takut kepada (azab) akhirat dan mengharapkan rahmat Tuhannya? Katakanlah, "Apakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?" Sebenarnya hanya orang yang berakal sehat yang dapat menerima pelajaran." (QS. Az-Zumar (39):9)

Sesuai dengan Tafsir Al-Misbah oleh M. Quraish Shihab Jilid 11 (2017b), ayat diatas menunjukkan adanya perbedaan sikap dan pahala yang akan diterima orang yang beriman. Allah mengutus Rasulullah untuk menanyai orang-orang kafir : “Apakah mereka lebih beruntung daripada orang yang shalat malam dengan ikhlas dan khusyuk?” dalam menjalankan shalat, meningkatkan rasa takut akan azab di hari akhirat dan selalu mengharapkan belas kasih dari Tuhannya. Allah juga mengutus Rasulullah untuk menanyakan, “apakah derajat orang yang mengetahui sama dengan orang yang tidak mengetahui?” orang yang mengetahui ialah mereka yang paham akan pahala yang akan diterima dari amal perbuatan baik, serta hukuman (azab) yang akan diterima atas perbuatan buruknya. Sesungguhnya orang dengan akal sehat yang mampu menerima pelajaran. Kata ya’malun pada akhir ayat tersebut dapat diartikan sebagai orang yang memiliki ilmu tidak sama dengan mereka yang tidak memiliki ilmu. Ilmu yang dimaksud adalah pengetahuan yang berguna dan memungkinkan seorang individu memahami suatu

prinsip dan kemudian menyelaraskan diri dan tindakannya dengan pengetahuan tersebut (Shihab, 2017b).

Adanya pengetahuan terkait label gizi pada individu dapat membantu dalam mengontrol asupan gizi dengan pemilihan makanan yang tepat (Pane, 2016). Pernyataan ini diperkuat oleh pasal 5 ayat 1 Undang-undang No.8 tahun 1999 yang memuat terkait perlindungan konsumen “membaca atau mengikuti petunjuk informasi dan prosedur pemakaian atau pemanfaatan barang dan atau jasa, demi keamanan dan keselamatan”.

c. Label Gizi Makanan Kemasan

Label gizi atau *nutrition labelling* didefinisikan sebagai deskripsi kuantitatif pada produk makanan kemasan yang berisi kandungan nutrisi produk sesuai dengan format yang telah ditetapkan. Di Indonesia pencantuman label gizi pada makanan kemasan merupakan hal yang wajib dilakukan (BPOM RI, 2021). Pencantuman label gizi yang ada di produk makanan kemasan bertujuan menyampaikan informasi mengenai nutrisi yang terkandung pada makanan (FDA, 2020).

Dari sudut pandang kesehatan, informasi nilai gizi sangat penting untuk klien yang memiliki masalah kesehatan tertentu yang memerlukan pengaturan asupan nutrisi. Misal pada orang yang mengalami kegemukan atau bahkan obesitas di mana dengan adanya label informasi gizi seseorang mampu memperhatikan dan mempertimbangkan kandungan gizi khususnya energi pada makanan yang akan dikonsumsi (BPOM RI, 2021).

Berdasarkan Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM RI, 2021) beragam informasi yang wajib dicantumkan di label gizi antara lain sebagai berikut :

1) Takaran saji

Informasi ini merupakan keterangan pertama yang tertera dalam format penulisan label gizi. Jumlah produk makanan yang bisa dikonsumsi di satu waktu konsumsi dan disebutkan pada

satuan metrik, kemudian diikuti dengan satuan URT (Ukuran Rumah Tangga). Pencantuman satuan metrik ini, jumlahnya diukur dalam yang digunakan diantaranya miligram (mg), gram (g), mililiter (ml), dan liter (l). Pencantuman satuan metrik ini, diukur dalam ukuran rumah tangga seperti potong, bungkus, gelas, sendok makan, cup, sendok teh, botol, kaleng, *sachet*, iris, dan keping. Pencantuman takaran saji pada label gizi yaitu sebagai berikut :

“Takaran saji ... g (... sendok takar)”
“Takaran saji ... ml (... gelas)”

2) Jumlah sajian per kemasan

Informasi yang menampilkan porsi yang terkandung pada satu item makanan merupakan pengertian dari jumlah sajian per kemasan. Jika makanan kemasan berisikan sajian tunggal, tidak perlu memberikan keterangan jumlah sajian; namun, jika berisi lebih dari satu jumlah sajian, wajib mencantumkan jumlah sajian per kemasan. Berikut merupakan contoh pencantumannya :

“... sajian per kemasan” atau “Sajian per kemasan: ...”

3) Jenis dan jumlah kandungan zat gizi dan non gizi

Jenis beserta jumlah kandungan zat gizi dan juga non gizi yang tercantum di label informasi nilai gizi terdiri atas:

- a) Zat gizi yang wajib tercantum dalam label nilai gizi (energi total, protein, lemak total, lemak jenuh, karbohidrat total, gula, dan natrium).
- b) Berbagai jenis zat gizi yang wajib dicantumkan dalam label nilai gizi namun berdasarkan persyaratan tertentu (kolesterol, lemak trans, dan serat pangan). Persyaratan tertentu yaitu makanan yang mengandung zat gizi dalam jumlah tertentu, zat gizi yang diperkaya pada produk makanan dan zat gizi

yang diklaim. Dalam konteks ini produk makanan perlu membubuhkan kandungan zat gizi dalam label gizi jika memenuhi persyaratan sebagai berikut :

Tabel 2. 1 Zat Gizi Wajib Dicantumkan dengan Persyaratan Tertentu

Zat Gizi	Jumlah per Sajian
Lemak trans	$\geq 0,5$ gram
Kolesterol	≥ 2 mg
Serat pangan	$\geq 0,5$ gram

- c) Berbagai jenis zat gizi yang bisa tercantum dalam label nilai gizi (seperti halnya vitamin dan mineral, gula alkohol, serat pangan larut serta tidak larut, energi dari lemak, energi dari lemak jenuh dan tidak jenuh dengan ikatan tunggal dan ganda). Beberapa zat gizi tidak wajib dicantumkan dalam label gizi, tetapi apabila ingin menambahkan perlu memenuhi ketentuan yang berlaku. Ketentuan yang dimaksud antara lain sebagai berikut :

Tabel 2. 2 Ketentuan Zat Gizi yang dapat Dicantumkan

Zat Gizi	Jumlah per Sajian
Energi dari lemak	≥ 5 kkal
Energi dari lemak jenuh	≥ 5 kkal
Lemak tidak jenuh tunggal	$\geq 0,5$ gram
Lemak tidak jenuh ganda	$\geq 0,5$ gram
Serat pangan tidak larut	$\geq 0,5$ gram
Serat pangan larut	$\geq 0,5$ gram
Gula alkohol	$\geq 0,5$ gram
Vitamin dan mineral	$\geq 2,0$ % dari AKG

- d) Beberapa zat gizi dan non gizi yang sejauh ini masih belum ditentukan di acuan label gizi serta peraturan perundang-undangan, pencantumannya didasarkan pada beberapa hal berikut:
- (1) Kandungan yang ada pada zat gizi beserta turunannya, dicantumkan berdasarkan satuan metrik per takaran sajian serta bisa ditempatkan setelah kelompok zat gizi itu.

- (2) Jenis pangan olahan yang nantinya mencakup lebih dari tiga jenis turunan zat gizi bisa dituliskan setelah kelompok dari vitamin dan mineral. Seperti halnya apabila kandungan asam amino melebihi 3 jenis, maka dapat dituliskan setelah kelompok vitamin dan mineral.
 - (3) Kandungan zat non gizi, dituliskan menggunakan satuan metrik per sajian dan tempatkan setelah kelompok vitamin dan mineral.
- 4) Persentase Angka Kecukupan Gizi (%AKG)

Informasi persentase angka kecukupan gizi (%AKG) merupakan proporsi kontribusi nutrisi dalam satu porsi makanan yang dilakukan perbandingan terhadap jumlah kebutuhan zat gizi itu pada satu hari. Berdasarkan *Food and Drug Administration* (2020) kandungan suatu zat gizi dapat dikatakan rendah apabila terkandung < 5% dari AKG dan dikatakan tinggi apabila > 20% dari AKG.

5) Catatan kaki

Informasi terakhir yang terdapat pada label gizi yaitu catatan kaki. Catatan kaki merupakan bagian label gizi yang memaparkan mengenai persentase angka kecukupan gizi (%AKG) yang terdapat pada label gizi yang diukur sesuai kebutuhan energi 2150 kkal bagi kelompok umum. Selain itu, kebutuhan energi per individu berbeda-beda bisa lebih rendah ataupun lebih tinggi, disesuaikan dengan keperluan masing-masing individu.

Menurut Badan Pengawas Obat dan Makanan (2021), keterangan zat gizi yang tertera di label gizi adalah kandungan zat gizi setiap sajian. Zat gizi yang wajib dicantumkan dalam label gizi makanan kemasan antara lain sebagai berikut :

1) Energi total

Akumulasi energi yang bersumberkan zat gizi makro antara lain lemak, protein serta karbohidrat dapat disebut dengan energi total. Kandungan energi dinyatakan dalam bentuk

kilokalori (kkal) per porsi, adapun nilai kandungan energi yang berasal dari lemak yaitu 9 kkal/g, protein 4 kkal/g, karbohidrat 4 kkal/g. Keterangan informasi energi total ditulis dengan tulisan tebal (*bold*).

<p>Kurang dari 5 kkal per sajian, dinyatakan dengan 0 kkal. Contoh : kandungan energi total sebesar 4 kkal per sajian, maka pencantuman energi total sebagai berikut : “Energi total 0 kkal”</p>
<p>5 kkal sampai 50 kkal per sajian, dibulatkan ke kelipatan 5 kkal terdekat. Contoh : Kandungan energi total sebesar 22 kkal per sajian, maka pencantuman nilai energi total sebagai berikut: “Energi total 20 kkal”</p>
<p>Lebih dari 50 kkal per sajian, dibulatkan ke kelipatan 10 kkal terdekat. Contoh : Kandungan energi total sebesar 266 kkal per sajian, pencantuman nilai energi total sebagai berikut: “Energi total 270 kkal”</p>

2) Lemak total

Jumlah kandungan keseluruhan dari asam lemak pada makanan serta dilaporkan dalam bentuk trigliserida merupakan definisi dari lemak total. Selanjutnya, kandungan lemak total sendiri dinyatakan dalam bentuk gram per porsi dan dibandingkan dengan persentase angka kecukupan gizi (% AKG) lemak total. Keterangan informasi lemak total ditulis dengan tulisan tebal (*bold*).

<p>Kurang dari 0,5 gr per sajian, dinyatakan dengan 0 gr Contoh : kandungan lemak total sebesar 0,4 gr per sajian, maka pencantuman lemak total sebagai berikut : “Lemak total 0 gr”</p>
<p>0,5 gr sampai 5 gr per sajian, dibulatkan ke kelipatan 0,5 gr terdekat. Contoh : Kandungan lemak total sebesar 4,2 gr per sajian, maka pencantuman nilai lemak total sebagai berikut: “Lemak total 4,0 gr”</p>
<p>Lebih dari 5 gr per sajian, dibulatkan ke kelipatan 1 gr terdekat. Contoh : Kandungan lemak total sebesar 11,7 gr</p>

per sajian, pencantuman nilai lemak total sebagai berikut:
“Lemak total 12 gr”

3) Lemak jenuh

Lemak jenuh merupakan seluruh lemak yang tidak mempunyai ikatan rangkap. Informasi mengenai lemak jenuh pada label gizi ditulis dalam bentuk gram per porsi dan dibandingkan dengan persentase angka kecukupan gizi (% AKG) lemak jenuh. Keterangan informasi lemak total ditulis dengan tulisan tebal (*bold*).

Kurang dari 0,5 gr per sajian, dinyatakan dengan 0 gr
 Contoh : kandungan lemak jenuh sebesar 0,3 gr per sajian, maka pencantuman lemak jenuh sebagai berikut :

“Lemak jenuh 0 gr”

0,5 gr sampai 5 gr per sajian, dibulatkan ke kelipatan 0,5 gr terdekat. Contoh : Kandungan lemak jenuh sebesar 3,7 gr per sajian, pencantuman nilai lemak jenuh sebagai berikut:

“Lemak jenuh 4,0 gr”

Lebih dari 5 gr per sajian, dibulatkan ke kelipatan 1 gr terdekat. Contoh : Kandungan lemak jenuh sebesar 11,4 gr per sajian, pencantuman nilai lemak jenuh sebagai berikut:

“Lemak jenuh 11 gr”

4) Protein

Kandungan protein pada label gizi dapat menggambarkan adanya kandungan seluruh nitrogen pada makanan kemasan. Kandungan protein pada label gizi dinyatakan dalam bentuk gram per porsi dan dibandingkan dengan persentase angka kecukupan gizi (% AKG) protein. Keterangan informasi protein ditulis dengan tulisan tebal (*bold*).

Kurang dari 0,5 gr per sajian, dinyatakan dengan 0 gr.
 Contoh : kandungan protein sebesar 0,2 gr per sajian, maka pencantuman protein sebagai berikut :

“Protein 0 gr”

0,5 gr sampai 5 gr per sajian, dibulatkan ke kelipatan 0,5 gr terdekat. Contoh : Kandungan protein sebesar 3,2 gr per sajian, pencantuman nilai protein sebagai berikut:

“Protein 3 gr”

5) Karbohidrat total

Gula, serat pangan, pati merupakan komponen yang termasuk dalam karbohidrat total. Kandungan karbohidrat total pada label gizi dinyatakan dalam bentuk gram per porsi dan dibandingkan dengan persentase angka kecukupan gizi (% AKG) karbohidrat total. Keterangan informasi karbohidrat total ditulis dengan tulisan tebal (*bold*).

Kurang dari 0,5 gr per sajian, dinyatakan dengan 0 gr
Contoh : kandungan karbohidrat total sebesar 0,45 gr per sajian, pencantuman karbohidrat total sebagai berikut :

“Karbohidrat total 0 gr”

0,5 gr sampai 5 gr per sajian, dibulatkan ke kelipatan 0,5 gr terdekat. Contoh : Kandungan karbohidrat total sebesar 25,5 gr per sajian, maka pencantuman nilai karbohidrat total sebagai berikut:

“Karbohidrat total 26 gr”

6) Gula

Keterangan mengenai kandungan gula pada label gizi merupakan total keseluruhan kandungan monosakarida dan disakarida (seperti fruktosa, laktosa, sukrosa dan glukosa) yang kandung pada makanan kemasan. Kandungan gula pada label gizi dinyatakan dalam bentuk gram per porsi. Keterangan informasi gula ditulis dengan tulisan tebal (*bold*).

Kurang dari 0,5 gr per sajian, dinyatakan dengan 0 gr
Contoh : kandungan gula sebesar 0,25 gr per sajian, maka pencantuman gula sebagai berikut :

“Gula 0 gr”

0,5 gr sampai 5 gr per sajian, dibulatkan ke kelipatan 0,5 gr terdekat. Contoh : Kandungan gula sebesar 7,4 gr per sajian, maka pencantuman nilai gula sebagai berikut:
“Gula 7 gr”

7) Garam (natrium)

Informasi garam atau natrium dapat menggambarkan jumlah kandungan garam secara keseluruhan. Kandungan garam (natrium) pada label gizi dinyatakan dalam bentuk miligram (mg) per porsi dan porsi dan dibandingkan dengan persentase angka kecukupan gizi (%AKG) natrium. Keterangan informasi gula ditulis dengan tulisan tebal (*bold*).

Kurang dari 5 mg per sajian, dinyatakan dengan 0 mg
 Contoh : kandungan garam sebesar 4 mg per sajian, maka pencantuman garam sebagai berikut :
“Garam 0 mg”

5 mg sampai 140 mg per sajian, dibulatkan ke kelipatan 5 mg terdekat. Contoh : Kandungan garam sebesar 28 mg per sajian, maka pencantuman nilai garam sebagai berikut:
“Garam 30 mg”

Lebih dari 140 mg per sajian, dibulatkan ke kelipatan 10 mg terdekat. Contoh : Kandungan garam sebesar 255 mg per sajian, pencantuman nilai garam sebagai berikut:
“Garam 260 mg”

d. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan seorang individu mengenai suatu objek memiliki enam tingkatan, yang meliputi :

1) Tahu (*know*)

Mengingat kembali atau dapat disebut dengan *recall* topik yang telah dipelajari sebelumnya merupakan definisi dari tahu. Level pengetahuan yang terendah yakni tahu. Kata kerja yang dapat dipakai untuk menilai tingkat tahu mengenai berbagai hal yang telah dipelajari yakni mampu untuk menyatakan,

mendefinisikan, menyebutkan, menguraikan, dsb. Seperti contoh : mampu menyebutkan permasalahan gizi yang umum terjadi pada usia remaja

2) Memahami (*comprehension*)

Kemampuan untuk menguraikan dengan benar mengenai materi yang telah didapatkan merupakan definisi dari memahami. Orang yang paham mengenai materi tentunya sanggup memberikan penjelasan dan menarik sebuah kesimpulan. Contoh : dapat menjelaskan mengapa harus membiasakan membaca label gizi pada makanan kemasan.

3) Aplikasi (*application*)

Aplikasi didefinisikan sebagai kapasitas atau kecakapan individu dalam menerapkan berbagai hal yang telah dipelajari dalam menghadapi kondisi dan situasi sebenarnya. Istilah “aplikasi” mengacu pada implementasi rumus, hukum-hukum, prinsip, metode.

4) Analisis (*analysis*)

Suatu kemampuan dalam menguraikan suatu objek atau materi ke dalam suatu komponen yang masih memiliki kaitan satu dengan yang lain disebut sebagai analisis. Penggunaan kata kerja yang dapat digunakan untuk menilai tingkatan analisis pada pengetahuan yakni dapat membedakan, menggambarkan (membuat bagan), mengelompokkan.

5) Sintesis (*synthesis*)

Kemampuan untuk menggabungkan maupun merangkai materi ke dalam wujud yang baru disebut sebagai sintesis. Dapat dikatakan, sintesis merupakan kapasitas atau kecakapan dalam membentuk formulasi terbaru dari yang telah ada saat ini.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi mengacu pada kapasitas atau kemampuan untuk memberikan penilaian pada suatu entitas. Penilaian itu didasarkan pada patokan yang telah ditetapkan sebelumnya. Contoh mampu melakukan perbandingan terhadap siswa yang

menderita *underweight* dan *overweight* serta mampu menyimpulkan mengapa anak-anak suatu sekolah tidak terbiasa membaca label gizi.

e. Penilaian Pengetahuan

Tingkat pengetahuan seseorang dapat diukur dengan memberikan kuesioner tentang isi materi sesuai pembahasan. Pemberian skor pada setiap respon kuesioner nantinya dapat memberikan kemudahan untuk penggolongan menggunakan tingkatan (Priyoto,2014). Kuesioner dengan skala *Guttman* berisi 15 pertanyaan yang berisi jawaban tegas dengan pilihan jawaban “benar” dan “salah” digunakan untuk mengetahui gambaran pengetahuan mengenai label gizi pada responden (Kemenkes RI, 2018). Penilaian hasil penghitungan skor pengetahuan terkait label gizi kemudian dikategorikan menjadi tiga (Arikunto, 2013), yaitu sebagai berikut :

- 1) Pengetahuan kurang : $\leq 55\%$
- 2) Pengetahuan cukup : 56-75%
- 3) Pengetahuan baik : 76-100%

Dalam menentukan persentase (%) digunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Jumlah nilai yang diperoleh}}{\text{nilai maksimal}} \times 100\%$$

f. Faktor Mempengaruhi Pengetahuan

Berdasarkan Notoatmodjo (2012b), berbagai faktor yang mampu memberikan pengaruh terhadap pengetahuan seorang individu antara lain:

- 1) Pendidikan

Pendidikan merupakan suatu proses terjadinya perubahan terhadap perilaku dan juga sikap individu ataupun kelompok serta upaya untuk mendewasakan diri (Budiman dan Riyanto, 2013). Tingkat pendidikan dapat memberikan pengaruh pada

proses belajar dan pola berpikir. Dengan meningkatnya pendidikan seorang individu, maka makin gampang memahami suatu informasi, tetapi mereka yang berpendidikan rendah tak serta merta mempunyai tingkatan pengetahuan yang tergolong rendah. Pengetahuan dalam konteks ini tidak hanya dapat diraih melalui pendidikan formal bisa juga melalui pendidikan nonformal (Priantara, 2019).

2) Informasi/media masa

Salah satu aspek yang dapat memberikan pengaruh pada derajat pengetahuan seseorang yaitu informasi (Notoatmodjo, 2012b). Informasi yang diterima melalui pendidikan formal atau nonformal dapat memberikan pengetahuan dalam waktu pendek, yang dapat membawa transformasi dan peningkatan pengetahuan. Tersedianya terobosan teknologi dalam komunikasi mempermudah akses informasi, sehingga memungkinkan untuk memperluas pengetahuan (Priantara, 2019).

3) Sosial budaya dan ekonomi

Budaya atau tradisi yang telah tumbuh dan berkembang di suatu masyarakat pastinya bisa meningkatkan level pengetahuan dari individu, karena menjadi konsumsi dalam keseharian. Status ekonomi juga mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu melalui ketersediaan fasilitas belajar mengajar yang dapat mempengaruhi derajat pengetahuan. Masyarakat dengan status ekonomi yang cenderung rendah akan memiliki hambatan dalam mengakses informasi, khususnya sumber informasi yang berbayar (Fahmi, 2012).

4) Lingkungan

Istilah “lingkungan” mengacu pada apapun yang ada di sekeliling individu yang mana terdiri atas lingkungan biologis, sosial, dan fisik. Masuknya sebuah pengetahuan dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya. Proses dalam meraih pengetahuan

ini tidak luput dari peran interaksi, yang kemudian dimaknai sebagai pengetahuan (Notoatmodjo, 2012b).

5) Pengalaman

Pengalaman ialah salah satu aspek yang menentukan pengetahuan yang berhubungan dengan umur dan pendidikan seseorang. Semakin tinggi tingkat pendidikan dan bertambah usia seorang individu, maka semakin luas pula pengalamannya (Fahmi, 2012). Pengetahuan dapat didapatkan melalui pengalaman sendiri ataupun dari pengalaman yang dimiliki orang lain. Melalui pengalaman, seseorang mampu mengetahui bagaimana cara memecahkan masalah dari pengalaman, sehingga ketika menghadapi masalah yang sama pengalaman yang diperoleh dapat digunakan sebagai pengetahuan (Notoatmodjo, 2012b).

6) Usia

Salah satu unsur yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan yakni usia. Seiring dengan bertambahnya usia individu, berarti akan semakin banyak pula informasi beserta pengalaman yang telah dikumpulkan. Tingkat kedewasaan ini, mampu mempengaruhi kemampuan berpikir dan memperoleh informasi yang semakin unggul (Notoatmodjo, 2012b).

3. Keterampilan Membaca Label Gizi

a. Pengertian Keterampilan

Istilah keterampilan diambil dari kata “terampil” yang dapat diartikan dengan mampu, cekatan, dan cakap. Keterampilan atau *skill* adalah suatu kemampuan untuk memakai akal, ide, kreativitas, serta pikiran untuk mengubah atau membuat sesuatu menjadi lebih bermakna (Noor, 2021). Keterampilan juga dapat diartikan sebagai sebuah kecakapan dalam mengartikan pengetahuan ke dalam praktik lapangan yang mana nantinya sesuatu yang didambakan dapat tercapai (Amirullah dan Budiyono, 2014). Dari beberapa pengertian terkait keterampilan maka dapat diambil kesimpulan, keterampilan

yakni suatu kemampuan untuk mengubah pengetahuan menjadi sesuatu yang bermakna.

Menurut Robbins (dalam Noor, 2021), keterampilan dibedakan menjadi empat golongan yaitu :

- 1) *Basic Literacy skill*, yaitu keterampilan paling pokok dimana jelas dimiliki oleh tiap individu, seperti halnya berhitung, menulis, membaca, mendengarkan, dll.
- 2) *Technical skill*, yaitu keterampilan yang didapatkan melalui proses pembelajaran pada bidang teknis, contohnya mengoperasikan komputer.
- 3) *Interpersonal skill*, yaitu keterampilan setiap individu untuk melakukan komunikasi dengan orang lain seperti memberikan pendapat, mendengarkan seseorang berbicara, maupun bekerja secara tim.
- 4) *Problem solving*, yaitu keterampilan individu untuk memecahkan permasalahan yang dialami melalui pikiran maupun perasaan.

b. Pengertian Keterampilan Membaca Label Gizi

Keterampilan dalam membaca label gizi merupakan suatu kecakapan individu menginterpretasikan informasi kuantitatif pada label gizi, menghitung informasi kuantitatif, dan kemampuan dalam memilih makanan kemasan (Purnama, 2012). Dalam penggunaan informasi pada label gizi dibutuhkan pemahaman untuk menentukan pilihan makanan yang tepat (Moore *et al.*, 2018). Kemampuan membaca label gizi merupakan bentuk pengaplikasian dan analisis dari pengetahuan. Selanjutnya, aplikasi sendiri didefinisikan sebagai kecakapan dalam menerapkan berbagai hal yang telah dialami di kehidupan nyata, sedangkan analisis sendiri adalah suatu kecakapan dalam menguraikan suatu objek atau materi ke dalam kelompok yang masih memiliki kaitan satu sama lain (Notoatmodjo, 2012b).

Dengan adanya keterampilan membaca label gizi dapat membantu individu dalam memahami kandungan nutrisi pada makanan yang akan dikonsumsi, sehingga dapat mengatur intake makanan serta menjaga pola konsumsi yang tepat serta sesuai dengan kebutuhan agar tercapai status gizi optimal (Anggraini, Handayani dan Kusumastuty, 2018). Allah SWT berfirman dalam Q.S. Al-Baqarah (2) :168

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ
عَدُوٌّ مُبِينٌ

“Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu” (QS. Al-Baqarah (2) :168)

Berdasarkan Tafsir Al-Misbah oleh M. Quraish Shihab Jilid 1 (2017a), ayat di atas menegaskan bahwa Allah SWT mewajibkan seluruh umat manusia agar mengonsumsi makanan yang halal dan *thoyyib*. Makanan halal mengacu pada makanan yang tak diharamkan atau dibolehkan oleh agama. Terdapat dua macam makanan yang diharamkan, yaitu haram karena zat yang diharamkan, seperti babi, darah, dan bangkai; dan yang diharamkan karena sifatnya, seperti makanan yang tidak mendapatkan izin dari pemiliknya untuk dikonsumsi. Tidak setiap makanan yang halal otomatis baik (*thoyyib*). Makanan *thoyyib* merupakan makanan yang mengandung gizi seimbang dan aman apabila dikonsumsi (Shihab, 2017a).

Makanan bergizi seimbang artinya mengandung nutrisi yang baik untuk kesehatan dan jumlahnya proporsional sesuai kebutuhan, dengan membaca label gizi pada makanan kemasan dapat membantu dalam mengatur asupan nutrisi melalui informasi yang terdapat pada makanan kemasan (Purnama, 2012). Aman berarti terhindar dari permasalahan yang diakibatkan dari makanan, atau dapat dikatakan

memberi keamanan bagi yang mengonsumsinya. Membaca label gizi memungkinkan seorang individu untuk mengetahui komponen gizi pada makanan kemasan, selain itu juga dapat menaksir kemungkinan yang akan terjadi akibat mengonsumsi suatu zat gizi (Badriyah dan Syafei, 2019).

c. Cara Membaca Label Gizi

Nutrition Facts	
Serving Information	4 servings per container
Calories	Serving size 1 cup (227 g)
	Amount per serving
	Calories 280
	% Daily Value*
Nutrients	Total Fat 9 g 12%
	Saturated Fat 4.5 g 23%
	Cholesterol 35 mg 12%
	Sodium 850 mg 37%
	Total Carbohydrate 34g 12%
	Dietary Fiber 4g 14%
	Total Sugar 6g
	Includes 0g Added 0 %
	Protein 15g
	Vitamin D 0 mcg 0%
	Calcium 340 mg 25%
	*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet 2150 calories a day is used for general nutrition advice

Quick Guide to percent Daily Value (%DV)

- 5% or less is **low**
- 20% or more is **high**

Gambar 2. 1 Cara Membaca Label Gizi

Menurut *Food and Drug Administration* (2020) cara membaca label informasi gizi sebagai berikut :

1) Porsi Penyajian

Saat melihat label gizi, hal utama yang harus diperhatikan yaitu jumlah porsi dalam kemasan (*serving size*) dan ukuran porsi. Ukuran porsi yang telah dibakukan, diberikan untuk memudahkan membandingkan makanan sepadan; dan dinyatakan dalam satuan rumah tangga seperti, *sachet*, gelas, sendok makan kemudian disertakan dengan satuan metrik, gram, mililiter. Ukuran porsi menggambarkan jumlah yang biasanya orang makan atau minum.

2) Nilai Kalori

Nilai kalori dapat memberikan gambaran ukuran berapa banyak energi yang terkandung dalam satu porsi makanan kemasan. Misal, jika mengonsumsi 1 sajian produk makanan di atas berarti telah mengasup 280 kkal. Sedangkan jika mengonsumsi 1 kemasan produk tersebut maka energi yang terasup 1120 kkal.

Untuk mencapai atau mempertahankan berat badan ideal, yang harus dilakukan yaitu menyeimbangkan jumlah kalori yang diasup dengan jumlah kalori yang digunakan tubuh. Energi sebesar 2150 kkal digunakan sebagai panduan umum kebutuhan kalori harian. Namun pada dasarnya kebutuhan kalori masing-masing individu berbeda, disesuaikan dengan jenis kelamin, tinggi badan, berat badan, usia dan tingkat aktivitas fisik.

3) Zat Gizi

Keterangan zat gizi pada label informasi gizi dapat digunakan sebagai panduan diet. Di mana melalui label informasi gizi dapat memilih makanan sesuai yang diinginkan dan membatasi nutrisi tertentu yang dapat mengganggu kesehatan.

Nutrisi yang harus dibatasi dalam mengonsumsi makanan yaitu lemak jenuh, natrium, dan gula tambahan. Konsumsi terlalu banyak makanan yang mengandung lemak jenuh dan garam yang, dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular dan hipertensi. Pengonsumsi gula yang berlebih dapat mempersulit pemenuhan kebutuhan zat gizi penting dan meningkatkan risiko penyakit diabetes.

Pada label gizi terdapat dua pencantuman gula yaitu “gula total” dan “gula tambahan”. Gula total pada label gizi mencakup gula yang secara alami terdapat dalam bahan makanan seperti gula dalam susu dan gula dalam buah, sedangkan gula tambahan merupakan gula tambahan pada

selama proses pengolahan makanan seperti, gula meja, gula dari sirup dan madu.

Zat gizi yang perlu dikonsumsi lebih banyak yaitu serat makanan, vitamin D, kalsium, zat besi, dan kalium. Makan tinggi serat dapat meningkatkan frekuensi buang air besar, menurunkan kadar glukosa darah dan kolesterol, dan mengurangi asupan kalori. Diet tinggi vitamin D, kalsium, zat besi, dan kalium dapat mengurangi risiko terkena osteoporosis, anemia, dan tekanan darah tinggi.

4) Persentase AKG

Persentase Angka Kecukupan Gizi (% AKG) adalah persentase kebutuhan harian untuk setiap zat gizi dalam satu porsi makanan, menunjukkan jumlah referensi (dinyatakan dalam gram, miligram, atau mikrogram) zat gizi untuk dikonsumsi atau tidak melebihi setiap hari. Persentase AKG membantu menentukan apakah satu porsi makanan tinggi atau rendah zat gizinya.

d. Manfaat Membaca Label Gizi

Menurut *Food and Drug Administration* (2020), manfaat membaca label informasi nilai gizi antara lain :

1) Mengatur Berat Badan

Berat badan erat kaitannya dengan asupan energi yang masuk ke dalam tubuh. Untuk menurunkan berat badan disarankan memilih makanan dengan kandungan energi rendah, sebaliknya jika ingin meningkatkan berat badan maka pemilihan makanan dengan kandungan energi tinggi (FDA, 2020). Membaca label gizi merupakan salah satu upaya untuk mengatur berat badan, di mana dengan membaca label gizi maka seseorang dapat mengetahui kandungan gizi pada makanan kemasan sehingga dapat mengontrol asupan zat gizi yang disesuaikan dengan kebutuhan (Purnama, 2012).

2) Mengatur Lemak Darah

Mengatur kadar lemak darah penting dilakukan untuk semua orang baik muda maupun tua. Kadar lemak darah yang tinggi erat hubungannya dengan kejadian penyakit kardiovaskuler. Untuk meminimalisir terjadinya penyakit tersebut maka perlu melakukan pemilihan makanan yang tepat dengan cara membaca label gizi dan memilih makanan dengan jumlah lemak rendah agar lemak dalam darah tetap dalam kadar normal (FDA, 2020).

3) Mengatur Tekanan Darah

Asupan garam dapat mempengaruhi tekanan darah. Dalam informasi nilai gizi garam dicantumkan dalam bentuk natrium atau sodium. Kadar natrium yang tinggi tidak hanya terdapat pada makanan asin, tetapi juga pada makanan kemasan yang tinggi bahan pengawet. Memperhatikan kandungan natrium pada makanan kemasan merupakan hal yang penting agar tekanan darah dapat terkendali (FDA, 2020). Batas asupan garam (dalam bentuk natrium) tidak boleh > 2400 mg atau sama dengan 1 sdt sedangkan bagi penderita hipertensi, dianjurkan membatasi konsumsi natrium maksimal 1200 mg per hari sama dengan ½ sdt (Kemenkes RI, 2014a).

4) Mengatur Kadar Gula Darah

Membatasi asupan gula tidak hanya bagi penderita diabetes mellitus namun juga pada orang sehat untuk menghindari asupan gula berlebih yang memicu diabetes mellitus. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014) batas harian konsumsi gula dalam satu hari yaitu maksimal 4 sdm atau setara dengan 52 gram.

e. Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan membaca label gizi dilakukan dengan memberikan kuesioner mengenai cara membaca label gizi. Pemberian skor pada setiap respon angket akan mempermudah pengkategorian memakai tingkatan atau rangking dengan memakai

persentase (Priyoto, 2014). Kuesioner ini menggunakan contoh label gizi untuk mengetahui kemampuan mengartikan informasi kuantitatif pada label gizi, menghitung informasi kuantitatif, dan kemampuan dalam memilih makanan. Pengukuran keterampilan membaca label gizi diperoleh menggunakan kuesioner dengan skala *Guttman* berisi 15 pertanyaan yang berisi jawaban tegas dengan pilihan jawaban “benar” dan “salah” digunakan untuk menilai keterampilan membaca label gizi (Kemenkes RI, 2018). Penilaian hasil penghitungan skor keterampilan membaca label gizi kemudian dikategori menjadi tiga (Arikunto, 2013), yaitu sebagai berikut :

- 1) Keterampilan kurang : $\leq 55\%$
- 2) Keterampilan cukup : 56-75%
- 3) Keterampilan baik : 76-100%

Dalam menentukan persentase (%) digunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Jumlah nilai yang diperoleh}}{\text{nilai maksimal}} \times 100\%$$

f. Faktor Mempengaruhi Keterampilan

Menurut (Notoatmodjo, 2012b) pendidikan, pengetahuan, pengalaman, usia, kebiasaan, budaya, lingkungan, dan fasilitas merupakan aspek yang dapat mempengaruhi keterampilan pada seorang individu. Semakin tinggi tingkat pendidikan dan pengetahuan seseorang, maka keterampilannya semakin meningkat; individu yang memiliki banyak pengalaman maka semakin baik keterampilannya; semakin bertambah usia seseorang akan bertambah keterampilannya sejalan dengan bertambahnya pengalaman hidupnya; kebiasaan sehari-hari dan budaya lokal dapat berpengaruh pada keterampilan seseorang, adanya lingkungan dan sarana yang menunjang peningkatan keterampilan.

Widayatun (dalam Noor, 2021) menyebutkan faktor-faktor mampu mempengaruhi keterampilan (skill) antara lain :

- 1) Motivasi

Motivasi adalah sesuatu yang mampu memicu seseorang mau untuk menjalankan bermacam-macam tindakan. Seseorang akan tergerak untuk menjalankan sesuai tata cara yang telah diinstruksikan jika ia merasa termotivasi.

2) Pengalaman

Kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tindakan (keterampilan) dapat ditingkatkan melalui pengalaman. Melalui pengalaman yang telah dilewati sebelumnya, seorang individu mampu memperoleh kemampuan untuk melakukan tindakan baru dengan lebih baik dari sebelumnya.

3) Keahlian

Keahlian seseorang dapat meningkatkan kemampuannya dalam menjalankan suatu kegiatan. Melalui keahlian yang dimiliki memungkinkan seorang individu untuk menjalankan sesuatu sesuai dengan apa yang telah diajarkan sebelumnya.

4. Kebiasaan Membaca Label

a. Pengertian Kebiasaan

Istilah kebiasaan berasal dari kata “biasa”, yang menunjukkan suatu ungkapan atau kata yang sering melaksanakan sesuatu, meskipun pada waktu dan ditempat yang berbeda. Kebiasaan ialah segala sesuatu yang dilakukan secara rutin, perilaku yang dilakukan begitu sering sampai menjadi otomatis dan permanen seiring dengan berjalannya waktu (Nurfirdaus dan Risnawati, 2019).

b. Pengertian Kebiasaan Membaca Label Gizi

Kebiasaan membaca label gizi dapat diartikan sebagai perilaku membaca informasi gizi yang dilakukan secara menerus. Dapat juga diartikan sebagai frekuensi dalam membaca label gizi produk makanan kemasan (Oktaviana, 2017). Membiasakan membaca label, terutama kandungan nutrisi yang terdapat pada makanan kemasan dapat memudahkan dalam pemilihan makanan

berdasarkan kebutuhan, terutama untuk kandungan gizi yang harus dikontrol seperti lemak, gula, dan garam (Kemenkes RI, 2014a).

Membaca label gizi merupakan salah satu wujud penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang merupakan salah satu upaya pemerintah untuk menurunkan risiko penyakit tertentu melalui manajemen diet (Kemenkes RI, 2014a). Penelitian Ningtyas, Handayani dan Kusumastuty (2018) menyatakan bahwa membaca label gizi merupakan salah satu upaya preventif untuk mengatur asupan energi terutama pada individu yang mengalami malnutrisi.

Menurut Akhfa (2021) menunjukkan bahwa orang yang memiliki kebiasaan buruk dalam membaca label gizi cenderung mengalami gizi lebih, karena mereka lebih memperhatikan jenis makanan yang diinginkan dan tidak memperhatikan kandungan gizi yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatannya.

c. Penilaian Kebiasaan

Penilaian kebiasaan membaca label gizi dilakukan dengan memberikan kuesioner mengenai frekuensi membaca label gizi responden. Pemberian skor pada setiap respon angket akan mempermudah pengkategorian memakai tingkatan atau ranking dengan memakai persentase (Priyoto, 2014). Pengukuran kebiasaan membaca label gizi diperoleh menggunakan kuesioner dengan skala Likert berisi 18 dengan pilihan jawaban dengan pilihan jawaban “selalu”, “sering”, “jarang”, dan “tidak pernah” (Kemenkes RI, 2018). Penilaian hasil penghitungan skor kebiasaan membaca label gizi kemudian dikategorikan menjadi tiga (Saifuddin, 2020), yaitu sebagai berikut :

- 1) Rendah : Skor < 36
- 2) Sedang : $36 \leq$ Skor < 54
- 3) Tinggi : Skor \geq 54

d. Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan

Menurut (Covey, 2013) berikut merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan yaitu :

1) Pengetahuan

Unsur kebiasaan berkaitan dengan pemahaman individu tentang apa yang dapat dilakukan dan mengapa harus dilakukan (Covey, 2013). Sebelum mengambil sebuah tindakan, seorang individu terlebih dahulu harus memahami signifikansi atau keuntungan dari tindakan tersebut bagi dirinya. Pengadopsian kebiasaan baru yang berlandaskan dengan pengetahuan akan lebih bertahan lama atau awet. Sebaliknya, apabila suatu kebiasaan tidak dilandasi dengan pengetahuan dan kesadaran, maka hanya akan dilakukan dalam jangka waktu pendek (Notoatmodjo, 2012b)

2) Keterampilan

Keterampilan merupakan unsur bagaimana cara melakukan suatu kebiasaan tersebut (Covey, 2013). Atau dapat dikatakan sebagai pengaplikasian dari suatu pengetahuan pada situasi atau kondisi di dunia nyata (Notoatmodjo, 2012b).

3) Keinginan

Keinginan merupakan suatu keadaan atau kondisi yang berkaitan dengan dorongan atau motivasi untuk melakukan suatu kegiatan sehingga dapat mencapai tujuan (Covey, 2013). Seseorang akan terdorong untuk mengikuti suatu proses yang telah dipelajari jika mendapatkan motivasi (Noor, 2021).

5. Status Gizi Remaja

a. Pengertian Status Gizi

Status gizi dapat didefinisikan sebagai keadaan yang disebabkan oleh keseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan zat gizi. Setiap pribadi membutuhkan konsumsi nutrisi yang berbeda-beda, disesuaikan dengan tingkat aktivitas, usia, jenis kelamin, dan lainnya (Par'i, 2017).

Usia remaja merupakan usia yang rawan terhadap permasalahan gizi. Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja terjadi sangat cepat, dan berdampak meningkatnya kebutuhan gizi remaja yang dapat mempengaruhi status gizi (Fikawati, 2017). Perubahan pola konsumsi dapat berdampak pada kondisi gizi seorang individu, oleh sebab itu asupan energi dan zat gizi harus disesuaikan dengan kebutuhan spesifik remaja (Kemenkes RI, 2017). Allah SWT berfirman dalam QS. Al- A'raf (7) : 31

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْ وَاٰدَمَٰتِ زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَشَرِبُوْا وَا لَا تُسْرِفُوْا ۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ
 الْمُسْرِفِيْنَ

"Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan." (QS. Al-A'raf (7) :31)

Berdasarkan Tafsir Al-Misbah oleh Quraish Shihab Jilid 5 (2017c) dalam QS. Al-A'raf :31 Allah SWT menyatakan bahwa manusia tidak diperbolehkan berlebihan dalam segala hal, termasuk makan. Allah SWT memerintahkan umatnya untuk mengonsumsi makanan yang halal, enak, bermanfaat, dan mengandung gizi seimbang, juga minum segala sesuatu yang mereka suka asalkan tidak membuat mabuk dan membahayakan kesehatan.

Ayat ini diturunkan saat sahabat Nabi Muhammad saw ingin mencontoh golongan al-Hummas, khususnya suku Quraisy dan keturunannya yang begitu berdedikasi dalam keagamaan, oleh karena itu mereka menolak untuk melakukan *thawaf* jika tidak menggunakan baju yang belum pernah dipakai berbuat dosa dan cukup berhati-hati dalam hal pemilihan makanan. Ayat di atas kemudian diturunkan untuk memperingatkan serta menasehati mengenai apa yang harus dilaksanakan. Penggalan ayat di atas mengungkapkan salah satu gagasan keagamaan tentang kesehatan.

Makan dan minum tidak boleh berlebihan agar tidak melebihi batas (Shihab, 2017c).

Konsumsi makanan hingga melebihi kebutuhan dapat mengakibatkan peningkatan status gizi menjadi gizi lebih atau sering disebut dengan kegemukan (Kemenkes RI, 2017). Kegemukan merupakan aspek penyebab penyakit degeneratif seperti kanker, kardiovaskuler, diabetes melitus, dan kanker (Banowati, 2014).

b. Penilaian Status Gizi

Salah satu teknik penilaian status gizi yang umum digunakan yaitu antropometri. Antropometri berasal dari bahasa Yunani *anthropos* (tubuh) dan *metros* (ukuran). Dari segi gizi, antropometri adalah metode untuk menentukan status gizi dengan mengukur fisik dan dimensi tubuh. Antropometri umumnya dipakai untuk mengukur status gizi dari berbagai kesenjangan asupan protein dan energi. Berbagai macam parameter antropometri antara lain : lingkaran dada, rasio lingkaran pinggang dan panggul, tinggi badan, berat badan, LiLA, lingkaran kepala, tinggi lutut, panjang depa, (Par'i, 2017).

Indeks antropometri pada dasarnya merupakan bentuk penyajian parameter antropometri yang dikaitkan dengan umur atau parameter yang lain. Ukuran parameter antropometri tunggal tidak bisa digunakan untuk mencerminkan keadaan gizi seseorang (Par'i, 2017). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 2 Tahun 2020 mengenai standar antropometri, status gizi pada remaja usia 5-18 tahun dapat dinilai dengan *z-score* menggunakan Indeks Massa Tubuh berdasarkan Umur (IMT/U). Indeks massa tubuh (IMT) adalah unit numerik yang mendefinisikan proporsi berat badan per tinggi badan seseorang. IMT dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Setelah mendapatkan nilai IMT, kemudian mencari nilai *z-score* dengan rumus berikut:

Jika $IMT < median$

$$\frac{IMT \text{ aktual} - IMT \text{ median}}{[IMT \text{ median} - \text{nilai IMT pada } (-1SD)]}$$

Jika $IMT > median$

$$\frac{IMT \text{ aktual} - IMT \text{ median}}{[\text{Nilai IMT pada } (+1SD) - IMT \text{ Median}]}$$

Hasil perhitungan *z-score* Indeks Massa Tubuh berdasarkan Usia (IMT/U) yang telah didapatkan selanjutnya dimasukkan dalam kategori seperti tabel di bawah ini.

Tabel 2. 3 Klasifikasi Status Gizi IMT/U berdasarkan *Z-score*

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (<i>Z-Score</i>)
Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Gizi kurang (<i>thinness</i>)	-3 SD s.d < -2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD s.d +1 SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	>+1 SD s.d +2 SD
	Obesitas (<i>Obese</i>)	> + 2SD

Sumber: (Permenkes, 2020)

Menurut Supriasa (2018) terdapat keunggulan dan kelemahan dari penggunaan antropometri sebagai metode penilaian status gizi. Keunggulan dari penilaian status gizi menggunakan antropometri antara lain :

- 1) Tata caranya simpel, aman dan dapat digunakan pada penelitian dengan jumlah responden banyak.
- 2) Cenderung tidak memerlukan tenaga profesional, cukup dengan menggunakan petugas terlatih.
- 3) Biaya terjangkau, alat gampang dipindahkan sehingga mudah untuk dibawa, dan awet.

- 4) Hasil ukur tepat dan akurat, karena pengukuran dapat dilakukan berulang-ulang dan objektif.
- 5) Hasil pengukuran mudah untuk diinterpretasikan, karena memiliki ambang batas (*cut off point*) dan standar referensi pasti.
- 6) Dapat mengidentifikasi atau menggambarkan riwayat gizi sebelumnya.
- 7) Dapat digunakan *screening* kelompok yang rawan mengalami malnutrisi.

Adapun kelemahan dari penilaian status gizi menggunakan antropometri antara lain :

- 1) Tidak bisa menyeleksi defisiensi zat gizi tertentu.
- 2) Pengaruh eksternal dapat berdampak pada spesifikasi ukuran dan sensitivitas.
- 3) Kesalahan pada saat pengukuran dapat mempengaruhi hasil.

c. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Faktor-faktor yang dapat berdampak pada status gizi remaja antara lain :

1) Pola Konsumsi Makan

Pola konsumsi makan adalah kebiasaan makan yang terdiri dari jumlah, frekuensi, dan jenis makanan yang dikonsumsi. Nilai gizi makanan dan kecukupan zat gizi harus diperhatikan dalam menentukan pola konsumsi. Ketepatan dalam penyajian hidangan makanan, ketersediaan pangan, jenis dan macam bahan makanan, serta jumlah bahan makanan yang dikonsumsi akan berpengaruh terhadap tercukupinya kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh (Supariasa, 2014). Remaja mempunyai kebiasaan makan berupa jajanan baik di sekolah maupun di luar sekolah. Pemilihan jenis makanan yang ingin mereka konsumsi lebih penting dari pada kandungan gizinya. Remaja pada umumnya lebih banyak mengonsumsi makanan kaya energi yang berasal dari karbohidrat dan lemak (Fikawati, 2017)

2) Asupan Makanan

Remaja memiliki berbagai aktivitas, baik akademik maupun ekstrakurikuler. Kesibukan yang ada mengakibatkan remaja tidak mempunyai waktu yang banyak untuk duduk dan makan. Ngemil (*snacking*) menjadi hal biasa pada remaja, hampir seluruh remaja mengonsumsi satu *snack* per hari (Purnama, 2012). Seiring dengan meningkatnya independensi pada remaja pun dapat menentukan sendiri makanan yang akan dikonsumsinya (Fikawati, 2017). *Snack* atau makanan kemasan merupakan makanan yang digemari remaja karena dinilai praktis dan mudah dijumpai di mana saja, selain itu makanan kemasan juga memiliki rasa manis dan gurih (Ratna Palupi, Dhian Naomi dan Susilo, 2017). Konsumsi makanan kemasan dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan kegemukan, hal ini karena makanan kemasan cenderung tinggi akan gula, garam, dan lemak (Novitamanda, Prayitno dan Nurdianty, 2020).

3) Penyakit Infeksi

Ketidakeimbangan kualitas dan kuantitas asupan makanan dapat menyebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan energi dan nutrisi tubuh, yang dapat mempengaruhi fungsi tubuh. Penyakit infeksi dapat memperparah keadaan tubuh yang mengalami permasalahan gizi (Fikawati, 2017).

Di mana penyakit infeksi akan menyebabkan peningkatan kebutuhan gizi dan penurunan nafsu makan, sehingga menyebabkan gangguan gizi. Asupan makanan yang tidak mencukupi dan penyakit infeksi merupakan dua hal yang saling berpengaruh (Muhammad, 2018).

4) Pertumbuhan dan Aktivitas Fisik

Perkembangan fisik berbeda antara remaja laki-laki dan perempuan, di mana pada remaja putri pertumbuhan fisiknya dimulai lebih dini daripada laki-laki, tetapi berlangsung lebih singkat (Fikawati, 2017). Menurut WHO (2020) aktivitas fisik merupakan setiap kegiatan otot rangka yang membutuhkan

energi. Dibandingkan dengan remaja putri, laki-laki lebih aktif maka dari itu memerlukan energi lebih banyak dibanding perempuan. Remaja dengan aktivitas fisik ringan seperti duduk, belajar, nonton tv, main game atau dapat dikatakan sebagai sedentary lifestyle cenderung mengalami gizi lebih. Demikian pula remaja yang kurang dalam konsumsi makanannya tetapi menjalankan kegiatan yang berat bisa menyebabkan gizi kurang. Hal ini disebabkan adanya ketidakseimbangan antara energi masuk dan keluar melalui aktivitas fisik (Aini, 2013).

5) *Body Image*

Body image merupakan persepsi seseorang tentang bentuk dan berat badannya. *Body image* diklasifikasikan menjadi dua macam yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. *Body image* positif adalah persepsi individu yang puas dengan bentuk tubuhnya, sedangkan *body image* negatif adalah persepsi individu yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan berusaha membandingkan tubuhnya dengan orang lain, minder dan merasa malu dengan bentuk tubuhnya (Yusinta, Pradigdo dan Rahfiludin, 2019). Seseorang dengan *body image* negatif akan melakukan berbagai tindakan untuk mencapai bentuk tubuh yang proporsional, seperti melakukan diet ketat. Upaya ini dapat mengakibatkan penurunan status gizi jika tidak menjalankan diet dengan tepat dimana asupan energi dan zat gizi kurang dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang telah dianjurkan (Astini dan Gozali, 2021).

6) Pendapatan Keluarga

Pendapatan keluarga atau tingkat ekonomi dapat menentukan seberapa besar kebutuhan keluarga akan sandang, papan, dan pangan keluarga dapat terpenuhi. Keluarga dengan pendapatan lebih tinggi memiliki lebih banyak dana guna mencukupi kebutuhan pangan, sehingga dapat mempengaruhi status gizi (Fikawati, 2017).

Anak dengan pendapatan keluarga lebih tinggi cenderung menerima lebih banyak uang jajan, yang digunakan untuk mengonsumsi makanan sesuka hatinya (Afiati dan Kurniawan, 2016).

7) Pengetahuan Gizi

Pengetahuan terkait gizi seseorang memiliki pengaruh terhadap status gizi, di mana tingkat pengetahuan dapat memberikan pengaruh dalam pemilihan bahan makanan dan asupan makanan yang sesuai dan bervariasi (Dewi, Pujiastuti dan Fajar, 2013). Remaja seringkali tidak memperdulikan kandungan gizi makanannya, sehingga sulit bagi mereka untuk menentukan jenis pangan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Hal ini dikarenakan minimnya pengetahuan dan edukasi terkait gizi (Fikawati, 2017).

6. Hubungan antar Variabel Bebas dan Terikat

a. Hubungan Pengetahuan Label Gizi dengan Status Gizi

Pengetahuan terkait label gizi dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Di mana pengetahuan digunakan sebagai dorongan sikap sehingga pengetahuan diidentifikasi sebagai stimulus tindakan seorang individu (Notoatmodjo, 2012b).

Berdasarkan hasil penelitian (Anggraini, 2018) terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan terkait label gizi dengan status gizi. Responden dengan pengetahuan gizi yang baik, lebih memahami dan terbiasa untuk membaca label informasi gizi (Fatmaningtyas *et al.*, 2016). Kurangnya pengetahuan tentang label gizi menyebabkan seorang individu kesulitan memahami informasi yang tertera pada label gizi, sehingga tujuan dari label gizi untuk membantu mengontrol asupan gizi tidak tercapai (Pane, 2016). Selain itu pengetahuan terkait label gizi yang rendah juga akan mempersulit individu dalam memilih makanan kemasan (Widuri, 2014). Pemilihan makanan kemasan yang tidak tepat ini berdampak pada status gizi (Nurhasanah, 2013). Grunert *et al.*, (2010),

menyatakan bahwa konsumen yang memiliki pengetahuan label gizi rendah, kurang mengetahui makna dari persen, istilah, dan standar label gizi. Studi oleh De la Cruz-Góngora *et al.*, (2012) mengatakan bahwa 43% konsumen tidak mampu memahami mengenai istilah dalam label gizi.

b. Hubungan Keterampilan Membaca Label Gizi dengan Status Gizi

Keterampilan dapat dimaknai sebagai suatu kemampuan untuk menerjemahkan pengetahuan ke dalam praktik sehingga tercapai hasil yang diinginkan (Amirullah dan Budiyono, 2014). Pengetahuan yang tidak diimbangi dengan pemahaman, akan kurang memberikan manfaat bagi pembaca karena tidak dapat mengartikan informasi yang terdapat pada label gizi (Akhfa, 2021).

Anggraini (2018) menemukan hubungan yang kuat antara keterampilan membaca label informasi gizi dengan status gizi. Mayoritas subjek dengan tingkat keterampilan membaca label informasi gizi yang tergolong cukup baik memiliki status gizi normal, sedangkan responden dengan keterampilan membaca label informasi gizi buruk memiliki status gizi obesitas. Studi oleh De la Cruz-Góngora *et al.*, (2012) mengatakan bahwa 43% konsumen bingung ketika menafsirkan informasi dalam label gizi.

Tingkat keterampilan membaca label gizi yang baik dapat membantu individu dalam memahami kandungan nutrisi pada makanan kemasan yang akan dikonsumsi, sehingga dapat mengatur asupan makanan sekaligus mengatur pola konsumsi yang baik sesuai kebutuhan masing-masing individu untuk mencapai status gizi optimal (Anggraini, Handayani dan Kusumastuty, 2018).

c. Hubungan Kebiasaan Membaca Label Gizi dengan Status Gizi

Menurut penelitian Akhfa (2021), terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi ($p=0,034$). Subjek yang memiliki perilaku baik dalam membaca

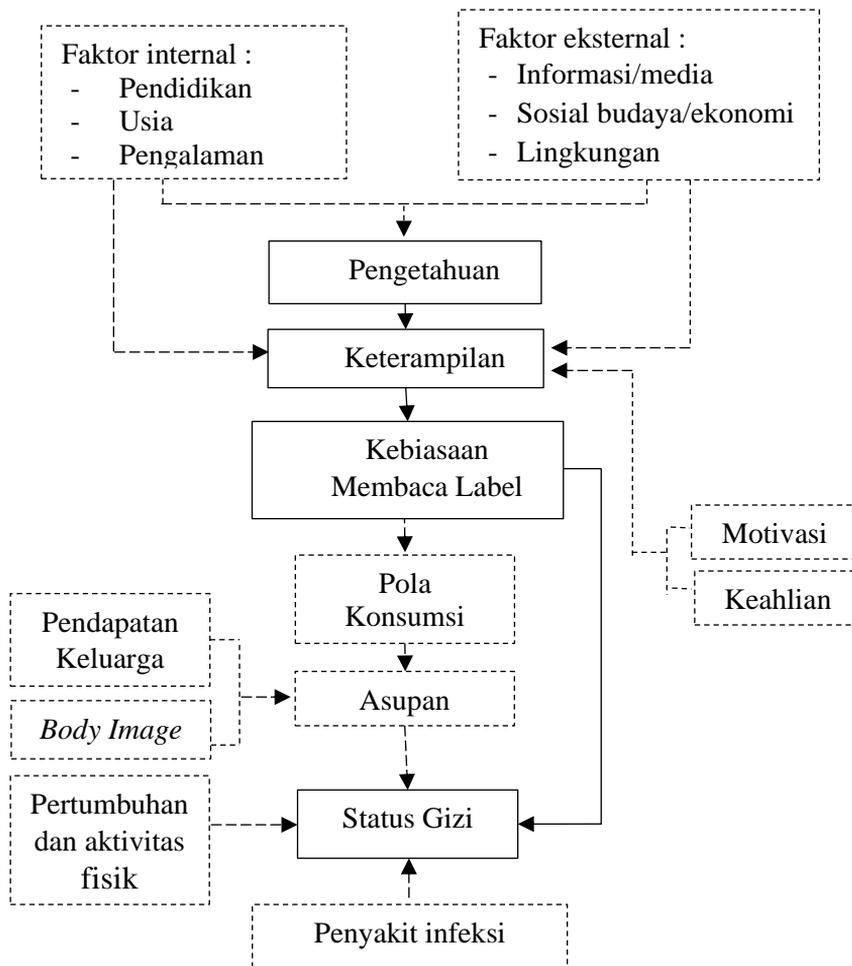
label gizi lebih banyak pada subjek yang memiliki status gizi normal (60,4%). Perilaku membaca label gizi yang kurang baik terdapat pada status gizi lebih sebanyak 70% dan untuk status gizi kurus proporsinya lebih besar pada perilaku membaca label gizi yang baik (63,6%).

Pada penelitian Loureiro, Yen dan Nayga (2012) menyatakan bahwa pengguna label gizi memiliki status gizi yang normal, namun subjek yang tidak berperilaku baik memiliki status lebih tinggi. Pada penelitian ini, subjek yang memiliki status gizi lebih cenderung menunjukkan perilaku yang negatif karena lebih memperhatikan jenis produk makanan yang mereka inginkan dan tidak memperhatikan kandungan gizi yang terkait dengan kondisi kesehatan mereka. Subjek dengan status gizi kurang (kurus) dan normal memiliki perilaku yang baik.

Hasil penelitian Bonanno et al. (2018) menyebutkan bahwa responden dengan berat badan berlebih atau obesitas cenderung tidak membaca label gizi dibandingkan mereka yang memiliki gizi normal. Individu yang memiliki kebiasaan kurang baik dalam membaca label gizi cenderung mengalami berat badan berlebih, karena mereka lebih memperhatikan jenis makanan yang diinginkan dan tidak memperhatikan kandungan gizi yang dapat mempengaruhi status gizinya (Huda dan Andrias, 2018). Kebiasaan membaca label gizi merupakan salah satu upaya preventif dalam mengontrol asupan energi (Ningtyas, Handayani dan Kusumastuty, 2018).

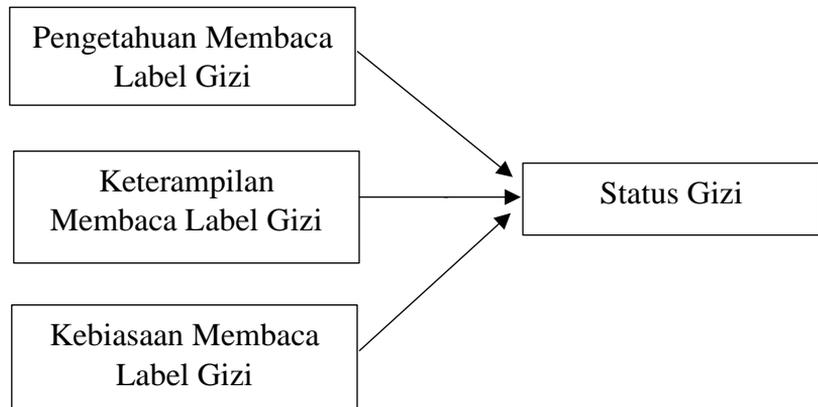
B. Kerangka Teori

Berikut kerangka teori berdasarkan deskripsi teori di atas :



Gambar 2. 2 Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. 3 Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konsep di atas, maka hipotesis yang terbentuk adalah sebagai berikut

Ho :

- 1) Tidak terdapat hubungan pengetahuan terkait label gizi pada makanan kemasan dengan status gizi.
- 2) Tidak terdapat hubungan keterampilan membaca label gizi pada makanan kemasan dengan status gizi.
- 3) Tidak terdapat hubungan kebiasaan membaca label gizi pada makanan kemasan dengan status gizi.

Ha :

- 1) Terdapat hubungan pengetahuan terkait label gizi pada makanan kemasan dengan status gizi.
- 2) Terdapat hubungan keterampilan membaca label gizi pada makanan kemasan dengan status gizi.
- 3) Terdapat hubungan kebiasaan membaca label gizi pada makanan kemasan dengan status gizi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Variabel Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *observasional* analitik yang menggunakan strategi pendekatan potong lintang atau *cross sectional*. Penggunaan teknik ini disebabkan karena pengumpulan data untuk variabel bebas dan variabel terikat dilaksanakan secara berbarengan pada waktu yang sama (Notoatmodjo, 2012a).

2. Variabel Penelitian

- a. Variabel Bebas: Pengetahuan, Keterampilan, dan Kebiasaan Membaca Label Gizi.
- b. Variabel Terikat : Status Gizi

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Lokasi penelitian ini yaitu di SMA Negeri 2 Playen yang beralamat di Jl Wonosari-Yogyakarta Km.4 Logandeng, Playen, Gunungkidul, Yogyakarta.

2. Waktu

Waktu penelitian dilakukan pada 10 - 12 Oktober 2022.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMA Negeri 2 Playen pada tahun ajaran 2022/2023, yang berjumlah 420 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari objek yang diselidiki yang dianggap dapat mewakili total populasi. Dalam penelitian ini, jumlah sampel diperkirakan menggunakan rumus Slovin (Nasir, Muhith dan Ideputri, 2018), sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan

n : Besar sampel

N : Besar populasi

e^2 : Tingkat keakuratan atau ketepatan yang diinginkan (10%)

Rumus perhitungan jumlah sampel di atas menghasilkan hasil sebagai berikut :

$$\begin{aligned} n &= \frac{420}{1 + (420)0,1^2} \\ &= \frac{420}{5,2} \\ &= 80,7 \text{ dibulatkan menjadi } 81 \text{ orang} \end{aligned}$$

Dengan mempertimbangkan estimasi *drop out* sebesar 10% , maka sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 90 siswa.

3. Teknik Penelitian Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. *Purposive Sampling* merupakan pendekatan pengambilan sampel *non-probabilitas* yaitu pengambilan sampel menurut karakteristik atau sifat yang telah diidentifikasi sebelumnya (Notoatmodjo, 2012a). Berikut ini adalah kriteria inklusi dan eksklusi untuk penelitian ini :

a) Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah kualitas yang harus dimiliki anggota populasi yang bisa dijadikan sampel (Notoatmodjo, 2012a). Berikut ini merupakan kriteria inklusi pada penelitian ini

:

- 1) Berusia usia 15-17 tahun
- 2) Bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden dengan menandatangani *form informed consent*

Siswa yang memenuhi persyaratan inklusi, akan dimasukkan pada bagian dari sampel dalam penelitian.

b) Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah ciri-ciri anggota populasi yang menghalangi mereka untuk dipilih menjadi sampel (Notoatmodjo, 2012a). Adapun kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah :

- 1) Tidak hadir saat penelitian
- 2) Tidak melengkapi kuesioner penelitian
- 3) Sedang menjalankan puasa
- 4) Sedang melakukan diet

Siswa yang memenuhi kriteria eksklusi di atas, maka siswa tersebut akan dikeluarkan dari sampel penelitian.

D. Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Instrumen	Kategori	Skala
Pengetahuan terkait label gizi	Semua informasi yang dimiliki responden mengenai label gizi (Mediani, 2014).	Kuesioner	1. Rendah : $\leq 55\%$ 2. Cukup : 56-75 % 3. Baik : 76-100% (Arikunto, 2013)	Ordinal
Keterampilan membaca label gizi	Kemampuan responden untuk mengartikan informasi kuantitatif pada label gizi, menghitung informasi kuantitatif, dan kemampuan	Kuesioner	1. Rendah : $\leq 55\%$ 2. Cukup : 56-75 % 3. Baik : 76-100% (Arikunto, 2013)	Ordinal

	dalam memilih makanan (Purnama, 2012)			
Kebiasaan membaca label gizi	Frekuensi responden membaca label gizi produk makanan kemasan (Oktaviana, 2017)	Kuesioner	1. Rendah : Skor < 36 2. Sedang : $36 \leq \text{Skor} < 54$ 3. Tinggi : Skor ≥ 54 (Saifuddin, 2020)	Ordinal
Status Gizi	Status gizi adalah keadaan yang disebabkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan zat gizi yang dihitung menggunakan indeks antropometri berdasarkan IMT/U (Par'i, 2017)	<i>Microtoise</i> dan timbangan digital	1. Kurang (-3 SD s.d < -2 SD) 2. Baik (-2 SD s.d +1 SD) 3. Lebih (>+1 SD s.d +2 SD) 4. Obesitas (> + 2SD) (Permenkes, 2020)	Ordinal

E. Prosedur Penelitian

1. Instrumen Penelitian

- Fromulir *informed consent*
- Formulir identitas responden
- Kuesioner tentang pengetahuan label gizi
- Kuesioner tentang keterampilan membaca label gizi
- Kuesioner tentang kebiasaan membaca label gizi
- Alat penimbangan berat badan
- Alat ukur tinggi badan (*Microtoise*)

2. Data yang Dikumpulkan

a. Data Primer

Data primer merupakan informasi yang diterima langsung dari sampel penelitian, seperti :

1) Karakteristik Responden

Data karakteristik responden didapatkan melalui pengisian kuesioner yang meliputi nama, jenis kelamin, dan tanggal lahir.

2) Pengetahuan Label Gizi

Pengumpulan data pengetahuan terkait label gizi didapatkan melalui kuesioner yang berisi 15 pertanyaan menggunakan skala *Guttman*, dengan skor nilai 0 untuk jawaban salah serta 1 untuk jawaban benar pada setiap butir pertanyaan. Kuesioner ini berisikan pertanyaan yang disusun secara terstruktur berdasarkan teori yang harus dijawab oleh responden. Berdasarkan jumlah skor yang didapatkan oleh responden, kemudian dikategorikan menjadi tiga antara lain sebagai berikut (Arikunto, 2013) :

- a) Pengetahuan kurang : $\leq 55\%$
- b) Pengetahuan cukup : 56-75%
- c) Pengetahuan baik : 76-100%

Dalam menentukan persentase (%) digunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Jumlah nilai yang diperoleh}}{\text{nilai maksimal}} \times 100\%$$

Tabel 3. 2 Indikator Kuesioner Pengetahuan Label Gizi

Variabel	Indikator	Jumlah Soal	Nomor Soal	
			Pertanyaan Positif	Pertanyaan Negatif
Pengetahuan Label Gizi	Definisi label gizi	3	1,10	6
	Tujuan label gizi	2	4	8
	Informasi yang wajib dicantumkan	5	2,11,12	14,15
	Zat gizi yang wajib dicantumkan	5	3,5,7	9,13

3) Keterampilan Membaca Label Gizi

Pengumpulan data keterampilan membaca label gizi didapatkan melalui kuesioner yang berisi 15 pertanyaan menggunakan skala Guttman, dengan skor nilai 0 untuk jawaban salah dan 1 untuk jawaban benar pada setiap pertanyaan. Kuesioner ini berisikan pertanyaan yang disusun secara terstruktur berdasarkan teori yang harus dijawab oleh responden. Berdasarkan jumlah skor yang didapatkan oleh responden, kemudian dikategorikan menjadi tiga antara lain sebagai berikut (Arikunto, 2013) :

- a) Keterampilan kurang : $\leq 55\%$
- b) Keterampilan cukup : 56-75%
- c) Keterampilan baik : 76-100%

Dalam menentukan persentase (%) digunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Jumlah nilai yang diperoleh}}{\text{nilai maksimal}} \times 100\%$$

Tabel 3. 3 Indikator Kuesioner Keterampilan Membaca Label Gizi

Variabel	Indikator	Jumlah Soal	Nomor Soal	
			Pertanyaan Positif	Pertanyaan Negatif
Keterampilan Label Gizi	Mampu mengartikan informasi kuantitatif	5	1,2,3	4,5
	Mampu memilih makanan sesuai label gizi	5	9,10	6,7,8
	Mampu menghitung informasi kuantitatif	5	11,12	13,14,15

4) Kebiasaan Membaca Label Gizi

Pengumpulan data keterampilan membaca label gizi didapatkan melalui kuesioner yang berisi 15 pertanyaan yang disusun secara terstruktur berdasarkan teori yang harus dijawab oleh responden. Kuesioner ini menggunakan skala *likert* dengan empat pilihan jawaban yaitu tidak pernah (TP), jarang (J), sering (Sr), dan selalu (S). Setiap pilihan jawaban memiliki skor nilai yang berbeda-beda, skor penilaian satu untuk pilihan jawaban “tidak pernah”, skor penilaian dua untuk pilihan jawaban “jarang”, pilihan “sering” diberi skor penilaian tiga, dan pilihan jawaban “selalu” diberi skor penilaian empat.

Penilaian hasil penghitungan skor kebiasaan membaca label gizi didapatkan dari hasil penelitian dan dihitung sebagaimana berikut (Saifuddin, 2020) :

a) Menentukan *Range*

$$\begin{aligned}
 \text{Range} &= \text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah} \\
 &= 72 - 18 \\
 &= 54
 \end{aligned}$$

b) Menentukan Mean (M)

$$\begin{aligned}\text{Mean} &= \frac{\text{Skor tertinggi} + \text{Skor terendah}}{2} \\ &= \frac{72 + 18}{2} \\ &= 45\end{aligned}$$

c) Menentukan Standar Deviasi (SD)

$$\begin{aligned}\text{SD} &= \frac{\text{Range}}{6} \\ &= \frac{54}{6} \\ &= 9\end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan tersebut maka dapat dikategorikan dengan rumus :

<p>Tinggi = $M + 1SD \leq X$ Sedang = $M - 1SD \leq X < M + 1SD$ Rendah = $X < M - 1SD$</p>
--

Keterangan

M : Mean

SD : Standar Deviasi

X : Skor yang diperoleh

Pengkategorisasian kebiasaan membaca label gizi berdasarkan rumus diatas adalah :

$$\begin{aligned}\text{Rendah} &= X < M - 1SD \\ &= X < 45 - 9 \\ &= X < 36\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Sedang} &= M - 1SD \leq X < M + 1SD \\ &= 45 - 9 \leq X < 45 + 9 \\ &= 36 \leq X < 54\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Tinggi} &= M + 1SD \leq X \\ &= 45 + 9 \leq X \\ &= 54 \leq X\end{aligned}$$

Tabel 3. 4 Indikator Kuesioner Kebiasaan Membaca Label Gizi

Variabel	Indikator	Jumlah Soal	Nomor Soal
Kebiasaan Membaca	Frekuensi membaca informasi pada label gizi	4	3a, 3b, 3c, 3d
Label Gizi	Frekuensi membaca zat gizi pada label gizi	10	4a, 4b, 4c, 4d, 4e, 4f, 4g, 4h, 4i, 4j
	Frekuensi mengonsumsi/membeli makanan kemasan yang tidak mencantumkan label gizi	4	1,2,5,6

5) Status Gizi

Penentuan status gizi responden dibutuhkan tinggi badan dan berat badan kemudian dihitung menggunakan indeks antropometri yaitu berupa Indeks Massa Tubuh berdasarkan Usia (IMT/U).

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan informasi yang didapatkan dengan cara tidak langsung; data sekunder pada penelitian ini didapatkan dari bagian akademik sekolah yaitu terkait dengan jumlah siswa SMA Negeri 2 Playen.

3. Uji Coba Instrumen

a. Uji Validitas Instrumen

Validitas adalah akurasi sebuah alat penelitian dalam menghitung apa yang seharusnya dihitung (Arikunto, 2013). Teknik *korelasi product moment* merupakan pendekatan uji validitas yang dipakai pada penelitian ini yaitu. Dalam penelitian ini validitas instrumen diujikan kepada 30 siswa SMA Negeri 1 Playen yang memiliki karakteristik sama dengan sampel penelitian. Analisis korelasi *pearson* dilakukan dengan alat bantu

Statistical Program for Social Science (SPSS) for Windows. Instrumen penelitian dikatakan valid jika r hitung (r pearson) $\geq r$ tabel (Riyanto, 2019). Adapun instrumen yang diuji validitasnya antara lain :

- 1) Kuesioner pengetahuan terkait label gizi dari 20 pertanyaan pengetahuan terkait label gizi terdapat 15 pertanyaan dengan nilai r hitung (r pearson) $\geq r$ tabel (0,361). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat 15 pertanyaan kuesioner pengetahuan terkait label gizi yang valid.
- 2) Kuesioner keterampilan membaca label gizi dari 20 pertanyaan keterampilan membaca label gizi terdapat 17 pertanyaan dengan nilai r hitung (r pearson) $\geq r$ tabel (0,361). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat 17 pertanyaan kuesioner keterampilan membaca label gizi yang valid.
- 3) Kuesioner kebiasaan membaca label gizi dari 18 pertanyaan keterampilan membaca label gizi terdapat 18 pertanyaan dengan nilai r hitung (r pearson) $\geq r$ tabel (0,361). Sehingga dapat disimpulkan bahwa semua pertanyaan kuesioner kebiasaan membaca label gizi valid.

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Instrumen yang terpercaya atau reliabel ialah instrumen yang secara konsisten menghasilkan hasil sama ketika digunakan untuk mengukur item yang serupa berulang kali (Sugiyono, 2013). *Cronbach's alpha* adalah pendekatan uji reliabilitas yang dipakai untuk penelitian ini. Aplikasi *Statistical Program for Social Science (SPSS) for Windows* dipakai guna membantu proses uji reliabilitas instrumen. Analisa uji reliabilitas dinyatakan reliabel atau dapat diterima jika nilai *cronbach's alpha* $\geq r$ tabel, r tabel yang digunakan untuk jumlah sampel sebanyak 30 orang yaitu 0,036 (Riyanto, 2019). Dari hasil uji reliabilitas kuesioner pengetahuan terkait label gizi didapatkan nilai *cronbach's alpha* 0,768, kuesioner keterampilan membaca label gizi didapatkan nilai *cronbach's alpha* 0,772, dan untuk

kuesioner kebiasaan membaca label gizi didapatkan nilai *cronbach's alpha* 0,758. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semua kuesioner dalam penelitian ini reliabel.

4. Prosedur Pengumpulan Data

a. Pengetahuan terkait Label Gizi

- 1) Enumerator membagikan kuesioner pengetahuan terkait label gizi kepada responden.
- 2) Enumerator menjelaskan tata cara pengisian kuesioner pengetahuan terkait label gizi kepada responden.
- 3) Pengisian kuesioner dilakukan oleh responden secara mandiri
- 4) Enumerator mengambil kuesioner yang telah selesai diisi oleh responden.

b. Keterampilan Membaca Label Gizi

- 1) Enumerator membagikan kuesioner keterampilan membaca label gizi kepada responden.
- 2) Enumerator menjelaskan tata cara pengisian kuesioner keterampilan membaca label gizi kepada responden.
- 3) Pengisian kuesioner dilakukan oleh responden secara mandiri
- 4) Enumerator mengambil kuesioner yang telah selesai diisi oleh responden.

c. Kebiasaan Membaca Label Gizi

- 1) Enumerator membagikan kuesioner kebiasaan membaca label gizi kepada responden.
- 2) Enumerator menjelaskan tata cara pengisian kuesioner kebiasaan membaca label gizi kepada responden.
- 3) Pengisian kuesioner dilakukan oleh responden secara mandiri
- 4) Enumerator mengambil kuesioner yang telah selesai diisi oleh responden.

d. Status Gizi

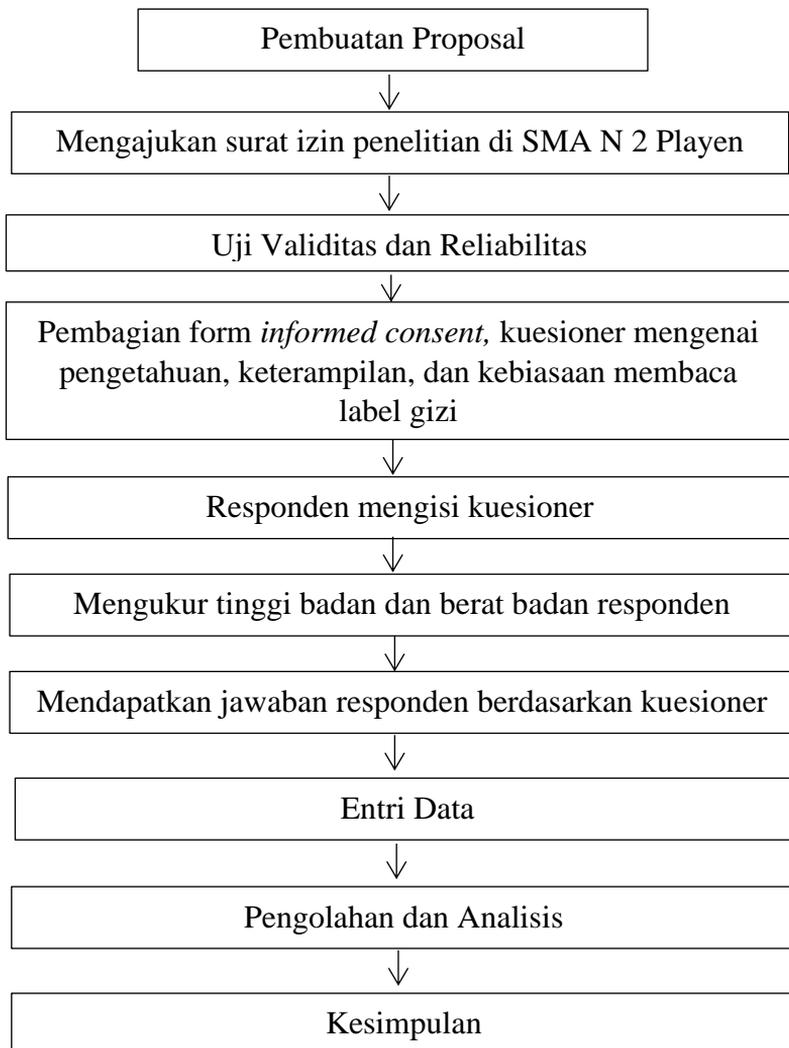
Data status gizi diambil dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan terlebih dahulu menggunakan timbangan digital

dan *microtoise* kemudian status gizi ditentukan menggunakan *software WHO Anthro Plus*.

- 1) Pengukuran Tinggi Badan
 - a) Menempelkan alat pengukur tinggi badan (*microtoise*) pada dinding yang lurus, rata, dan tingginya pas 2 meter.
 - b) Responden diminta untuk melepas sepatu, kaos kaki, topi, atau hiasan rambut, responden harus berdiri tegak, kaki lurus, tumit, pantat, punggung, dan kepala bagian belakang menempel ke dinding dan pandangan lurus kedepan
 - c) *Microtoise* ditarik kebawah hingga *headboard* bertemu dengan bagian atas kepala
 - d) Enumerator membaca angka pada skala yang terlihat pada lubang gulungan *microtoise* dan mencatat hasil
- 2) Pengukuran Berat Badan
 - a) Meletakkan timbangan pada permukaan yang keras dan datar.
 - b) Enumerator memastikan timbangan berat badan menunjukkan angka nol
 - c) Responden diinstruksikan untuk memakai pakaian seminimal mungkin dan meletakkan seluruh barang yang menempel di tubuh mereka
 - d) Responden naik ke atas timbangan, berdiri tanpa memegang apapun dan menatap lurus ke depan
 - e) Enumerator membaca hasil penimbangan dan mencatat hasil penimbangan

5. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian pada penelitian ini antara lain sebagai berikut:



Gambar 3. 1 Prosedur Penelitian

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Pada penelitian ini pengolahan data dilangsungkan dengan menerapkan beberapa tahapan, antara lain :

a. Pemeriksaan data (*editing*)

Data yang telah diperoleh sebagai respon dari kuesioner kemudian diperiksa terlebih dahulu. Proses *editing* dilakukan untuk mengoreksi kekurangan data atau menghilangkan ketidakakuratan yang terdapat pada data mentah.

b. Pemeriksaan kode (*Coding*)

Pemeriksaan kode digunakan untuk menyederhanakan proses penilaian dengan menerjemahkan frase menjadi data numerik. *Coding* pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1) Status gizi

Kurang = 1

Baik = 2

Lebih = 3

Obesitas = 4

2) Pengetahuan terkait Label Gizi

Pernyataan Positif (*Favorable*)

Benar = 1

Salah = 0

Pernyataan Negatif (*Unfavorabel*)

Benar = 1

Salah = 0

3) Keterampilan Membaca Label Gizi

Pernyataan Positif (*Favorable*)

Benar = 1

Salah = 0

Pernyataan Negatif (*Unfavorabel*)

Benar = 1

Salah = 0

- 4) Kebiasaan Membaca Label Gizi
- | | |
|-------------------|-----|
| Tidak pernah (TP) | = 1 |
| Jarang (J) | = 2 |
| Sering (Sr) | = 3 |
| Selalu (S) | = 4 |
- c. Pemasukan data (*entering*)
Kegiatan *entering* yaitu proses memasukkan data hasil penelitian ke aplikasi pemrosesan statistika yaitu *SPSS for Windows*.
- d. Koreksi (*cleaning*)
Untuk menghindari adanya kesalahan dalam pemrosesan, data yang telah diinput dicek ulang

2. Teknik Analisis Data

Ada beberapa tahapan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

a. Metode Analisis Data

1) Analisis Univariat

Pada penelitian ini dilakukan analisis univariat terhadap setiap variabel yang dianalisis guna mengetahui distribusi atau gambaran frekuensi dari setiap variabel (Notoatmodjo, 2012a). Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan, keterampilan, kebiasaan membaca label gizi, dan status gizi siswa di SMA Negeri 2 Playen.

2) Analisis Bivariat

Analisis bivariat diperlukan guna menemukan dan menunjukkan korelasi antar dua variabel. Dalam penelitian ini mengaplikasikan uji *Spearman rho* untuk menentukan korelasi antar variabel. Uji korelasi *Spearman rho* dirancang guna menyelidiki hubungan antara dua variabel pada skala ordinal (Dahlan, 2014). Tujuan adanya analisis bivariat pada penelitian ini yaitu guna melihat ada tidaknya korelasi antara variabel independen dan variabel dependen yaitu hubungan

pengetahuan terkait label gizi dengan status gizi; hubungan keterampilan membaca label gizi dengan status gizi; dan hubungan kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi. Dalam penelitian ini analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS guna mendapatkan p-value dan koefisien korelasi (r). Berikut merupakan interpretasi hasil pengujian hipotesis :

Tabel 3. 5 Interpretasi Hasil Uji Korelasi

No	Parameter	Nilai	Interpretasi
1	Kekuatan korelasi (r)	0,0 s.d <0,2	Sangat lemah
		0,2 s.d <0,4	Lemah
		0,4 s.d <0,6	Sedang
		0,6 s.d <0,8	Kuat
		0,8 s.d <1,00	Sangat kuat
2	Arah korelasi	Positif	Semakin tinggi variabel A semakin tinggi variabel B
		Negatif	Semakin tinggi variabel A semakin rendah variabel B
3	Nilai p	Nilai p > 0,05	Korelasi tidak bermakna
		Nilai p < 0,05	Korelasi bermakna

(Dahlan, 2014)

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMA Negeri 2 Playen merupakan salah satu lembaga pendidikan yang berlokasi di Jl Wonosari-Yogyakarta KM.4 Logandeng, Playen, Gunungkidul, Yogyakarta. Pembelajaran di sekolah ini dilakukan dengan menerapkan sistem TMT (Tatap Muka Terbatas). Pada tahun pelajaran 2022/2023, SMA Negeri 2 Playen memiliki 630 siswa. SMA Negeri 2 Playen memiliki beberapa ekstrakurikuler diantaranya basket, bulutangkis, sepak bola, paduan suara, pramuka, palang merah remaja (PMR), seni tari, pecinta alam, dll. Beberapa fasilitas yang terdapat di SMA Negeri 2 Playen yaitu antara lain laboratorium, lapangan olahraga, perpustakaan, dan UKS. Di lingkungan sekolah juga terdapat kantin dan minimarket yang menjual berbagai makanan kemasan, yang mempermudah akses siswa untuk mendapatkan kebutuhannya khususnya makanan (*Data Pokok SMAN 2 Playen, 2022*).

2. Karakteristik Responden

Pada penelitian ini subjek yang digunakan yaitu siswa SMA Negeri 2 Playen yang memiliki usia 15 sampai 17 tahun dengan total sampel sebanyak 90 responden. Tabel berikut menunjukkan analisis deskriptif usia serta jenis kelamin responden :

Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
15 tahun	40	44,4
16 tahun	45	50,0
17 tahun	5	5,6
Jenis Kelamin		
Laki-laki	32	35,6
Perempuan	58	64,4

Berdasarkan Tabel 4.1 diatas diketahui bahwa sebagian besar sampel berusia 16 tahun yaitu sebanyak 45 (50,0 %) siswa dan berjenis kelamin perempuan dengan proporsi 58 (64,4%) siswa.

3. Analisis Univariat

a. Pengetahuan terkait Label Gizi

Pengetahuan terkait label gizi pada responden didapatkan melalui pengisian kuesioner yang terdiri dari 15 pertanyaan. Pengkategorian pengetahuan terkait label gizi dibagi menjadi tiga yaitu baik, cukup, dan rendah. Distribusi pengetahuan terkait label gizi responden pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 4. 2 Distribusi Pengetahuan terkait Label Gizi Responden

Pengetahuan terkait Label Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	20	22,2
Cukup	31	34,4
Baik	39	43,3
Total	90	100

Berdasarkan Tabel 4.2 diatas diketahui bahwa dari 90 responden, mayoritas responden memiliki pengetahuan terkait label gizi dalam kategori baik yaitu sebanyak 39 responden (43,3%).

b. Keterampilan Membaca Label Gizi

Keterampilan membaca label gizi responden didapatkan melalui pengisian kuesioner yang terdiri dari 15 pertanyaan. Pengkategorian keterampilan membaca label gizi dibagi menjadi tiga yaitu baik, cukup, dan rendah. Distribusi keterampilan membaca label gizi responden pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 4. 3 Distribusi Keterampilan Membaca Label Gizi Responden

Keterampilan Membaca Label Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	22	24,4
Cukup	31	34,4
Baik	37	41,1
Total	90	100

Berdasarkan Tabel 4.3 diatas diketahui bahwa dari 90 responden, mayoritas responden memiliki keterampilan membaca label gizi dalam kategori baik yaitu sebanyak 37 responden (41,1%).

c. Kebiasaan Membaca Label Gizi

Kebiasaan membaca label gizi responden didapatkan melalui pengisian kuesioner yang terdiri dari 18 pertanyaan. Pengkategorian kebiasaan membaca label gizi dibedakan menjadi tiga yakni rendah, sedang, dan tinggi. Distribusi kebiasaan membaca label gizi responden pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 4. 4 Distribusi Kebiasaan Membaca Label Gizi Responden

Kebiasaan Membaca Label Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	27	30,0
Sedang	32	35,6
Tinggi	31	34,4
Total	90	100

Berdasarkan Tabel 4.4 diatas diketahui bahwa dari 90 responden, mayoritas responden memiliki kebiasaan membaca label gizi dalam kategori sedang yaitu sebanyak 32 responden (35,6%).

d. Status Gizi

Status gizi responden pada penelitian ini didapatkan melalui penilaian secara langsung yaitu menggunakan indeks antropometri

IMT/U, yang dikategorikan menjadi empat yakni gizi kurang, gizi baik, gizi lebih dan obesitas. Instrumen yang diaplikasikan guna mengukur status gizi dalam penelitian ini yakni timbangan berat badan dan microtoise. Distribusi status gizi responden pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 4. 5 Distribusi Status Gizi Responden

Status Gizi	Frekuensi (n)	Persentase(%)
Gizi Kurang	12	13,3
Gizi Baik	53	58,9
Gizi Lebih	21	23,3
Obesitas	4	4,4
Total	90	100

Berdasarkan Tabel 4.5 diatas diketahui bahwa dari 90 responden, mayoritas responden memiliki status gizi dalam kategori baik (normal) yaitu sebanyak 53 responden (58,9%).

4. Analisis Bivariat

a. Hubungan Pengetahuan terkait Label Gizi dengan Status Gizi

Analisis korelasi guna melihat hubungan pengetahuan terkait label gizi dengan status gizi pada penelitian mengaplikasikan uji *Spearman rho* dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 4. 6 Hubungan Pengetahuan Label Gizi dengan Status Gizi

Pengetahuan Label Gizi	Status Gizi				Total	<i>r</i>	<i>p-Value</i>
	Kurang	Baik	Lebih	Obes			
Rendah	6	5	8	1	20	0,223	0,034
Cukup	4	18	7	2	31		
Baik	2	30	6	1	39		
Total	12	53	21	4	90		

Hasil analisis pada tabel 4.6 diatas menunjukkan bahwa *p-value* = 0,034 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi (r) = 0,223 yang bermakna terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan terkait label gizi dengan status gizi, hubungan kedua variabel

bersifat positif dengan kekuatan korelasi lemah. Mayoritas responden memiliki pengetahuan terkait label gizi dalam kategori baik yaitu 39 responden, dimana sebagian besar memiliki status gizi baik yaitu sebanyak 30 responden.

b. Hubungan Keterampilan Membaca Label Gizi dengan Status Gizi

Analisis korelasi guna melihat hubungan keterampilan membaca label gizi dengan status gizi pada penelitian mengaplikasikan uji *Spearman rho* dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 4. 7 Hubungan Keterampilan Membaca Label Gizi dengan Status Gizi

Keterampilan Membaca Label Gizi	Status Gizi				Total	<i>r</i>	<i>p- Value</i>
	Kurang	Baik	Lebih	Obes			
Rendah	9	3	8	2	22	0,220	0,038
Cukup	2	21	8	0	31		
Baik	1	29	5	2	37		
Total	12	53	21	4	90		

Hasil analisis pada tabel 4.7 diatas menunjukkan bahwa nilai *p-value* $p\text{-value} = 0,038$ ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi (r) = 0,220 yang bermakna terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan membaca label gizi dengan status gizi, hubungan kedua variabel bersifat positif dengan kekuatan korelasi lemah. Mayoritas responden memiliki keterampilan membaca label gizi dalam kategori baik yaitu 37 responden, dimana sebagian besar memiliki status gizi baik yaitu sebanyak 29 responden.

c. Hubungan Kebiasaan Membaca Label Gizi dengan Status Gizi

Analisis korelasi guna melihat hubungan kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi pada penelitian mengaplikasikan uji *Spearman rho* dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 4. 8 Hubungan Kebiasaan Membaca Label Gizi dengan Status Gizi

Kebiasaan Membaca Label Gizi	Status Gizi				Total	<i>r</i>	<i>p-Value</i>
	Kurang	Baik	Lebih	Obes			
Rendah	7	8	10	2	27	0,246	0,020
Sedang	5	20	6	1	32		
Tinggi	0	25	5	1	31		
Total	12	53	21	4	90		

Hasil analisis pada tabel 4.8 diatas menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value} = 0,020$ ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi (r) = 0,246 yang bermakna terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi, hubungan kedua variabel bersifat positif dengan kekuatan korelasi lemah. Mayoritas responden memiliki kebiasaan membaca label gizi dalam kategori sedang yaitu 32 responden, dimana sebagian besar memiliki status gizi baik yaitu sebanyak 20 responden

B. Pembahasan

1. Analisis Univariat

a. Pengetahuan terkait Label Gizi

Pada penelitian ini pengetahuan terkait label gizi responden didapatkan melalui pengisian kuesioner pengetahuan label gizi yang terdiri dari 15 pertanyaan dalam skala *guttman*. Kuesioner yang digunakan merupakan kuesioner yang telah diadaptasi dari penelitian Mediani (2014) dan diperiksa validitas beserta reliabilitasnya. Pengetahuan terkait label gizi responden diukur berlandaskan respon yang benar dan ditotal skornya. Level pengetahuan terkait label gizi dibedakan menjadi tiga kategori,

yakni kategori rendah apabila skor ≤ 55 , kategori cukup apabila skor 56-75, dan kategori rendah apabila skor 76-100 (Arikunto, 2013).

Hasil penelitian yang dilakukan pada siswa SMA Negeri 2 Playen menunjukkan bahwa mayoritas responden yaitu sebanyak 39 dari 90 responden (43,3%) memiliki pengetahuan terkait label gizi dalam kategori baik. Sejalan dengan penelitian Oktaviana (2017) diketahui bahwa kebanyakan responden (54%) mempunyai pengetahuan tentang label gizi dalam kategori baik. Selain itu, penelitian Mahfudhin dan Kurnia (2021) juga menyatakan bahwa mayoritas responden (51,7%) dalam penelitiannya memiliki pengetahuan terkait label gizi dalam kategori baik.

Pengetahuan mengenai label gizi merupakan seluruh informasi yang dimiliki seorang individu terkait informasi pada label gizi yang tertera produk makanan kemasan (Mediani, 2014). Pengetahuan dalam hal ini berkontribusi sebagai pondasi untuk membentuk kebiasaan membaca label gizi. Pengetahuan seorang individu erat kaitannya dengan perilaku yang akan dilakukan. Semakin tinggi tingkat pengetahuan individu maka semakin baik pula perilakunya (Nurhasanah, 2013).

Menurut Loureiro, Yen dan Nayga (2012) pengetahuan terkait label gizi akan mempermudah dalam memahami manfaat dan membaca label makanan secara efisien. Sehingga dengan adanya pengetahuan terkait label gizi pada individu dapat membantu dalam mengontrol asupan gizi dengan pemilihan makanan yang tepat (Pane, 2016). Individu dengan tingkat pengetahuan yang baik dapat lebih memahami label gizi dan menentukan produk makanan yang lebih sehat tentunya sesuai dengan kebutuhan tubuh masing-masing individu (Mahmuudah, Mardiah dan Lumbantobing, 2020). Pengetahuan berkaitan dengan sikap dan kebiasaan memilih makanan, seperti memilih makanan yang tepat, bergizi, seimbang yang mendasari kebiasaan gizi yang baik dan benar mengenai kebiasaan makan seseorang (Lestari dan Octavia, 2021).

b. Keterampilan Membaca Label Gizi

Pada penelitian ini keterampilan membaca label gizi didapatkan melalui pengisian kuesioner keterampilan membaca label gizi yang terdiri dari 15 pertanyaan dalam skala *guttman*. Kuesioner yang digunakan merupakan kuesioner yang telah diadaptasi dari penelitian Purnama (2012) yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Keterampilan membaca label gizi responden diukur berlandaskan respon yang benar dan ditotal skornya. Level keterampilan membaca label gizi dibedakan menjadi tiga kategori, yakni kategori rendah apabila skor ≤ 55 , kategori cukup apabila skor 56-75, dan kategori rendah apabila skor 76-100 (Arikunto, 2013).

Hasil penelitian yang dilakukan pada siswa SMA Negeri 2 Playen menunjukkan bahwa mayoritas responden yaitu sebanyak 37 dari 90 responden (41,1%) memiliki keterampilan membaca label gizi yang baik. Sejalan dengan penelitian Maemunah dan Sjaaf Chalik Amal (2020) yang mengatakan mayoritas responden (78,1%) dalam penelitiannya memiliki keterampilan membaca label gizi dalam kategori baik. Nurbani dan Srimati (2020) juga menyatakan bahwa mayoritas responden (94,4%) memiliki keterampilan membaca label gizi dalam kategori baik.

Pengetahuan yang tidak diimbangi dengan pemahaman, kurang memberikan manfaat bagi pembacanya karena tidak dapat mengartikan informasi yang terdapat pada label gizi. Tingkat keterampilan sejalan dengan pengetahuan yang dimiliki subjek. Oleh karena itu, untuk memahami label gizi diperlukan pengetahuan mengenai gizi agar mendapatkan informasi secara benar (Akhfa, 2021). Keterampilan membaca label gizi merupakan bentuk pengaplikasian dan analisis dari pengetahuan. Selanjutnya, aplikasi sendiri didefinisikan sebagai kecakapan dalam menerapkan berbagai hal yang telah dialami di kehidupan nyata, sedangkan analisis sendiri adalah suatu kecakapan dalam menguraikan suatu objek atau

materi ke dalam kelompok yang masih memiliki kaitan satu sama lain (Notoatmodjo, 2012b).

c. Kebiasaan Membaca Label Gizi

Pada penelitian ini kebiasaan membaca label gizi didapatkan melalui pengisian kuesioner keterampilan membaca label gizi yang terdiri dari 15 pertanyaan dalam skala *guttman*. Kuesioner yang digunakan merupakan kuesioner yang telah diadaptasi dari penelitian Putri (2019) yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Kebiasaan membaca label gizi responden diukur berlandaskan respon yang benar dan ditotal skornya. Level kebiasaan label gizi dibedakan menjadi tiga kategori, yakni kategori rendah jika skor < 36 , sedang jika $36 \leq \text{skor} < 54$, dan tinggi jika skor ≥ 54 (Saifuddin, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa SMA Negeri 2 Playen, mayoritas responden yaitu sebanyak 32 dari 90 responden (35,6%) memiliki kebiasaan membaca label gizi dalam kategori sedang. Pada penelitian oleh (Oktaviana, 2017) mengatakan bahwa 54,7% responden dalam penelitiannya jarang dalam membaca label gizi. Mediani (2014) juga menyatakan mayoritas responden (68,2%) dalam penelitiannya memiliki kebiasaan membaca label gizi dalam kategori sedang.

Kebiasaan membaca label gizi dapat diartikan sebagai perilaku membaca informasi gizi yang dilakukan secara menerus. Dapat juga diartikan sebagai frekuensi dalam membaca label gizi produk makanan kemasan (Oktaviana, 2017). Membiasakan membaca label, terutama kandungan nutrisi yang terdapat pada makanan kemasan dapat memudahkan dalam pemilihan makanan berdasarkan kebutuhan, terutama untuk kandungan gizi yang harus dikontrol seperti lemak, gula, dan garam (Kemenkes RI, 2014a).

Kebiasaan membaca label gizi yang tergolong sedang dikarenakan, responden tidak melakukan aksi nyata untuk membaca label gizi (Mediani, 2014). Menurut Huda dan Andrias (2018)

individu yang memiliki kebiasaan kurang baik dalam membaca label gizi cenderung mengalami permasalahan terkait status gizi, karena mereka lebih memperhatikan jenis makanan yang diinginkan dan tidak memperhatikan kandungan gizi yang dapat mempengaruhi status gizinya. Beberapa faktor yang dapat membentuk kebiasaan seorang individu antara lain pengetahuan, keterampilan, dan keinginan (Covey, 2013). Sebelum mengambil sebuah tindakan, seorang individu terlebih dahulu harus memahami keuntungan dari tindakan tersebut bagi dirinya (Notoatmodjo, 2012b). Keterampilan merupakan unsur bagaimana cara melakukan suatu kebiasaan tersebut, sedangkan keinginan merupakan suatu keadaan atau kondisi yang berkaitan dengan dorongan atau motivasi untuk mengikuti suatu proses yang telah dipelajari (Noor, 2021).

Membaca label gizi merupakan salah satu wujud penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Membiasakan diri dalam membaca label informasi gizi yang tercantum dalam makanan kemasan penting guna mempermudah individu dalam pemilihan makanan yang cocok dengan kebutuhannya, terutama pada kandungan zat gizi yang harus dibatasi seperti lemak, gula, dan garam (Kemenkes RI, 2014a).

d. Status Gizi

Status gizi pada penelitian ini didapatkan melalui penilaian secara langsung yaitu menggunakan indeks antropometri IMT/U (Indeks Massa Tubuh berdasarkan Umur) dengan instrumen berupa timbangan berat badan (*body scale*) dan *microtoise*. Untuk menentukan status gizi remaja hasil antropometri dihitung menggunakan *z-score* IMT/U kemudian dibandingkan dengan standar baku. Pengkategorian status gizi dibagi menjadi empat yaitu gizi kurang ($-3 \text{ SD s.d } < -2 \text{ SD}$), gizi baik ($-2 \text{ SD s.d } +1 \text{ SD}$), gizi lebih ($>+1 \text{ SD s.d } +2 \text{ SD}$), dan obesitas ($> + 2\text{SD}$) (Permenkes, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa SMA Negeri 2 Playen, mayoritas responden 53 dari 90 (58,9%). Penelitian oleh Irawan (2022) sejalan dengan penelitian ini dimana mayoritas respondennya memiliki status gizi normal (90,8%). Kemudian diperkuat dengan penelitian Windiyani (2022) yang menunjukkan 55,3% siswa yang menjadi responden memiliki status gizi dalam kategori baik. Penelitian yang dilakukan Lestari (2020) di SMA Negeri 2 Grabag Magelang juga mengidentifikasi bahwa mayoritas (82,6%) responden memiliki status gizi normal (baik).

Status gizi responden dalam penelitian ini termasuk dalam kategori status gizi normal (baik) menggambarkan terdapat keseimbangan energi (Supariasa, 2018). Ketika jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh sama dengan jumlah energi yang dikeluarkan, maka keseimbangan energi dapat tercapai (Pratiwi et al., 2017). Kelebihan gizi dan obesitas dapat muncul ketika energi yang masuk ke dalam tubuh dari makanan melebihi kebutuhan energi yang seharusnya dipenuhi. Sedangkan status gizi kurang terjadi karena energi yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan tidak mencukupi kebutuhan energi. Adapun beberapa faktor yang mampu memberikan pengaruh terhadap status gizi remaja yakni asupan makanan, pola konsumsi makan, penyakit infeksi, pertumbuhan, aktivitas fisik, pendapatan keluarga, pengetahuan gizi, dan *body image* (Fikawati, 2017; Astini dan Gozali, 2021).

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan Pengetahuan terkait label Gizi dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman rho* antara pengetahuan terkait label gizi dengan status gizi menunjukkan $p\text{-value} = 0,034$ ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi (r) = 0,223. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan terkait label gizi dan status gizi siswa SMA Negeri 2 Playen. Nilai koefisien korelasi (r) menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat positif dengan kekuatan korelasi

lemah. Nilai positif menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel searah, semakin baik pengetahuan terkait label gizi maka semakin baik pula status gizinya.

Data hasil penelitian yang diketahui dalam Tabel 4.6 menunjukkan bahwa mayoritas responden yaitu 39 dari 90 responden (43,3%) memiliki pengetahuan terkait label gizi dalam kategori baik. Diantaranya 2 responden (5,1%) memiliki status gizi kurang, 30 responden (76,9%) memiliki status gizi baik, 6 responden (15,4%) memiliki status gizi lebih, 1 responden (4%) memiliki status gizi obesitas. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan terkait label gizi dalam kategori baik dan status gizi baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Anggraini (2018) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan terkait label label gizi dengan status gizi. Penelitian oleh Spronk *et al* (2014) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan pengetahuan mengenai nutrisi dan label gizi dengan status gizi. Mahmuudah, Mardiah dan Lumbantobing (2020) dalam penelitiannya mengatakan responden dengan tingkat pengetahuan label gizi tinggi cenderung memiliki status gizi baik (normal), dan begitu juga sebaliknya responden dengan pengetahuan label gizi rendah cenderung memiliki permasalahan status gizi.

Menurut Notoatmodjo (2012b) pengetahuan merupakan sebuah dorongan terbentuknya sikap sehingga pengetahuan diidentifikasi sebagai stimulus tindakan seorang individu. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang berkontribusi dalam pembentukan perilaku kesehatan. Perilaku kesehatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah membaca label gizi makanan kemasan. Pengetahuan dalam hal ini berkontribusi sebagai pondasi untuk membentuk kebiasaan membaca label gizi.

Penelitian Mediani (2014) mengatakan bahwa pengetahuan tentang label informasi gizi yang baik akan menjadikan sikap responden terhadap label informasi gizi semakin baik pula. Hal

tersebut karena pengetahuan tentang label informasi gizi mempengaruhi sikap terhadap label gizi dan memungkinkan seorang individu menggunakan label gizi dalam pemilihan makanan kemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2012) menyatakan bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik mempunyai peluang 0,32 kali untuk membaca label gizi makanan kemasan.

Pada penelitian ini diketahui bahwa terdapat hubungan pengetahuan terkait label gizi dengan status gizi. Hal ini bisa terjadi karena pengetahuan berpengaruh pada asupan makanan yaitu pada pemilihan makanan, kemudian dari asupan makanan ini berdampak pada status gizi (Lestari, 2020). Mayoritas pengetahuan responden dalam kategori baik, menurut Drichoutis, et.al (2006) adanya pengetahuan terkait label gizi akan memudahkan penggunaan label gizi dalam proses interpretasi informasi yang diberikan pada label gizi. Individu yang berpengetahuan baik juga akan menyadari manfaat yang didapat apabila membaca label gizi (Fatmaningtyas *et al.*, 2016).

b. Hubungan Keterampilan Membaca Label Gizi dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman rho* antara keterampilan membaca label gizi dengan status gizi menunjukkan hasil $p\text{-value} = 0,038$ ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi (r) = 0,220. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan membaca label gizi dengan status gizi siswa SMA Negeri 2 Playen. Nilai koefisien korelasi (r) menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat positif dengan kekuatan korelasi lemah. Nilai positif menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel searah, semakin baik keterampilan membaca label gizi maka semakin baik pula status gizinya.

Data hasil penelitian yang diketahui dalam Tabel 4.7 menunjukkan bahwa mayoritas responden yaitu 37 dari 90 responden (41,1%) memiliki keterampilan membaca label gizi

dalam kategori baik. Diantaranya 1 responden (2,7%) memiliki status gizi kurang, 29 responden (78,4%) memiliki status gizi baik, 5 responden (13,5%) memiliki status gizi lebih, 2 responden (5,4%) memiliki status gizi obesitas. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki keterampilan membaca label gizi dalam kategori baik dengan status gizi baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Anggraini (2018) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan membaca label informasi gizi dengan status gizi. Mayoritas subjek dengan tingkat keterampilan membaca label informasi gizi yang tergolong cukup baik memiliki status gizi normal, sedangkan responden dengan keterampilan membaca label informasi gizi buruk memiliki status gizi obesitas.

Keterampilan dalam membaca label gizi merupakan suatu kecakapan individu menginterpretasikan informasi kuantitatif pada label gizi, menghitung informasi kuantitatif, dan kemampuan dalam memilih makanan kemasan (Purnama, 2012). Adanya keterampilan membaca label gizi memungkinkan seorang individu untuk mengetahui komponen gizi pada makanan kemasan, selain itu juga dapat menaksir kemungkinan yang akan terjadi akibat mengonsumsi suatu zat gizi (Badriyah dan Syafei, 2019). Keterampilan membaca label gizi yang baik dapat membantu responden mengetahui asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhannya pada saat akan mengonsumsi makanan kemasan (Zahara dan Triyanti, 2009). Dengan demikian, dapat tercapai keseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan zat gizi. Ketidakseimbangan asupan zat gizi ini lah yang menimbulkan permasalahan status gizi (Rokhmah, Muniroh dan Nindya, 2016).

c. Hubungan Kebiasaan Membaca Label Gizi dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman rho* antara kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi menunjukkan hasil *p-value* 0,020 ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi (r) = 0,246. Hasil tersebut

dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi siswa SMA Negeri 2 Playen. Nilai koefisien korelasi (r) menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat positif dengan kekuatan korelasi lemah. Nilai positif menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel searah, semakin baik kebiasaan membaca label gizi maka semakin baik pula status gizinya. Mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki kebiasaan membaca label gizi dalam kategori tinggi dengan status gizi baik.

Data hasil penelitian yang diketahui dalam Tabel 4.8 menunjukkan bahwa mayoritas responden yaitu 32 dari 90 responden (35,5%) memiliki kebiasaan membaca label gizi dalam kategori sedang. Diantaranya 5 responden (15,6%) memiliki status gizi kurang, 20 responden (62,5%) memiliki status gizi baik, 6 responden (18,8%) memiliki status gizi lebih, 1 responden (3,1%) memiliki status gizi obesitas. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan membaca label gizi dalam kategori sedang dengan status gizi baik

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Akhfa (2021), terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi. Penelitian Loureiro, Yen dan Nayga (2012) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi. Bonanno *et al.* (2018) dalam penelitiannya juga mendapatkan hasil bahwa terdapat korelasi kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi.

Loureiro, Yen dan Nayga (2012) menyatakan bahwa individu dengan kebiasaan baik dalam membaca label gizi memiliki status gizi normal, begitu juga sebaliknya individu dengan perilaku buruk memiliki status lebih. Individu yang memiliki kebiasaan kurang baik dalam membaca label gizi cenderung mengalami berat badan berlebih, karena mereka lebih memperhatikan jenis makanan yang diinginkan dan tidak memperhatikan kandungan gizi yang dapat mempengaruhi status gizinya (Huda dan Andrias, 2018).

Label gizi merupakan deskripsi kuantitatif pada produk makanan kemasan yang berisi kandungan nutrisi produk sesuai dengan format yang telah ditetapkan (BPOM RI, 2021). Sebagai salah satu pilar dari Pesan Umum Gizi Seimbang (PUGS), kebiasaan membaca label gizi dapat mendukung pola hidup sehat dengan membantu dalam menentukan produk apa saja dan berapa banyak yang harus dikonsumsi sehingga aman bagi kesehatan (Putri, 2019). Hal tersebut dikarenakan tujuan dari pencantuman label gizi pada makanan kemasan untuk menyampaikan informasi mengenai nutrisi yang terkandung pada makanan (FDA, 2020).

Food and Drug Administration (2020) menyebutkan bahwa salah satu manfaat dari membaca label gizi pada makanan yaitu untuk mengatur berat badan. Membaca label gizi merupakan salah satu upaya preventif dalam mengontrol asupan energi (Ningtyas, Handayani dan Kusumastuty, 2018). Sehingga dengan adanya kebiasaan membaca label gizi dapat memudahkan dalam pemilihan makanan berdasarkan kebutuhan, terutama untuk kandungan gizi yang harus dikontrol seperti lemak, gula, dan garam (Kemenkes RI, 2014a). Konsumsi makanan dengan kandungan lemak dan gula secara berlebihan dapat meningkatkan asupan energi harian. Dimana asupan energi secara berlebih akan disimpan tubuh dalam bentuk lemak. Penumpukan lemak tubuh secara terus menerus akan memicu peningkatan berat badan (Zuhriyah dan Indrawati, 2021).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Pengetahuan terkait label gizi siswa SMA Negeri 2 Playen sebagian besar dalam kategori baik yaitu sebanyak 39 responden (43,3 %).
2. Keterampilan membaca label gizi siswa SMA Negeri 2 Playen sebagian besar dalam kategori baik yaitu sebanyak 37 responden (41,1%).
3. Kebiasaan membaca label gizi siswa SMA Negeri 2 Playen sebagian besar dalam kategori sedang yaitu sebanyak 32 responden (35,6%).
4. Status gizi siswa SMA Negeri 2 Playen sebagian besar dalam kategori baik (normal) yaitu sebanyak 53 responden (58,9 %).
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan terkait label gizi dengan status gizi ($p=0,034$)
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan membaca label gizi dengan status gizi ($p=0,038$)
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi ($p=0,020$)

B. Saran

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan lebih peduli terhadap makanan yang dikonsumsinya, salah satunya yaitu dengan memperhatikan dan membaca label informasi gizi makanan kemasan untuk menjaga keseimbangan status gizi. Dengan adanya pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan responden dalam membaca label gizi yang baik, diharapkan bagi responden untuk mengaplikasikannya ke dalam perilaku sehari-harinya yaitu dengan membaca label informasi gizi ketika memilih atau mengonsumsi produk pangan.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya untuk lebih lanjut meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi. Penelitian juga dapat dilakukan dengan menggunakan metode penelitian yang lain dan subjek dengan karakteristik yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiati, B. dan Kurniawan, Y. (2016). Pengaruh Status Sosial Ekonomi Orang Tua dan Konsumsi Siswa Kelas XI IPS MAN Sidoarjo. *Jurnal pendidikan ekonomi UNESA*, 2(3), pp. 1–17.
- Aini, S. N. (2013). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di Perkotaan. *Unnes Journal of Public Health*, 1(1), pp. 1–10.
- Akhfa, A. N. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi, Status Gizi, dan Tingkat Pemahaman dengan Perilaku Membaca Label. *Jurnal ARGIPA*, 6(1), pp. 52–62. doi: 10.22236/argipa.v6i1.6196.
- Amirullah dan Budiyo, H. (2014) *Pengantar Manajemen*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Angelicha, T. (2020). Dampak Kegemaran Menonton Tayangan Drama Korea Terhadap Perilaku Remaja. *Journal of education, psychology and counseling*, 2(1), pp. 154–159.
- Anggraini, S. (2018) *Tingkat Pengetahuan dan Cara Membaca Informasi Gizi terhadap Perilaku Pemilihan Makanan Kemasan pada Mahasiswa Obesitas dan Status Gizi Normal [skripsi]*. Universitas Brawijaya.
- Anggraini, S., Handayani, D. dan Kusumastuty, I. (2018). Tingkat Pengetahuan Cara dan Membaca Label Informasi Gizi Mahasiswa Status Gizi Normal Lebih Baik dibandingkan Mahasiswa Obesitas. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), pp. 74–84. doi: 10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.2.
- Arikunto, S. (2013) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Astini, N. N. A. D. dan Gozali, W. (2021). Body Image sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 5(1). doi: 10.23887/ijnse.v5i1.31382.
- Badriyah, L. dan Syafei, A. (2019). Persepsi dan Perilaku Membaca Label Pangan dan Informasi Gizi pada Siswa SMK Wijaya Kusuma. *Jurnal*

Ilmu Kesehatan Masyarakat, 8(04), pp. 167–174. doi: 10.33221/jikm.v8i04.401.

- Banowati, L. (2014) *Ilmu Gizi Dasar*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish.
- Bonanno, A. *et al.* (2018). Food Labels and Adult BMI in Italy – An Unconditional Quantile Regression Approach. *Food Policy*, 74, pp. 199–211. doi: 10.1016/j.foodpol.2017.12.008.
- BPOM RI (2021). Badan Pengawas Obat dan Makanan tentang Informasi Nilai Gizi Pada Label Pangan Olahan. *Kepala BPOM RI*. Jakarta.
- Budiman dan Riyanto, A. (2013) *Kapita Selekta Kuisisioner : Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Covey, S. R. (2013) *The 7 Habits of Highly Effective People*. Meksiko: RosettaBooks LLC.
- Dahlan, M. S. (2014) *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Data Pokok SMAN 2 Playen* (2022). Available at: <https://dapo.kemdikbud.go.id/sekolah/4449F3A5EBE4149E9C34> (Accessed: 10 November 2022).
- Dewi, A. B. K., Pujiastuti, N. dan Fajar, I. (2013) *Ilmu Gizi untuk Praktisi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Fahmi (2012) *Manajemen Penyakit Berbasis Wilayah*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Fakhrurrazi (2019). Karakteristik Anak Usia Murahiqah (Perkembangan Kognitif, Afektif dan Psikomotorik). *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(1).
- Fatmaningtyas *et al.* (2016). Hubungan Pengetahuan dan Keterampilan dengan Kepatuhan Membaca Label Gizi Makanan Kemasan pada Ibu Balita di Kecamatan Rungkut, Surabaya. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 14(3), pp. 160–165. Available at: <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/40186>.
- FDA (2020) *How to Understand and Use the Nutrition Facts Label, US Food & Administration*. Available at: <https://www.fda.gov/food/new-nutrition-facts-label/how-understand-and-use-nutrition-facts-label> (Accessed: 8 June 2022).

- Fikawati, S. (2017) *Gizi Anak dan Remaja*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Fitriyani (2019) *Pengetahuan, Perilaku Membaca Label Gizi dan Keputusan Pembelian, serta Persepsi terhadap Pemberian Label Gizi Pangan Olahan pada Remaja SMA dan SMK [skripsi]*. Institut Pertanian Bogor.
- Grunert, K. G. *et al.* (2010). Use and Understanding of Nutrition Information on Food Labels in Six European Countries. *Journal of Public Health*, 18(3), pp. 261–277. doi: 10.1007/s10389-009-0307-0.
- Huda, Q. A. dan Andrias, D. R. (2018). Sikap dan Perilaku Membaca Informasi Gizi pada Label Pangan serta Pemilihan Pangan Kemasan. *Media Gizi Indonesia*, 11(2), p. 175. doi: 10.20473/mgi.v11i2.175-181.
- Irawan, D. H. D. (2022) *Hubungan Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Konsumsi Junk Food, dan Makanan Berserat terhadap Status Gizi Siswa SMA N 1 Salaman [Skripsi]*. Universitas Islam Negeri Walisongo. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>.
- Irianto, K. (2014) *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi (Balanced Nutrition In Reproductive Health)*. Bandung: Alfabeta.
- Jannah, W. Al (2012) *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Membaca Label Informasi Nilai Gizi Produk Pangan Kemasan pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat UIN Syahid Jakarta Tahun 2010 [skripsi]*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Available at: <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/5774>.
- Jayanti, Y. D. dan Novananda, N. E. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 (Di SMK PGRI 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan*, 6(2), pp. 100–108. doi: 10.35890/jkdh.v6i2.38.
- Karmila, K. dan Fayasari, A. (2019). Kecukupan Asupan, Kontribusi Selingan dan Obesitas pada Siswa SMP Di Jakarta Timur. *Binawan Student Journal*, 1(1), pp. 50–57. Available at: <http://journal.binawan.ac.id/index.php/bsj/article/view/51>.
- KBBI (2008) *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

- Kemenkes RI (2014a) *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kemenkes RI (2014b). Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014⁷. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Available at: <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/diger-kitaplar/TBSA-Beslenme-Yayini.pdf>.
- Kemenkes RI (2017) *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Jeneral Bina Kesehatan.
- Kemenkes RI (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Jeneral Bina Kesehatan.
- De la Cruz-Góngora, V. *et al.* (2012). Use and Understanding of the Nutrition Information Panel of Pre-Packaged Foods in a Sample of Mexican Consumers. *Salud Publica De Mexico*, 54(2), pp. 158–166. doi: 10.1590/S0036-36342012000200012.
- Lestari, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswa MTS Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), pp. 26–27. doi: 10.1016/j.sasoi.2013.12.010.
- Lestari, P. dan Octavia, Z. F. (2021). Knowledge and Attitudes about Nutrition related to Snacking Practices in Madrasah Tsanawiyah Students. *Journal of Health Education*, 6(2), pp. 82–87. doi: 10.15294/jhe.v6i2.40182.
- Lestari, T. D. (2020) *Hubungan Kecukupan Energi, Status Gizi, dan Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa SMA Negeri 2 Grabag Magelang [Skripsi]*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Loureiro, M. L., Yen, S. T. dan Nayga, R. M. (2012). The Effects of Nutritional Labels on Obesity. *Agricultural Economics*, 43(3), pp. 333–342. doi: 10.1111/j.1574-0862.2012.00586.x.
- Maemunah, S. dan Sjaaf Chalik Amal (2020). Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi, Penggunaan Label Informasi Nilai Gizi dan Frekuensi Konsumsi Mi Instan pada

- Konsumen Jakarta dan Sekitarnya. *Indonesian Journal of Health Development*, 2(2), pp. 129–136.
- Mahfudhin, A. dan Kurnia, P. (2021). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Membaca Label Informasi Nilai Gizi pada Ahli Gizi di Surakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 05(01), pp. 47–60.
- Mahmuudah, L. N., Mardiah, W. dan Lumbantobing, V. B. (2020). Student Knowledge in Reading Nutrient Label Information and Types of Packaging Food Consumed by Nursing Students. *Media Keperawatan Indonesia*, 3(2), p. 45. doi: 10.26714/mki.3.2.2020.45-53.
- Marwoko, C. A. G. (2019). Psikologi Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Tabbiyah Syari'ah Islam*, 26(1), pp. 60–75.
- Mediani, N. V. (2014) *Pengetahuan, Persepsi, Sikap, dan Perilaku Membaca Label Informasi Gizi pada Mahasiswa [Skripsi]*. Institut Pertanian Bogor.
- Moore, S. G. *et al.* (2018). Effect of Educational Interventions on Understanding and Use of Nutrition Labels: A Systematic Review. *Nutrients*, 10(10), pp. 1–14. doi: 10.3390/nu10101432.
- Muhammad, N. A. A. S. (2018). Penyakit Infeksi dan Pola Makan dengan Kejadian Status Gizi Kurang berdasarkan BB/U pada Balita Usia 6-24 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Sepenggal. *Jurnal Scintia*, 7(1).
- Muriah, S. dan Wardah, K. (2020) *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Literasi Nusantara.
- Nasir, A., Muhith, A. dan Ideputri, M. E. (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ningtyas, I., Handayani, D. dan Kusumastuty, I. (2018). Pengetahuan Nutrition Facts dan Pemilihan Makanan Kemasan Mahasiswa Obesitas antara Metode Edukasi Personal dan Ceramah. *Amerta Nutrition*, 2(3). doi: 10.20473/amnt.v2i3.2018.271-282.
- Noor, Z. Z. (2021) *Strategi Pemasaran 5.0*. Yogyakarta: Deepublish.

- Notoatmodjo, S. (2012a) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012b) *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Novitamanda, A. D., Prayitno, N. dan Nurdianty, I. (2020). Keterpaparan Informasi Berhubungan dengan Kebiasaan Membaca Label Pangan Produk Kemasan pada Mahasiswa FIKES UHAMKA. *ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)*, 5(2), pp. 92–99. doi: 10.22236/argipa.v5i2.3968.
- Nurbani, A. A. dan Srimati, M. (2020). Annisa Ayu Nurbani 1 , Mia Srimati 2 , Ratnayani 3. (25), pp. 5–9.
- Nurfirdaus, N. dan Risnawati (2019). Studi tentang Pembentukan Kebiasaan dan Perilaku Sosial Siswa (Studi Kasus di SDN 1 Windujanten). *Jurnal Lensa Pendas*, 4(1), pp. 36–46. Available at: <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/lensapendas/article/download/486/339/>.
- Nurhasanah, A. R. (2013) *Hubungan Persepsi dan Perilaku Konsumen di DKI Jakarta terhadap Label Gizi Pangan dengan Status Gizi dan Kesehatan [skripsi]*. Institut Pertanian Bogor.
- Oktaviana, W. (2017) *Hubungan antara Karakteristik Individu dan Pengetahuan Label Gizi dengan Membaca Label Gizi Produk Pangan Kemasan pada Konsumen di 9 Supermarket Wilayah Kota Tangerang Selatan Tahun 2016*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Pane, P. S. (2016) *Analisis Tingkat Kepatuhan Membaca Label Pangan pada Mahasiswa Gizi Institut Pertanian Bogor [skripsi]*. Institut Pertanian Bogor.
- Par'i, H. M. (2017) *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Permenkes (2020). Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. *Departemen Kesehatan RI*. Jakarta.

- Priantara, T. (2019) *Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V terhadap Kesehatan Lingkungan Sekolah di SD Negeri Se Gugus Minomartani Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman [Skripsi]*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Purnama, A. S. (2012) *Hubungan antara Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi, Persepsi terhadap Rasa Produk, dan Faktor Lain dengan Kepatuhan Membaca Label Informasi Nilai gizi pada Siswa/i SMK Mandalahayu, Bekasi Tahun 2012 [Skripsi]*. Universitas Indonesia.
- Putri, D. A. S. (2019) *Pengetahuan dan Kebiasaan Membaca Label Gizi Dengan Konsumsi Pangan Kemasan pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Semarang*. Poltekkes Kemenkes Semarang. Available at: https://repository.poltekkes-smg.ac.id/?p=show_detail&id=19989.
- Putri, M. C., Angraini, D. I. dan Hanriko, R. (2019). Hubungan Asupan Makan dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada Wanita Usia Subur (WUS) di Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah. *Journal Agromedicine*, 6(1), pp. 105–113. Available at: <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/2260/pdf>.
- Ratna Palupi, I., Dhian Naomi, N. dan Susilo, J. (2017). Penggunaan Label Gizi dan Konsumsi Makanan Kemasan pada Anggota Persatuan Diabetisi Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), pp. 1–8.
- Riskesdas (2018a). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. *Kemenkes RI*. Jakarta. doi: 1 Desember 2013.
- Riskesdas (2018b). Laporan Provinsi DI Yogyakarta Riset Kesehatan Dasar'. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Riyanto, A. (2019) *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rokhmah, F., Muniroh, L. dan Nindya, T. S. (2016). Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Siswa SMA di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu. *Media Gizi Indonesia*, 11(1), pp. 94–100.

- Saifuddin, A. (2020) *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), p. 25. doi: 10.14421/aplikasia.v17i1.1362.
- Sawyer, S. M. *et al.* (2012). Adolescence: A Foundation for Future Health. *The Lancet*, 379(9826). doi: 10.1016/S0140-6736(12)60072-5.
- El Shara, F., Wahid, I. dan Semiarti, R. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN 2 Sawahlunto Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(1), p. 202. doi: 10.25077/jka.v6i1.671.
- Shihab, M. Q. (2017a) *Tafsir Al-Mishbah : Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 1*. Tangerang: Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2017b) *Tafsir Al-Mishbah : Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 11*. Tangerang: Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2017c) *Tafsir Al-Mishbah : Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 5*. Tangerang: Lentera Hati.
- Spronk, I. *et al.* (2014). Relationship Between Nutrition Knowledge and Dietary Intake. *British Journal of Nutrition*, 111(10), pp. 1713–1726. doi: 10.1017/S0007114514000087.
- Sugiyono (2013) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiowati dan Kuspriyanto (2016) *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Supariasa, I. D. N. (2018) *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- UU RI No.8 Tahun 1999 (1999). tentang Perlindungan Konsumen'. Jakarta: Kementerian Republik Indonesia.
- WHO (2014) *Adolescence: a Period Needing Special Attention - Age-Not-The-Whole-Story*, World Health Organization. Available at: <https://apps.who.int/adolescent/second-decade/section2/page2/age-not-the-whole-story.html> (Accessed: 4 August 2022).

- WHO (2020) *Physical Activity, Word Health Organization*. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (Accessed: 18 June 2022).
- Widuri, R. N. (2014) *Pengetahuan, Persepsi Risiko, dan Perilaku Membaca Label Kadaluarsa Produk Pangan [Skripsi]*. Institut Pertanian Bogor.
- Windiyani, V. A. (2022) *Hubungan Asupan Energi, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 8 Semarang [Skripsi]*. Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Wiyandra, Y. dan Yenila, F. (2019). Sistem Pakar Malnutrisi Menggunakan Metoda Hybrid. *Sains dan Teknologi Informasi*, 5(2).
- Yusinta, D. H., Pradigdo, S. F. dan Rahfiludin, M. Z. (2019). Hubungan Body Image dengan Pola Konsumsi dan Status Gizi Remaja Putri di SMP 12 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2).
- Zahara, S. dan Triyanti, T. (2009). Kepatuhan Membaca Label Informasi Zat Gizi di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan*, 4(2), p. 78. doi: 10.21109/kesmas.v4i2.191.
- Zuhriyah, A. dan Indrawati, V. (2021). Konsumsi Energi, Protein, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Siswa SDN Dukuhsari Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 01(01), pp. 45–52.

LAMPIRAN

Lampiran 1. *Informed Consent*

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Alamat :

Menyatakan persetujuan saya untuk membantu dengan menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Alfira Bekti Nur Isnaini

NIM : 1807026074

Judul : Hubungan Pengetahuan, Keterampilan, dan Kebiasaan Membaca Label Gizi Makanan Kemasan dengan Status Gizi Siswa di SMA Negeri 2 Playen

Prosedur penelitian ini tidak akan memberikan dampak dan risiko apapun pada responden. Saya telah diberikan penjelasan mengenai hal tersebut di atas dan kesempatan untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum di mengerti dan telah mendapatkan jawaban yang jelas dan benar.

Dengan ini saya menyatakan secara sukarela dan tanpa tekanan untuk ikut sebagai responden dalam penelitian ini.

Playen, Oktober 2022
Responden

(.....)

Lampiran 2. Kuesioner Penelitian

**KUESIONER HUBUNGAN PENGETAHUAN, KETERAMPILAN,
KEBIASAAN MEMBACA LABEL GIZI PADA MAKANAN
KEMASAN DENGAN STATUS GIZI SISWA SMA NEGERI 2
PLAYEN**

A. Karakteristik Responden

Nama :
 Jenis Kelamin :
 Usia :
 Kelas :
 No Wa :
 BB :
 TB :

B. Kuesioner Pengetahuan terkait Label Gizi

No	Pernyataan	Benar	Salah
1	Label gizi adalah deskripsi kuantitatif pada produk makanan kemasan yang berisi kandungan nutrisi		
2	Kandungan suatu zat gizi dapat dikatakan rendah apabila terkandung < 5% dari AKG		
3	Energi total suatu total menunjukkan banyaknya Energi yang akan kita konsumsi dari beberapa sajian kemasan		
4	Label gizi dapat membantu mengontrol asupan gizi dengan pemilihan makanan yang tepat		
5	Pencantuman energi total pada label gizi diperuntukkan untuk satu sajian		
6	Tidak semua jenis produk pangan wajib mencantumkan label gizi		
7	Zat gizi yang tidak dicantumkan pada label informasi gizi berarti zat gizi tersebut tidak terkandung di dalam produk pangan		
8	Pencantuman label gizi pada makanan kemasan bertujuan untuk mengetahui bahan tambahan pangan yang digunakan pada suatu produk		

No	Pernyataan	Benar	Salah
9	Gula total merupakan kandungan gula pada makanan kemasan yang berasal dari bahan makanan yang digunakan		
10	Label informasi gizi hanya berisi/memberikan keterangan mengenai zat gizi yang terkandung di dalam produk saja		
11	Takaran saji adalah jumlah produk pangan yang bisa dikonsumsi dalam satu kali makan		
12	AKG pada label gizi merupakan singkatan dari Angka Kecukupan Gizi		
13	Semua zat gizi yang terkandung pada produk (meskipun dalam jumlah sangat sedikit/jumlah yang tidak berarti) wajib dicantumkan		
14	Jumlah sajian per kemasan merupakan informasi yang menunjukkan porsi yang terkandung dalam satu item makanan		
15	Kandungan suatu zat gizi dapat dikatakan rendah apabila terkandung < 20% dari AKG		

C. Keterampilan Membaca Label Gizi

No	Pernyataan	Benar	Salah																																										
1	<p>Produk A</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">INFORMASI NILAI GIZI</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="3">Takaran saji : 28,5 g (3 sandwich)</td> </tr> <tr> <td colspan="3">1 Sajian per Kemasan</td> </tr> <tr> <th colspan="3">JUMLAH PER SAJIAN</th> </tr> <tr> <td>Energi Total</td> <td>140 kkal</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Energi dari Lemak</td> <td>50 kkal</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>%AKG*</td> </tr> <tr> <td>Lemak Total</td> <td>6 g</td> <td>9 %</td> </tr> <tr> <td>Lemak Jenuh</td> <td>3 g</td> <td>15 %</td> </tr> <tr> <td>Protein</td> <td>1 g</td> <td>2 %</td> </tr> <tr> <td>Karbohidrat Total</td> <td>20 g</td> <td>6 %</td> </tr> <tr> <td>Serat Pangan</td> <td>1 g</td> <td>3 %</td> </tr> <tr> <td>Gula Total</td> <td>11 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Garam (Natrium)</td> <td>130 mg</td> <td>9 %</td> </tr> </tbody> </table> <p><small>*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah</small></p> <p>Dalam satu sajian produk A mengandung energi sebesar 140 kkal</p>	INFORMASI NILAI GIZI			Takaran saji : 28,5 g (3 sandwich)			1 Sajian per Kemasan			JUMLAH PER SAJIAN			Energi Total	140 kkal		Energi dari Lemak	50 kkal				%AKG*	Lemak Total	6 g	9 %	Lemak Jenuh	3 g	15 %	Protein	1 g	2 %	Karbohidrat Total	20 g	6 %	Serat Pangan	1 g	3 %	Gula Total	11 g		Garam (Natrium)	130 mg	9 %		
INFORMASI NILAI GIZI																																													
Takaran saji : 28,5 g (3 sandwich)																																													
1 Sajian per Kemasan																																													
JUMLAH PER SAJIAN																																													
Energi Total	140 kkal																																												
Energi dari Lemak	50 kkal																																												
		%AKG*																																											
Lemak Total	6 g	9 %																																											
Lemak Jenuh	3 g	15 %																																											
Protein	1 g	2 %																																											
Karbohidrat Total	20 g	6 %																																											
Serat Pangan	1 g	3 %																																											
Gula Total	11 g																																												
Garam (Natrium)	130 mg	9 %																																											
2	Dalam satu sajian produk A mengandung karbohidrat total sebesar 20 gram																																												

No	Pernyataan	Benar	Salah																
3	Dalam satu sajian produk A mengandung protein sebesar 1 gram																		
4	Dalam satu kemasan produk A mengandung Gula total sebesar 11 gram																		
5	Dalam satu kemasan produk A mengandung serat pangan sebesar 1 gram																		
6	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Produk A</th> <th style="text-align: left;">Produk B</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">INFORMASI NILAI GIZI</td> <td style="text-align: center;">INFORMASI NILAI GIZI</td> </tr> <tr> <td>Takaran saji : 28,5 g (3 sandwich) 1 Sajian per Kemasan</td> <td>Takaran saji : 25 g (4 keping) Jumlah Sajian per Kemasan : 4</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">JUMLAH PER SAJIAN</td> <td style="text-align: center;">JUMLAH PER SAJIAN</td> </tr> <tr> <td>Energi Total 140 kkal Energi dari Lemak 50 kkal</td> <td>Energi Total 100 kkal Energi dari Lemak 30 kkal</td> </tr> <tr> <td style="text-align: right;">%AKG*</td> <td style="text-align: right;">%AKG*</td> </tr> <tr> <td>Lemak Total 6 g 9 % Lemak Jenuh 3 g 15 % Protein 1 g 2 % Karbohidrat Total 20 g 6 % Serat Pangan 1 g 3 % Gula Total 11 g Garam (Natrium) 130 mg 9 %</td> <td>Lemak Total 3 g 8 % Lemak Jenuh 2 g 10 % Protein 2 g 4 % Karbohidrat Total 17 g 6 % Serat Pangan 1 g 4 % Gula Total 5 g Natrium 105 mg 4 %</td> </tr> <tr> <td><small>*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah</small></td> <td><small>*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah</small></td> </tr> </tbody> </table> <p>Satu kemasan produk A mengandung energi lebih tinggi dibandingkan dengan produk B</p>	Produk A	Produk B	INFORMASI NILAI GIZI	INFORMASI NILAI GIZI	Takaran saji : 28,5 g (3 sandwich) 1 Sajian per Kemasan	Takaran saji : 25 g (4 keping) Jumlah Sajian per Kemasan : 4	JUMLAH PER SAJIAN	JUMLAH PER SAJIAN	Energi Total 140 kkal Energi dari Lemak 50 kkal	Energi Total 100 kkal Energi dari Lemak 30 kkal	%AKG*	%AKG*	Lemak Total 6 g 9 % Lemak Jenuh 3 g 15 % Protein 1 g 2 % Karbohidrat Total 20 g 6 % Serat Pangan 1 g 3 % Gula Total 11 g Garam (Natrium) 130 mg 9 %	Lemak Total 3 g 8 % Lemak Jenuh 2 g 10 % Protein 2 g 4 % Karbohidrat Total 17 g 6 % Serat Pangan 1 g 4 % Gula Total 5 g Natrium 105 mg 4 %	<small>*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah</small>	<small>*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah</small>		
Produk A	Produk B																		
INFORMASI NILAI GIZI	INFORMASI NILAI GIZI																		
Takaran saji : 28,5 g (3 sandwich) 1 Sajian per Kemasan	Takaran saji : 25 g (4 keping) Jumlah Sajian per Kemasan : 4																		
JUMLAH PER SAJIAN	JUMLAH PER SAJIAN																		
Energi Total 140 kkal Energi dari Lemak 50 kkal	Energi Total 100 kkal Energi dari Lemak 30 kkal																		
%AKG*	%AKG*																		
Lemak Total 6 g 9 % Lemak Jenuh 3 g 15 % Protein 1 g 2 % Karbohidrat Total 20 g 6 % Serat Pangan 1 g 3 % Gula Total 11 g Garam (Natrium) 130 mg 9 %	Lemak Total 3 g 8 % Lemak Jenuh 2 g 10 % Protein 2 g 4 % Karbohidrat Total 17 g 6 % Serat Pangan 1 g 4 % Gula Total 5 g Natrium 105 mg 4 %																		
<small>*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah</small>	<small>*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah</small>																		
7	Satu kemasan produk A mengandung lemak total lebih tinggi dibandingkan dengan produk B																		
8	Satu kemasan produk A mengandung serat sama dengan produk B																		
9	Satu sajian produk A mengandung energi dari lemak lebih tinggi dibandingkan dengan produk B																		
10	Satu sajian produk A mengandung natrium lebih tinggi dibandingkan dengan produk B																		

No	Pernyataan	Benar	Salah																																										
11	<p>Produk B</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">INFORMASI NILAI GIZI</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="3">Takaran saji : 25 g (4 keping)</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Jumlah Sajian per Kemasan : 4</td> </tr> <tr> <th colspan="3">JUMLAH PER SAJIAN</th> </tr> <tr> <td>Energi Total</td> <td>100 kkal</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Energi dari Lemak</td> <td>30 kkal</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>%AKG*</td> </tr> <tr> <td>Lemak Total</td> <td>3 g</td> <td>8 %</td> </tr> <tr> <td>Lemak Jenuh</td> <td>2 g</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>Protein</td> <td>2 g</td> <td>4 %</td> </tr> <tr> <td>Karbohidrat Total</td> <td>17 g</td> <td>6%</td> </tr> <tr> <td>Serat Pangan</td> <td>1 g</td> <td>4 %</td> </tr> <tr> <td>Gula Total</td> <td>5 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Natrium</td> <td>105 mg</td> <td>4 %</td> </tr> </tbody> </table> <p><small>*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah</small></p> <p>Dalam satu sajian produk B mengandung lemak total sebesar 3 gram</p>	INFORMASI NILAI GIZI			Takaran saji : 25 g (4 keping)			Jumlah Sajian per Kemasan : 4			JUMLAH PER SAJIAN			Energi Total	100 kkal		Energi dari Lemak	30 kkal				%AKG*	Lemak Total	3 g	8 %	Lemak Jenuh	2 g	10%	Protein	2 g	4 %	Karbohidrat Total	17 g	6%	Serat Pangan	1 g	4 %	Gula Total	5 g		Natrium	105 mg	4 %		
INFORMASI NILAI GIZI																																													
Takaran saji : 25 g (4 keping)																																													
Jumlah Sajian per Kemasan : 4																																													
JUMLAH PER SAJIAN																																													
Energi Total	100 kkal																																												
Energi dari Lemak	30 kkal																																												
		%AKG*																																											
Lemak Total	3 g	8 %																																											
Lemak Jenuh	2 g	10%																																											
Protein	2 g	4 %																																											
Karbohidrat Total	17 g	6%																																											
Serat Pangan	1 g	4 %																																											
Gula Total	5 g																																												
Natrium	105 mg	4 %																																											
12	Dalam satu sajian produk B mengandung protein sebesar 2 gram																																												
13	Dalam satu kemasan produk B mengandung gula sebesar 5 gram																																												
14	Dalam satu kemasan produk B mengandung karbohidrat total sebesar 17 gram																																												
15	Dalam satu kemasan produk B mengandung natrium sebesar 105 mg																																												

D. Kebiasaan Membaca Label Gizi

Keterangan

TP : Tidak Pernah (tidak pernah sama sekali)

J : Jarang (1x seminggu)

Sr : Sering (3x seminggu)

S : Selalu (setiap kali mengkonsumsinya)

No	Pernyataan	TP	J	Sr	Sl
1	Saya memeriksa ketersediaan label gizi pada produk makanan kemasan sebelum membeli/mengonsumsinya				

No	Pernyataan	TP	J	Sr	Sl
2	Saya terlebih dahulu membaca label gizi produk makanan kemasan sebelum membeli/mengonsumsinya				
3	Ketika mengonsumsi produk makanan kemasan saya membaca keterangan :				
	a. Takaran saji				
	b. Jumlah Sajian per Kemasan				
	c. Persentase AKG				
	d. Catatan kaki				
4	Ketika mengonsumsi produk makanan kemasan saya membaca keterangan :				
	a. Energi Total				
	b. Energi dari Lemak				
	c. Lemak Total				
	d. Lemak Jenuh				
	e. Kolesterol				
	f. Karbohidrat Total				
	g. Serat Pangan				
	h. Gula				
	i. Garam (Natrium)				
	j. Vitamin				
5	Saya membandingkan nilai gizi pada dua atau lebih produk makanan kemasan sebelum mengonsumsinya				
6	Saya tetap mengonsumsi suatu produk pangan meskipun produk tersebut tidak mencantumkan informasi nilai gizi				

Lampiran 3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Penelitian

1. Kuesioner Pengetahuan terkait Label Gizi

Item Soal Pengetahuan	r tabel	r hitung	Keterangan	Cronbach's Alpha
1	0.361	0.689	Valid	0.768
2	0.361	0.046	Tidak Valid	
3	0.361	0.546	Valid	
4	0.361	0.648	Valid	
5	0.361	0.210	Tidak Valid	
6	0.361	0.340	Tidak Valid	
7	0.361	0.439	Valid	
8	0.361	0.480	Valid	
9	0.361	0.157	Tidak Valid	
10	0.361	0.542	Valid	
11	0.361	0.389	Valid	
12	0.361	0.609	Valid	
13	0.361	0.567	Valid	
14	0.361	0.443	Valid	
15	0.361	0.703	Valid	
16	0.361	0.617	Valid	
17	0.361	0.466	Valid	
18	0.361	0.141	Tidak Valid	
19	0.361	0.700	Valid	
20	0.361	0.744	Valid	

2. Kuesioner Keterampilan Membaca Label Gizi

Item Soal Keterampilan	r tabel	r hitung	Keterangan	Cronbach Alpha
1	0.361	0.538	Valid	0.772
2	0.361	0.709	Valid	
3	0.361	0.775	Valid	
4	0.361	0.383	Valid	
5	0.361	0.222	Tidak Valid	
6	0.361	0.543	Valid	
7	0.361	0.300	Tidak Valid	
8	0.361	0.651	Valid	
9	0.361	0.444	Valid	
10	0.361	0.508	Valid	
11	0.361	0.548	Valid	

12	0.361	0.439	Valid	
13	0.361	0.448	Valid	
14	0.361	0.440	Valid	
15	0.361	0.499	Valid	
16	0.361	0.539	Valid	
17	0.361	0.391	Valid	
18	0.361	0.014	Tidak Valid	
19	0.361	0.551	Valid	
20	0.361	0.699	Valid	

3. Kuesioner Kebiasaan Membaca Label Gizi

Item Soal Kebiasaan	r tabel	r hitung	Keterangan	Cronbach Alpa
1	0.361	0.503	Valid	0.758
2	0.361	0.744	Valid	
3	0.361	0.664	Valid	
4	0.361	0.704	Valid	
5	0.361	0.688	Valid	
6	0.361	0.676	Valid	
7	0.361	0.712	Valid	
8	0.361	0.748	Valid	
9	0.361	0.704	Valid	
10	0.361	0.618	Valid	
11	0.361	0.594	Valid	
12	0.361	0.727	Valid	
13	0.361	0.546	Valid	
14	0.361	0.662	Valid	
15	0.361	0.616	Valid	
16	0.361	0.590	Valid	
17	0.361	0.534	Valid	
18	0.361	0.470	Valid	

Lampiran 4. Master Data

No	Inisial	Jenis Kelamin	Usia (tahun)	BB (kg)	TB (cm)	IMT/U (SD)	Kategori Status Gizi	Pengetahuan Label Gizi	Keterampilan Membaca Label Gizi	Kebiasaan Membaca Label Gizi
1	BHS	L	15	57.5	168.5	0.03	Gizi Baik	Baik	Baik	Tinggi
2	MPS	L	15	54	169	-0.50	Gizi Baik	Cukup	Baik	Tinggi
3	CLP	P	16	46	152	-0.33	Gizi Baik	Baik	Baik	Tinggi
4	HVR	P	16	44.4	156	-0.94	Gizi Baik	Baik	Cukup	Tinggi
5	AKA	P	16	48	151	0.11	Gizi Baik	Baik	Baik	Tinggi
6	SDPN	P	15	39.3	161	-2.59	Gizi Kurang	Cukup	Cukup	Sedang
7	IPS	P	16	65.3	161	1.22	Gizi Lebih	Baik	Baik	Tinggi
8	PCL	P	15	49	159	-0.56	Gizi Baik	Baik	Baik	Sedang
9	ESS	P	15	41.6	156	-1.34	Gizi Baik	Baik	Cukup	Sedang
10	HCB	P	16	56	152	1.01	Gizi Lebih	Cukup	Baik	Sedang
11	LMK	P	15	59.7	160	0.82	Gizi Baik	Cukup	Rendah	Sedang
12	AMM	P	16	53.3	154	0.51	Gizi Baik	Baik	Baik	Tinggi
13	RNH	P	15	37.3	145	-1.16	Gizi Baik	Cukup	Rendah	Rendah
14	RCP	P	16	49	150	0.33	Gizi Baik	Cukup	Cukup	Rendah
15	PVP	L	16	42	162	-2.66	Gizi Kurang	Rendah	Rendah	Rendah
16	RNFP	P	15	121	161.5	4.45	Obesitas	Cukup	Baik	Rendah
17	LWL	P	16	43.8	148	-0.29	Gizi Baik	Cukup	Cukup	Tinggi
18	MLDP	L	16	50	175	-2.23	Gizi Kurang	Rendah	Rendah	Rendah
19	DAP	L	15	68.5	167	1.16	Gizi Lebih	Baik	Cukup	Tinggi
20	ODE	P	16	48	152	0.12	Gizi Baik	Baik	Baik	Sedang
21	FGMR	L	16	41	159	-2.20	Gizi Kurang	Rendah	Cukup	Sedang
22	HZA	L	15	47	164.6	-1.39	Gizi Baik	Baik	Baik	Sedang
23	RNK	P	16	41.9	143.5	-0.10	Gizi Baik	Cukup	Cukup	Sedang
24	HHN	P	16	65	162	1.12	Gizi Lebih	Baik	Baik	Sedang
25	LA	P	16	68	162	1.39	Gizi Lebih	Rendah	Rendah	Rendah
26	RMF	P	16	41.6	155	-1.39	Gizi Baik	Cukup	Cukup	Tinggi
27	ING	P	15	55	161	0.19	Gizi Baik	Baik	Baik	Tinggi
28	ABF	L	16	40.5	162	-2.55	Gizi Kurang	Rendah	Rendah	Rendah
29	SRSD	P	17	32.7	143	-2.23	Gizi Kurang	Baik	Rendah	Rendah

No	Inisial	Jenis Kelamin	Usia (tahun)	BB (kg)	TB (cm)	IMT/U (SD)	Kategori Status Gizi	Pengetahuan Label Gizi	Keterampilan Membaca Label Gizi	Kebiasaan Membaca Label Gizi
30	PASG	L	15	44	164	-2.4	Gizi Kurang	Rendah	Baik	Rendah
31	AB	L	16	60	176	-0.63	Gizi Baik	Rendah	Baik	Sedang
32	SWA	P	16	58.2	159	0.73	Gizi Baik	Baik	Cukup	Sedang
33	DWKM	P	15	57.7	150	1.42	Gizi Lebih	Rendah	Rendah	Rendah
34	GRPR	P	16	63	153	1.63	Gizi Lebih	Cukup	Baik	Sedang
35	IAA	L	15	67	162	1.55	Gizi Lebih	Rendah	Rendah	Rendah
36	CBC	P	16	84.4	146.5	3.46	Obesitas	Baik	Rendah	Tinggi
37	ARPW	L	16	54	174	-1.08	Gizi Baik	Cukup	Baik	Sedang
38	KPZS	P	16	42.3	149	-0.62	Gizi Baik	Baik	Rendah	Sedang
39	MSKD	P	15	49	156	-0.14	Gizi Lebih	Baik	Rendah	Sedang
40	BAD	P	15	36	147	-1.70	Gizi Baik	Cukup	Baik	Tinggi
41	ANB	P	16	45.6	156	-0.77	Gizi Baik	Baik	Baik	Rendah
42	MAA	L	16	42.5	163	-2.11	Gizi Kurang	Rendah	Rendah	Rendah
43	ARPB	L	15	60.7	166	0.64	Gizi Baik	Baik	Cukup	Tinggi
44	CAN	P	15	43.7	142.2	0.38	Gizi Baik	Baik	Baik	Tinggi
45	ANC	P	15	56	152	1.06	Gizi Lebih	Rendah	Cukup	Rendah
46	MD	P	15	50	155	0.11	Gizi Baik	Cukup	Baik	Sedang
47	MAK	P	16	66	154	1.76	Gizi Baik	Baik	Baik	Tinggi
48	NFM	P	15	44	150	-0.57	Gizi Baik	Baik	Baik	Sedang
49	RAP	P	15	38	150	-1.56	Gizi Baik	Cukup	Cukup	Rendah
50	VAP	P	16	47.7	160	-0.84	Gizi Baik	Rendah	Cukup	Rendah
51	YPP	L	17	69	166	1.15	Gizi Lebih	Cukup	Cukup	Rendah
52	LASP	P	16	41.7	144	-0.23	Gizi Baik	Rendah	Cukup	Tinggi
53	AS	P	17	65	162	1.04	Gizi Lebih	Rendah	Rendah	Sedang
54	ATK	P	16	64	163.5	1.01	Gizi Lebih	Baik	Rendah	Sedang
55	DTS	L	16	51.9	161.9	-0.41	Gizi Baik	Baik	Baik	Tinggi
56	RF	L	16	76	175	1.21	Gizi Lebih	Rendah	Cukup	Rendah
57	TYU	P	15	58	154	1.11	Gizi Lebih	Cukup	Cukup	Rendah
58	BFAW	P	15	80	174	1.62	Gizi Lebih	Rendah	Rendah	Rendah
59	YDS	P	16	53	147	1.09	Gizi Lebih	Rendah	Cukup	Rendah
60	RLP	P	16	40.6	146	-0.63	Gizi Baik	Baik	Baik	Sedang

No	Inisial	Jenis Kelamin	Usia (tahun)	BB (kg)	TB (cm)	IMT/U (SD)	Kategori Status Gizi	Pengetahuan Label Gizi	Keterampilan Membaca Label Gizi	Kebiasaan Membaca Label Gizi
61	SBS	P	16	55.6	177	-1.20	Gizi Baik	Cukup	Cukup	Rendah
62	AAW	L	15	59.4	169	0.30	Gizi Baik	Baik	Baik	Tinggi
63	PRMS	P	16	49.9	155	0.02	Gizi Baik	Cukup	Cukup	Tinggi
64	SFW	P	15	50	150	0.32	Gizi Baik	Baik	Baik	Tinggi
65	SN	P	15	73	151	2.46	Obesitas	Rendah	Baik	Sedang
66	AMNA	P	15	45	155	-0.65	Gizi Baik	Baik	Cukup	Tinggi
67	MDI	L	16	67	166	1.30	Gizi Lebih	Baik	Cukup	Tinggi
68	ZFNA	P	15	49	149	0.49	Gizi Baik	Baik	Baik	Sedang
69	VNK	P	15	49.6	148	0.67	Gizi Baik	Rendah	Cukup	Rendah
70	AW	L	15	73	174	1.20	Gizi Lebih	Cukup	Rendah	Sedang
71	GRFP	L	15	53	168.5	-0.91	Gizi Baik	Baik	Baik	Rendah
72	ASZR	P	16	38	149	-1.54	Gizi Baik	Baik	Baik	Sedang
73	CA	P	15	56	156	0.78	Gizi Baik	Baik	Baik	Tinggi
74	RD	L	15	38	157	-2.55	Gizi Kurang	Cukup	Rendah	Sedang
75	ATS	L	17	74	173	1.05	Gizi Lebih	Cukup	Baik	Tinggi
76	CZP	L	16	59	165	0.31	Gizi Baik	Baik	Baik	Sedang
77	AAI	L	16	43	166	-2.67	Gizi Kurang	Cukup	Rendah	Sedang
78	AGT	P	15	47	159	-0.66	Gizi Baik	Baik	Cukup	Tinggi
79	RLJ	L	16	46.9	173	-2.66	Gizi Kurang	Baik	Rendah	Sedang
80	YA	L	16	46.3	172	-2.71	Gizi Kurang	Cukup	Rendah	Rendah
81	RNH	P	15	42.3	145.5	-0.22	Gizi Baik	Cukup	Cukup	Sedang
82	DFN	L	16	49.2	161.5	-0.95	Gizi Baik	Baik	Baik	Tinggi
83	UK	P	16	51.9	155	0.31	Gizi Baik	Cukup	Cukup	Sedang
84	SNA	P	16	49.2	156	-0.34	Gizi Baik	Baik	Baik	Tinggi
85	SS	L	15	49.7	165	-0.69	Gizi Baik	Rendah	Cukup	Tinggi
86	ASY	L	16	64	165	0.90	Gizi Baik	Cukup	Baik	Tinggi
87	CM	P	16	80	158	2.46	Obesitas	Cukup	Rendah	Rendah
88	K	P	16	46	150	-0.15	Gizi Baik	Cukup	Cukup	Tinggi
89	VGDP	L	17	67	164	1.08	Gizi Lebih	Cukup	Cukup	Rendah
90	HKP	L	16	51	170	-1.46	Gizi Baik	Cukup	Cukup	Sedang

Lampiran 5. Hasil Uji Statistika

1. Deskripsi Karakteristik Responden

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	40	44.4	44.4	44.4
	16	45	50.0	50.0	94.4
	17	5	5.6	5.6	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

Jenis_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	32	35.6	35.6	35.6
	Perempuan	58	64.4	64.4	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

2. Analisis Univariat

Pengetahuan Label Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	20	22.2	22.2	22.2
	Cukup	31	34.4	34.4	56.7
	Baik	39	43.3	43.3	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

Keterampilan Membaca Label Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	22	24.4	24.4	24.4
	Cukup	31	34.4	34.4	58.9
	Baik	37	41.1	41.1	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

Kebiasaan Membaca Label Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	27	30.0	30.0	30.0
	Sedang	32	35.6	35.6	65.6
	Tinggi	31	34.4	34.4	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

Status Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	12	13.3	13.3	13.3
	Baik	53	58.9	58.9	72.2
	Lebih	21	23.3	23.3	95.6
	Obesitas	4	4.4	4.4	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

3. Analisis Bivariat

Correlations

			Pengetahuan	Status Gizi
Spearman's rho	Pengetahuan	Correlation Coefficient	1.000	0.223*
		Sig. (2-tailed)	.	0.034
		N	90	90
	Status Gizi	Correlation Coefficient	0.223*	1.000
		Sig. (2-tailed)	0.034	.
		N	90	90

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			Keterampilan	Status Gizi
Spearman's rho	Keterampilan	Correlation Coefficient	1.000	0.220*
		Sig. (2-tailed)	.	0.038
		N	90	90
	Status Gizi	Correlation Coefficient	0.220*	1.000
		Sig. (2-tailed)	0.038	.
		N	90	90

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			Kebiasaan	Status Gizi
Spearman's rho	Kebiasaan	Correlation Coefficient	1.000	0.246*
		Sig. (2-tailed)	.	0.020
		N	90	90
	Status Gizi	Correlation Coefficient	0.246*	1.000
		Sig. (2-tailed)	0.020	.
		N	90	90

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian

Pengukuran Tinggi Badan



Pengukuran Berat Badan



Pengisian Kuesioner



Lampiran 7. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP**A. Identitas Diri**

1. Nama Lengkap : Alfira Bekti Nur Isnaini
2. Tempat Tgl Lahir : Palopo, 30 Januari 2000
3. Alamat Rumah : Singkar II RT04/RW06, Desa Wareng,
Kecamatan Wonosari, Kabupaten
Gunungkidul
4. Email : alfirabekti30@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. TK Masyitoh Wareng (2004-2006)
 - b. SD Negeri Siraman 2 (2006-2012)
 - c. SMP Negeri 2 Wonosari (2012-2015)
 - d. SMA Negeri 2 Playen (2015-2018)
2. Pendidikan Non Formal
 - a. Praktik Kerja Gizi RSJD Dr. RM Soedjarwadi Klaten (2021)