

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN LABEL PANGAN,
INFORMASI NILAI GIZI DAN SIKAP MEMILIH MAKANAN
KEMASAN DENGAN STATUS GIZI SISWA MA AL-MUSYAFFA'
SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
Sebagai Bagian dari Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Strata Satu (S-1) Gizi (S.Gz)



Disusun oleh:
Alda Siti Aldawiyah (1807026050)

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2025**

PENGESAHAN

Naskah Skripsi berikut ini :

Judul : Hubungan Tingkat Pengetahuan Label Pangan, Informasi Nilai Gizi dan Sikap dalam Memilih Makanan Kemasan dengan Status Gizi Siswa MA Al-Musyaffa' Semarang

Penulis : Alda Siti Aldawiyah

NIM : 1807026050

Program Studi: Gizi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Pengaji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai syarat memperoleh gelar sarjana Gizi.

Semarang, 09 Januari 2025

DEWAN PENGUJI

Dosen Pengaji I

Puji Lestari, S.K.M., M.Pd.
NIP: 199107022019032014

Dosen Pengaji II

Wenny Dwi Kurniati, M.Si.
NIP: 199105162019032011

Dosen Pembimbing I

Zana Fitriana Octavia, S.Gz., M.Gizi
NIP: 199210212019032015

Dosen Pembimbing II

Dr. H. Darmu'in, M.Ag.
NIP: 196404241993031003

NOTA PEMBIMBING

Semarang, 09 Desember 2024

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 skripsi mahasiswa:

Nama : Alda Siti Aldawiyah
NIM : 1807026050

Program Studi: Gizi

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Pengetahuan Label Pangan, Informasi Nilai Gizi dan Sikap Memilih Makanan Kemasan dengan Status Gizi Siswa MA Al-Musyaffa' Semarang

Telah kami setujui dan oleh karenanya kami mohon untuk segera diujikan dalam sidang munaqosah. Atas perhatiannya kami sampaikan terimakasih.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 09 Desember 2024

Pembimbing I
Bidang Substansi Materi

Pembimbing II
Bidang Metodelogi dan Tata Tulis



Zana Fitriana Octavia, S. Gz., M. Gizi
NIP: 199210212019032015



Dr. H. Darmu'in, M. Ag.
NIP: 196404241993031003

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Alda Siti Aldawiyah

NIM : 1807026050

Program Studi: Gizi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul

Hubungan Tingkat Pengetahuan Label Pangan, Informasi Nilai Gizi, Sikap dalam Memilih Makanan Kemasan dengan Status Gizi Siswa MA Al-Musyaffa' Semarang

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

Semarang, 09 Desember 2024



Alda Siti Aldawiyah



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpakan segala nikmat, rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul Hubungan Tingkat Pengetahuan Label Pangan, Informasi Nilai Gizi, dan Sikap dalam Memilih Makanan Kemasan dengan Status Gizi Siswa MA Al-Musyaffa' Semarang. Perjalanan panjang dan banyaknya hambatan telah penulis lalui dalam penulisan skripsi ini, namun berkat dukungan, doa, dan bantuan dari berbagai pihak pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Dalam kesempatan ini, dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Nizar, M.Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Baidi Bukhori, M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Bapak Angga Hardiansyah, S.Gz., M.Si. selaku Kepala program studi gizi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Ibu Farohatus Sholichah, S.K.M., M.Gizi selaku Sekretaris program studi gizi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
5. Ibu Zana Fitriana Octavia, S.Gz., M.Gizi. selaku dosen pembimbing I dan Bapak Dr. Darmu'in, M.Ag. selaku dosen pembimbing II yang telah sabar memberikan bimbingan, motivasi, dan dukungan yang sangat membantu dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Puji Lestari, SKM., MPH. selaku dosen penguji I dan Ibu Wenny Dwi Kurniati, M.Si. 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. Murobbi ruhi, Dr. KH. Fadhlolan Musyaffa' dan Ibu Nyai Hj. Fenty Hidayah Fadhlolan yang senantiasa membimbing penulis pada kebaikan dan selalu mengayomi penulis selama tinggal di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlwan.
9. Kedua orangtua tercinta, Babah, yang selalu memberikan semangat dan menguatkan sampai akhir hayatnya. Mamah, yang tiada henti berdoa untuk kelancaran penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Kakak kembar penulis, Teh Wawa dan Teh Wiwi serta adik tersayang Ahmed Labiib yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
11. Pihak Kepala Madrasah Aliyah Al-Musyaffa' Semarang, Ustadzah Umi Habibah, S.Akun.,M.Pd. dan degenap guru yang telah memberikan izin dan membantu selama penulis melaksanakan penelitian.
12. Mbak-mbak khadam tercinta, ciwi-ciwi adammart, dan seluruh teman-teman di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlwan yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas doa dan dukungan kalian.
13. Semua pihak yang telah membantu selama proses penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Apabila terdapat kesalahan baik dalam pembuatan maupun isi dari penelitian ini, penulis memohon maaf. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Semarang, 06 Januari 2025
Penulis

Alda Siti Aldawiyah
NIM: 1807026050

DAFTAR ISI

PENGESAHAN	i
NOTA PEMBIMBING	i
SURAT PERNYATAAN	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK.....	xi
ABSTRACT	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	10
B. Kerangka Teori	48
C. Kerangka Konsep.....	49
D. Hipotesis	50
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Variabel Penelitian	52
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	52
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	52
D. Definisi Operasional	54
E. Prosedur Penelitian	56
F. Pengolahan dan Analisis Data	66
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	70
1. Gambaran Umum Penelitian.....	70

2. Karakteristik Responden.....	71
3. Hasil Analisis Univariat.....	72
4. Hasil Analisis Bivariat.....	74
B. Pembahasan	77
1. Analisis Univariat	77
2. Analisis Bivariat	84
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	89
B. Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN.....	104

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian	6
Tabel 2.1	Kebutuhan Gizi Remaja Berdasarkan AKG1.....	11
Tabel 2.2	Klasifikasi Status Gizi IMT/U berdasarkan <i>z-score</i>	36
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	46
Tabel 3.2	Indikator Kuesioner Pengetahuan Label Pangan.....	48
Tabel 3.3	Indikator Kuesioner Pengetahuan Informasi Nilai Gizi	49
Tabel 3.4	Indikator Kuesioner Sikap Memilih Makanan Kemasan	50
Tabel 3.5	Interpretasi Hasil Uji Korelasi.....	57
Tabel 4.1	Distribusi Karakteristik Responden.....	58
Tabel 4.2	Distribusi Tingkat Pengetahuan Label Pangan Responden.....	59
Tabel 4.3	Distribusi Tingkat Pengetahuan Informasi Nilai Gizi Responden	59
Tabel 4.4	Distribusi Sikap dalam Memilih Makanan Kemasan Responden	60
Tabel 4.5	Distribusi Status Gizi Responden.....	60
Tabel 4.6	Hubungan Tingkat Pengetahuan Label Pangan dengan Status Gizi	61
Tabel 4.7	Hubungan Tingkat Pengetahuan Label Informasi Nilai Gizi dengan Status Gizi	61
Tabel 4.8	Hubungan Sikap dalam Memilih Makanan Kemasan dengan Status Gizi	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Logo Halal	21
Gambar 2.2	Informasi Nilai Gizi Vertikal.....	28
Gambar 2.3	Informasi Nilai Gizi Horizontal Tabular	29
Gambar 2.4	Informasi Nilai Gizi Horizontal Linear	29
Gambar 2.5	Kerangka Teori.....	41
Gambar 2.6	Kerangka Konsep	42
Gambar 3.1	Prosedur Penelitian.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Informed Consent</i>	79
Lampiran 2	Kuesioner Penelitian	80
Lampiran 3	Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Kuesioner Penelitian	85
Lampiran 4	Master Data.....	88
Lampiran 5	Hasil Uji Statistika.....	89
Lampiran 6	Dokumentasi Penelitian	91
Lampiran 7	Daftar Riwayat Hidup	92

ABSTRAK

Latar Belakang: Kebiasaan remaja mengonsumsi makanan kemasan yang pada umumnya mengandung tinggi energi dan lemak serta rendah protein dapat berdampak tidak baik terhadap perubahan status gizi remaja. Memperhatikan label pangan dan label informasi nilai gizi pada makanan kemasan dapat membantu konsumen dalam mengonsumsi makanan sehingga tidak terjadi kesalahan yang dapat menyebabkan masalah kesehatan terkait asupan zat gizi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan label pangan, informasi nilai gizi, dan sikap memilih makanan kemasan dengan status gizi siswa MA Al-Musyaffa' Semarang.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode pendekatan *cross sectional* melibatkan sebanyak 64 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Data yang diambil yaitu tingkat pengetahuan label pangan, informasi nilai gizi, sikap dalam memilih makanan kemasan. Analisis bivariat korelasi menggunakan uji *spearman's rho*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan label pangan baik (57,8%), tingkat pengetahuan informasi nilai gizi didominasi cukup (43,8%), sikap memilih makna kemasan mayoritas kategori baik (51,6%), serta mayoritas responden memiliki status gizi baik (68,8%). Analisis uji statistik menunjukkan hubungan tingkat pengetahuan label gizi dengan status gizi ($p=0,010$), hubungan tingkat pengetahuan informasi nilai gizi dengan status gizi ($p=0,003$), dan hubungan sikap dalam memilih makanan kemasan dengan status gizi ($p=0,019$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan label pangan dengan status gizi. Terdapat hubungan yang signifikan tingkat pengetahuan informasi nilai gizi dengan status gizi. Terdapat hubungan antara sikap dalam memilih makanan kemasan dengan status gizi pada siswa MA Al-Musyaffa' Semarang.

Kata Kunci: Informasi nilai gizi, label pangan, sikap, status gizi.

ABSTRACT

Background: The habit of adolescents consuming packaged foods which generally contain high levels of energy and fat and low levels of protein can have a negative impact on changes in the nutritional status of adolescents. Paying attention to food labels and nutritional information labels on packaged foods can help consumers in consuming food so that there are no mistakes that can cause health problems related to nutrient intake.

Objective: This study aims to determine the relationship between the level of knowledge of food labels, nutritional information, and attitudes in choosing packaged foods with the nutritional status of students at MA Al-Musyaffa' Semarang.

Method: This study used a cross-sectional approach method involving 64 respondents. Sampling used a purposive sampling technique. The data taken were the level of knowledge of food labels, nutritional information, attitudes in choosing packaged foods measured and nutritional status. Bivariate correlation analysis used the Spearman's rho test.

Results: The results showed that the majority of respondents had a good level of knowledge of food labels (57.8%), a sufficient level of knowledge of nutritional information (43.8%), a good attitude in choosing packaged foods (51.6%), and the respondents had good nutritional status (68.8%). Statistical test analysis showed a relationship between the level of knowledge of nutritional labels and nutritional status ($p = 0.010$), the relationship between the level of knowledge of nutritional information and nutritional status ($p = 0.003$), and the relationship between attitudes in choosing packaged foods and nutritional status ($p = 0.019$).

Conclusion: There is a significant relationship between the level of knowledge of food labels and nutritional status. There is a significant relationship between the level of knowledge of nutritional information and nutritional status. There is a relationship between attitudes in choosing packaged foods and nutritional status in students of MA Al-Musyaffa' Semarang.

Keywords: Attitudes, food labels, nutritional status, nutrition fact information,.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa pertengahan dalam daur kehidupan. Remaja memiliki karakteristik gizi yang penting untuk pertumbuhan sehingga perilaku makan remaja pada masa ini sangat berpengaruh untuk masa depan (Afifah *et al.*, 2022: 48). Remaja merupakan usia yang rentan mengalami masalah gizi (Muchtar *et al.*, 2022: 43). Kebiasaan remaja yang makan tanpa memperhatikan unsur gizi di dalamnya mengarahkan pada pola makan yang tidak baik dan akan berdampak pada status gizi (Purnama, 2019: 3).

Menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi status gizi obeitas pada remaja tahun 2016 sebesar 6,8% setelah terjadi kenaikan dari sebelumnya 2,9% pada tahun 2000 kemudian naik pada tahun 2010 menjadi 4,9% (WHO, 2022). Pada tahun 2010 prevalensi gizi kurang di Indonesia sebesar 14,9%. Berdasarkan regional, Asia Tenggara memiliki prevalensi tertinggi dengan nilai sebesar 27,3%. Berdasarkan laporan nasional Riskesdas tahun 2018 prevalensi remaja usia 1-15 tahun dengan status gizi kurus sebesar 8,7% dan remaja usia 16-18 tahun sebesar 8,1%. Sementara itu, remaja dengan kasus berat badan lebih dan obesitas pada usia 13-15 tahun sebesar 16,0% dan 13,5% remaja usia 16-18 (Kemenkes, 2018: 561). Berdasarkan laporan Riskesdas Jawa Tengah tahun 2018 di kota Semarang, prevalensi remaja usia 13-15 tahun sebesar 9,72% kurus, 5,26% gemuk dan 4,26% obesitas. Pada usia 16-18 tahun sebesar 11,65% kurus, 12,2% gemuk, dan 6,92% obesitas (Kemenkes, 2019: 493).

Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan status gizi pada remaja diantaranya yaitu umur, jenis kelamin, asupan makanan, pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan status sosial ekonomi (Purba *et al.*,

2024: 72). Makanan kemasan digemari remaja karena memiliki rasa yang manis dan gurih yang pekat. Selain itu, makanan kemasan juga dinilai praktis dan mudah dijumpai dimana saja. Remaja juga cenderung menyukai makanan kemasan yang rendah gizi dengan kandungan gula dan natrium tinggi serta rendah serat (Renzo *et al.*, 2020: 3). Perilaku buruk remaja pada umumnya memilih makanan kemasan tanpa harus mengetahui kandungan gizi yang dikandung, makan banyak asal kenyang dengan makanan tinggi lemak dan karbohidrat yang dapat berdampak pada kesehatan remaja dengan timbulnya kasus gizi seperti kurang gizi dan atau kelebihan gizi (Cierawati *et al.*, 2017: 46).

Pendekatan yang dapat diupayakan untuk menanggulangi polemik ini adalah dengan melakukan pengaturan asupan nutrisi melalui informasi yang tercantum dalam makanan kemasan, yaitu label pangan. Membaca label pangan sebelum membeli suatu produk makanan dan minuman kemasan merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memilih makanan yang baik dan aman (Maulida, 2019: 1). Peraturan Menteri Perdagangan No.67/DAG/PER112013 menyatakan bahwa label adalah keterangan mengenai barang yang berbentuk gambar, tulisan, kombinasi keduanya atau bentuk lain yang memuat informasi tentang barang dan keterangan pelaku usaha serta informasi lainnya sesuai dengan ketentuan. Dengan demikian, konsumen dapat mengetahui kandungan gizi dan kelayakan makanan kemasan tersebut (Almatsier, 2011: 214). Label gizi merupakan bagian dari label pangan yang bertujuan untuk membantu konsumen dalam mengonsumsi zat gizi sehingga tidak terjadi kesalahan yang dapat menyebabkan masalah kesehatan terkait asupan zat gizi. Membaca label gizi pada kemasan makanan juga merupakan salah satu wujud penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) (Kemenkes RI, 2014).

Kurangnya perhatian masyarakat terhadap label pangan dan informasi nilai gizi ditunjukkan pada beberapa hasil penelitian. Pada mahasiswa UIN Jakarta, hasil penelitian menunjukkan perilaku tidak

baik dalam mengonsumsi makanan kemasan ditunjukkan dengan langsung mengambil makanan yang diinginkan tanpa mengetahui kandungan gizinya (Belarizkia, 2018: 30). Begitu pula halnya dengan penelitian yang dilakukan pada beberapa konsumen di 9 supermarket yang ada di wilayah Kota Tangerang dengan hasil 54,7% responden jarang membaca label gizi pada produk kemasan (Oktaviana, 2017: 70). Sejalan dengan penelitian sebelumnya penelitian pada 98 mahasiswa S1 UNAIR didapatkan hasil sebesar 53,06% responden adalah *non label user* atau jarang atau tidak pernah membaca informasi nilai gizi pada label pangan (Huda & Andrias, 2016: 1). Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan pada siswa SMK Wijaya Kusuma menunjukkan bahwa hanya 10,7% responden yang selalu menjadikan label informasi gizi sebagai acuan pembelian (Badriyah & Sayfei, 2019: 1). Penelitian pada remaja pengunjung Sudin Pusar Jakarta Selatan juga menunjukkan sebanyak 68,4% responden tidak mematuhi untuk membaca informasi nilai gizi (Amanda, 2021: 6)

Pengetahuan dan paparan informasi tentang label pangan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kebiasaan membaca label pangan (Novitamanda *et al.*, 2020: 98). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Devi dkk, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan mengenai label makanan dengan praktik dalam memilih makanan dengan baik (Devi *et al.*, 2013: 1). Sama halnya dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya korelasi positif antara pengetahuan informasi nilai gizi dengan keputusan pembelian biscuit dan cookies (Prawira *et al.*, 2016: 1).

MA Al-Musyaffa' merupakan sarana pendidikan sekolah lanjut tingkat atas yang berlokasi di Kota Semarang dengan jumlah siswa 179 orang. Diketahui bahwa di lingkungan MA Al-Musyaffa' terdapat inimarket yang menjajakan makanan kemasan. Dari hasil survei pendahuluan diketahui bahwa seluruh siswa mengonsumsi makanan kemasan setiap hari. Sebanyak 83 dari 150 siswa tidak memerhatikan

label pagan dan label gizi yang tercantum pada kemasan. Alasan tersebut menjadikan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat pengetahuan tentang label pangan, informasi nilai gizi dan sikap dalam memilih makanan kemasan dengan status gizi siswa MA Al-Musyaffa' Semarang.

B. Perumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan mengenai label pangan pada siswa MA Al-musyaffa' Semarang?
2. Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan mengenai infomasi nilai gizi pada siswa MA Al-Musyaffa' Semarang?
3. Bagaimana gambaran sikap dalam memilih makanan kemasan pada siswa MA Al-Musyaffa' Semarang?
4. Bagaimana gambaran status gizi siswa MA Al-Musyaffa' Semarang?
5. Apakah ada hubungan antara tingkat pengetahuan mengenai label pangan dengan status gizi siswa MA Al-Musyaffa Semarang?
6. Apakah ada hubungan antara tingkat pengetahuan mengenai informasi nilai gizi dengan status gizi pada siswa MA Al-Musyaffa' Semarang?
7. Apakah ada hubungan antara sikap dalam memilih makanan kemasan dengan status gizi pada siswa MA Al-Musyaffa' Semarang?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengidentifikasi gambaran tingkat pengetahuan mengenai label pangan pada siswa MA Al-Musyaffa' Semarang.
2. Mengidentifikasi gambaran tingkat pengetahuan mengenai informasi nilai gizi pada siswa MA Al-Musyaffa' Semarang.
3. Mengidentifikasi sikap dalam memilih makanan kemasan pada siswa MA Al-Musyaffa' Semarang.
4. Mengidentifikasi gambaran status gizi siswa MA Al-Musyaffa' Semarang.

5. Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan megenai label pangan dengan status gizi siswa MA Al-Musyaffa' Semarang.
6. Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan informasi nilai gizi dengan status gizi siswa MA Al-Musyaffa' Semarang.
7. Mengetahui hubungan sikap dalam memilih makanan kemasan dengan status gizi siswa MA Al-Musyaffa' Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan tambahan wawasan pentingnya memperhatikan keamanan pangan saat membeli makanan kemasan. Makanan kemasan cenderung mengandung tinggi lemak, gula, dan natrium. Sehingga penting untuk mengetahui tentang label pangan, informasi nilai gizi dan memilih makanan kemasan dengan tepat saat membeli makanan kemasan karena dapat berpengaruh terhadap status gizi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Lembaga Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman dalam meningkatkan kesadaran pentingnya menjaga kesehatan dan pola makan pada usia remaja. Khususnya dengan memerhatikan bahan pangan pada makanan yang akan dikonsumsinya. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengatahi dan membaca label pangan dan informasi nilai gizi sebelum membeli suatu produk makanan kemasan.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kedepannya semoga hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai acuan dan literatur penelitian pada bidang kesehatan. Khususnya terkait hubungan label pangan, informasi nilai gizi, dan sikap dalam memilih makanan kemasan dengan

status gizi. Penelitian ini dapat dikembangkan dengan lebih komprehensif dari perspektif dan variabel yang lain.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini berbeda dibandingkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu dalam penggunaan variabel. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu pengetahuan terkait label gizi, pengetahuan mengenai informasi nilai gizi, serta sikap dalam memilih makanan kemasan yang kemudian dikorelasikan dengan status gizi. Peneliti ingin mengetahui apakah hasil penelitian mendapatkan hasil yang sama dengan penelitian terdahulu jika diteliti pada sampel, lokasi dan waktu yang berbeda. Berikut tercantum dalam Tabel 1.1 merupakan beberapa penelitian terdahulu terkait tema penelitian.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Penulis	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Variable Penelitian	Analisis Penelitian	Hasil penelitian
Lu'lu'ul Badriyah dan Abdullah Syafe'i (2019)	Persepsi dan perilaku membaca label pangan dan informasi nilai gizi pada siswa SMK Wijaya Kusuma	Penelitian menggunakan rancangan analitik <i>cross sectional</i> dengan pendekatan kuantitatif	Karakteristik individu (usia, uang saku, jenis kelamin), pengetahuan tentang label pangan dan informasi nilai gizi	Analisis univariat dan bivariat	Hasil uji statistik menunjukkan hanya pengetahuan tentang label pangan dan informasi gizi yang berhubungan dengan jenis kelamin.
Nurul Fitri, MettyEndri Yuliati (2020)	Pengetahuan dan kebiasaan membaca label informasi	Penelitian merupakan penelitian observasional dengan mengguna	Pengetahuan label informasi nilai gizi, kebiasaan membaca	Analisis univariat dan bivariat menggunakan	Hasil penelitian menyatakan bahwa tidak ada hubungan

	nilai gizi makanan kemasan tidak berhubungan dengan status gizi pada mahasiswa sarama kutai kartanegara a di Yogyakarta	kan desain studi <i>cross sectional</i> dengan pendekatan kuantitatif	label informasi nilai gizi, status gizi	kan uji <i>fisher exact</i>	pengetahuan dan kebiasaan membaca label informasi nilai gizi makanan kemasan dengan status gizi di kalangan mahasiswa asrama Kutai Kartanegara di Yogyakarta
Maulida (2019)	Membaca label pangan pada mahasiswa gizi UIN Walisongo Semarang	Desain studi <i>Cross sectional</i>	Pengetahuan label pangan dan kepuatan membaca label pangan	Analisis bivariat dengan uji <i>spearman</i>	Pengetahuan mengenai label pangan dan kepuatan membaca label pangan tidak memiliki hubungan yang signifikan
Ni Luh Gustini Purnama (2019)	Perilaku makan dan status gizi remaja	Desain studi <i>cross sectional</i>	Perilaku makan dan status gizi	Analisis dengan uji <i>spearman</i>	Tidak ada hubungan antara perilaku makan dan status gizi remaja

Penelitian ini mengkaji penelitian yang telah dilakukan sebelumnya melalui studi literatur sebagai bahan perbandingan untuk melihat kelebihan dan kekurangan pada penelitian yang telah dilakukan. Badriyah dan Syafei

(2019) melakukan penelitian dengan judul “Persepsi dan Prilaku Membaca Label Pangan dan Informasi nilai gizi pada Siswa SMK Wijaya Kusuma”. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional*. Sampel yang digunakan 150 siswa SMK Wijaya Kusuma dengan pengambilan sampel *sample random sampling* dan analisis data uji *chi square* dengan tingkat kepercayaan 95%. Persamaan penelitian terletak pada variabel bebas (pengetahuan dalam menggunakan label pangan dan informasi gizi). Adapun perbedaan penelitian terdapat pada variabel bebas (perilaku memilih makanan kemasan), variabel terikat (status gizi), lokasi penelitian, subjek penelitian dan waktu penelitian.

Fitri *et al.* (2020) melakukan penelitian dengan judul “Pengetahuan dan Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi Makanan Kemasan Tidak Berhubungan dengan Status Gizi pada Mahasiswa Asrama Kutai Kartanegara di Yogyakarta”. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional* sampel yang digunakan 41 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik total populasi. Analisis data menggunakan *fisher exact*. Persamaan penelitian terletak pada variabel bebas pengetahuan label informasi nilai gizi dan variabel terikat status gizi. Adapun perbedaannya terletak pada prilaku pemilihan makanan, lokasi penelitian, waktu penelitian, dan subjek penelitian.

Maulida (2019) melakukan penelitian dengan judul “Membaca Label Gizi pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *cross sectional*, jumlah sampel yang digunakan 86 mahasiswa gizi UIN Walisongo dengan teknik pengambilan sampel melalui multistage sampling, analisis data menggunakan uji *spearman*. Persamaan penelitian terletak pada variabel bebas yaitu pengetahuan label pangan sedangkan perbedaannya terletak pada variabel terikat yaitu status gizi serta pada tempat penelitian, waktu penelitian, dan subjek penelitian.

Purnama (2019) melakukan penelitian dengan judul “Perilaku Makan dan Status Gizi Remaja”. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*

dengan jumlah sampel 58 remaja di SMK Katolik Mater Amabilis Surabaya. Pemilihan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Uji statistik yang digunakan adalah korelasi spearman. Persamaan penelitian ini terletak pada variabel bebas pemilihan makanan dan variabel terikat status gizi. Sedangkan perbedaan penelitian ini terletak pada variabel bebas yaitu pengetahuan label pangan dan informasi nilai gizi serta tempat penelitian, waktu penelitian, dan subjek penelitian.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Remaja

a. Pengertian Remaja

Dalam bahasa latin, remaja disebut *adolescence* yang secara umum diartikan sebagai masa dimana seseorang mencapai kematangan mental, sosial, dan emosional serta kematangan fisik (Kamaruddin *et al.*, 2022: 4). Masa remaja berkisar antara 13-19 tahun (Kemenkes, 2017: 233). Pada masa remaja, terjadi perubahan biologis, fisiologis, psikologis dan sosial menuju dewasa yang berbeda-beda dengan dipengaruhi oleh banyak faktor seperti faktor hormonal, faktor jenis kelamin, faktor asupan gizi, gaya hidup, lingkungan, dan hal lain yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan manusia (Afifah *et al.*, 2022: 4).

Masa remaja dapat dikatakan sebagai masa paling kritis bagi perkembangan pada tahap kehidupan selanjutnya (Kemenkes, 2017: 108). Masa ini juga merupakan masa rentan gizi, hal ini disebabkan karena pada masa remaja terjadi peningkatan pertumbuhan dan perkembangan fisik yang signifikan, perubahan gaya hidup dan perubahan pola makan mempengaruhi kebutuhan asupan zat gizi (Putri *et al.*, 2022: 2). Selain itu, kebutuhan gizi pada remaja juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial. Perubahan fisik yang pesat serta aktifitas fisik yang lebih tinggi dibanding usia lainnya sehingga remaja memerlukan zat gizi lebih (Widnatusifah *et al.*, 2020: 18).

b. Klasifikasi Remaja

1) Masa Remaja Awal (*Early Adolescent*)

Masa remaja awal merupakan remaja yang berada dalam rentang usia 10-13 tahun (Kemenkes, 2017: 233). Pada fase remaja awal terjadi akselerasi pertumbuhan dimana komposisi tubuh mengalami perubahan yang sangat cepat serta terjadi pertumbuhan awal seks sekunder (Hapsari, 2019: 1). Individu mulai tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis (Isroani *et al.*, 2023: 10). Terjadinya perubahan fisik serta pubertas mempengaruhi perkembangan psikologis dan perilaku remaja. Pada fase ini remaja memiliki perasaan gelisah, pergaulan mulai mengelompok, labil, serta ketidakstabilan dalam prestasi (Widyastuti *et al.*, 2022: 2). Mereka hanya tertarik pada keadaan sekarang, tidak terlalu memikirkan masa depan, mereka mulai berani bereksperimen terhadap gaya hidup baru sehingga dibutuhkan pendampingan dari orang terdekat (Hapsari, 2019: 18). Pada awal masa remaja, kebutuhan protein remaja putri lebih tinggi dibanding laki laki karena pertumbuhan remaja putri lebih cepat dibanding dengan laki laki (Putri *et al.*, 2022: 1).

2) Masa Remaja Tengah (*Middle Adolescent*)

Masa remaja pertengahan merupakan remaja yang berada dalam rentang usia 14-16 tahun (Kemenkes, 2017: 233). Pada masa ini remaja mengalami beberapa perubahan secara fisik maupun psikologis diantaranya, sangat memperhatikan penampilan, *moody*, memiliki ego yang tinggi, dan mulai tertarik dengan intelektualitas dan karir (Hapsari, 2019: 19). Pemikiran koognitif pada masa ini sudah menuju kematangan, individu sudah mulai tertarik untuk bereksperimen dan mampu menuangkan perasaannya juga dapat menerima perasaan orang lain (Putri *et al.*, 2022). Remaja usia 14-16 tahun cenderung menegaskan kemandirian dengan memilih makanan yang akan dimakan. Rasa ingin tahu yang tinggi membuat

remaja selalu ingin mencoba jenis makanan baru dan mulai melakukan eksperimen diet. Hal ini menyebabkan remaja rentan terhadap masalah gizi (Widyastuti, 2018: 4).

3) Masa Remaja Akhir (*Late Adolescent*)

Masa remaja akhir berada dalam kisaran usia 17-18 tahun (Kemenkes, 2017: 233). Fase ini dimulai dengan ditandai oleh tercapainya maturitas fisik yang sempurna. Remaja fase akhir lebih serius dalam memikirkan masa depan serta mengalami perubahan psikososial yang cenderung positif, diantaranya, dapat lebih menghargai orang lain, emosi lebih stabil, konsisten, menjadi pribadi yang lebih kuat, dan merasa bangga dengan capaiannya (Hapsari, 2019: 19). Pada tahap ini individu mulai menyadari tujuan hidupnya, memiliki minat besar terhadap fungsi-fungsi intelek, mulai mencari kesempatan besar untuk mengumpulkan pengalaman dan memperluas wawasan. Selain itu, remaja pada usia ini telah memiliki pendirian yang teguh dan berjalan dengan mengikuti satu arah yang jelas (Widyastuti *et al.*, 2022: 54). Fase ini disebut juga awal periode kedewasaan baik secara pemikiran maupun perilakunya. Individu mampu menyeimbangkan kepentingan dirinya dengan orang lain, dapat membentuk batasan batasan serta mampu bertindak dengan membedakan hal yang baik dan buruk (Isroani *et al.*, 2023: 9). Seiring bertambahnya usia, penambahan berat badan remaja putri cenderung dengan terjadinya penumpukan lemak, sedangkan pada remaja laki-laki bertambah berat badan seiring dengan bertambahnya masa otot sehingga pada masa ini kebutuhan protein pada remaja putri lebih rendah dibandingkan dengan remaja laki-laki (Putri *et al.*, 2022: 5).

c. Kebutuhan Gizi Remaja

Kebutuhan gizi remaja tergantung pada kecepatan pertumbuhan, derajat maturasi fisik, aktivitas fisik, dan komposisi tubuh (Kamaruddin *et al.*, 2022: 112). Remaja mengalami perubahan besar pada pertumbuhan, terjadi peningkatan lemak tubuh dan perkembangan tulang serta otot pada masa remaja awal (Widyastuti *et al.*, 2022: 268). Menurut

Kemenkes (2017) kebutuhan gizi remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu aktivitas fisik, penyakit, lingkungan, pengobatan, kondisi mental, dan stress. Pemenuhan kebutuhan zat gizi pada masa remaja memerlukan perhatian khusus, karena pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis serta perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan memengaruhi asupan zat gizi. Kebutuhan gizi remaja dapat terpenuhi dengan mengonsumsi makanan yang beragam dan menenapkan gizi seimbang. Terpenuhinya kebutuhan gizi remaja sangat penting untuk dapat membantu remaja dalam beraktivitas, bersosialisasi, membantu konsentrasi belajar, tercapainya kematangan seksual dan kesempurnaan fisik (Kemenkes, 2018).

Makanan yang dipilih dengan baik untuk dikonsumsi akan dapat memenuhi kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk fungsi normal tubuh, sebaliknya makanan yang tidak baik akan menyebabkan tubuh mengalami kekurangan zat gizi esensial tertentu (Kemenkes, 2017). Untuk menjamin terpenuhinya kecukupan gizi penduduk indonesia, telah disusun dan dianjurkan dalam angka kecukupan gizi (AKG) yang dikelompokkan berdasarkan usia, jenis kelamin, dan kondisi fisiologis tertentu (Hartanti *et al.*, 2022:25). AKG dapat digunakan untuk mengetahui kebutuhan gizi remaja yang meliputi kebutuhan energi, karbohidrat, protein, lemak, dan serat (Permenkes, 2019). Berikut ini Tabel 2.1 merupakan kebutuhan energi dan zat gizi untuk remaja dengan kelompok usia 13 sampai 18 tahun.

Tabel 2.1 Kebutuhan Gizi Remaja Berdasarkan AKG

Zat Gizi	Laki-laki		Perempuan	
	13-15 thn	16-18 thn	13-15 thn	16-18 thn
Energi (kkal)	2400	2650	2050	2100
Protein (g)	70	75	65	70
Lemak total (g)	80	85	70	70

Karbohidrat (g)	350	400	300	300`
Serat (g)	34	37	29	29
Air (ml)	2100	2300	2100	2150

Sumber: Kemenkes (2019)

d. Masalah Gizi dan Kesehatan pada Remaja

Masalah gizi merupakan akibat dari terjadinya ketidakseimbangan antara penjamu, agens dan lingkungan (Supriasa, 2016: 47). Remaja merupakan kelompok usia yang rentan untuk mengalami masalah gizi. Penyebab umumnya masalah gizi pada remaja karena asupan makan yang tidak baik (Rachmayani *et al.* 2018: 125). Asupan zat gizi yang tidak seimbang pada remaja dapat mengakibatkan masalah gizi seperti status gizi kurang atau status gizi lebih (Putri *et al.*, 2022: 6).

1) Gangguan Makan

Terdapat dua macam gangguan makan yang dapat terjadi pada remaja yaitu bulmia nervosa dan anoreksia (Maslakhah & Prameswari, 2022: 57). Anoreksia dan bulmia nervosa merupakan penyakit kronis yang didefinisikan sebagai gangguan perilaku dalam mengontrol berat badan (Santoso, 2017: 406). Penderita anoreksia membatasi asupan makan dan melakukan latihan olahraga yang berlebih sehingga asupan zat gizi makro maupun mikro tidak terpenuhi secara optimal menyebabkan organ-organ tubuh mengalami kesulitan dalam melakukan fungsinya akibat terjadi gangguan metabolisme yang dapat menimbulkan masalah kesehatan yang serius. Penderita anoreksia nervosa biasanya mudah menderita status gizi kurang (Azzahara & Dhanny, 2021: 1). Sedangkan penderita bulmia cenderung *binge eating* atau makan berlebihan dalam porsi banyak kemudian mengeluarkannya kembali menggunakan obat pencahar atau obat diuretik untuk mengontrol berat badan. Jika dilakukan dalam waktu panjang dapat terjadi komplikasi kerusakan mulut, kerongkongan tenggorokan, atau

esofagus, kerusakan ginjal, serta gangguan saluran cerna akibat konsumsi obat diuretik.

2) Obesitas

Remaja merupakan salah satu kelompok usia yang rentan mengalami gizi lebih sampai obesitas. Gizi lebih pada remaja ditandai dengan berat badan tidak sesuai dengan usia atau tinggi badan seharusnya. Hal ini disebabkan oleh terjadinya penimbunan lemak yang berlebih dalam jaringan lemak tubuh (Yanti *et al.*, 2021: 46). Terdapat banyak faktor penyebab obesitas pada remaja. Konsumsi makanan *fast food*, rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan jenis kelamin ikut berkontribusi dalam perubahan keseimbangan energi remaja yang dapat mengakibatkan obesitas (Telisa *et al.*, 2020: 124). Kegemaran mengonsumsi snack/makanan kemasan tanpa memerhatikan kandungan dalam label informasi nilai gizi dapat menjadi penyebab terjadinya obesitas pada remaja (Ningtyas *et al.*, 2018: 276).

3) Kurang Energi Kronis

Kebiasaan makan remaja yang kurang memperhatikan asupan zat gizi sesuai kebutuhan dapat menyebabkan tubuh tidak mampu untuk memenuhi keanekaragaman zat gizi sehingga dapat mengakibatkan terjadinya kurang zat gizi (Putri *et al.*, 2022). Remaja utamanya remaja putri rentan terhadap masalah gizi seperti KEK. KEK merupakan bagian dari kondisi malnutrisi, dimana terjadi kekurangan nutrisi dalam waktu yang lama sehingga dapat menimbulkan gangguan kesehatan (Ana *et al.*, 2023: 881). Pengetahuan dan kurangnya asupan makan merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya KEK (Mentari *et al.*, 2022: 53). Terjadinya KEK pada remaja putri umumnya terjadi akibat kurang asupan makanan akibat dari obsesi untuk diet menurunkan berat badan secara drastis (Suarjana *et al.*, 2020: 41).

4) Anemia Kekurangan Zat Besi

Anemia pada remaja merupakan suatu kondisi sel darah merah dan osigen yang mengangkutnya lebih sedikit daripada yang dibutuhkan tubuh sehingga jumlah kadar hemoglobin <12g/dl pada remaja perempuan dan <13g/dl pada remaja laki-laki (Sari *et al.*, 2022: 12). Anemia kekurangan zat besi dapat terjadi sebab meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan yang tidak terpenuhi. Hal ini dapat membawa efek gangguan kesehatan (Sari *et al.*, 2022: 12). Anemia disebabkan karena kurangnya zat besi sering ditemukan pada remaja terutama perempuan (Hafsa & Safitri, 2023). Sangat besar resiko remaja mengalami anemia, terlihat dari gaya hidup remaja dalam frekuensi makan yang tidak teratur, pemilihan jenis makanan yang salah, serta terjadinya pubertas pada masa remaja (Fayasari & Istianah, 2023: 21).

2. Label Pangan

a. Pengertian Label Pangan

Label merupakan keterangan barang yang berbentuk gambar, tulisan, atau kombinasi keduanya atau bentuk lain yang memuat informasi tentang barang dan keterangan pelaku usaha serta informasi lainnya sesuai dengan peraturan perundang undangan yang berlaku (Kemenkes, 2013). Label kemasan makanan merupakan setiap keterangan mengenai pangan olahan yang berbentuk gambar, tulisan, kombinasi gambar dan tulisan atau bentuk lain yang disertakan pada bagian kemasan pangan olahan. Kemasan pangan merupakan bahan yang digunakan untuk mewadahi atau membungkus makanan baik bersentuhan langsung dengan pangan maupun tidak (BPOM, 2018). Pengemasan merupakan cara untuk melindungi produk agar tidak mudah rusak dan siap untuk didistribusikan hingga ke tangan konsumen (Hindun *et al.*, 2018: 41). Setiap produsen pangan olahan di dalam negeri dengan tujuan dipergagangkan wajib mencantumkan label pada kemasan eceran. Kemasan eceran yang dimaksud adalah kemasan

akhir pangan yang tidak boleh dibuka untuk dikemas kembali menjadi kemasan yang lebih kecil dan siap untuk didagangkan. Label makanan yang dicantumkan pada kemasan makanan wajib sesuai dengan label yang telah disetujui pada saat izin edar dengan dicantumkan pada bagian kemasan yang mudah dilihat dan dibaca serta keadaan label tidak mudah lepas, luntur, atau rusak (BPOM, 2021).

Adapun label memiliki fungsi sebagai alat penerus informasi, alat promosi perusahaan dan atau sebagai sarana komunikasi antara produsen dan konsumen (Sulaiman, 2021: 3). Label juga digunakan sebagai penerus informasi kandungan dan komposisi pangan dan proporsi yang baik untuk dikonsumsi konsumen yang dapat digunakan sebagai panduan diet. Produsen industri makanan berkomitmen untuk dapat menyediakan produk makanan yang sehat dan mengandung informasi yang dapat diandalkan untuk menjadikan konsumen merasa aman dan percaya terhadap produk tersebut (Tejasari, 2005: 56). Bagian pada label pangan terbagi menjadi dua bagian, yaitu bagian utama atau depan serta bagian belakang (Maulida, 2019: 8).

- 1) Bagian utama merupakan bagian depan kemasan makanan yang berisi nama produk, berat pangan, serta nama produsen atau distributor.
- 2) Bagian belakang merupakan bagian kemasan pangan yang terdiri dari seluruh informasi yang berhubungan dengan produksi dan penyajian pangan. Informasi yang tercantum pada bagian belakang kemasan terdiri dari komposisi, kode dan tanggal produksi, tanggal kadaluarsa, saran penyimpanan, serta saran penggunaan produk (BPOM, 2018).

Sesuai dengan tujuannya, label pangan harus dapat menyampaikan informasi yang tidak menyesatkan mengenai sifat, bahan kanndungan, asal, daya tahan, nilai atau manfaatnya. Setiap

produsen yang memproduksi pangan olahan dalam negeri untuk diperdagangkan dalam kemasan eceran wajib mencantumkan label. Begitu pula dengan pangan olahan yang diimpor untuk diperdagangkan wajib mencantumkan label saat memasuki wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia (BPOM, 2021). Demikian pula untuk produk pangan yang akan dieksport harus memerhatikan aturan pelabelan yang berlaku di negara tujuan ekspor, seperti NLEA (*The Nutrition Labeling and Education Act*) untuk USA, dan JAS (*Japan Agriculture Safety*) untuk Jepang dan lain sebagainya (Tejasari, 2005).

b. Keterangan Pada Label Pangan

Menurut BPOM RI 2021 pasal 5 label pangan harus memuat paling sedikit meliputi nama produk, daftar bahan yang digunakan, berat bersih atau isi bersih, nama dan alamat produsen atau pengimpor, halal bagi yang dipersyaratkan, tanggal dan kode produksi, keterangan kadaluarsa, nomor izin edar, dan asal usul bahan pangan tertentu (BPOM, 2021).

1) Nama Produk Pangan

Nama produk pangan merupakan keterangan yang terdapat pada bagian utama label pangan. Produk pangan yang diproduksi dalam negeri ditulis menggunakan bahasa indonesia sedangkan produk yang impor dapat ditulis menggunakan bahasa Inggris maupun bahasa Indonesia (Assifa, 2012: 13). Nama produk dapat terdiri atas nama jenis pangan olahan dan nama dagang (BPOM, 2021). Nama jenis merupakan identitas karakteristik produk secara spesifik sesuai katagori pangan sehingga dapat menunjukkan sifat atau keadaan yang sebenarnya dari suatu produk.

2) Komposisi pangan

Komposisi pangan atau daftar bahan yang digunakan adalah bahan yang digunakan dalam kegiatan atau proses produksi pangan yang meliputi bahan baku dan BTP (bahan tambahan pangan). Nama bahan yang dicantumkan harus merupakan nama lazim lengkap tidak

berupa singkatan dan disusun berurutan mulai dari bahan yang digunakan paling banyak. Pangan olahan yang menggunakan lebih dari satu bahan pangan wajib mencantumkan persentase kandungan bahan baku utama (BPOM, 2021). Komposisi pangan berfungsi untuk memberikan informasi jenis dan jumlah bahan serta bahan kimia dalam suatu produk (Maulida, 2019: 8). Daftar bahan yang harus tercantum meliputi bahan tambahan pangan (BTP).

a) Bahan Baku

Keterangan bahan yang dicantumkan pada label merupakan nama yang lazim, lengkap dan tidak berupa singkatan. Daftar bahan disusun secara berurutan dari mulai bahan yang paling banyak digunakan. Untuk pangan olahan yang menggunakan bahan baku utama lebih dari satu maka harus mencantumkan persentase yang digunakan pada beberapa bahan utama tersebut. Begitu pula air, air yang ditambahkan sebagai bahan harus dicantumkan kecuali air yang terkandung dari bahan yang digunakan. Pangan olahan yang ditambahkan alkohol wajib mencantumkan persentase alkohol yang digunakan pada bagian yang mudah dilihat/dibaca. Kecuali jika pada produk akhir tidak terdeteksi mengandung alkohol atau telah memiliki sertifikat halal maka tidak perlu mencantumkannya (bpom, 2018).

b) BTP (Bahan Tambahan Pangan)

Label kemasan harus dicantumkan keterangan BTP yang digunakan dengan mencantumkan nama golongan BTP, jenis BTP antioksidan, pemanis (alami atau buatan), pengawet, pewarna dengan nomor indeks pewarna, atau penguat rasa (alami atau sintetik). Penambahan BTP pada pangan olahan harus mencantumkan kandungannya saran pengonsumsian serta peringatan dampak jika mengonsumsi (BPOM, 2018).

3) Berat Bersih

Berat bersih merupakan keterangan mengenai jumlah pangan olahan yang terdapat dalam kemasan. Berat bersih dinyatakan dalam satuan metrik. Berat makanan padat dinyatakan dalam berat sedangkan makanan cair dinyatakan dengan isi bersih dan untuk makanan semi padat dinyatakan dengan berat bersih atau isi bersih (BPOM, 2018).

4) Alamat Produsen

Nama dan alamat pihak produsen, kontraktor, pengimpor, dan atau pemberi lisensi pangan olahan. Untuk produk dalam negeri, alamat yang dicantumkan harus jelas dan lengkap meliputi nama kota, kode pos, Indonesia (BPOM, 2018). Sebagai contoh, berikut cara penulisan yang benar:

Diproduksi oleh : PT.Sejahtera, Bogor, 16169, Indonesia

Jika tidak pada rektori kota atau buku telepon sehingga tidak memiliki kode pos, maka label harus mencantumkan alamat secara jelas dan lengkap. Sedangkan produk impor paling sedikit meliputi nama kota dan negara. Selain itu, label juga harus mencantumkan nama dan pihak yang memproduksi , yang mengimpor dan atau distributor penunjukan dari negara asal. Pencantuman nama dan alamat pihak yang mengimpor penulisannya harus didahului dengan keterangan “Diimpor/ didistribusikan oleh...” (Jimrianti, 2021: 41).

5) Tanggal dan Kode Produksi

Sebagaimana yang tercantum dalam peraturan badan pengawas obat dan makanan 2018 tentang bagian kedelapan pasal 35 ayat 2 bahwa pangan olahan berkemasan wajib mencantumkan tanggal produksi dan atau tanggal pengemasan. Tanggal dan kode produksi setidaknya memuat informasi mengenai riwayat produksi pangan pada kondisi dan waktu tertentu yang berupa nomor bets (*batch*) atau waktu produksi (BPOM, 2018). Nomor *batch* adalah kode atau nomor identifikasi yang digunakan untuk mengidentifikasi dan membedakan suatu produk, barang, atau

kelompok produk tertentu yang diproduksi dalam satu kali proses atau periode tertentu.

6) Tanggal Kadaluarsa

Kondisi dimana produk sudah tidak aman untuk dikonsumsi dibatasi oleh tanggal kadaluarsa atau *expired date* (Asiah *et al.*, 2018: 1). Menurut BPOM (2016) tanggal kadaluarsa susatu produk pangan adalah tanggal yang menyatakan bahwa produk sudah melewati batas waktu penggunaan sebagaimana yang ditetapkan dan tertera pada label kemasan produk pangan (BPOM, 2016) . Menurut peraturan BPOM No 31 Tahun 2018 tentang Label Pangan Olahan tanggal kadaluarsa merupakan batas akhir suatu produk pangan dijamin mutunya sepanjang penyimpanannya mengikuti petunjuk yang diberikan oleh produsen (BPOM, 2018). Tanggal kadaluarsa juga erat kaitannya dengan umur simpan. Umur simpan atau *shelf life* merupakan rentang waktu yang dimiliki suatu produk mulai produksi sampai konsumsi sebelum produk mengalami penurunan kualitas atau rusak dan tidak layak dikonsumsi karena mengalami penurunan kualitas pangan dilihat dari parameter sensori dan gizi (Asiah *et al.*, 2018: 1).

Peraturan terkait penulisan keterangan kadaluarsa yang diatur dalam peraturan BPOM No 31 Tahun 2018 pada bagian kedelapan pasal 34 ayat 3 dan 4 dinyatakan untuk pangan olahan dengan daya simpan hanya sampai tiga (3) bulan wajib mencantumkan keterangan kadaluarsa meliputi tanggal, bulan dan tahun. Untuk pangan olahan yang memiliki daya tahan lebih dari tiga (3) bulan wajib mencantumkan keterangan tanggal, bulan dan tahun atau hanya bulan dan tahun saja (Sulaiman, 2021: 84). Keterangan kadaluarsa diawali dengan tulisan “Baik digunakan sebelum” atau dalam tempat berbeda dengan tulisan disertai keterangan “Baik digunakan sebelum, lihat di bagian bawah kaleng” (BPOM, 2018). Terdapat beberapa produk makanan yang tidak perlu mencantumkan keterangan kadaluarsa sebagaimana yang telah diatur diatas, meliputi:

- a) Minuman yang mengandung alkohol >7%.
- b) Roti dan kue yang memiliki masa simpan kurang dari atau sama dengan 24 jam.
- c) Cuka.

7) Nomor Izin Edar

Sebelum memasarkan produk olahan yang diproduksi, produsen wajib untuk mendaftarkan produk tersebut ke BPOM agar mendapatkan izin edar pangan olahan. Nomor izin edar adalah nomor yang diberikan bagi pangan olahan dalam rangka peredaran pangan. Nomor yang dicantumkan harus sesuai dengan nomor pendaftaran pangan (BPOM, 2018). Pencantuman nomor izin edar pangan olahan produk dalam negeri harus diawali dengan “BPOM RO MD” yang diikuti dengan digit angka. Bagi pangan olahan produk impor, nomor izin edar arus diawali dengan tulisan “BPOM RI ML”. Sedangkan bagi pangan olahan yang merupakan hasil UMKM dan beresiko rendah (*low risk*) bisa mendaftarkan produknya ke Dinas Kesehatan Kota atau Kabupaten sesuai dengan lokasi produksi pada label, dituliskan dengan diawali “P-IRT”. Tetapi bagi UMKM dengan katagori produk beresiko tinggi (*high risk*), maka pendaftaran harus melalui BPOM (Jimrianti, 2021: 48).

8) Informasi Nilai Gizi

Informasi nilai gizi merupakan daftar kandungan zat gizi dan zat non gizi pangan olahan sesuai format yang berlaku (BPOM RI, 2021). Label gizi merupakan suatu informasi kandungan gizi yang terkandung dalam produk pangan disertai jumlah kandungan tersebut dalam tiap sajian atau kemasan makanan. Tujuan utama pelabelan gizi adalah memberikan informasi kandungan gizi dalam makanan sehingga mempermudah seseorang dalam memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya sehingga dapat mendukung pola hidup sehat (BPOM RI, 2018). Informasi nilai gizi pada pangan dapat membantu seseorang untuk memilih makanan yang sehat (Huda & Andrias, 2016: 5).

9) Label Halal yang Dipersyaratkan

Pelaku usaha yang memproduksi atau mengimpor pangan olahan yang dikemas secara eceran untuk diperdagangkan di Indonesia wajib mencantumkan keterangan halal (BPOM, 2018). Pencantuman logo halal pada kemasan produk dapat dilakukan oleh perusahaan manakala produk tersebut sudah mendapatkan sertifikasi halal MUI (Maulida, 2019). Dalam UU No 33 tahun 2014 tentang Jaminan Produk Halal (JPH) ayat 10 menyatakan bahwa sertifikasi halal adalah pengakuan kehalalan suatu produk yang dikeluarkan oleh Badan Pengelola Jaminan Produk Halal (BPJPH) berdasarkan fatwa halal yang dikeluarkan oleh LPPOM MUI. Sertifikasi halal bertujuan untuk mendapatkan pengakuan kelegalan bahwa produk tersebut memenuhi ketentuan halal secara formal (Adhari, 2021: 3). Bagi produk luar negeri yang telah tersertifikasi halal di negara asalnya akan diakui di Indonesia telah ada kerjasama dengan lembaga halal di Indonesia (Jimrianti, 2021: 43).

Sertifikasi halal merupakan jaminan keamanan bagi seorang konsumen muslim untuk dapat memilih produk yang baik yang dapat dikonsumsi dan sesuai dengan aturan agama. Sesuai dengan firman Allah SWT surat Al-Maidah ayat 88 yang memerintahkan agar umat islam hanya memakan makanan yang halal dan baik.

وَكُلُّوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا طَوَّ أَتْقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ ﴿٨٨﴾

Artinya: *Dan makanlah dari apa yang telah diberikan Allah kepadamu sebagai rezeki yang halal dan baik, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepadanya (88)*

Dalam tafsir Al-Misbah jilid 2 yang dikarang oleh Habib Quraisy Syihab pada QS Al-Maidah ayat 88 dalam ayat ini Allah memerintahkan untuk makan makanan yang halal yang memiliki makna pencegahan terhadap hal-hal yang diharamkan. dan diperintahkan untuk memakan

makanan yang halal yakni bukan makanan haram, makanan yang baik yakni yang lezat bergizi dan memiliki dampak positif bagi kesehatan (Shihab, 2002, jilid 2).

Produk yang memiliki sertifikasi halal adalah produk yang telah teruji kehalalannya dan dapat dikonsumsi oleh umat islam. Hal ini telah tercantum dalam UU No 33 tahun 2014 tentang Jaminan Produk Halal, kewajiban untuk sertifikasi halal tidak hanya untuk pangan melainkan juga barang gunaan (Adhari, 2021: 61). Pencantuman nomor sertifikasi halal MUI atau nomor registrasi pada logo halal yang ditempelkan pada kemasan bertujuan agar mudah dikenali jika terjadi penyelewengan (Mashudi, 2015: 5). Logo halal yang telah diputuskan Kepala Badan Penyelenggara Jamninan Produk Halal dapat dilihat pada Gambar 2.1 sebagai berikut.



Gambar 2.1 Logo Halal

Label halal yang dicantum pada kemasan harus mudah dilihat dan dibaca, serta tidak mudah dihapus, dilepas, dan dirusak (Kepkaban, 2022). Peraturan ketentuan sertifikasi dan labelisasi halal tercantum dalam UU RI Nomor 7 Tahun 1996 pasal 34 ayat 1 dan pada UU RI Nomor 8 tahun 1999 tentang perlindungan konsumen. Dalam ketentuan ini memberikan makna bahwa kebenaran pernyataan halal dalam label atau iklan pangan tidak hanya tergantung pada bahan baku pangan, bahan tambahan pangan atau bahan bantu lainnya yang digunakan untuk memproduksi pangan saja. Tetapi dilihat pula dari segi proses pembuatannya (Mashudi, 2015: 3).

10) Petunjuk Cara Penyimpanan dan Penggunaan

Petunjuk cara penyimpanan merupakan cara untuk dapat mempertahankan mutu pangan tersebut. Seperti “Simpan di tempat yang kering”. Produsen makanan kemasan wajib mencantumkan keterangan mengenai cara penyimpanan setelah kemasan dibuka. Petunjuk penyimpanan mempengaruhi sifat dan mutu dari makanan dari makanan. Sedangkan petunjuk penggunaan menunjukkan cara atau teknik pengolahan makanan tersebut (Sulaiman, 2021).

3. Informasi Nilai Gizi

Dalam peraturan BPOM Nomor 26 Tahun 2021 tentang informasi nilai gizi pada label pangan olahan dinyatakan bahwa pelaku usaha yang mengedarkan pangan olahan wajib mencantumkan informasi nilai gizi pada label. Informasi Nilai Gizi (ING) adalah daftar kandungan zat gizi dan zat non gizi pangan olahan. Label gizi merupakan suatu informasi kandungan gizi yang terkandung dalam produk pangan disertai jumlah kandungan gizi dalam setiap sajian dalam kemasan makanan (BPOM, 2016). Tujuan utama pelabelan gizi adalah untuk memberikan informasi kandungan gizi dalam makanan sehingga mempermudah seseorang dalam memilih makanan sesuai dengan kebutuhan dan dapat mendukung pola hidup sehat. Memilih makanan sehat dapat membantu mengurangi resiko masalah gizi yang berhubungan dengan penyakit kronis seperti kanker, diabetes, *stroke*, dan penyakit jantung (Ningrum, 2015: 45).

Pencantuman tabel informasi nilai gizi dibuktikan dengan hasil analisis zat gizi dari laboratorium yang telah terakreditasi sesuai dengan peraturan perundang-undangan. Keterangan informasi nilai gizi pada label pangan wajib dicantumkan sesuai dengan ketentuan perundang undangan (BPOM, 2018). Tidak semua produk pangan wajib untuk mencantumkan informasi pada kemasan pangannya, ada pula beberapa produk pangan yang tidak diwajibkan untuk mencantumkan informasi nilai gizi bahkan dilarang untuk mencantumkannya, alkohol merupakan

produk yang dilarang untuk dicantumkan informasi nilai gizi pada labelnya. Sedangkan beberapa produk pangan yang tidak wajib untuk mencantumkan informasi nilai gizi pada label pangan seperti kopi bubuk, kopi instan, kopi celup, kopi dekaffein, biji kopi, teh, serbuk seduhan herbal, air soda, rempah-rempah, bumbu, kondimen, cuka makanan, ragi, bahan tambahan pangan, dan air minum kemasan berupa air mineral, air demineral, air mineral alami, air minum embun, dan air minum dengan pH tinggi. Informasi yang wajib dicantumkan dalam informasi nilai gizi label pangan adalah sebagai berikut:

1) Takaran Saji

Takaran saji menampilkan informasi jumlah makanan dalam setiap penyajiannya. Jika dikonsumsi melebihi ukuran saji yang tercantum maka asupan zat gizi yang berkontribusi juga akan lebih tinggi sesuai dengan jumlah yang dikonsumsi (Hasan *et al.*, 2023: 64). Takaran saji wajib dicantumkan pada label informasi nilai gizi kecuali pada informasi nilai gizi formula bayi, formula lanjutan, pangan olahan yang wajib difortifikasi, PKMK, pangan olahan antara, dan pangan olahan dengan ukuran kemasan kecil kurang dari satu takaran saji. Pangan olahan berupa formula dan MP-ASI wajib dilengkapi dengan alat takar.

Pencantuman takaran saji pangan olahan harus memenuhi ketentuan takaran saji sebagaimana yang telah diatur dalam peraturan BPOM Nomor 26 tahun 2021 tentang Informasi Nilai Gizi pada Label Pangan Olahan. Takaran saji pangan olahan dinyatakan dalam satuan metrik atau disertai URT. Satuan metrik dapat dinyatakan dengan ketentuan sebagai berikut:

- a) Satuan berat untuk pangan olahan padat berupa gram atau miligram.
- b) Satuan volume untuk pangan olahan berbentuk cair berupa mililiter.

- c) Satuan berat atau volume pangan olahan semi padat berupa mililiter atau gram.

Takaran saji dapat mempengaruhi jumlah asupan kalori dan semua nutrisi yang tercantum pada label. Takaran saji dicantumkan sesuai dengan ukuran rumah tangga seperti sendok teh, sendok makan, sendok takar, gelas, botol, kaleng, mangkuk atau cup, bungkus, *sachet*, keping, potong, iris. Takaran saji mempengaruhi jumlah kalori dan seluruh informasi zat gizi yang dicantumkan dalam informasi nilai gizi (BPOM, 2023).

2) Jumlah Sajian Perkemasan

Jumlah sajian perkemasan menunjukkan jumlah takaran saji yang terdapat dalam satu kemasan pangan. Sebagai contoh, suatu kemasan pangan berisi lima takaran saji, maka pencantuman jumlah sajian perkemasan dengan menggunakan kalimat “5 sajian per kemasan”. Jika satu kemasan berisi satu sajian maka kemasan pangan tersebut tidak wajib mencantumkan informasi mengenai jumlah sajian per kemasan. Pada jumlah sajian perkemasan berlaku pembulatan (Sarwi, 2020: 149).

3) Jenis dan Jumlah Kandungan Zat Gizi

Zat gizi adalah senyawa yang terdapat dalam pangan yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serat air, dan komponen lain yang bermanfaat untuk memelihara kesehatan dan diperlukan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan. Dengan demikian zat gizi dapat menyebabkan perubahan karakteristik biokimia bila terjadi kekurangan atau kelebihan dalam tubuh (BPOM, 2016 : 4). Zat gizi merupakan zat atau senyawa yang yang terdapat dalam pangan terdiri atas karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serat, air dan komponen lain yang dapat diolah tubuh menjadi energi, berfungsi dalam proses pertumbuhan, perkembangan, dan berperan dalam pemeliharaan kesehatan. Jika terdapat dalam tubuh dengan jumlah kurang atau lebih dapat

menyebabkan karakteristik biokimia dan fisiologi tubuh (BPOM, 2016). Penjelasan zat gizi yang tercantum dalam informasi nilai gizi dalam ukuran persajian. Informasi dapat dihitung berdasarkan kebutuhan energi 2000kkal. Zat gizi yang harus dicantumkan yaitu energi total, lemak total, lemak jenuh, karbohidrat total, gula, dan garam (natrium).

a) Energi Total

Energi total merupakan jumlah energi yang berasal dari lemak, protein, dan karbohidrat. Nilai energi menunjukkan berapa banyak kalori yang kita peroleh dari mengonsumsi satu takaran saji (BPOM, 2023: 13). Energi total dicantumkan dalam satuan kkal per takaran saji dengan tulisan tebal (*bold*) (BPOM, 2019: 19)

- | | |
|----|---|
| a. | Kurang dari 5 kkal per sajian dinyatakan sebagai 0 kkal
Misal : Kandungan energi total sebesar 4 kkal per sajian, maka pencantuman nilai energi total sebagai berikut:
“Energi total 0 kkal” |
| b. | Kandungan energi 5 sampai 50 kkal per sajian, dibulatkan ke kelipatan 5 kkal terdekat.
Misal: Kandungan energi total sebesar 22 kkal per sajian, maka pencantuman nilai energi total sebagai berikut:
“Energi total 20 kkal” |
| c. | Lebih dari 50 kkal per sajian, dibulatkan ke kelipatan 10 kkal terdekat.
Misal : Kandungan energi total sebesar 266 kkal per sajian, energi total dicantumkan sebagai berikut:
“Energi total 270 kkal” |

Sumber: (BPOM, 2019)

b) Lemak Total

Lemak total merupakan gambaran kandungan dari semua asam lemak dalam pangan kemudian dinyatakan dalam trigliserida. Selanjutnya, kandungan lemak total dicantumkan dalam gram per sajian dan dibandingkan dengan presentase AKG. Keterangan lemak total ditulis dengan tulisan tebal (*bold*) (BPOM, 2019: 19).

- a. Kandungan lemak kurang dari 0,5g persajian dinyatakan sebagai 0 g.

Contoh : kandungan lemak total 0,4 g persajian maka pencantuman nilai lemak total sebagai berikut:

“Lemak total 0 g”

- b. Kandungan lemak 5 g per sajian, dibulatkan ke kelipatan 0,5 g terdekat

Contoh : Kandungan lemak total sebesar 4,2 g per sajian, maka pencantuman nilai lemak total sebagai berikut:

“Lemak total 4,0 g”

- c. Lebih dari 5 g per sajian, dibulatkan ke kelipatan 1 g terdekat.

Contoh : Kandungan lemak total sebesar 11,7 g per sajian maka pencantuman nilai lemak total sebagai berikut:

“Lemak total 12 g”

Sumber: (BPOM, 2019)

d. Lemak Jenuh

Lemak jenuh adalah jumlah keseluruhan asam lemak yang tanpa ada ikatan rangkap. Asam lemak jenuh merupakan asam lemak yang paling banyak terdapat dalam makanan (Suprayitno, 2022). Kandungan lemak jenuh wajib dicantumkan bila terdapat dalam jumlah yang berarti, yaitu lebih dari 0,5 g per sajian, mencantumkan klaim tentang lemak, asam lemak, atau kolesterol, serta mencantumkan nilai energi dari lemak jenuh. Makanan anak berusia 6 sampai 24 bulan, lemak jenuh tidak perlu dicantumkan.

e. Protein

Kandungan protein pada label gizi dapat menggambarkan adanya kandungan seluruh asam amino pada makanan kemasan. Kandungan protein dicantumkan dalam gram per sajian dan dalam persentase AKG protein. Keterangan informasi protein ditulis dengan tulisan tebal (*bold*) (BPOM, 2019).

- a. Kurang dari 0,5 g per sajian, dinyatakan sebagai 0 g

Contoh: Kandungan protein sebesar 0,2 g per sajian, maka mencantumkan nilai protein sebagai berikut :

“Protein 0 g”

- b. Lebih dari 0,5 g per sajian, dibulatkan ke kelipatan 1 g terdekat.

Contoh : Kandungan protein sebesar 3,2 g per sajian, maka pencantuman nilai protein sebagai berikut :

“Protein 3 g”

Sumber: (BPOM, 2019)

f. Karbohidrat Total

Karbohidrat total meliputi gula, pati, serat pangan, serta komponen lainnya. Komponen karbohidrat total dicantumkan dalam gram per sajian dan dalam persentase AKG. Penulisan karbohidrat pada label gizi menggunakan tulisan tebal (*bold*) (BPOM, 2019).

- a. Kurang dari 0,5 g per sajian, dinyatakan sebagai 0 g, maka nilai persentase AKG karbohidrat total yang dicantumkan adalah 0%.

Contoh: kandungan karbohidrat total sebesar 0,45 g per sajian, maka pencantuman nilai karbohidrat total sebagai berikut:

“Karbohidrat total 0 g”

- b. Lebih dari 0,5 g per sajian, dibulatkan ke kelipatan 1 g terdekat. Persentase AKG lebih dari 0% dibulatkan ke 1% terdekat.

Misal : Kandungan karbohidrat total 25,5 g per sajian, maka pencantuman nilai karbohidrat total sebagai berikut:

“Protein 3 g”

g. Natrium (Garam)

Informasi jumlah garam (natrium) dicantumkan sebagai natrium total yaitu jumlah garam secara keseluruhan. Pada label gizi, garam dinyatakan dalam satuan miligram per sajian dan dalam presentase AKG natrium. Keterangan informasi garam ditulis menggunakan tulisan tebal (*bold*) (BPOM, 2019).

- a. Kurang dari 5 mg per sajian, dinyatakan sebagai 0 mg

Contoh: kandungan garam (natrium) sebesar 4 mg per sajian, maka pencantuman nilai garam (natrium) sebagai berikut:

“Natrium 0 mg”

- b. Kandungan natrium 5 mg sampai 140 mg per sajian, dibulatkan ke kelipatan 5 mg terdekat.

Contoh: kandungan natrium sebesar 28 mg per sajian, maka pencantuman nilai natrium sebagai berikut:

“Natrium 30 mg”

- c. Lebih dari 140 mg per sajian, dibulatkan ke kelipatan 10 mg terdekat.

Misal : Kandungan natrium sebesar 255 per sajian, maka pencantuman nilai natrium sebagai berikut:

“Natrium 260 mg”

Sumber: (BPOM, 2019)

d. Gula

Gula total pada label pangan mencakup gula yang secara alami terdapat pada makanan yang tidak ada takaran khusus untuk mengonsumsinya. Keterangan mengenai kandungan gula pada label gizi merupakan total keseluruhan kandungan monosakarida dan disakarida (fruktosa, laktosa, sukrosa, dan glukosa) yang terkandung dalam makanan kemasan (BPOM RI, 2019). Gula wajib dicantumkan pada informasi nilai gizi bila:

- (1) Terdapat dalam jumlah yang berarti yaitu lebih dari 0,5 gram per sajian

- (2) Mencantumkan klaim tentang kandungan gula, gula alkohol atau pemanis
- 4) Persentase Angka Kecukupan Gizi (AKG)
Angka Kecukupan Gizi (AKG) pada informasi nilai gizi memberikan informasi mengenai kontribusi zat gizi yang ada di dalam suatu porsi makanan dibandingkan dengan kebutuhan harianya (Hasan *et al.*, 2023). Presentase AKG dihitung berdasarkan Acuan Label Gizi (ALG) sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan pada peraturan Kepala BPOM Nomor 9 Tahun 2016 tentang acuan label gizi. Dalam peraturan tersebut, nilai ALG ditetapkan perusia dan kondisi tertentu (misal ibu hamil dan ibu menyusui). 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

Catatan kaki merupakan informasi yang menjelaskan bahwa persentase yang ditunjukkan dalam informasi nilai gizi dihitung berdasarkan kebutuhan energi 2150kkal. Jumlah energi ini merupakan jumlah energi untuk kelompok umum di Indonesia. Kebutuhan energi tersebut dapat berubah lebih tinggi atau lebih rendah sesuai dengan kebutuhan individu (Anggraini, 2018).

Format penulisan informasi nilai gizi ditulis berdasarkan dengan luas dari permukaan label dalam kemasan makanan. Sehingga terdapat informasi nilai gizi dengan format vertikal, format tabular, dan format linier. Berikut ini format label informasi nilai gizi yang dapat digunakan untuk kemasan makanan (BPOM, 2019):

- 1) Format vertikal

Format vertikal digunakan untuk kemasan dengan luas permukaan label lebih dari 100cm², terdiri atas tiga bagian. Bagian pertama memuat tulisan “INFORMASI NILAI GIZI” serta keterangan tentang Takaran

saji dan jumlah sajian per kemasan. Bagian kedua menyajikan keterangan yang berkenaan dengan kandungan zat gizi. Bagian ketiga memuat catatan kaki. Format label gizi vertikal dapat dilihat pada Gambar 2.2 berikut:

INFORMASI NILAI GIZI		
Takaran saji ... gram atau ml (... URT) ... Sajian per Kemasan		
JUMLAH PER SAJIAN		
Energi total	... kkal	% AKG*
Lemak total	... g	... %
Lemak jenuh	... g	... %
Protein	... g	... %
Karbohidrat total	... g	... %
Gula	... g	
Garam (natrium)	... mg	... %
Vitamin A		... %
Vitamin D		... %
Vitamin E		... %
Vitamin K		... %
Vitamin B1		... %
Vitamin B2		... %
Vitamin B3		... %
Vitamin B5		... %
Vitamin B6		... %
Folat		... %
Vitamin B12		... %
Biotin		... %
Kolin		... %
Vitamin C		... %
Kalsium		... %
Fosfor		... %
Magnesium		... %
Natrium		... %
Kalium		... %
Mangan		... %
Tembaga		... %
Kromium		... %
Besi		... %
Iodium		... %
Seng		... %
Selenium		... %
Fluor		... %

*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal.
Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.

Gambar 2.2 Informasi nilai gizi vertikal

2) Format horizontal

Format horizontal digunakan untuk kemasan dengan luas permukaan label kurang dari atau sama dengan 100 cm². Terdapat dua format yang dapat dipilih untuk digunakan yaitu format tabular dan format linear.

(a) Format tabular

Format tabular kolom pertama memuat tulisan “INFORMASI NILAI GIZI” serta keterangan tentang takaran saji, jumlah per kemasan, dan keterangan energi. Kolom kedua menyajikan keterangan lemak total, lemak jenuh, dan protein dalam persen AKG per sajian. Kolom ketiga mencantumkan uraian karbohidrat total, gula, dan garam. Format label gizi tabular dapat dilihat pada Gambar 2.3 berikut.

INFORMASI NILAI GIZI	JUMLAH PER SAJIAN	%AKG*	JUMLAH PER SAJIAN	%AKG*
Takaran saji ... gram atau ml (... URT)	Lemak total ... g	... %	Karbohidrat total ... g	... %
... Sajian per Kemasan	Lemak jenuh ... g	... %	Gula ... g	... %
Energi total ... kcal	Protein ... g	... %	Garam (natrium) ... mg	... %
	Vitamin A ... %		Kalsium ... %	
	Vitamin D ... %		Fosfor ... %	
	Vitamin E ... %		Magnesium ... %	
	Vitamin K ... %		Natrium ... %	
	Vitamin B1 ... %		Kalium ... %	
	Vitamin B2 ... %		Mangan ... %	
	Vitamin B3 ... %		Tembaga ... %	
	Vitamin B5 ... %		Kromium ... %	
	Vitamin B6 ... %		Besi ... %	
	Folat ... %		Iodium ... %	
	Vitamin B12 ... %		Seng ... %	
	Biotin ... %		Selenium ... %	
	Kolin ... %		Fluor ... %	
	Vitamin C ... %			

*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kcal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.

Gambar 2.3 Format informasi nilai gizi horizontal tabular

(b) Format linear

Label informasi nilai gizi format linear, seluruh informasi dicantumkan dalam satu kolom mulai dari tulisan “INFORMASI NILAI GIZI”, jumlah sajian per kemasan, serta seluruh keterangan kandungan nilai gizi. Format informasi nilai gizi linear dapat dilihat pada Gambar 2.4 berikut.

INFORMASI NILAI GIZI Takaran saji : ... g atau ml (... URT), ... Sajian per Kemasan, **JUMLAH PER SAJIAN** : Energi total ... kkal, Lemak total ... g (...% AKG), Lemak jenuh ... g (...% AKG), Protein ... g (...% AKG), Karbohidrat total ... g (...% AKG), Gula ... g, Garam (natrium) ... mg (...% AKG), Vitamin A (...% AKG), Vitamin D (...% AKG), Vitamin E (...% AKG), Vitamin K (...% AKG), Vitamin B1 (...% AKG), Vitamin B2 (...% AKG), Vitamin B3 (...% AKG), Vitamin B5 (...% AKG), Vitamin B6 (...% AKG), Folat (...% AKG), Vitamin B12 (...% AKG), Biotin (...% AKG), Kolin (...% AKG), Vitamin C (...% AKG), Kalsium (...% AKG), Fosfor (...% AKG), Magnesium (...% AKG), Natrium (...% AKG), Kalium (...% AKG), Mangan (...% AKG), Tembaga (...% AKG), Kromium (...% AKG), Besi (...% AKG), Iodium (...% AKG), Seng (...% AKG), Selenium (...% AKG), Fluor (...% AKG). Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.

Gambar 2.4 Format informasi nilai gizi horizontal linear

4. Tingkat Pengetahuan

a. Pengertian Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan koognitif merupakan domain yang penting untuk terbentuknya perilaku seseorang. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Soekidjo Notoatmojo, 2012). Pengetahuan seseorang terhadap suatu objek diartikan sebagai aspek kognitif yang secara garis besar Benyamin Bloom dalam teorinya menyatakan bahwa pengetahuan yang termasuk domain kognitif meliputi menjadi 6 tingkatan, antara lain:

1) Tahu (*know*)

Tahu merupakan tingkat terendah dalam pengetahuan. Arti dari kata tahu sendiri yaitu mengingat sesuatu yang telah diajarkan sebelumnya. Untuk mengukur bahwa seseorang mengetahui dapat dilakukan dengan menyebutkan, menguraikan, menyatakan, dan sebagainya (Maulida, 2019: 76)

2) Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Seseorang yang telah paham terhadap suatu objek harus dapat menjelaskan dengan benar objek yang digambarkan. Pemahaman tentang gizi yang keliru akan dapat mendatangkan masalah gizi bagi dirinya sendiri (Suarjana *et al.*, 2020: 47).

3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi berarti kemampuan menggunakan pengetahuan yang telah dimiliki pada situasi atau kondisi yang sebenarnya. Aplikasi dapat juga diartikan penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain. Misal dapat menggunakan rumus statistik untuk perhitungan hasil penelitian.

4) Analisis (*analysis*)

Analisis merupakan kemampuan untuk menjabarkan atau mengelompokkan dan mencari hubungan antara beberapa komponen sederhana atau hierarki dinyatakan dalam sebuah komunikasi (Jusuf & Raharja, 2019: 3). Kemampuan analisis dapat dilihat dari penggunaan kata-kata kerja. Seorang analis dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan terhadap suatu objek.

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis merupakan kemampuan untuk menyusun, merencanakan, merangkum, dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan yang ada dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru (Hendrawan & Hendrawan, 2020: 28). Dengan kata lain sintesis adalah kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari informasi yang ada.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi adalah kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek. Penilaian yang dilakukan berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan. Evaluasi menilai sejauh mana suatu pencapaian yang telah dicapai dibandingkan dengan standar yang telah ditentukan.

Pengetahuan tentang label pangan dan informasi nilai gizi sangat diperlukan konsumen karena akan mempengaruhi perilaku pemilihan makanan kemasan yang dikonsumsinya sehingga dapat

mempengaruhi status gizi yang dimiliki (Hartini *et al.*, 2022: 23). Pengaturan pola makan yang sehat dapat dilakukan ketika komposisi nutrisi telah sesuai dalam produk yang dikonsumsi secara jelas (Prawira *et al.*, 2016: 1). Pengetahuan yang dimiliki akan mempermudah seseorang dalam memahami manfaat dan efisiensi saat membaca label informasi gizi pada makanan kemasan (Nafisah *et al.*, 2023: 16). Hasil penilitian Huda & Andrias (2016) menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung patuh untuk membaca label informasi nilai gizi. Orang yang memiliki pengetahuan berbeda dengan yang tidak memiliki pengetahuan di hadapan Allah seperti yang telah tercantum dalam Q.S. Az-Zumar ayat 9:

أَمْنٌ هُوَ قَاتِلُ أَنَاءِ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَخْدُرُ الْأَخْرَةَ وَيَرْجُوا رَحْمَةَ رَبِّهِ فَلَمْ يَسْتَوْيِ
الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ ﴿٩﴾

“(Apakah kamu Hai orang musyrik yang lebih beruntung) apakah orang yang beribadat di waktu-waktu malam dengan sujud berdiri, sedang ia takut kepada (azab) akhirat dan mengharapkan rahmat Tuhananya? Katakanlah: Adakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?” Sesungguhnya hanya orang yang berakal sehat yang dapat menerima pelajaran”.

Ilmu pengetahuan memiliki fungsi dalam sikap perilaku dan karakteristik terhadap Allah dan ajaran-Nya. Kata (يعلمون) ya’lmun pada ayat ini bisa diartikan orang yang memiliki pengetahuan mengenai apapun pasti tidak sama dengan yang tidak memiliki pengetahuan. Pengetahuan yang dimaksud adalah pengetahuan yang memiliki manfaat menjadikan seseorang mengetahui hakikat sesuatu lalu menyesuaikan diri dengan perilakunya terhadap apa yang telah diketahuinya (Shihab, 2002, jilid 12).

b. Pengukuran Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan dapat diukur melalui pengisian kuesioner mengenai materi yang akan diukur pada subjek penelitian atau responden (Notoatmojo, 2012). Skor dapat digunakan untuk mempermudah pengkategorian menggunakan jenjang atau perigkat dengan menggunakan persentase (Priyoto, 2014: 24). Menurut Arikunto (2013) tingkat pengetahuan baik apabila skor $\geq 75\%$ dan tingkat pengetahuan kurang bila skor $< 56\%$. Penilaian dilakukan dengan cara membandingkan jumlah skor jawaban dengan skor tertinggi dikalikan 100% yang menghasilkan angka persentase menggunakan rumus :

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase

f : Frekuensi jawaban pilihan responden

n : Jumlah frekuensi jawaban benar semua

Selanjutnya pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala :

Baik : hasil persentase 76% - 100%

Sedang : hasil persentase 56% - 75%

Kurang : hasil persentase < 56%

5. Sikap dalam Memilih Makna Kemasan

a. Sikap dalam Memilih Makanan Kemasan

Sikap merupakan kecenderungan seseorang dalam bereaksi terhadap suatu objek. Oleh karena itu, sikap menentukan seseorang dalam berperilaku (Sembiring *et al.*, 2021). Sikap merupakan faktor presidposisi setelah pengetahuan. Sikap menjadi penentu kebiasaan, karena berhubungan dengan persepsi, kepribadian, dan motivasi (Lestari & Octavia, 2021: 84). Sikap dapat mempengaruhi keputusan yang kita ambil atau yang kita pilih (Gayatri, 2014: 76).

Sikap mengacu pada evaluasi subjektif, pandangan, keyakinan dan perasaan seseorang terhadap suatu objek (Suryana *et al.*, 2023: 80). Informasi label pada produk pangan dapat memengaruhi konsumen dalam memutuskan untuk membeli suatu produk pangan (Ramadhina, 2021: 5).

Sikap konsumen terhadap makanan dan gizi mengacu pada keyakinan, nilai dan perasaan konsumen tentang makanan dan gizi. Sikap ini dapat mempengaruhi keputusan membeli, memilih dan menjadikan kebiasaan makan seseorang.(Nusraningrum *et al.*, 2021: 37) Perilaku seseorang dalam membaca label pangan dan pemilihan makanan dipengaruhi oleh sikap terhadap informasi nilai gizi (Huda & Andrias, 2016: 175). Namun, rata-rata orang indonesia memilih suatu produk makanan yang pertama kali dilihat bukan *nutrition fact* dan label pangan lainnya melainkan dari harga produk tersebut (Kurniali & Abikusno, 2017:8). Tingkat pemilihan makanan yang menjadi asupan gizi dipengaruhi oleh pengetahuan gizi yang mendasari seseorang dalam menentukan menu makanan yang akan dikonsumsi (Maslakhah & Prameswari, 2022: 56). Terdapat beberapa hal yang mempengaruhi sikap konsumen dalam memilih makanan kemasan (Suryana *et al.*, 2023: 26).

- a) Kesadaran akan pentingnya gizi. Sikap positif terhadap perilaku konsumen pangan dan gizi merupakan langkah awal menjaga kesehatan dan kesejahteraan
- b) Peminatan terhadap pangan sehat. Minat dan keinginan terlibat dalam perilaku konsumen untuk mengonsumsi makanan sehat.
- c) Kritis terhadap iklan dan label pangan. Konsumen perlu dapat mengenali iklan sehingga dapat memahami informasi yang terdapat dalam label pangan. Dengan demikian konsumen dapat membuat pilihan yang lebih bijak dalam membeli dan mengonsumsi makanan.

- d) *Branding* dan pemasaran. Individu yang memiliki sikap positif terhadap merek tertentu cenderung akan lebih memilih produk dari merk tersebut.

b. Pengukuran Sikap dalam Memilih Makanan Kemasan

Pada umumnya pengukuran sikap dapat dibagi dalam tiga cara, yaitu wawancara, observasi, dan kuesioner. Skala *likert* yaitu skala yang dapat digunakan untuk mengukur sikap seseorang atau kelompok dengan dua bentuk pertanyaan yaitu pertanyaan positif dan pertanyaan negatif dengan jawaban skala sangat setuju, setuju, ragu ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Kuesioner sikap digunakan dengan mengukur nilai tertentu dalam objek sikap dari setiap pertanyaan. Responden dapat mengisi langsung tingkat kesetujuan terhadap pertanyaan yang dibuat (Gayatri, 2014: 78).

6. Status Gizi

a. Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu (Supariasa, 2016). Menurut Kemenkes, status gizi didefinisikan sebagai keadaan keseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan zat gizi. Kebutuhan zat gizi seseorang berbeda beda sesuai dengan usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan berat badan (Par'i *et al.*, 2017: 60). Status gizi baik terjadi apabila tubuh memperoleh gizi cukup yang digunakan secara efisien sehingga dapat digunakan dalam proses pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan bekerja, dan kesehatan secara umum pada tingkatan tinggi (Widnatusifah *et al.*, 2020: 19). Asupan gizi yang kurang atau berlebihan dapat menjadi penyebab umum terjadinya masalah gizi pada remaja (Rachmayani *et al.*, 2018: 125). Oleh sebab itu, asupan zat gizi harus disesuaikan dengan kebutuhan spesifik remaja (Par'i *et al.*, 2017: 61). Allah berfirman dalam QS. Al-A'raf (7) : 31

يَبْرِئُ أَدَمَ حَدُوْرَ زَيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُّهُمْ وَأَشْرَبُوهَا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

(٣١)

“Hai anak-anak Adam, pakailah pakaian kamu yang indah di setiap masjid, dan makan serta minumlah, dan jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyuai orang yang berlebih-lebihan”.

Berdasarkan tafsir Al-quran yang dikarang oleh Habib Quraisy Syihab dalam Tafsir Al-Misbah jilid 5 pada QS Al-A’raf Allah memerintahkan manusia untuk menutup aurat setiap berada di bangunan masjid dalam arti sempit atau dalam arti luas ketika berada di bumi. Selain itu Allah memerintahkan untuk memakan makanan yang halal, enak, bergizi dan bermanfaat serta berdampak baik untuk tubuh dan meminum minuman apapun yang tidak memabukkan dan tidak berdampak buruk bagi tubuh dalam jumlah yang tidak berlebihan. Karena Allah tidak akan melimpahkan rahmat-Nya nagi orang yang berlebihan dalam hal apapun. Penggalan akhir ayat ini merupakan prinsip agama mengenai kesehatan. Perintah makan dan minum yang tidak berlebihan yakni tidak melampaui batas dan harus disesuaikan dengan kebutuhan individu. Ayat tersebut mengajarkan siap proporsional dalam makan dan minum karena kebutuhan setiap orang berbeda beda (Shihab, 2017, jilid 5).

Konsumsi makanan yang berlebihan dapat mengakibatkan peningkatan status gizi yang menyebabkan gizi lebih yang disebut dengan kegemukan bahkan sampai obesitas (Par'i *et al.*, 2017: 60). Hal tersebut dapat memicu peningkatan resiko terjadi penyakit degeneratif seperti kanker, kardiovaskuler, diabetes melitus dll (Badriyah & Sayfei, 2019: 168). Kekurangan asupan zat gizi dapat menyebabkan pemerosotan jaringan yang mengakibatkan penurunan berat badan atau terhambatnya pertumbuhan tinggi badan dan dapat memunculkan kondisi kekurangan zat gizi tertentu.

b. Metode Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi merupakan metode yang dilakukan untuk mengukur satatus gizi seseorang (Syarfaini, 2014). Peilaian status gizi dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Penilaian status gizi langsung dapat dilakukan dengan pengukuran secara antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik. Sedangkan penilaian status gizi secara tidak langsung dapat dilakukan dengan melakukan survei konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor ekologi (Supariasa, 2016). Teknik pengukuran status gizi yang seringkali dilakukan adalah menggunakan antropometri. Antropometri dapat diartikan sebagai pengukuran status gizi dengan menjadikan ukuran fisik dan dimensi tubuh sebagai indikator penilaian (Par'i *et al.*, 2017). Jellife (1966) mengungkapkan bahwa antropometri gizi berhubungan dengan pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi (Supariasa, 2016). Berbagai jenis ukuran tubuh meliputi berat badan, tinggi badan atau panjang badan, lingkar lengan atas, tebal lemak bawah kulit, lingkar kepala, panjang dada, tinggi lutut, tinggi duduk, rasio lingkar pinggang dan panggul (Par'i *et al.*, 2017)

Pada dasarnya, indeks antropometri menyajikan parameter yang harus dikaitkan dengan umur atau parameter lain karena hasil ukur antropometri tunggal tidak dapat mencerminkan status gizi seseorang (Par'i *et al.*, 2017). Pengukuran status gizi untuk usia remaja 15-18 tahun dapat dinilai menggunakan *z-score* dengan menggunakan parameter Indeks Masa Tubuh berdasarkan Umur (IMT/U). Indeks masa tubuh (IMT) adalah unit numerik yang mendefinisikan proporsi berat badan per tinggi badan seseorang. IMT dapat dihitung dengan rumus berikut:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (cm)}}$$

Nilai *z-score* dapat diketahui menggunakan rumus sebagai berikut:
Jika IMT < median

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

Jika IMT > median

$$\frac{IMT \text{ aktual} - IMT \text{ median}}{(\text{nilai IMT} (+1SD) - IMT \text{ median})}$$

Sumber: (Kemenkes RI, 2020)

Hasil pengukuran status gizi berdasarkan *z-score* dengan parameter indeks masa tubuh nerdsarkan umur (IMT/U) dapat dikatagorikan berdasar nilai *z-score* yang didapatkan seperti yang terdapat dalam Tabel 2.2 berikut ini.

Tabel 2.2 Klasifikasi Status Gizi IMT/U berdasarkan *z-score*

Indeks	Katagori Status Gizi	Ambang Batas
IMT/U	Gizi Kurang (Thinness)	-3SD s.d. <-2 SD
anak usia 5-	Gizi Baik (Normal)	-2 SD s.d. +1 SD
18 tahun	Gizi Lebih (Overweight)	+1 SD s.d. +2 SD
	Obesitas (Obese)	➤ + 2 SD

Sumber: (Kemenkes, 2020)

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja, yaitu faktor secara langsung dan faktor tidak langsung. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja secara langsung yaitu pola makan dan penyakit infeksi. Sedangkan faktor yang berpengaruh secara tidak langsung meliputi pengetahuan dan pendidikan, aktivitas fisik, pertumbuhan, body image, dan pendapatan keluarga. Berikut ini merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi secara langsung dan tidak langsung:

1) Pola Makan

Pola makan merupakan kesesuaian jumlah, jenis makanan, dan frekuensi yang dikonsumsi setiap hari yang terdiri darimakanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah (Kumara & Putra, 2022: 103). Pola makan dapat dilakukan dengan tujuan mempertahankan kesehatan, status gizi serta untuk mencegah dan membantu kesembuhan penyakit (Sagala & Noerfitri, 2021: 25). Pada usia remaja individu mengalami pertumbuhan pesat sehingga membutuhkan asupan nutrisi yang cukup untuk menyesuaikan dengan kebutuhan. Kebiasaan makan yang berubah-ubah saat remaja dapat membuat pola makan tidak terkontrol menjadi kebiasaan pada remaja dapat menyebabkan berat badan tidak terkontrol (Maslakhah & Prameswari, 2022: 57). Pola makan yang berkembang pada remaja adalah pola maakan dengan konsumsi rendah serattingginya asupan lemak, minuman dengan kandungan gula tinggi serta tingginya konsumsi *junkfood* dapat memperburuk kalitas status gizi remaja kedepannya (Kumara & Putra, 2022: 107).

2) Penyakit Infeksi

Ketidakseimbangan jumlah dan kualitas intake makanan kurangnya energi dan nutrisi yang diterima oleh tubuh. Penyakit infeksi dapat menyebabkan peningkatan kebutuhan zat gizi sedangkan nafsu makan menurun sehingga dapat memperparah keadaan tubuh yang bermasalah (Fikawati, 2017). Terdapat hubungan timbal balik antara status gizi dan penyakit infeksi. Kekurangan energi dapat memperparah terjadinya infeksi dan kejadian infeksi dapat menyebabkan seseorang mengalami kekurangan gizi (Walson & Berkley, 2018: 232).

3) Pengetahuan dan Pendidikan

Pengetahuan gizi merupakan sesuatu yang diketahui mengenai makanan yang berhubungan dengan kesehatan optimal untuk fungsi normal tubuh. pengetahuan gizi merupakan faktor pengaruh tidak langsung terhadap status gizi (Sagala & Noerfitri, 2021: 26). Tingkat pemilihan makanan yang menjadi asupan gizi dipengaruhi oleh

pengetahuan seseorang mengenai gizi. Pengetahuan gizi mendasari seseorang untuk menentukan menu makanan yang dikonsumsi yang menurutnya sehat dan bergizi (Maslakhah & Prameswari, 2022: 56). Semakin rendah pengetahuan remaja mengenai gizi maka semakin besar kemungkinan memiliki status gizi lebih (Yanti *et al.*, 2021: 50). Banyak remaja kurang mengetahui pentingnya zat gizi yang terkandung dalam makanan dan fungsinya terhadap tubuh sehingga ia kesulitan memilih jenis makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Hal ini dapat menyebabkan kurangnya zat gizi tertentu (Fikawati, 2017).

4) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan semua pergerakan tubuh yang dihasilkan dari pergerakan otot skeletal yang mengekibatkan adanya pengeeluaran energi. Aktivitas fisik berhubungan dengan status gizi. Melakukan aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan metabolisme tubuh yang menyebabkan cadangan energi yang tertimbun sebagai lemak akan dibakar sebagai klori (Herdiani *et al.*, 2021: 252). Penggunaan energi melalui aktivitas fisik harus seimbang dengan asupan zat gizi agar remaja dapat memperoleh status gizi normal. Aktivitas fisik yang lebih besar dibandingkan dengan supan zat gizinya dapat berpengaruh terhadap berat badan seseorang. Energi yang dikonsumsi lebih besar daripada energi yang dipakai untuk melakukan aktifitas fisik dapat menimbulkan lemak tubuh akan menumpuk. Hal ini dapat menimbulkan berbagai masalah gizi, salah satunya perubahan status gizi normal menjadi obesitas (Kumara & Putra, 2022: 108).

5) *Body Image*

Pada masa remaja, individu mengalami perubahan emosi, tubuh dan perilaku agar dapat diterima oleh teman sebayanya. Hal ini menjadikan remaja memiliki persepsi untuk merubah dirinya (Ni'mah, 2022: 124). Persepsi ini muncul ketika remaja mulai berinteraksi dengan teman dan membandingkan diri dengan temannya. Remaja akan melakukan segala cara agar mendapatkan status gizi normal dan berusaha

menjaga asupan makanannya. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh membuat remaja khususnya remaja putri menerapkan perilaku yang tidak tepat dalam usaha untuk mencapai tubuh ideal dengan melakukan diet ketat yang berdampak pada perubahan status gizi (Astini & Gozali, 2021: 2).

6) Pendapatan Keluarga

Status sosial ekonomi dan pendapatan keluarga berpengaruh terhadap perubahan status gizi remaja karena dapat menentukan daya beli seseorang dalam memenuhi kebutuhan zat gizi keluarganya (Maslakhah & Prameswari, 2022: 57). Pendapatan keluarga merupakan penyebab tidak langsung terjadinya masalah status gizi. Kemiskinan merupakan penyebab pokok masalah terjadinya gizi buruk. Dapat diketahui bahwa semakin kecil pendapatan penduduk maka persentase keluarga kurang gizi akan semakin banyak, begitupun sebaliknya (Wanboko *et al.*, 2022: 1).

7. Hubungan Antar Variabel

a. Hubungan Pengetahuan tentang Informasi Nilai Gizi dan Label Pangannya dengan Status Gizi

Pengetahuan cara membaca label informasi nilai gizi sangat diperlukan oleh konsumen karena akan mempengaruhi perilaku pemilihan makanan kemasan yang dikonsumsinya sehingga dapat berpengaruh terhadap status gizi yang dimiliki (Anggraini, 2018: 74). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dengan pengetahuan mengenai nutrisi dan informasi nilai gizi. Hal ini terjadi karena penggunaan label yang didasari oleh pengetahuan label gizi yang baik agar dapat membentuk pola diet yang baik (Mahmuudah *et al.*, 2020: 51). Responden dengan pengetahuan gizi yang baik lebih terbiasa membaca label informasi. Peningkatan pengetahuan terkait label informasi nilai gizi berdampak pada perubahan dalam makan yang sesuai dengan kebutuhan gizinya (Ningtyas *et al.*, 2018: 86).

Berbeda hal nya dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa asrama kutai kartanegara yang mendapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara pegetahuan label informasi nilai gizi dengan status gizi. Hal ini disebabkan karena pengetahuan gizi memberi pengaruh secara tidak langsung terhadap status gizi sedangkan yang berpengaruh langsung pada status gizi adalah asupan gizi dan penyakit infeksi (Fitri & Yuliati, 2020: 52). Sejalan dengan penelitian Nafisah, dkk (2023) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan status gizi (Nafisah *et al.*, 2023: 15).

b. Hubungan Sikap dalam Memilih Makanan Kemasan dengan Status Gizi

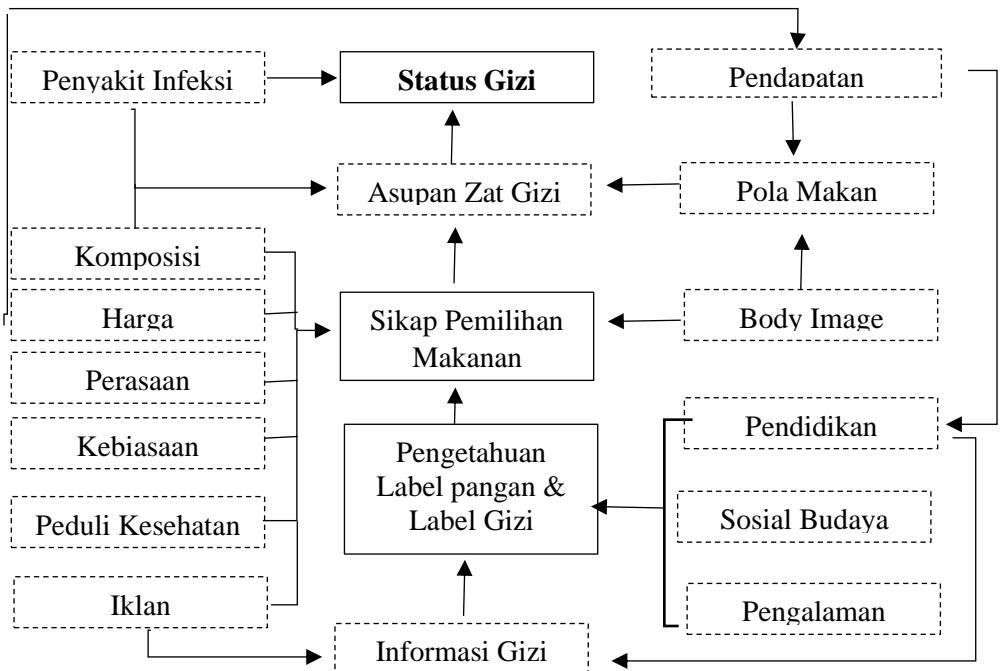
Sikap dalam memilih makanan yang baik dapat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan seseorang karena ia mampu menerima dan merespon makanan yang sehat dan bergizi. Begitu pula Pengetahuan gizi yang baik, dapat berpengaruh terhadap sikap dalam memilih makanan yang baik serta dapat berdampak langsug terhadap pemenuhan gizi seimbang dan kondisi kesehatan seseorang termasuk status gizi (Laenggeng & Lumalang, 2015: 53). Dalam penelitian Laenggeng & Lumalang (2015) menunjukan adanya korelasi antara variabel sikap pemilihan jajanan dengan status gizi namun tidak terlalu signifikan. Responden memiliki motivasi pemilihan makanan berdasarkan aspek kesehatan, suasana hati, dan kenyamanan (Radjah *et al.*, 2022: 210). Aspek untuk mempertahankan kesehatan termasuk status gizi merupakan elemen yang paling penting dalam pemilihan makanan (Wahyuningtyas *et al.*, 2021: 86). Lain halnya dengan penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Salatiga City diketahui tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dalam memilih makanan jajanan dengan status gizi (Akneldo, 2023: 6).

B. Kerangka Teori

Seiring berkembangnya zaman, masyarakat juga mengalami pergeseran pola makan. Masyarakat lebih memilih makanan siap saji dan kemasan karena dirasa lebih praktis dan terjangkau (Palupi *et al.*, 2017: 1). Disamping itu, peningkatan penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes melitus, jantung dan obesitas terus meningkat. Salah satu penyebab utamanya adalah pola hidup yang kurang baik seperti pola makan tidak teratur dan kurangnya aktivitas fisik (Badriyah & Syafe'i, 2019: 167).

Pengetahuan cara membaca label informasi nilai gizi sangat diperlukan oleh konsumen karena akan mempengaruhi perilaku pemilihan makanan kemasan yang dikonsumsinya sehingga dapat berpengaruh terhadap status gizi yang dimiliki (Anggraini, 2018: 81). Responden memiliki motivasi pemilihan makanan berdasarkan aspek kesehatan, suasana hati, dan kenyamanan (Radjah *et al.*, 2022: 211).

Sikap dalam memilih makanan yang baik dapat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan seseorang karena ia mampu menerima dan merespon makanan yang sehat dan bergizi. Begitu pula Pengetahuan gizi yang baik, dapat berpengaruh terhadap sikap dalam memilih makanan yang baik serta dapat berdampak langsung terhadap pemenuhan gizi seimbang dan kondisi kesehatan seseorang termasuk status gizi (Laenggeng & Lumalang, 2015: 51). Berdasarkan paparan diatas, maka bagan kerangka teori untuk menjelaskan arah dan maksud penelitian dapat dilihat pada Gambar 2.5 berikut.



Gambar 2.5 Kerangka Teori

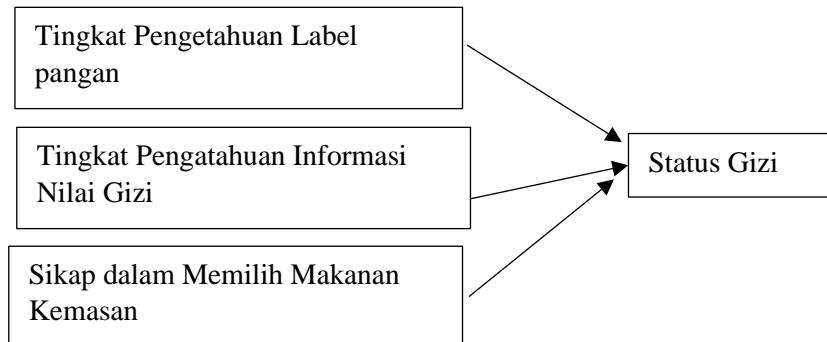
Keterangan:

- : Variabel diteliti
- : Variabel tidak diteliti

C. Kerangka Konsep

Penelitian yang berjudul ‘Hubungan Pengetahuan Label Kemasan Makanan dan Informasi Nilai Gizi dan Sikap Memilih Makanan Kemasan dengan Status Gizi pada Siswa SMA Al-Musyaffa’ Semarang ini terdiri dari variabel bebas (*independent*) meliputi tingkat pengetahuan label pangan, informasi nilai gizi, dan sikap memilih maknaan kemasan

responden serta variabel terikat (*dependent*) berupa status gizi. Berikut merupakan kerangka konsep penelitian seperti yang dapat dilihat pada Gambar 2.6.



Gambar 2.6 Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empiris. Hipotesis menyatakan keterangan sementara mengenai hubungan fenomena-fenomena yang kompleks (Setyawan, 2014). Hipotesis pada penelitian ini diduga terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan label pangan, informasi nilai gizi, dan sikap dalam memilih makanan kemasan dengan status gizi. Berdasarkan teori yang telah diuraikan, maka hipotesis yang terbentuk adalah sebagai berikut

H_0 (Hipotesis nihil):

1. Tidak terdapat hubungan tingkat pengetahuan label pangan dengan status gizi.
2. Tidak terdapat hubungan tingkat pengetahuan informasi nilai gizi dengan status gizi.
3. Tidak terdapat hubungan sikap dalam memilih makanan kemasan dengan status gizi.

H_a (Hipotesis alternatif):

1. Terdapat hubungan tingkat pengetahuan terkait label makanan dengan status gizi.
2. Terdapat hubungan tingkat pengetahuan terkait informasi nilai gizi dengan status gizi.
3. Terdapat hubungan sikap dalam memilih makanan kemasan dengan status gizi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Variabel Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *observasional non experimental* melalui pendekatan kuantitatif. Rancangan desain yang digunakan yaitu *cross sectional*/ potong lintang yaitu penelitian yang bertujuan untuk mempelajari korelasi atau faktor-faktor resiko dengan efek yang berupa penyakit atau satus kesehatan lainnya yang mana variabel bebas dan variabel terikat diambil secara *point time* atau dalam waktu yang bersamaan (Carsel, 2018: 16).

2. Variabel Penelitian

- a. Variabel bebas: Tingkat pengetahuan label pangan, tingkat pengetahuan informasi nilai gizi, sikap dalam memilih makanan kemasan.
- b. Variabel terikat: Status gizi

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Lokasi penelitian berada di MA Al-Musyaffa' Yayasan Syauqi Semarang.

2. Waktu

Waktu penelitian dilakukan pada bulan September 2023 sampai Desember 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan unit atau individu dalam ruang lingkup yang ingin diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI MA Al-Musyaffa' Semarang yang bejumlah 137 siswa.

2. Sampel

Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *nonprobability sampling* dengan *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel menurut karakteristik atau sifat yang telah diidentifikasi sebelumnya. Karakteristik inklusi dalam penelitian ini meliputi:

a. Kriteria Inklusi

Kriteria sampel yang layak untuk diteliti adalah sampel yang memiliki kriteria inklusi yang meliputi

- 1) Siswa yang pernah atau selalu membeli makanan kemasan yang memiliki label pangan dan informasi nilai gizi
- 2) Bersedia menjadi responden penelitian dengan mengisi *form informed consent*
- 3) Hadir pada saat penelitian berlangsung.

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Siswa yang mengundurkan diri atau tidak hadir atau sakit saat penelitian berlangsung.
- 2) Tidak pernah membeli makanan kemasan

Populasi dalam penelitian ini sudah diketahui, yaitu 137 siswa yang terdiri dari 22 siswa laki-laki dan 42 siswa perempuan dengan usia 15 sampai 18 tahun yang berasal dari kelas X dan kelas XI Madrasah Aliyah. Pengambilan sampel menggunakan rumus solvin (Notoatmojo, 2010) sebagai berikut:

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

Keterangan:

n: Besar sampel

N : Populasi siswa MA Al-Musyaffa'

e: Tingkat kepercayaan

$$n = \frac{137}{1 + 137 (0,1)^2}$$

$$= 58$$

Jumlah sampel penelitian berdasarkan rumus solvin adalah sebesar 58, untuk memperkecil adanya kesalahan dan mengantisipasi adanya responden yang drop out maka sampel ditambah sebesar 10% (5,8) yang dibulatkan menjadi 64 siswa.

D. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan pernyataan yang menjelaskan arti dan makna suatu konsep, variabel, atau istilah secara spesifik, jelas, dan dapat diukur dalam konteks penelitian atau pengukuran. Definisi operasional adalah spesifikasi kegiatan peneliti dalam mengukur suatu variabel. Dengan kata lain, definisi operasional memberikan informasi atau petunjuk bagi peneliti untuk mengukur suatu variabel (Pasaribu *et al.*, 2022: 67). Berikut ini Tabel 3.1 berisi definisi operasional pada penelitian hubungan tingkat pengetahuan label pangan, informasi nilai gizi, dan sikap memilih makanan kemasan dengan status gizi siswa MA Al Musyaffa' Semarang:

Tabel 3.1. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Katagori pengukuran	Skala ukur
1	Tingkat pengetahuan tentang label pangan	Semua informasi yang dimiliki responden mengenai label gizi (Destari, 2023).	Kuesioner pengetahuan label pangan	Baik:: 76-100% Cukup: 56-75% Kurang: ≤55% (Arikunto, 2013)	Ordinal

2	Tingkat pengetahuan tentang informasi nilai gizi	Semua informasi yang dimiliki responden mengenai informasi nilai gizi (Anggraini, 2018)	Kuesioner pengetahuan informasi nilai gizi	Baik:: 76-100% Cukup: 56-75% Kurang: ≤55% (Arikunto, 2013)	Ordinal
3	Sikap pemilihan makanan kemasan	Mengukur sikap seseorang atau kelompok dalam memilih makanan kemasan diukur menggunakan skala <i>likert</i> (Gayatri, 2014)	Kuesioner sikap dalam memilih makanan	Penialaiian dengan skala <i>likert</i> : Sangat setuju, setuju dan sangat tidak setuju Hasil skor dibagi 3 yaitu baik cukup baik dan tidak baik	ordinal
4	Status gizi	Keadaan yang disebabkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan zat gizi yang dihitung menggunakan indeks antropometri berdasarkan IMT/U (Par'i <i>et al.</i> , 2017)	Timbangannya dan <i>microtoise</i>	Kurang: -3SD sd <-2SD Baik: -2SD sd +1SD Lebih: >+1SD sd +2SD Obesitas >+2SD (Permenkes, 2020)	Ordinal

E. Prosedur Penelitian

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan untuk mendapatkan data penelitian. Cara untuk mengumpulkan data penelitian bisa dengan menggunakan kuesioner, formulir, observasi, dan lain lain. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini berupa:

a. Kuesioner

Kuesioner merupakan alat pengumpulan data yang memuat sejumlah pertanyaan yang harus dijawab oleh subjek penelitian. Kuesioner sangat tepat digunakan pada penelitian yang memiliki jumlah sampel yang banyak karena pengisian kuesioner dapat dilakukan secara bersama sama dalam satu waktu sehingga dapat mempermudah pengumpulan data (Widyastuti, 2018). Kuesioner yang digunakan pada penelitian terdiri dari tiga sub variabel yaitu tingkat pengetahuan mengenai label pangan tingkat pengetahuan mengenai informasi nilai gizi dan sikap dalam memilih makanan kemasan.

b. Antropometri

Pengukuran antropometri yang dilakukan adalah pengukuran tinggi badan menggunakan alat *microtoise* (alat pengukur tinggi badan) dengan ketelitian 0,1 cm. Berat badan diukur menggunakan timbangan injak digital. Untuk mengetahui status gizi remaja menggunakan penilaian *z-score* dengan parameter indeks masa tubuh berdasarkan umur (IMT/U) menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020). Untuk menghitung status gizi dengan indeks IMT/U dalam penelitian ini memanfaatkan aplikasi *software* bernama *anthro plus*.

c. Formulir

Formulir merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau data dari responden. Formulir berisi pertanyaan-pertanyaan atau kolom-kolom yang harus diisi responden. Formulir yang digunakan pada penelitian ini adalah formulir *informed consent* dan karakteristik responden.

2. Data yang Dikumpulkan

a. Data Primer

Data primer adalah data yang diambil secara langsung oleh peneliti dengan menggunakan instrumen penelitian. Data primer merujuk pada informasi atau data yang diperoleh secara langsung dari sumber asli. Dalam analisis data, keakuratan dan keandalan data primer menjadi faktor penting karena memberikan informasi langsung dalam pada subjek yang diteliti. Berikut adalah data primer yang didapatkan pada penelitian ini:

1) Karakteristik Responden

Data karakteristik responden melalui formulir yang meliputi jenis kelamin, usia, kelas, sumber memperoleh informasi label pangan kemasan dan informasi nilai gizi, prioritas dalam membaca label gizi dan informasi nilai gizi.

2) Pengetahuan Label Pangan

Pengumpulan data pengetahuan label pangan dan informasi nilai gizi melalui pengisian kuesioner yang berisi 25 pertanyaan dengan menggunakan skala guttman dengan skor 1 untuk jawaban salah dan 2 untuk jawaban benar pada setiap butir pertanyaan. Jumlah skor yang didapat oleh responden kemudian dikategorikan menjadi tiga antara lain (Arikunto, 2013):

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

Dalam menentukan presentase (%) digunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Presentase (\%)} = \frac{\text{jumlah nilai yang diperoleh}}{\text{nilai maksimal}} \times 100\%$$

Kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden mengenai label pangan terdiri dari beberapa indikator yaitu definisi label pangan, tujuan adanya label pangan serta bagian bagian pada label pangan. Bertikut Tabel 3.2 menguraikan poin poin indikator beserta nomor soal pada kuesioner pengetahuan label pangan.

Tabel 3.2 Indikator kuesioner Pengetahuan Label Pangan

Variabel	Indikator	Jumlah soal	Nomor soal	
			Pertanyaan n Positif	Pertanyaan Negatif
Pengetahuan Label Pangan	Definisi label pangan	6	22	1, 2, 23, 24
	Tujuan label pangan	3	25,12, 18	21
	Bagian bagian label pangan	6	5,7,9,11,13, 14, 15	3,4,6,8,10,16 ,17,19, 20

3) Tingkat Pengetahuan Informasi Nilai Gizi

Pengumpulan data pengetahuan label pangan dan informasi nilai gizi melalui pengisian kuesioner yang berisi 20 pertanyaan dengan menggunakan skala guttman dengan skor 1 untuk jawaban salah dan 2 untuk jawaban benar pada setiap butir pertanyaan. Jumlah skor yang didapat oleh responden kemudian dikategorikan menjadi tiga antara lain (Arikunto, 2013):

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

Dalam menentukan presentase (%) digunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Presentase (\%)} = \frac{\text{jumlah nilai yang diperoleh}}{\text{nilai maksimal}} \times 100\%$$

Kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden mengenai informasi nilai gizi terdiri dari beberapa indikator yaitu definisi informasi nilai gizi, tujuan informasi nilai gizi serta bagian bagian pada informasi nilai gizi, dan mengenai zat gizi. Bertikut Tabel 3.3 menguraikan poin poin indikator beserta nomor soal pada kuesioner pengetahuan informasi nilai gizi.

Tabel 3.3 Indikator kuesioner Pengetahuan Informasi Nilai Gizi

Variabel	Indikator	Jumlah soal	Nomor soal	
			Pertanyaan Positif	Pertanyaan Negatif
Pengetahuan Informasi Nilai Gizi	Definisi informasi nilai gizi	6	1,2,3	17,18,20
	Tujuan informasi nilai gizi	3	6,19	5
	Informasi yang wajib dicantumkan	6	10,13,16	7,9,14
	Zat gizi	5	4,11,12	28,15

4) Sikap dalam Memilih Makanan Kemasan

Pengumpulan data sikap dalam memilih makanan kemasan dilakukan melalui pengisian kuesioner yang berisi 20 pernyataan yang terdiri dari 11 pernyataan positif dan 9 pernyataan negatif dengan menggunakan skala *likert*. Jumlah skor yang didapat oleh responden

kemudian dikategorikan menjadi baik, kurang baik, dan tidak baik (Fitri & Yuliati, 2020)

$$X_{\min} = 45$$

$$X_{\max} = 78$$

$$\text{Range} = X_{\max} - X_{\min} = 78 - 45 = 33$$

$$\begin{aligned}\text{Mean (M)} &= (X_{\max} + X_{\min}) / 2 \\ &= (123) / 2 = 61,5\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Standar deviasi (SD)} &= \text{range} / 6 \\ &= 33 / 6 = 5,5\end{aligned}$$

Kategori sikap dalam memilih makanan:

$$\begin{aligned}\text{Baik} &= X > M + SD \\ &= X > 61,5 + 5,5 \\ &= X \geq 67\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Cukup baik} &= M - SD < X < M + SD \\ &= 61,5 - 5,5 < X < 61,5 + 5,5 \\ &= 56 \leq X < 67\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Tidak baik} &= X < M - SD \\ &= X < 56\end{aligned}$$

Kuesioner untuk mengetahui sikap responden dalam memilih maknaan kemasan terdiri dari beberapa indikator yang berpengaruh yaitu membaca label pangan pada kemasan, label gizi sebagai acuan pemilihan makanan kemasan, mengutamakan kualitas daripada kuantitas, serta kepedulian terhadap kesehatan.. Bertikut Tabel 3.4 menguraikan poin poin indikator beserta nomor soal pada kuesioner sikap dalam memilih makanan kemasan.

Tabel 3.4 Indikator kuesioner Sikap Memilih Maknaan Kemasan

Variabel	Indikator	Jumlah soal	Nomor soal	
			Pertanyaan Positif	Pertanyaan Negatif
Sikap dalam memilih makanan kemasan	Membaca label pangan	9	2, 4, 10, 13, 20	5, 6, 18, 19
	Label gizi sebagai acuan pemilihan produk	3	8, 9, 14	
	Mementingkan kualitas daripada kuantitas	3	16	7, 12
	Mementingkan kesehatan	4	1, 15	3, 18

5) Status Gizi

Penentuan status gizi responden dilakukan dengan mengukur tinggi badan dan berat badan responden untuk mendapatkan nilai indeks masa tubuh (IMT). Kemudian dihitung dengan indeks antropometri *z-score* indeks masa tubuh berdasarkan umur (IMT/U) untuk usia 12-18 tahun.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data penunjang kelengkapan penelitian dari data primer yang diperoleh. Data sekunder merupakan sumber data penelitian yang diperoleh peneliti secara tidak langsung atau melalui media perantara. Dalam penelitian ini data sekunder meliputi data siswa yang tercatat bersekolah di MA Al-Musyaffa', profil sekolah MA Al-Musyaffa' Semarang, dan data yang diperoleh dari literatur buku, *e-book*, artikel jurnal, dan *website*.

3. Uji Coba Instrumen

a. Uji Validitas Instrumen

Pendekatan uji validitas pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment*. Uji validitas dilakukan oleh 30 siswa SMAN 16 Semarang yang memiliki karakteristik sesuai dengan sampel. Analisis korelasi *pearson* dilakukan menggunakan aplikasi *statistical program for social science (SPSS)*. Instrumen dapat dikatakan valid jika r hitung $>$ r tabel.

- 1) Kuesioner tingkat pengetahuan label pangan dari 25 pertanyaan terdapat 19 pertanyaan yang dinyatakan valid dengan r hitung (r *pearson*) $>$ r tabel (0,344).
- 2) Kuesioner tingkat pengetahuan informasi nilai gizi dari 20 pertanyaan terdapat 19 pertanyaan yang dinyatakan valid dengan r hitung (r *pearson*) $>$ r tabel (0,344).
- 3) Kuesioner sikap dalam memilih makanan kemasan dari 20 butir pernyataan terdapat 15 pertanyaan yang dinyatakan valid dengan r hitung (r *pearson*) $>$ r tabel (0,344).

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Pendekatan uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan *cronbach's alpha*. Instrumen dapat dinyatakan reliabel apabila nilai *cronbach's alpha* $>$ r tabel. r tabel yang digunakan untuk jumlah sampel 30 orang yaitu 0,036. Dari hasil uji reliabilitas kuesioner pengetahuan terkait label pangan didapatkan nilai *cronbach's alpha* 0,962. Kuesioner pengetahuan mengenai informasi nilai gizi didapatkan nilai *cronbach's alpha* 0,721. Kuesioner sikap dalam memilih makanan kemasan didapatkan nilai *cronbach's alpha* 0,710 yang berarti kuesioner untuk penelitian ini seluruhnya reliabel.

4. Prosedur Pengumpulan Data

a. Tingkat Pengetahuan Label Pangan

- 1) Enumerator membagikan kuesioner pengetahuan terkait label pangan

- 2) Enumerator menjelaskan tata cara pengisian kuesioner kepada responden
 - 3) Pengisian kuesioner dilakukan oleh responden secara mandiri
 - 4) Enumerator mengumpulkan kuesioner yang telah selesai diisi oleh responden
- b. Tingkat Pengetahuan Informasi Nilai Gizi
 - 1) Enumerator membagikan kuesioner pengetahuan terkait informasi nilai gizi.
 - 2) Enumerator menjelaskan tata cara pengisian kuesioner kepada responden.
 - 3) Pengisian kuesioner dilakukan oleh responden secara mandiri.
 - 4) Enumerator mengumpulkan kuesioner yang telah diisi oleh responden.
- c. Sikap dalam Memilih Makanan Kemasan
 - 1) Enumerator membagikan kuesioner sikap dalam memilih makanan kemasan kepada responden.
 - 2) Enumerator menjelaskan tata cara pengisian kuesioner kepada responden.
 - 3) Pengisian kuesioner dilakukan oleh responden sesuai dengan sikap yang dimilikinya.
 - 4) Enumerator mengumpulkan kuesioner yang telah selesai diisi oleh responden.
- d. Status Gizi

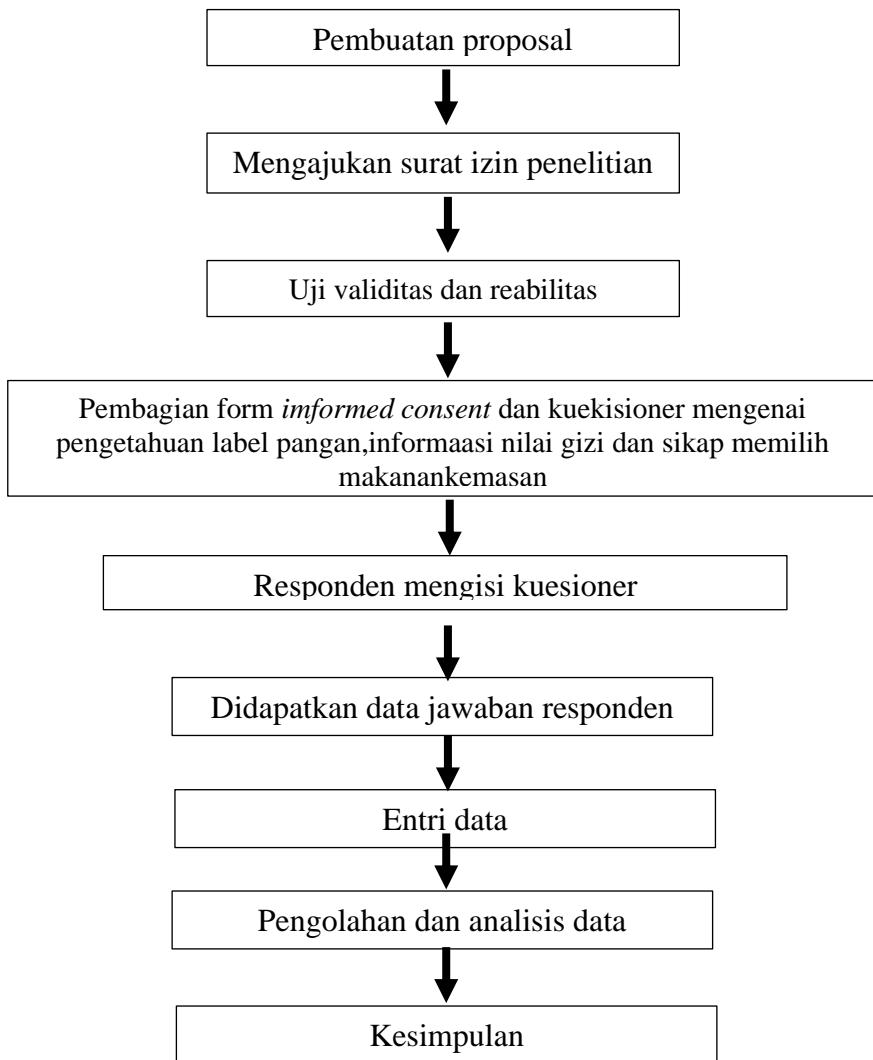
Status gizi siukur dengan menggunakan angka berat badan yang diukur menggunakan timbangan injak digital dan tinggi badan yang diukur menggunakan *microtoise* selanjutnya dihitung dengan hitungan antropometri *z score* IMT/U menggunakan *software WHO Anthro Plus*.

 - 1) Pegukuran Berat Badan
 - a) Meletakkan alat timbangan di tempat datar

- b) Memastikan timbangan berada pada angka 00,00 sebelum menimbang dengan cara menginjak alat tersebut
 - c) Responden melepaskan pakaian yang tebal agar tidak mempengaruhi berat badan responden
 - d) Posisi tubuh responden berdiri tegak dengan kepala menghadap ke depan
- 2) Pengukuran Tinggi Badan
- a) Responden melepaskan alas kaki dan penutup kepala
 - b) Berdiri tegak tepat dibawah microtoice
 - c) Posisikan bagian belakang kepala, bahu, lengan, pantat, dan tumit menempel pada sandaran tempat *microtoice* diletakkan
 - d) Pandangan tegap kedepan
 - e) Menarik *microtoice* hingga menyentuh kepala
 - f) Membaca angka tinggi badan dari depan skala garis merah dengan posisi lurus (Supriasa, 2016: 46).

5. Prosedur penelitian

Prosedur penelitian merupakan langkah-langkah sistematis yang dilakukan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menginterpretasikan dalam rangka mencapai tujuan penelitian. Prosedur penelitian terdiri dari beberapa tahapan. Berikut Gambar 3.1 merupakan tahapan-tahapan yang dilakukan dalam penelitian:



Gambar 3.1 Prosedur Penelitian

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data yang telah dikumpulkan selanjutnya dianalisis menggunakan aplikasi *statistical package for social science* (SPSS) *version statistic* 23. Data diolah dengan cara berupa *editing*, *coding*, dan *tabulating*.

a. Pemeriksaan Data (*Editing*)

Kuesioner yang telah dijawab oleh responden diteliti dan dikoreksi jumlahnya agar sesuai dengan jumlah sampel yang dibutuhkan serta jika terjadi kesalahan atau ada hal yang tidak jelas agar dapat segera diperbaiki sehingga tidak menghambat pengolahan data.

b. Pemberian Kode (*Coding*)

Pengkodean dilakukan pada kuesioner yang telah diedit, yaitu melakukan pengkodean terhadap beberapa variabel yang akan diteliti dengan tujuan untuk mempermudah pada saat melakukan analisis data dan dapat mempercepat saat entry data (Sumantri, 2011).

1) Status Gizi

Kurang	= 1
Baik	= 2
Lebih	= 3
Obesitas	= 4

2) Tingkat pengetahuan terkait label gizi

Pernyataan positif (*favorable*)

Benar	= 2
Salah	= 1

Pernyataan negatif (*unfavorable*)

Benar	= 1
Salah	= 2

3) Tingkat pengetahuan terkait informasi nilai gizi

Pernyataan positif (*favorable*)

Benar = 2

Salah = 1

Pernyataan negatif (*unfavorable*)

Benar = 1

Salah = 2

4) Sikap dalam memilih makanan kemasan

Pernyataan positif (*favorable*)

Sangat Setuju (SS) = 4

Setuju (S) = 3

Tidak Setuju (TS) = 2

Sangat Tidak Setuju (STS) = 1

Pernyataan negatif (*unfavorable*)

Sangat Setuju (SS) = 1

Setuju (S) = 2

Tidak Setuju (TS) = 3

Sangat Tidak Setuju (STS) = 4

c. *Entering*

Enter data yaitu kegiatan memasukan data hasil penelitian ke dalam tabel distribusi frekuensi (Nawangwulan, 2018: 190). Pogram yang digunakan dalam pengolahan data ini adalah aplikasi *SPSS for windows*.

d. *Cleaning*

Cleaning adalah proses meninjau data input baru untuk menentukan keakuratan dan kesalahan yang dibuat. Pengecekan kembali pada data bertujuan untuk mencegah terjadinya kesalahan (Nawangwulan, 2018: 191).

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk penelitian variabel tunggal. Pada penelitian ini, data yang didapatkan dianalisis univariat untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan mengenai label pangan, informasi nilai gizi, sikap dalam memilih makanan kemasan, serta status gizi remaja di MA Al-Musyaffa secara deskriptif dengan menghitung distribusi frekuensi dari masing-masing variabel. Hasil statistik univariat selanjutnya dijadikan dasar perhitungan lanjutan (Carsel, 2018: 48)

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis hubungan atau pengaruh antara dua variabel yang diduga berhubungan. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antar variabel independen dengan variabel dependen. Pada penelitian ini, variabel yang diteliti adalah hubungan antara tingkat pengetahuan mengenai label gizi dengan status gizi, tingkat pengetahuan informasi nilai gizi dengan status gizi serta sikap dalam memilih produk makanan kemasan dengan status gizi. Variabel yang ada seluruhnya adalah ordinal sehingga untuk mengetahui hubungan antara dua variabel ordinal menggunakan uji *spearman* dengan batas pemaknaan $\alpha = 0,05$. Apabila $p\ value \leq \alpha$ ($0,05$) maka hasil uji statistik dinyatakan bermakna, H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat hubungan antara variabel dependen dan variabel independen (Dahlan, 2014: 20). Dalam penelitian ini analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *SPSS* untuk mendapatkan nilai $p\ value$ dan koefisien korelasi (r). Berikut Tabel 3.5 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

Sumber: Dahlan (2014)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Penelitian

MA Al-Musyaffa' merupakan salah satu lembaga pendidikan dibawah naungan Yayasan Syauqi Semarang yang bertempat di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlun Jl. Roboyong Dukuh Wonorejo RT 005 RW 001 Kelurahan Pesantren Kecamatan Mijen Kota Semarang. Jumlah siswa sebanyak 174 pada tahun pelajaran 2024/2025 yang merupakan tahun ke 5 berdirinya MA Al-Musyaffa'. Gedung yang digunakan untuk kegiatan belajar siswa terdapat tiga gedung yang mengelilingi lapangan olah raga. Terdapat empat gedung asrama di komplek ini, dua asrama putra dan dua asrama puteri. Satu asrama putera terletak di utara gedung sekolah dan satu asrama berada tepat di belakang masjid raudhotul jannah yang terletak di depan gerbang pintu masuk komplek yayasan. Sedangkan asrama puteri terletak di bagian timur gedung sekolah yang berdampingan langsung dengan area kantin dan minimarket.

Siswa diwajibkan menetap di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlun selama menempuh pendidikan di MA Al-Musyaffa'. Terdapat fasilitas berupa kantin dan minimarket yang menyediakan berbagai macam makanan dan barang untuk mempermudah siswa dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari khususnya makanan dan minuman. Pada umumnya siswa MA-Al-Musyaffa' membeli makanan kemasan di minimarket setiap hari. Selain dikarenakan keterbatasan siswa untuk membeli jajan di luar, siswa juga menyukai makanan kemasan produk pabrikan yang ada di minimarket dengan harga murah dan bervariasi. Kegiatan siswa MA Al-Musyaffa' di pondok cukup padat. Selain belajar di sekolah formal, siswa MA Al Musyaffa' juga memiliki kelas tambahan yaitu Madrasah Diniyah

untuk medalami ilmu agama, kelas bahasa, dan kelas tafhidz. Pondok Pondo Pesantren Fashlul Fadhlun merupakan pondok pesantren modern yang menerapkan karakter salaf. Siswa wajib melaksanakan sholat berjamaah setiap waktu. Terdapat pembelajaran bahasa asing yaitu bahasa Inggris dan Arab yang harus diaplikasikan setiap hari di lingkungan pondok pesantren. Dikaji juga kitab-kitab turots atau kitab kuning khas pesantren salaf. Selain itu, siswa juga diwajibkan menghafal beberapa kitab kuning dan al Quran yang harus selesai saat duduk di kelas XI. (Kepala Madrasah MA Al Musyaffa', 2024).

2. Karakteristik Responden

Pada penelitian ini subjek yang digunakan yaitu siswa MA Al-Musyaffa' Semarang yang pernah atau sering membeli makanan kemasan dan berusia 15-18 tahun dengan total sampel 64 responden. Tabel 4.1 berikut menunjukkan analisis deskriptif usia serta responden:

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Usia		
15 tahun	12	18,8
16 tahun	37	57,8
17 tahun	15	23,4
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22	34
Perempuan	42	68

Berdasarkan Tabel 4.1 diatas diketahui bahwa sebagian besar sampel berusia 16 tahun yaitu sebanyak 37 (57,8%) responden. Terdapat 12 (18,8%) responden berusia 15 tahun, dan 15 (23,4%) responden berusia 17 tahun. Terdapat 22 (34%) responden laki-laki dan 42 (68%) responden perempuan. Diketahui bahwa jumlah siswa perempuan kelas X dan XI MA Al Musyaffa' Semarang lebih banyak daripada siswa laki-laki.

3. Hasil Analisis Univariat

a. Tingkat Pengetahuan terkait Label Pangan

Pengetahuan terkait label pangan pada responden didapatkan melalui pengisian kuesioner yang terdiri dari 25 pertanyaan. Pengkategorian tingkat pengetahuan terkait label pangan dibagi menjadi tiga yaitu baik, cukup, dan rendah. Distribusi tingkat pengetahuan label gizi pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 4.2 sebagai berikut:

Tabel 4.2 Distribusi Tingkat Pengetahuan Label Pangan
Responden

Tingkat Pengetahuan Label Pangan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	5	7,8
Cukup	22	34,3
Baik	37	57,8
Total	64	100,0

Berdasarkan Tabel 4.2 diatas diketahui bahwa dari 64 responden, mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan label pangan dalam tingkatan baik yaitu sebanyak 37 responden (57,8%). Terdapat 5 (7,8%) responden dengan tingkat pengetahuan kategori rendah dan 22 (34,3%) responden dengan kategori pengetahuan label pangan cukup.

b. Tingkat Pengetahuan terkait Informasi Nilai Gizi

Tingkat pengetahuan informasi nilai gizi responden didapatkan melalui pengisian kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan. Pengkategorian tingkat pengetahuan informasi nilai gizi dibagi menjadi tiga yaitu baik, cukup, dan rendah. Distribusi tingkat pengetahuan label informasi nilai gizi pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 4.3 sebagai berikut:

Tabel 4.3 Distribusi Tingkat Pengetahuan Informasi Nilai Gizi

Tingkat Pengetahuan Informasi Nilai Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	10	15,6
Cukup	28	43,8
Baik	26	40,6
Total	64	100,0

Berdasarkan Tabel 4.3 diatas diketahui dari 64 responden, mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan informasi nilai gizi pada tingkatan cukup baik yaitu sebanyak 28 (43,8%) responden. Terdapat 26 (40,6%) responden dengan kategori tingkat pengetahuan baik, dan 10 (15,6%) responden dengan kategori tingkat pengetahuan label pangan rendah.

c. **Sikap dalam Memilih Makanan Kemasan**

Sikap dalam memilih makanan kemasan responden didapatkan melalui pengisian kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan. Pengkategorian sikap dalam memilih makanan kemasan dibedakan menjadi tiga yaitu baik, cukup baik, dan tidak baik. Distribusi sikap dalam memilih makanan kemasan responden pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 4.4 sebagai berikut:

Tabel 4.4 Distribusi Sikap dalam Memilih Makanan Kemasan

Tingkat Pengetahuan Label Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak baik	7	10,9
Cukup baik	24	37,5
Baik	33	51,6
Total	64	100,0

Berdasarkan Tabel 4.4 diatas diketahui bahwa dari 64 responden, mayoritas responden memiliki sikap dalam memilih

makanan kemasan dalam kategori baik yaitu sebanyak 33 responden (51,6%). Terdapat 7 (10,9%) responden dengan kategori sikap dalam memilih makanan kemasan tidak baik, dan 24 (37,5%) responden dengan kategori cukup baik.

d. Status Gizi

Status gizi responden pada penelitian ini didapatkan melalui penilaian secara langsung yaitu menggunakan indeks antropometri IMT/U yang dikategorikan menjadi empat yaitu status gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas. Instrumen yang diaplikasikan guna mengukur status gizi dalam penelitian ini yaitu timbangan berat badan dan *microtoise*. Distribusi status gizi responden pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 4.5 sebagai berikut:

tabel 4.5 Distribusi Status Gizi Responden

Status Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Gizi Kurang	3	4,7
Gizi Baik	44	68,8
Gizi Lebih	15	23,4
Obesitas	2	3,1
Total	64	100,0

Berdasarkan Tabel 4.5 diatas diketahui bahwa dari 64 responden, mayoritas responden memiliki status gizi dalam kategori baik (normal) yaitu sebanyak 44 (68,8%) responden. Terdapat 3 (4,7%) responden memiliki status gizi kurang, responden dengan status gizi lebih 15 (23,4%), dan terdapat 2 (3,1%) responden yang mengalami obesitas.

4. Hasil Analisis Bivariat

a. Hubungan Tingkat Pengetahuan Label Pangan dengan Status Gizi

Analisis korelasi untuk melihat hubungan pengetahuan terkait label gizi dengan status gizi pada penelitian ini

mengaplikasikan uji *spearman rho*. Hasil yang didapatkan dapat dilihat pada Tabel 4.6 sebagai berikut:

Tabel 4.6 Hubungan Tingkat Pengetahuan Label Pangan dengan Status Gizi

Tingkat Pengetahuan Label Pangan	Status Gizi				Tot al	<i>r</i>	<i>p-value</i>
	Kura ng	Bai k	Lebi h	Ob es			
Rendah	1	0	4	0	5	0,31	0,01
Cukup	2	11	7	2	22	9	0
Baik	0	33	4	0	37		
Total	3	44	15	2	64		

Hasil analisis pada Tabel 4.6 diatas menunjukkan bahwa *p-value* = 0,01 (*p*<0,05) dan nilai koefisien korelasi (*r*) = 0,319 yang bermakna terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan label pangan dengan status gizi. Hubungan kedua variabel bersifat positif dengan kekuatan korelasi lemah. Mayoritas responden memiliki pengetahuan terkait label gizi dalam kategori baik yaitu 37 (58%) responden dimana sebagian besar respondennya memiliki status gizi baik yaitu 44 (69%) responden.

b. Hubungan Tingkat Pengetahuan Informasi Nilai Gizi dengan Status Gizi

Analisis korelasi untuk melihat hubungan tingkat pengetahuan informasi nilai gizi dengan status gizi pada penelitian ini mengaplikasikan uji *spearman rho*. Hasil yang didapatkan dapat dilihat pada Tabel 4.7 sebagai berikut:

Tabel 4.7 Hubungan Tingkat Pengetahuan Informasi Nilai Gizi dengan Status Gizi

Tingkat Pengetahuan Informasi Nilai Gizi	Status Gizi				Tot al	<i>r</i>	<i>p-</i> <i>valu</i> <i>e</i>
	Kura ng	Bai k	Lebi h	Ob es			
Rendah	2	2	6	0	10	0,37	0,00
Cukup	1	16	9	2	28	0	3
Baik	0	26	0	0	26		
Total	3	44	15	2	64		

Hasil analisis pada Tabel 4.7 diatas menunjukkan bahwa *p-value* = 0,003 (*p*<0,05) dan nilai koefisien korelasi (*r*) = 0,370 yang bermakna terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan informasi nilai gizi dengan status gizi. Hubungan kedua variabel bersifat positif dengan kekuatan korelasi lemah. Mayoritas responden memiliki pengetahuan terkait informasi nilai gizi dalam kategori cukup yaitu 28 (44%) responden dimana sebagian besar memiliki status gizi baik yaitu 44 (69%) responden.

c. Hubungan Sikap dalam Memilih Makanan Kemasan dengan Status Gizi

Analisis korelasi untuk melihat hubungan sikap dalam memilih makanan kemasan dengan status gizi responden pada penelitian ini mengaplikasikan uji *spearman rho*. *I hasil yang didapat* dapat dilihat pada Tabel 4.8 sebagai berikut:

Tabel 4.8 Hubungan Sikap dalam Memilih Makanan Kemasan dengan Status Gizi

Sikap Memili h Makan an Kemasan	Kuran g	Bai k	Lebi h	Obe s	Tot al	r	p- valu e
n							
Tidak baik	1	0	6	0	7	0,29 2	0,01 9
Cukup baik	1	17	4	2	24		
Baik	1	27	5	0	33		
Total	3	44	15	2	64		

Hasil analisis pada Tabel 4.8 diatas menunjukkan bahwa $p\text{-value} = 0,019$ ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi (r) = 0,292 yang bermakna terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan label pangan dengan status gizi. Hubungan kedua variabel bersifat positif dengan kekuatan korelasi lemah. Mayoritas responden memiliki pengetahuan terkait label gizi dalam kategori baik yaitu 33 (52%) responden dimana sebagian besar memiliki status gizi baik yaitu 44 (69%) responden.

B. Pembahasan

1. Analisis Univariat

a. Tingkat Pengetahuan Label Pangan

Pada penelitian ini pengetahuan terkait label pangan responden didapatkan melalui pengisian kuesioner pengetahuan label pangan yang terdiri dari 25 pertanyaan dengan skala *guttman*. Kuesioner yang digunakan telah dilakukan uji validitas dan reabilitasnya menggunakan aplikasi SPSS. Tingkat pengetahuan terkait label pangan responden diukur berdasarkan respon yang

benar dan ditotal skornya. Tingkat pengetahuan terkait label pangan dibedakan menjadi tiga kategori yaitu kategori rendah dengan skor ≤55, kategori cukup dengan skor 56-75, dan kategori baik dengan skor 76-100 (Arikunto, 2013).

Hasil penelitian yang dilakukan pada siswa MA Al-Musyaffa' Semarang terdapat pada Tabel 4.2 menunjukkan bahwa mayoritas responden yaitu sebanyak 37 (57,8%) responden memiliki tingkat pengetahuan mengenai label pangan dengan kategori baik. Sebanyak 22 (34,4%) responden memiliki tingkat pengetahuan label pangan dengan kategori cukup dan 5 (7,8%) responden dengan kategori tingkat pengetahuan label pangan rendah. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Diponegoro ditemukan bahwa sebesar 50,9% responden memiliki pengetahuan tentang label pangan dalam kategori baik (Nisa *et al.*, 2024: 45).

Pengetahuan mengenai label pangan merupakan hal yang dianggap penting karena melalui pengetahuan seorang konsumen dapat bijak dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi (Novitamanda *et al.*, 2020: 95). Domain terbentuknya perilaku kesehatan adalah pengetahuan, sehingga untuk membiasakan perilaku membaca label pangan perlu meningkatkan pengetahuan konsumen (Badriyah & Sayfei, 2019: 172). Pengetahuan mengenai label pangan dapat mendukung peningkatan penggunaan label pada kemasan pangan dan menjadikan konsumen memperhatikan informasi penting seputar makna dan bahan pangan yang terkandung dalam makanan. Konsumen dengan pengetahuan label pangan baik cenderung lebih banyak memperhatikan informasi pada label pangan secara efektif dan dapat membuat keputusan yang sehat berdasarkan informasi yang ada (Nisa *et al.*, 2024: 5).

Mayoritas responden memiliki pengetahuan label pangan pada kategori baik, hal ini dikarenakan kebanyakan responden

pernah mendapatkan informasi mengenai label pangan dari mata pelajaran kelas IX. Sebagian responden juga mendapatkan tambahan pengetahuan mengenai label pangan berasal dari inernet dan iklan di televisi. Informasi yang telah didapatkan mempermudah responden untuk memahami label pangan. Berdasarkan analisis hasil jawaban tes, label pangan yang sering diperhatikan oleh responden adalah tanggal kadaluarsa, komposisi, label halal, merk, dan informasi nilai gizi. Pengetahuan label pangan yang didapatkan berpengaruh terhadap keputusan responden dalam memilih makanan kemasan. Pengetahuan berkaitan dengan sikap dan kebiasaan memilih makanan yang tepat, bergizi seimbang yang mendasari kebiasaan gizi yang baik dan benar mengenai makan seseorang (Muchtar *et al.*, 2022:43).

Selain itu, label pangan memiliki fungsi penting dalam mempromosikan produk. Dengan memfasilitasi kesadaran akan isu-isu penting ini, pelabelan makanan tidak hanya mendidik konsumen tetapi juga mendorong produsen untuk mengadopsi praktik yang lebih bertanggung jawab. Dengan cara ini, pelabelan produk pangan yang efektif menumbuhkan masyarakat yang lebih teliti dan membuka jalan bagi masa depan yang lebih sehat (Ikrima *et al.*, 2023: 44).

b. Tingkat Pengetahuan Informasi Nilai Gizi

Berdasarkan analisis hasil jawaban tes untuk tingkat pengetahuan mengenai informasi nilai gizi yang tertera pada Tabel 4.6 dikategorikan menjadi 3 tingkatan yaitu baik, cukup, dan kurang. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori cukup baik (43,8%) dan kategori baik sebanyak 40,6%. Hasil ini lebih rendah dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan Alfira (2022) pada siswa SMA Negeri 2 Playen sebanyak 43,3% responden memiliki pengetahuan dengan katagori baik. Responden

dengan tingkat pengetahuan baik masih lebih sedikit dibandingkan dengan tingkat pengetahuan cukup mengenai informasi nilai gizi.

Pengetahuan informasi nilai gizi merupakan seluruh informasi yang dimiliki seorang individu terkait label gizi yang tertera pada produk makanan kemasan. Tingkat pengetahuan dapat berkontribusi sebagai pondasi untuk membentuk kebiasaan membaca label gizi. Semakin tinggi tingkat pengetahuan individu maka akan semakin baik perilakunya (Hartini *et al.*, 2022: 22). Pengetahuan label gizi menjadi petunjuk utama ketika membaca dan label gizi yang akan berpengaruh pada perilaku dalam memilih makanan kemasan yang baik dan memenuhi zat gizi dan non gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh (Amanda, 2021: 5).

Informasi nilai gizi pada label pangan merupakan salah satu sarana untuk membantu konsumen menentukan produk pangan yang sesuai dengan kebutuhan gizinya yang pada akhirnya dapat berpengaruh terhadap kesehatannya (Maemunah & Sjaaf, 2020: 173). Hasil penelitian ini menunjukkan responden dengan pengetahuan cukup baik lebih banyak daripada tingkat pengetahuan baik. Hasil ini lebih tinggi jika dibanding penelitian yang dilakukan di SMK Wijaya Kusuma yang menunjukkan responden dengan pengetahuan label gizi baik 8,7% dan katagori cukup sebanyak 42,7%. Kemampuan membaca label gizi menunjukkan kemampuan responden dalam memahami informasi nilai gizi. Jika kemampuan responden dalam membaca label informasi nilai gizi baik akan mempermudah dalam memahami informasi yang tertera dalam makanan kemasan. Tingkat pengetahuan mengenai informasi nilai gizi pada penelitian ini didominasi oleh kategori cukup baik. Hal ini terjadi karena sebagian besar responden hanya pernah mendapatkan informasi mengenai label pangan saja. Belum ada penyuluhan gizi ataupun mata pelajaran yang mejelaskan materi mengenai label informasi

nilai gizi secara mendalam sehingga pengetahuan responden mengenai informasi nilai gizi belum cukup luas. Pengetahuan label gizi yang baik merupakan suatu bentuk pemahaman terkait makanan dan komponen zat gizi, sumber zat gizi pada bahan makanan, makanan yang aman dikonsumsi dan tidak menimbulkan penyakit, ketepatan mengonsumsi, hingga terkait hidup sehat (Dewi *et al.*, 2023: 2).

Menurut Peraturan BPOM (2011) tentang Pencantuman Informasi Nilai Gizi pada Label Pangan, Informasi nilai gizi merupakan daftar kandungan zat gizi pangan pada label pangan sesuai dengan format yang telah dibakukan (BPOM, 2011). Pencantuman label gizi pada kemasan produk merupakan bagian dari pesan gizi seimbang (Noviyanti, 2021: 16). Pengetahuan label gizi akan mempermudah dalam memahami manfaat dan membaca label makanan secara efisien sehingga individu dapat mengontrol asupan gizi dan menentukan produk makanan yang tepat (Sagala & Noerfitri, 2021). Individu dengan tingkat pengetahuan baik tentang label gizi dapat lebih baik dalam menentukan makanan yang lebih sehat dan sesuai dengan kebutuhan tubuh masing masing individu (Mahmuudah *et al.*, 2020: 49).

c. Sikap dalam Memilih Makanan Kemasan

Sikap adalah suatu gambaran seseorang yang dapat berupa reaksi atau respon yang diberikan kepada seseorang yang sifatnya belum terlihat secara nyata pada objek atau stimulus. Sikap akan membangun suatu kesiapan untuk bertindak (Nisa *et al.*, 2024: 85). Sikap dalam memilih makanan kemasan siswa MA Al-Musyaffa' yang diukur melalui pengisian kuesioner dengan 20 item soal.

Data hasil penelitian yang tertera pada Tabel 4.4 menggambarkan bahwa sebanyak 33 (51,6%) responden memiliki sikap dalam memilih makanan kemasan dengan kategori baik. Sebanyak 24 responden (35,7%) memiliki sikap dalam memilih

makanan kemasan dengan kategori cukup baik, dan sebanyak 7 (10,9%) responden memiliki sikap memilih makanan kemasan kategori kurang baik. Mayoritas responden memiliki sikap baik untuk memilih makanan kemasan dengan memperhatikan label pangan, memperhatikan kualitas tidak hanya mementingkan kuantitas, serta peduli akan kesehatan. Pengetahuan yang dimiliki mempengaruhi responden dalam bersikap memilih makanan kemasan.

Sikap seseorang dapat berubah ubah berkenaan dengan suatu objek tertentu yang didapat. Sikap menentukan seseorang dalam berperilaku. Seseorang memutuskan untuk memilih makanan diawali dengan adanya *need recognition* atau kesadaran yang dimiliki konsumen akan kebutuhannya. Kemudian dipengaruhi oleh *information research* atau kegiatan konsumen dalam mencari informasi yang berkaitan dari berbagai sumber.

Sikap seseorang dalam memilih makanan kemasan juga dapat dipengaruhi oleh kebudayaan dan pendidikan (Laenggeng & Lumalang, 2015: 53). Pemilihan makanan kemasan merupakan keputusan responden untuk memilih produk makanan kemasan tertentu dengan memperhatikan densitas energi dan jumlah sajian per kemasan yang tertera pada iinformasi nilai gizi (Rarastiti *et al.*, 2024: 2). Tingkat pemilihan makanan yang menjadi asupan gizi dipengaruhi oleh pengetahuan gizi yang mendasari seseorang dalam menentukan menu makanan yang akan dikonsumsi (Maslakhah & Prameswari, 2022: 56).

d. Status Gizi

Data karakteristik status gizi disajikan dalam tabel diklasifikasikan menjadi 4 tingkatan yaitu gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas. Status gizi pada penelitian ini didapatkan melalui penilaian secara langsung yaitu menggunakan indeks antropometri IMT/U (Indeks Masa Tubuh/Umur) yang kemudian dihitung berdasarkan

z-score IMT/U (Permenkes, 2020). Hasil penelitian pada siswa MA Al-Musyaffa' Semarang mayoritas responden memiliki status gizi baik yaitu 44 (68,8%) responden. Responden dengan status gizi kurang sebanyak 4,7%, responden dengan status gizi lebih sebanyak 23,4%, dan responden dengan status gizi obesitas sebanyak 3,1%. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa program studi gizi Universitas IVET Semarang menghasilkan distribusi frekuensi status gizi 91,9% responden memiliki status gizi pada kategori normal (Rarastiti *et al.*, 2024).

Status gizi responden pada penelitian ini didominasi oleh status gizi baik. Hal ini menunjukkan bahwa remaja di MA Al-Musyaffa' Semarang memiliki keseimbangan zat gizi antara zat gizi masuk dan zat gizi yang dikeluarkan. Siswa MA Al-Musyaffa' mengonsumsi makanan kemasan setiap hari, namun dapat mengimbanginya dengan makan secara teratur sebanyak tiga kali dalam sehari. Selain itu, kegiatan siswa yang padat menyebabkan siswa MA Al Musyaffa' melakukan aktivitas fisik yang intensif sehingga tidak terjadi penumpukan energi dalam tubuh dan sedikit kemungkinan beresiko obesitas.

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (Indrasari & Sutikno, 2020: 130). Status gizi dalam katagori baik menggambarkan terjadinya keseimbangan energi. Keseimbangan energi tercapai kerika jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh sama dengan jumlah energi yang dikeluarkan (Supriasa, 2014). Kelebihan berat badan pada remaja dapat terjadi karena konsumsi energi yang berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik (Indrasari & Sutikno, 2020: 129). Status gizi kurang pada remaja akan meningkatkan resiko terhadap penyakit terutama penyakit infeksi, terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang menentukan kesehatan masa depan. Adapun beberapa faktor yang dapat memberikan pengaruh terhadap status gizi remaja yakni asupan makanan, pola konsumsi makan, penyakit infeksi, pertumbuhan, aktivitas fisik,

pendapatan keluarga, pengetahuan gizi, dan *body image* (Wijayanti *et al.*, 2019: 6).

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan Tingkat Pengetahuan Label Pangan dengan Status Gizi

Hubungan tingkat pengetahuan label pangan dengan status gizi yang disajika dalam Tabel 4.6 sebanyak 37 responden memiliki tingkat pengetahuan baik dengan 33 diantaranya berstatus gizi baik pula. Responden dengan tingkat pengetahuan sedang berjumlah 22 responden dan 5 responden dengan katagori tingkat pengetahuan kurang. Berdasarkan hasil uji korelasi *spearman's rho* yang telah dilakukan didapatkan hasil nilai *p-value* sebesar 0,010 dimana $p \leq 0,05$ maka hipotesis (H_0) diterima dan H_a ditolak yang manandakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan label pangan dengan status gizi. Penelitian ini sejalan dengan dengan penelitian yang dilakukan pada siswa SMAN 1 Garut bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan label pangan dengan status gizi (Destari, 2023: 6).

Nilai koefisien korelasi yang didapatkan dari korelasi ini sebesar 0,319 yang menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat positif dengan kekuatan korelasi lemah. Nilai positif menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel searah, semakin baik tingkat pengetahuan terkait terkait label pangan maka semakin baik pula status gizinya. Berbeda dengan penelitian oleh Nafisah (2023) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan label pangan dengan status gizi mahasiswa ilmu kesehatan.

Remaja cenderung lebih senang mengonsumsi makanan kemasan. Pemilihan makanan kemasan dianggap sebagai hal yang lumrah karena mudah untuk didapatkan dan praktis. Konsumsi makanan kemasan yang berlebihan dapat berdampak pada kesehatan

maka dari itu mengonsumsi makanan kemasan harus diperhaikan dengan cara membaca label pangan yang tertera pada kemasan produk makanan (Novitamanda *et al.*, 2020: 96). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Devi dkk, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan mengenai label makanan dengan praktik dalam memilih makanan dengan baik dan berpengaruh terhadap asupan makanan dan status gizi (Devi *et al.*, 2013: 1). Pentingnya membaca label pangan behubungan dengan jumlah asupan zat gizi dan zat non gizi serta keamanan dalam mengonsumsi suatu produk makanan kemasan (Fuadi, 2019: 23).

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan mengenai label pangan dengan status gizi.

b. Hubungan Tingkat Pengetahuan Informasi Nilai Gizi dengan Status Gizi

Pengetahuan yang dimiliki seseorang sangat erat kaitannya dengan perilaku yang akan dilakukannya. Semakin tinggi pengetahuan maka akan semakin baik perilaku yang dilakukannya. Berdasarkan hasil uji korelasi *spearman's rho* antara tingkat pengetahuan informasi nilai gizi dengan status gizi menunjukkan $p-value = 0,003$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi (r) = 0,370. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan informasi nilai gizi dengan status gizi pada siswa MA Al-Musyaffa' Semarang. Nilai koefisien korelasi (r) menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat positif dengan kekuatan koreleasi lemah. Nilai positif menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel searah, semakin baik tingkat pengetahuan terkait informasi nilai gizi maka semakin baik pula status gizinya. Hal tersebut dimungkinkan karena seseorang dengan pengetahuan yang baik akan lebih berperilaku positif dan peduli akan kesehatan yang optimal. Penggunaan label yang didasari oleh pengetahuan label gizi

dapat memudahkan seseorang dalam memilih makanan yang lebih sehat, sehingga dapat membentuk pola diet yang baik.

Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan Fitri (2020) yang menyatakan bahwa pengetahuan mengenai label informasi nilai gizi makanan kemasan tidak berhubungan dengan status gizi (Fitri & Yuliati, 2020: 52). Begitu pula penelitian Nafisah (2023) yang mendapatkan tidak adanya hubungan antara pengetahuan label gizi dan status gizi (Nafisah *et al.*, 2023: 1). Hal ini disebabkan karena banyak faktor yang mempengaruhi status gizi responden.

Anggraini (2018) dalam penelitiannya diketahui terdapat hubungan yang signifikan mengenai pengetahuan cara membaca label informasi nilai gizi terhadap status gizi. Walaupun pengetahuan cara membaca label informasi nilai gizi bukan menjadi penyebab langsung terhadap gangguan gizi individu, namun dengan memiliki pengetahuan baik mengenai label informasi nilai gizi dapat membantu seseorang mengetahui dan memantau asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhannya ketika akan mengonsumsi makanan kemasan. Peningkatan pengetahuan terkait label informasi nilai gizi berdampak pada perubahan dalam makan yang sesuai dengan kebutuhan gizinya (Ningtyas *et al.*, 2018: 86). Pola diet remaja yang buruk memiliki resiko lebih besar terhadap kejadian status gizi buruk dan *eating disorder* sedangkan pola diet yang baik dapat mendukung remaja mencapai statis gizi baik (Yunita *et al.*, 2020: 30).

c. Hubungan Sikap dalam Memilih Makanan Kemasan dengan Status Gizi

Sikap merupakan salah satu komponen yang memengaruhi pemilihan makanan (Rarastiti *et al.*, 2024: 4). Berdasarkan analisis uji korelasi *spearman's rho* mengenai hubungan sikap dalam memilih maknaan kemasan dengan status gizi menunjukkan hasil *p-value* 0,019 ($p \leq 0,05$) dan koefisien korelasi (*r*) 0,292. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap

dalam memilih makanan kemasan dengan status gizi siswa MA Al-Musyaffa' Semarang. Nilai koefisien korelasi menunjukkan nilai positif yang berarti hubungan kedua variabel searah dengan kekuatan korelasi lemah, semakin baik sikap dalam memilih makanan kemasan maka semakin baik pula status gizinya.

Dari hasil penelitian yang disajikan pada Tabel 4.7 menunjukkan bahwa mayoritas responden yaitu 33 dari 64 responden memiliki sikap dalam memilih maknan kemasan dengan kategori baik dengan 27 responden diantaranya memiliki status gizi baik dan 5 responden memiliki status gizi lebih dan 1 responden memiliki status gizi kurang. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki sikap dalam memilih makanan kemasan baik dengan status gizi baik. mayoritas responden memiliki sikap baik dalam memilih makanan kemasan. Dari hasil tes menunjukkan bahwa responden memerhatikan label pangan dan peduli terhadap kesehatan ketika bersikap dalam memilih makanan kemasan. Sikap yang baik terhadap label pangan akan meningkatkan kepatuhan dalam pemilihan makanan kemasan yang tepat dan menentukan makanan yang dikonsumsi sehingga dapat mempengaruhi status gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Laenggeng dkk (2019) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dalam memilih akanan kemasan dengan status gizi. Begitu pula penelitian yang dilakukan Rarastiti dkk. (2024) yang menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara sikap dalam memilih makanan kemasan dengan status gizi pada mahasiswa gizi Universitas IVET Semarang. Mayoritas subjek dengan sikap baik dalam memilih makanan kemasan memiliki status gizi yang baik. Sikap positif dalam memilih makanan kemasan dapat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan seseorang karena dapat menerima dan menyukai makanan yang sehat dan bergizi.

Apabila seseorang tidak menilai gizi sebagai faktor penting dalam pemilihan makanan maka kemungkinan akan memilih makanan yang kurang tepat dan tidak bergizi (Rarastiti *et al.*, 2024: 4). Kebiasaan mengonsumsi makanan kemasan dapat meningkatkan asupan energi melebihi energi yang dikeluarkan sehingga memicu terjadinya peningkatan berat badan. Hal ini disebabkan karena makanan kemasan umumnya mengandung tinggi energi dan lemak namun rendah protein, sehingga diperlukan keselarasan pada perilaku mengonsumsi dan sikap dalam memilih makanan kemasan agar berdampak baik pada status gizi konsumen (Maharani, 2024: 8504).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada siswa MA AL-Musyaffa Semarang mengenai hubungan tingkat pengetahuan label pangan informasi nilai gizi dan sikap dalam memilih makanan kemasan terhadap status gizi dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat pengetahuan label pangan pada siswa MA Al-Musyaffa' Semarang dengan kategori baik sebanyak 37 (57,8%) responden, kategori cukup sebanyak 22 (34,3%) responden, dan kategori rendah sebanyak 5 (7,8%) responden.
2. Tingkat pengetahuan informasi nilai gizi siswa MA Al-Musyaffa' Semarang dengan kategori cukup baik sebanyak 28 (43,8%) responden, kategori baik sebanyak 26 (40,6%), dan kategori rendah sebanyak 10 (15,6%) responden.
3. Sikap dalam memilih makanan kemasan pada siswa MA Al-Musyaffa' Semarang dengan kategori baik sebanyak 33 (51,6%) responden, kategori cukup sebanyak 24 (37,5%), dan kategori tidak baik sebanyak 7 (10,9%) responden.
4. Status gizi siswa MA Al-Musyaffa' Semarang dengan kategori baik sebanya 44 (68,8%) responden, statatus gizi kurang sebanyak 3 (4,7%), status gizi lebih sebanyak 15 (23,4%), dan obesitas sebanyak 2 (3,1%) responden.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan label pangan dengan status gizi siswa MA Al-Musyaffa' Semarang dengan nilai $p\text{-value} = 0,010$ ($p \leq 0,05$).
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan label informasi nilai gizi dengan status gizi siswa MA Al-Musyaffa' Semarang dengan nilai $p\text{-value} = 0,003$ ($p \leq 0,05$).

7. Terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dalam memilih makanan kemasan dengan status gizi siswa MA Al-Musyaffa' Semarang dengan nilai *p-value* = 0,019 ($p \leq 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan lebih peduli terhadap makanan yang akan dikonsumsi terutama maknaan kemasan yang mengandung gula, lemak dan garam tinggi. Salah satunya dengan memperhatikan dan membaca label pangan dan label informasi nilai gizi yang tercantum dalam kemasan makanan untuk menjaga keseimbangan status gizi. Dengan adanya pengetahuan mengenai label pangan dan informasi nilai gizi yang baik diharapkan siswa mengaplikasikannya dengan memlakukan sikap yang baik dalam memilih dan mengonsumsi produk makanan kemasan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti variabel variabel lain yang mempengaruhi status gizi. Selain itu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai paparan informasi mengenai label pangan dan informasi nilai gizi pada responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhari, I. Z. (2021). *Korelasi sertifikasi halal dan pada keberahan bisnis*: Penerbit Insania.
- Afifah, C. A. N., Ruhana, A., Dini, C. Y., & Pratama, S. A. (2022). *Buku Ajar Gizi dalam Daur Kehidupan*. Deepublish Publisher.
- Akneldo, F. (2023). *Hubungan frekuensi makan, pemilihan makanan dan body image dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri Kota Salatiga*. (skripsi). Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Almatsier, S. (2011). *Prinsip dasar ilmu gizi*: Gramedia Pustaka Utama.
- Amanda, D. (2021). *Hubungan pengetahuan, kebiasaan membaca nutrition facts dan frekuensi konsumsi makanan kemasan dengan status gizi lebih remaja*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta.
- Ana, V., Setyawati, V., Yuniaستuti, A., Woro, O., Handayani, K., & Farida, E. (2023). *Faktor risiko kekurangan energi kronik pada remaja putri di Kota Semarang*. Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana, 875–882.
- Anggraini, S., Handayani, D., & Kusumastuty, I. (2018). Tingkat pengetahuan cara membaca label informasi gizi mahasiswa status gizi normal lebih baik dibandingkan mahasiswa obesitas. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 74–84. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.2>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Asiah, N., Cempaka, L., & David, W. (2018). *Panduan praktis pendugaan umur simpan produk pangan*. UB Press.
- Astini, N. N. A. D., & Gozali, W. (2021). *Body image sebagai faktor penentu dalam meningkatkan status gizi remaja putri*. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 5(1), 1–7.

- Azzahara, N. F., & Dhanny, D. R. (2021). Hubungan psikososial dan status gizi pada remaja wanita dengan anoreksia nervosa. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.24853/myjm.2.1.1-9>
- Badriyah, L., & Sayfei, A. (2019). Persepsi dan prilaku membaca label pangan dan informasi gizi pada siswa SMK Wijaya Kusuma. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 08(04), 167–174. <https://doi.org/10.33221/jikm.v8i04.401>
- Belarizkia, S. (2018). *Hubungan antara pengetahuan mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tentang label makanan dengan perilaku konsumsi dan memilih makanan kemasan*. (Skripsi). UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- BPOM. (2011). Peraturan kepala badan pengawas obat dan makanan republik indonesia tentang pedoman pencantuman informasi nilai gizi, HK.00.06.51.0475, 1–68.
- BPOM. (2016). Peraturan kepala badan pengawas obat dan makanan republik indonesia nomor 13 tahun 2016 tentang pengawasan klaim pada label dan iklan pangan olahan.
- BPOM. (2018). *Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 31 Tahun 2018 tentang Label Pangan Olahan*. Badan Pengawas Obat Dan Makanan, 53, 1689–1699.
- BPOM. (2019). Peraturan badan pengawas obat dan makanan nomor 22 tahun 2019 tentang informasi nilai gizi pada label pangan olahan. BPOM, 53, 1689–1699.
- BPOM. (2023). *Kenali dan cermati label informasi nilai gizi*. Direktorat Standarisasi Pangan Olahan Deputi Bidang Pengawasan Pangan Olahan BPOM RI.
- Carsel, S. (2018). *Metodelogi penelitian kesehatan dan pendidikan* (A. Adriani (ed.); 1st ed : Penebar Media Pustaka.

- Cierawati, Y. W., Susanti, N., & Rahima, D. (2017). *Proses asuhan gizi terstandar komunitas*: Transmedika.
- Dahlan, M. S. (2014). *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan 6th edn.* Epidemiologi Indonesia.
- Destari, C. N. (2023). *Hubungan tingkat pengetahuan label pangan dengan status gizi remaja (studi pada siswa kelas Xi SMAN 1 Garut Tahun 2022)*. (Abstrak).004, 10–11.
- Devi, V. C., Sartono, A., & Isworo, J. T. (2013). Praktek pemilihan makanan kemasan, jenis kelamin, dan usia konsumen di pasar swalayan ADA Setiabudi Semarang. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*. 2(2), 1–12.
- Dewi, N. T., Yunita, L., Sukanty, N. M. W., & Ariani, F. (2023). Edukasi label informasi nilai gizi sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan kemampuan membaca label gizi siswa di SMAN 5 Mataram. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 246–252.
- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attinà, A., Cinelli, G., Cinelli, G., Leggeri, C., Caparello, G., Barrea, L., Scerbo, F., Esposito, E., & De Lorenzo, A. (2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: An Italian survey. *Journal of Translational Medicine*, 18(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>
- Fayasari, A., & Istianah, I. (2023). Peningkatan pengetahuan tentang anemia pada santriwati pondok pesantren awwaliyah al-asiyah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bakti Parahita*, 4(1), 21–32.
- Fikawati, S. (2017). *Gizi Anak dan Remaja*. PT Raja Grafindo Persada.
- Fitri, N., & Yuliati, E. (2020). Pengetahuan dan kebiasaan membaca label informasi nilai gizi makanan kemasan tidak berhubungan dengan status gizi pada mahasiswa Asrama Kutai Kartanegara di Yogyakarta. *GIZIDO*, 12(1), 45–54.

- Fuadi, A. A. (2019). Hubungan antara pengetahuan tentang label gizi dengan perilaku konsumsi makanan ringan dalam kemasan pada mahasiswa Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Gayatri, D. (2014). Mendesain instrumen pengukuran sikap. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 8(2), 76–80.
- Hapsari, A. (2019). *Buku ajar kesehatan reproduksi modul kesehatan reproduksi remaja*: Wineka Media.
- Hartini, D. A., Dewi, N. U., Aiman, U., Nurulfuadi, Ariani, & Firasyah, S. I. (2022). Hubungan aktivitas fisik dan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 6(1), 17–25.
- Hartini, D. A., Susiyanti, E., Leniwita, H., Anggraini, Y., Damanik, S. M., Mahendra, D., Maria, D., Nurbaiti, & Ahmad, E. H. (2022). *Gizi Kesehatan pada Masa Reproduksi*: Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Hasan, F. E., Rachmawati, R., Setyawati, B., Ernita, Layla, R., Pujiastuti, A., Solfaine, R., Sahli, I. T., Nurbaiti, Irawan, I. R., Sumarni, & Rosnah. (2023). *Metabolisme Zat Gizi*. PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Hendrawan, A. K., & Hendrawan, A. (2020). Gambaran tingkat pengetahuan nelayan tentang kesehatan dan keselamatan kerja. *Jurnal Saintara*, 5(1), 26–32.
- Herdiani, T. N., Manujung, V. H., & Mutiara, V. S. (2021). Study Literature Review *Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja putri*. *Chmk Midwifery Scientific Journal*, 4(1), 59–66.
- Hindun, M., Dewi, I. A., Rahmah, N. L., Perdani, C. G., Wardina, K., & Pujiiana, D. (2018). *Teknologi pengemasan dan penyimpanan* (1st ed.). UB Press.
- Huda, Q. A., & Andrias, D. R. (2016). Sikap dan perilaku membaca informasi gizi pada label pangan serta pemilihan pangan kemasan. *Media Gizi*

Indonesia, 11, 175–181.

- Ikrima, I. R., Giriwono, P. E., & Rahayu, W. P. (2023). Pemahaman dan penerimaan label gizi front of pack produk snack oleh siswa SMA di Depok. *Jurnal Mutu Pangan : Indonesian Journal of Food Quality*, 10(1), 42–53.
- Indrasari, O. R., & Sutikno, E. (2020). Faktor yang mempengaruhi status gizi remaja usia 16-18 tahun. *Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health)*, 10(3), 128–132.
- Isroani, F., Mahmud, S., Qurtubi, A., Pebriana, P. H., & Karim, A. R. (2023). *Psikologi perkembangan*: Mitra Cendekia Media.
- Jimrianti, R. (2021). *Pengemasan dan pelabelan pangan* (1st ed.). AE Publishing.
- Jusuf, J. B. K., & Raharja, A. T. (2019). Tingkat pengetahuan dan sikap mahasiswa program studi pendidikan olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur terhadap Permainan Tonnis. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(2), 70–79.
- Kamaruddin, I., Aisyah, I. S., Adriani, P., Mawarni, E. E., Kartikasari, M. N. D., Wahyuni, F., Creessa, D. A., Murdani, A. P., Masithah, S., Megasari, A. L., Kusuma, D. C. R., Mardiana, & Andiani. (2022). *Gizi dalam daur kehidupan*: PT Global E ksekutif Teknologi.
- Kemenkes. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Kemenkes. (2017). *Gizi dalam Daur Kehidupan* (Issue 1). Kementerian Kesehatan Republik Indoonesia.
- Kemenkes. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. In Kementerian Kesehatan RI Vol. 1, Issue 1.*
- Kemenkes. (2019). *Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018.*

- Kemenkes. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia, Pub. L. No. 28.
- Kemenkes. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak, 2507 1.
- Kepkaban. (2022). *Keputusan Kepala Badan Penyelenggara Jaminan Produk Halal No. 40 Tahun 2022 tentang Penetapan Label Halal*.
- Kumara, K. D. M., & Putra, I. W. G. A. E. (2022). Pola makanan, aktivitas fisik, dan status gizi siswa SMA Negeri 1 Singaraja di masa pandemi covid-19. *Arc. Com. Health Jurnal*, 9(1), 97–113.
- Kurniali, P. C., & Abikusno, N. (2007). *Healthy food for healthy people.*: PT. Elex Media Kompotindo.
- Kurniati, W. D. (2024). Perlindungan konsumen terhadap produk olahan keong sawah dalam transaksi e-commerce perspektif keamanan dan kehalalannya. *Jurnal of Sharia Economic Law*. 7(2).
- Laenggeng, A. H., & Lumalang, Y. (2015). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap Memilih Makanan Jajanan dengan Status Gizi Siswa SMP Negeri 1 Palu. *Jurnal Kesehatan Tadulako*. 1(1), 49–57.
- Lestari, P., & Octavia, ZF (2021). Pengetahuan dan sikap tentang gizi terkait kebiasaan makan camilan pada siswa madrasah tsanawiyah. *JHE (Jurnal Pendidikan Kesehatan)*, 6(2), 82-87.
- Maemunah, S., & Sjaaf, A. C. (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), 129–136.
- Maharani, S. K. (2024). Hubungan kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas

- Ailangga Surabaya. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 5(3), 8499–8507.
- Mahmuudah, L. N., Mardiah, W., & 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), 45. <https://doi.org/10.26714/mki.3.2.2020.45-53>
- Mashudi. (2015). *Konstruksi Hukum dan Respon Masyarakat terhadap Sertifikasi Produk Halal*: Pustaka Pelajar.
- Maslakhah, N. M., & Prameswari, G. N. (2022). Pengetahuan gizi, kebiasaan makan, dan kebiasaan olahraga dengan status gizi lebih remaja putri usia 16–18 tahun. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(1), 52–59.
- Maulida, A. Z. (2019). *Membaca Label Pangan Pada Mahasiswa Gizi Uin Walisongo Semarang*. (Skripsi), UIN Walisongo Semarang.
- Mentari, R. N., Arum, P., Permadi, M. R., & Jannah, M. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Video terhadap Perubahan Pengetahuan dan Asupan Makan Remaja Putri Kurang Energi Kroni (KEK). *Jurnal Gizi Harena*, 3(1), 53–60.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia NO 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap saji, (2013).
- Muchtar, F., Sabrin, S., Effendy, D. S., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). *Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe*. Abdi Masyarakat, 4(1), 43–48. <https://doi.org/10.58258/abdi.v4i1.3782>
- Nafisah, Masrikhiyah, R., & Setyaningsih, S. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan , persepsi dan kepatuhan membaca label pangan makanan kemasan terhadap status gizi mahasiswa fakultas ilmu kesehatan. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 5(01), 15–21.

- Nawangwulan, M. R. R. S. (2018). *Metodologi Penelitian: Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. : Rake Sarasin.
- Ni'mah, S. Z. (2022). Hubungan body image dan perilaku makan dengan status gizi remaja putri di SMK negeri 1 Driyorejo Kabupaten Gresik. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 2(2), 124–128.
- Ningrum, A. K. (2015). *Pengetahuan Label Kemasan Pangan*. Gunung Samudera.
- Ningtyas, I., Handayani, D., & Kusumastuty, I. (2018). Pengetahuan nutrition facts dan pemilihan makanan kemasan mahasiswa obesitas antara metode edukasi personal dan ceramah. *Amerta Nutrition*, 2(3), 271. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i3.2018.271-282>
- Nisa, L., Nuryanto, N., Purwanti, R., & Dieny, F. F. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terkait Label Pangan Dengan Kepatuhan Membaca Label Pangan Pada Mahasiswa Universitas Diponegoro. *Journal of Nutrition College*, 13(1), 81–88. <https://doi.org/10.14710/jnc.v13i1.40154>
- Novitamanda, A. D., Prayitno, N., & Nurdianty, I. (2020). Keterpaparan Informasi Berhubungan dengan Kebiasaan Membaca Label Pangan Produk Kemasan pada Mahasiswa FIKES UHAMKA. *ARGIPA*. 5(2), 92–99.
- Noviyanti. (2021). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Remaja dalam Membaca Label Gizi pada Siswa di SMA Negeri 1 Kayuagung* (Skripsi). Universitas Sriwijaya.
- Nusraningrum, D., Mekar, T. M., & Prasetyaningtyas, S. W. (2021). Persepsi dan Sikap Terhadap Keputusan Pembelian Produk Pangan Fungsional pada Generasi Milenial. *Jurnal Bisnis Dan Akuntansi*, 23(1), 37–48.
- Oktaviana, W. (2017). *Hubungan antara Karakteristi Individu dan Pengetahuan Label Gizi dengan Membaca Label Gizi Produk Pangan*

Kemasan pada Konsmen di 9 Supermarket Wilayah Kota Tangerang Selatan Tahun 2016(Skripsi). UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Pakar Gizi Indonesia. (2016). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi* (Hardiansyah & I. D. N. Supriasa (eds.)): EGC.

Palupi, I. R., Naomi, N. D., & Susilo, J. (2017). Penggunaan Label Gizi dan Konsumsi Makanan Kemasan pada Anggota Persatuan Diabetisi Indonesia. *GIZIDO*, 11(1), 1–8.

Par'i, H. M., Wiyono, S., & Harjatmo, T. P. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Kementerian Kesehatan Republi Indonesia.

Pasaribu, B., Herawati, A., Utomo, K. W., & Aji, R. H. S. (2022). Metodologi Penelitian Untuk Ekonomi dan Bisnis. In *UUP Academic Manajemen Perusahaan YKPN*.

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 30 Tahun 2013 Tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji, (2013).

Prawira, I. K. P. Y., Wijaya, C. H., & Prangdimurti, E. (2016). Korelasi Informasi Nilai Gizi terhadap Keputusan Pembelian Biskuit dan Kukis oleh Konsumen Jakarta dan Sekitarnya. *Jurnal Mutu pangan*. 3(2), 138–144.

Priyoto. (2014). *teori sikap & Prilaku dalam Kesehatan*. Nuha Medika.

Purba, N. P., Kirani, N., Sabarita, A., Siregar, I. R., Priantono, D., Partisya, N. M., Ulandari, & Ayu, D. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Mts Al-Washliyah Desa Celawan Kec. Pantai Cermin Kab. Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan San Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 1(Maret), 72–81.

Purnama, N. L. A. (2019). Perilaku Makan dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 9(2), 57–62.

- Putri, M. P., Dary, & PMangalik, G. (2022). Asupan Protein, Zat Besi dan Status Gizi pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 11(November 2021), 6–17.
- Rachmayani, S. A., Kuswari, M., & Melani, V. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 125–130.
- Radjah, A. C. L., Isaura, E. R., & Nadhiroh, S. R. (2022). Hubungan antara Pemilihan Makanan, Pola Konsumsi, Status Gizi dan Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas di Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 210–217.
- Ramadhina, A. D. (2021). *Tingkat Pengetahuan, Kepedulian, dan Sikap Konsumen Mahasiswa JABODETABEK terhadap Tanggal Kadaluarsa pada Produk Pangan Kemasan (Skripsi)*. Institut Pertanian Bogor.
- Rarastiti, C. N., Hidayat, U., & Kirani, R. D. (2024). Hubungan Pemilihan Makanan Kemasan dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi Universitas IVET Semarang. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 3(1), 1–6. <http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/IJNuFo/about>
- Sagala, C. O., & Noerfitri, N. (2021). Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Gizi Lebih Mahasiswa STIKES Mitra Keluarga. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 22–27.
- Santoso, M. B. (2017). *Gangguan Makan Anorexia Nervosa Dan Bulimia Nervosa Pada Remaja (Prosiding Penelitian & Pengabdian Masyarakat)*.
- Sembiring, R. K. B., Simorangkir, F. M. A., & Anzelina, D. (2021). *Pembelajaran Think-Thalk-Write (TTW) untuk Meningkatkan Komunikasi Matematik dan Sikap Positif Siswa* (T. Lestari (ed.)): CV. Jakad Media Publishing.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-*

Quran Jilid 12 : Lentera Hati.

Shihab, M. Q. (2017). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Quran Jilid 5*: Lentera Hati.

Soekidjo Notoatmojo. (2012). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*: Rineka Cipta.

Suarjana, Im., Nursanyoto, H., Nyoman, N., & Dewi, A. (2020). Kurang Energi Kronik (KEK) Remaja Putri Pelajar SMU/SMK di Kabupaten Karangasem Propinsi Bali. *Jurnal Sehat Mandiri*, 15(1), 41–51.

Sulaiman, I. (2021). *Pengemasan dan Penyimpanan Produk Bahan Pangan*: Ayiah Kuala University Press.

Sumantri, A. (2011). *Metode Penelitian Kesehatan* (Murodi & F. Ekyanti (eds.); 1st ed.): Kencana.

Suprayitno, E. (2022). *Dasar Pengawetan*. UB Press.

Supariasa, I. D. N. (2014). *Pnilaian Status Gizi*. EGC.

Suryana, Junaidi, Aisyah, S., Andrestian, M. D., Wulansari, A., Junita, D., Dari, D. W., Hariati, N. W., & Umar. (2023). *Ekonomi Pangan dan Gizi*. Get Press Indonesia.

Syarfaini. (2014). *Berbagai Cara Menialai Status Gizi Masyarakat*. Alauddin University Press.

Tejasari. (2005). *Nilai Gizi Pangan* (1st ed.): Graha Ilmu.

Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. *Faletehan Health Journal*, 7(3), 124–131.

Wahyuningtyas, R., Wisnusanti, S. U., Tirta, M., & Lintang, P. (2021). Factors associated with food choice motives of adolescents in Yogyakarta Special District. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18(2), 86–96.

- Walson, J. L., & Berkley, J. A. (2018). The Impact of Malnutrition on Childhood Infections. *Wolters Kluwer Health*, 31(3).
- Wanboko, A., Andiani, & Merdekawati Surasno, D. (2022). Gambaran status gizi pada remaja (mahasiswa) fakultas ilmu kesehatan masyarakat di universitas muhammadiyah maluku utara. *Jurnal Serambi Sehat*, 17(1), 1–13.
- Widiawati, D., & Komalasari, E. (2020). Gambaran tingkat kepatuhan membaca label pangan pada mahasiswa fakultas sains dan teknologi universitas al azhar indonesia. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains Dan Teknologi*, 5(3), 151. <Https://Doi.Org/10.36722/Sst.V5i3.378>
- Widnatusifah, E., Battung, S. M., Bahar, B., Jafar, N., & Amalia, M. (2020). Description of nutritional intake and nutritional status of petobo refugee adolescent palu. *The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1), 17–29.
- Widyastuti, A. (2018). Pengetahuan, sikap dan tindakan mahasiswa boga uny tentang konsumsi makanan cepat saji (fast food). *Jurnal Pendidikan Teknik Boga*, 1.
- Widyastuti, N. E., Pastutu, R., Mulyati, I., Demang, F. Y., Danti, R. R., Pramestiyan, M., Yaner, N. R., Putri, K. M., Primayanti, M., Sholichah, A. M., Khasanah, R. N., Suryati, Y., Ridawati, I. D., Rosnani, Winarna, N. B. A., Nazarena, Y., Mawarni, E. E., Ramadhani, F., Pondaang, M. F., ... Hakiki, M. (2022). *Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana* (A. Munandar (ed.)): Media Sains Indonesia.
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 8(1), 1.
- Yanti, R., Nova, M., & Rahmi, A. (2021). Asupan Energi, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan, Berhubungan dengan Gizi Lebih pada Remaja SMA. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 8(1), 45–53.

<https://doi.org/10.33653/jkp.v8i1.592>

Yunita, F. A., Hardiningsih, H., Yuneta, A. E. N., Sulaeman, E. S., & Ada', Y. R. (2020). Hubungan Pola Diet Remaja dengan Status Gizi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 93.

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 : Alda Siti Aldawiyah

NIM : 1807026050

Judul : Hubungan Tingkat Pengetahuan Label Pangan, Informasi Nilai Gizi dan Sikap dalam Memilih Makanan Kemasan dengan Status Gizi Siswa MA Al-Musyaffa' Semarang

Prosedur penelitian ini tidak akan memberikan dampak dan resiko apapun terhadap responden. Saya telah diberikan penjelasan mengenai penelitian ini dan telah diberi kesempatan untuk bertanya mengenai hal hal yang belum dipahami dan telah mendapat jawaban yang jelas.

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

Semarang, November 2024

Responden

(.....)

Lampiran 2. Kuesioner Penelitian

KUESIONER HUBUNGAN PENGETAHUAN MENGENAI LABEL PANGAN, INFORMASI NILAI GIZI PADA MAKANAN KEMASAN, SIKAP DALAM MEMILIH MAKANAN KEMASAN DENGAN STATUS GIZI SISWA MA AL-MUSYAFFA' SEMARANG

Nama : _____

Jenis Kelamin : _____

Tanggal Lahir : _____

Berat badan : _____

Tinggi badan : _____

A. Kuesioner Pengetahuan Label Pangan dan Infrmasi Nilai Gizi pada Makanan Kemasan

Berikan tanda ceklis (✓) pada jawaban yang menurut anda tepat!

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1	Gambar 1 label pangan makanan kemasan  Label pangan pada gambar 1 hanya terdiri dari nama produk saja		

2	Informasi label pangan pada gambar 1 mencantumkan label pangan dengan lengkap		
3	Merk pada label pangan boleh memuat nama yang sudah terdaftar sebelumnya atas nama orang atau badan usaha lain		
4	Netto atau berat bersih yang tercantum pada label pangan merupakan hasil dari berat produk ditambah dengan berat kemasan		
5	Bahan utama produk makanan ditulis pada urutan pertama dalam komposisi makanan		
6	Komposisi bahan dalam label makanan diurutkan dari bahan dengan jumlah terkecil ke terbesar		
7	Label gizi dapat membantu mengontrol asupan gizi dengan pemilihan makanan yang tepat		
8	Pelaku usaha tidak wajib mencantumkan informasi nilai gizi pada label pangan olahan yang diedarkan		
9	Takaran saji adalah jumlah produk pangan yang bisa dikonsumsi dalam sekali makan		
10	Pengawet merupakan bahan tambahan pangan (BTP) yang tidak wajib dicantumkan dalam komposisi makanan		
11	Tepung dan air merupakan bagian dari bahan baku bukan bahan tambahan pangan (BTP)		
12	Keterangan yang lengkap pada label pangan dapat membantu konsumen dalam memilih produk pangan kemasan		
13	Alamat produsen produk pangan wajib dicantumkan dalam label pangan		
14	Tanggal kadaluarsa merupakan batas suatu produk sudah tidak aman untuk dikonsumsi		
15	Netto atau berat bersih pada kemasan pangan ditulis dengan menggunakan satuan gram atau ml		
16	Makanan kadaluwarsa masih dapat dikonsumsi selama penyimpanannya benar		

17	Label halal dikeluarkan oleh badan pengelola jaminan produk halal berdasarkan fatwa halal dari LPPOM MUI		
18	Jenis zat gizi yang dicantumkan dalam Acuan Label Gizi (ALG) adalah semua zat gizi makro dan zat gizi mikro yang sudah diketahui memiliki fungsi penting dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia		
19	Suatu produk dinyatakan halal jika bahan baku yang di gunakan berasal dari bahan yang halal tanpa memerhatikan proses pembuatan produknya		
20	Suatu produk dengan berat bersih 600ml memiliki takaran saji 300ml (2 sajian per kemasan). dalam informasi nilai gizi diketahui energi total 620 kkal. Maka kandungan energi dalam satu kemasan produk adalah 1300 kkal.		
21	Tujuan membeli produk makanan kemasan berlogo halal bagi konsumen adalah untuk mengikuti tren zaman sekarang		
22	Komposisi dan merk bukan bagian dari informasi nilai gizi		
23	Per센 yang dicantumkan pada label gizi berdasarkan angka kecukupan gizi (AKG) masyarakat umum yaitu 3000 kkal		
24	Zat gizi yang terkandung sangat sedikit dan tidak berarti tetap wajib dicantumkan pada label gizi		
25	Label gizi dapat membantu mengontrol asupan gizi dengan pemilihan makanan yang tepat		

B. Kuesioner Tingkat Pengatahanan Informasi Nilai Gizi

Berikan tanda ceklis (✓) pada jawaban yang menurut anda tepat!

	Pertanyaan	Benar	Salah																																	
1	Label gizi adalah deskripsi kuantitatif pada produk makanan kemasan yang menjabarkan kandungan nutrisi dalam makanan kemasan																																			
2	Tidak semua label pangan kemasan wajib mencantumkan label gizi																																			
3	Kandungan zat gizi pada suatu makanan kemasan dikatakan rendah apabila terkandung <5% dari angka kecukupan gizi																																			
4	Zat gizi yang terkandung sangat sedikit (tidak berarti) pada makanan kemasan tidak wajib dicantumkan pada label gizi																																			
5	Label gizi dituliskan untuk mengetahui bahan pokok yang digunakan untuk membuat produk pangan																																			
6	Label gizi dapat membantu mengontrol asupan gizi dengan pemilihan makanan yang tepat																																			
7	Energi total dalam label gizi menunjukkan total kalori dalam satu kemasan makanan																																			
8	Zat gizi yang tidak dicantumkan pada label informasi nilai gizi berarti zat gizi tersebut tidak terkandung di dalam produk pangan																																			
9	Pelaku usaha tidak wajib mencantumkan informasi nilai gizi pada label pangan olahan yang diedarkan																																			
10	Takaran saji adalah jumlah produk pangan yang bisa dikonsumsi dalam sekali makan																																			
11	Gambar 2 informasi nilai gizi / nutrition fact  <p>The nutrition facts label includes the following information:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">INFORMASI NILAI GIZI</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="3">Takaran saji 65 g 4 Sajian per Kemasan</td> </tr> <tr> <td colspan="3">JUMLAH PER SAJIAN</td> </tr> <tr> <td>Energi Total</td> <td>200 Kkal</td> <td>% AKG*</td> </tr> <tr> <td>Energi dari Lemak</td> <td>35 Kkal</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Lemak Total</td> <td>3.5 g</td> <td>6 %</td> </tr> <tr> <td>Lemak Jenuh</td> <td>2 g</td> <td>10 %</td> </tr> <tr> <td>Protein</td> <td>6 g</td> <td>9 %</td> </tr> <tr> <td>Karbohidrat Total</td> <td>36 g</td> <td>11 %</td> </tr> <tr> <td>Gula</td> <td>9 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Garam (Natrium)</td> <td>160 mg</td> <td>10 %</td> </tr> </tbody> </table> <p>*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.</p>	INFORMASI NILAI GIZI			Takaran saji 65 g 4 Sajian per Kemasan			JUMLAH PER SAJIAN			Energi Total	200 Kkal	% AKG*	Energi dari Lemak	35 Kkal		Lemak Total	3.5 g	6 %	Lemak Jenuh	2 g	10 %	Protein	6 g	9 %	Karbohidrat Total	36 g	11 %	Gula	9 g		Garam (Natrium)	160 mg	10 %		
INFORMASI NILAI GIZI																																				
Takaran saji 65 g 4 Sajian per Kemasan																																				
JUMLAH PER SAJIAN																																				
Energi Total	200 Kkal	% AKG*																																		
Energi dari Lemak	35 Kkal																																			
Lemak Total	3.5 g	6 %																																		
Lemak Jenuh	2 g	10 %																																		
Protein	6 g	9 %																																		
Karbohidrat Total	36 g	11 %																																		
Gula	9 g																																			
Garam (Natrium)	160 mg	10 %																																		

	Produk makanan pada Gambar 2 memiliki takaran saji 65g berisi 4 sajian, menunjukkan bahwa satu kemasan produk tersebut seharusnya dikonsumsi untuk 4 kali makan		
12	Dalam label gizi pada Gambar 2 dalam satu kemasan produk (4 sajian) mengandung energi total 800kkal		
13	Komposisi, berat bersih dan tanggal produksi adalah bagian dari informasi nilai gizi		
14	Produk makanan kemasan memiliki netto (berat bersih) 300ml dengan keterangan 3 sajian perkemasan, maka ukuran takaran saji sekali makan adalah 200ml		
15	Jenis zat gizi yang dicantumkan pada ALG (acuan label gizi) adalah semua zat gizi makro saja		
16	Label informasi nilai gizi memberikan keterangan mengenai kamdungan gizi dari suatu produk		
17	Persen yang dicantumkan pada label gizi berdasarkan angka kecukupan gizi (AKG) masyarakat umum yaitu 3000 kkal		
18	Zat gizi yang terkandung sangat sedikit (tidak berarti) pada makanan kemasan wajib dicantumkan pada label gizi		
19	Label gizi dapat membantu mengontrol asupan gizi dengan pemilihan makanan yang tepat		
20	Kandungan suatu zat dikatakan rendah apabila terkandung <20%		

C. Kuesioner Sikap dalam Memilih Makanan Kemasan

Pilihlah salah satu jawaban yang menurut anda paling sesuai dengan sikap yang anda miliki, pilih dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada salah satu kolom.

Ket: SS (Sangat Setuju), S (setuju), TS (Tidak setuju), STS (Sangat Tidak Setuju)

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Dalam memilih makanan kemasan sebaiknya kemasan masih utuh, tidak lecet dan tidak luntur				
2	Makanan kemasan yang dipilih sebaiknya tidak melewati tanggal kadaluarsa yang tertera pada kemasan				
3	Sebaiknya memilih jajanan dengan warna yang mencolok karena lebih menarik				
4	Label halal penting untuk mempertimbangkan pemilihan makanan kemasan				
5	Memilih jajanan kemasan sebaiknya yang mengandung banyak pengawet makanan agar tahan lama				
6	Makanan yang mengandung pengawet sebaiknya dihindari karena akan menganggu kesehatan				
7	Memilih makanan kemasan sebaiknya yang memiliki harga murah dengan isi yang banyak daripada makanan lebih sehat				
8	Makanan yang dipilih sebaiknya yang bergizi lengkap				
9	Sebaiknya menghindari makanan kemasan yang mengandung tinggi garam				
10	Membaca label kemasan sangat penting dilakukan sebelum membeli maknaan kemasan				
11.	Makanan yang telah teruji klinis dan BPOM aman dikonsumsi walaupun sering dan berlebihan				
12	Dalam memilih makanan kemasan sebaiknya pada kemasan tercantum				

	nomor BPOM dan label halal secara resmi			
13	Dengan membaca label makanan dapat menjadai langkah untuk memastikan makanan kemasan yang dipilih dalam keadaan aman			
14	Dalam memilih makanan kemasan sebaiknya menghindari makanan yang tinggi gula dan garam karena dapat menaikkan kadar gula darah dan tekanan darah			
15	Makanan yang memiliki kemasan rusak, lecet atau luntur sebaiknya tidak dipilih			
16	Membandingkan nilai gizi pada dua atau lebih produk makanan kemasan sebelum memilihnya			
17	Tetap memilih produk pangan meskipun produk tersebut tidak mencantumkan nilai gizi asal kemasannya menarik			
18	Memilih produk makanan kemasan yang penting mengenyangkan tidak perlu melihat komposisi walaupun ada yang mencurigakan			
19	Memilih makanan kemasan yang penting ada logo halalnya meskipun tidak resmi			
20	Memilih produk makanan kemasan dengan membaca label pangan dan label gizi terlebih dahulu			

D. Sumber Informasi Label Pangan dan Informasi Nilai Gizi

Petunjuk pengisian:

Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang menurut anda sesuai dengan diri anda.

1. Apakah anda pernah mendapatkan (membaca/melihat/mendengar) informasi mengenai label pangan pada makanan kemasan?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Dari manakah anda paling sering mendapatkan informasi mengenai label pangan makanan kemasan tersebut
 - a. Internet
 - b. Televisi
 - c. Radio
 - d. Majalah
 - e. Sekolah
 - f. Keluarga
 - g. Teman
3. Apakah informasi yang anda dapatkan dapat mempengaruhi sikap anda dalam memilih maknaan kemasan?
 - a. Ya
 - b. Tidak
4. Pilihlah 3 informasi label pangan apakah yang sering menjadi prioritas anda dalam memilih maknaan kemasan?
 - a. Nama produk (merk)
 - b. Alamat produksi
 - c. Komposisi
 - d. Informasi nilai gizi
 - e. Berat bersih (netto)
 - f. Tanggal kadaluarsa
 - g. Label halal
 - h. Cara penyimpanan

Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas instrumen

A. Uji validitas dan Reliabelitas Kuesioner Tingkat Pengetahuan Label Gizi

No Soal	R Hitung	R Tabel	Keterangan
1	0,252	0,344	Tidak Valid
2	0,184	0,344	Tidak Valid
3	0,272	0,344	Tidak Valid
4	0,461	0,344	Valid
5	0,331	0,344	Tidak Valid
6	0,202	0,344	Tidak Valid
7	0,316	0,344	Tidak Valid
8	0,514	0,344	Valid
9	0,345	0,344	Valid
10	0,467	0,344	Valid
11	0,599	0,344	Valid
12	0,252	0,344	Tidak Valid
13	0,476	0,344	Valid
14	0,483	0,344	Valid
15	0,383	0,344	Valid
16	0,252	0,344	Tidak Valid
17	0,537	0,344	Valid
18	0,346	0,344	Valid

19	0,605	0,344	Valid
20	0,505	0,344	Valid
21	0,590	0,344	Valid
22	0,512	0,344	Valid
23	0,497	0,344	Valid
24	0,389	0,344	Valid
25	0,583	0,344	Valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.721	26

B. Uji validitas dan Reliabelitas Kuesioner Tingkat Pengetahuan Informasi Nilai Gizi

No Soal	R Hitung	R Tabel	Keterangan
1	0,851	0,344	Valid
2	0,530	0,344	Valid
3	0,444	0,344	Valid
4	0,374	0,344	Valid
5	0,526	0,344	Valid
6	0,374	0,344	Valid
7	0,470	0,344	Valid
8	0,606	0,344	Valid
9	0,298	0,344	Tidak Valid

10	0,556	0,344	Valid
11	0,824	0,344	Valid
12	0,470	0,344	Valid
13	0,556	0,344	Valid
14	0,493	0,344	Valid
15	0,736	0,344	Valid
16	0,824	0,344	Valid
17	0,470	0,344	Valid
18	0,556	0,344	Valid
19	0,493	0,344	Valid
20	0,738	0,344	Valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.962	20

C. Uji validitas dan Reliabelitas Kuesioner Sikap dalam Memilih Makanan Kemasan

No Soal	R Hitung	R Tabel	Keterangan
1	0,007	0,344	Tidak Valid
2	0,420	0,344	Valid
3	0,403	0,344	Valid
4	0,374	0,344	Valid

5	0,466	0,344	Valid
6	0,463	0,344	Valid
7	0,282	0,344	Tidak Valid
8	0,719	0,344	Valid
9	0,584	0,344	Valid
10	0,744	0,344	Valid
11	0,392	0,344	Valid
12	0,409	0,344	Valid
13	0,787	0,344	Valid
14	0,517	0,344	Valid
15	0,410	0,344	Valid
16	0,559	0,344	Valid
17	0,462	0,344	Valid
18	0,150	0,344	Tidak Valid
19	0,197	0,344	Tidak Valid
20	0,192	0,344	Tidak Valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.710	21

Lampiran 5 Hasil Uji Statistika

1. Deskripsi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
15 tahun	12	18,8
16 tahun	37	57,8
17 tahun	15	23,4
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22	34
Perempuan	42	68

2. Analisis Univariat

Pengetahuan Label Pangan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	37	57.8	57.8	57.8
Cukup	22	34.4	34.4	92.2
Kurang	5	7.8	7.8	100.0
Total	64	100.0	100.0	

Pengetahuan Informasi Nilai Gizi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	26	40.6	40.6	40.6
Cukup	28	43.8	43.8	84.4
Kurang	10	15.6	15.6	100.0
Total	64	100.0	100.0	

Sikap Memilih Makanan Kemasan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	33	51.6	51.6	51.6
	Cukup Baik	24	37.5	37.5	89.1
	Tidak Baik	7	10.9	10.9	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

Status Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gizi Kurang	3	4.7	4.7	4.7
	Gizi Baik	44	68.8	68.8	73.4
	Gizi Lebih	15	23.4	23.4	96.9
	Obesitas	2	3.1	3.1	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

3. Analisis Bivariat

Correlations

			Status Gizi	Pengetahuan Label
Spearman's rho	Status Gizi	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	1.000 . . 64	.319* .010 64
	Pengetahuan Label	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	.319* .010 64	1.000 . . 64

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

Correlations

			Status Gizi	Pengetahuan Informasi Nilai Gizi
Spearman' s rho	Status Gizi	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	1.000 . . 64	.370** .003 64
	Pengetahuan Informasi Nilai Gizi	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	.370** .003 64	1.000 . . 64

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

			Sikap Memilih Makanan Kemasan	
Spearman' s rho	Status Gizi	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	1.000 . . 64	.292* .019 64
	Sikap Memilih Makanan Kemasan	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	.292* .019 64	1.000 . . 64

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

Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian



Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Alda Siti Aldawiyah
2. Tempat Tanggal Lahir : Cianjur, 22 Oktober 2000
3. Alamat Rumah : Kp. Sukarame RT 05 RW 01 Desa Ciandam Kecamatan Mande Kabupaten Cianjur Jawa Barat
4. Email : alda22.asa@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. SD Sirnagalih Mande : 2006-2012
 - b. MTs Tanwiriyyah : 2021-2015
 - c. MA Al-Masthuriyah : 2015-2018
 - d. UIN Walisongo: 2018- 2024
2. Pendidikan Non Formal
 - a. MD Tarbiyatul Athfal : 2006-2012
 - b. Pondok Pesantren Almasthuriyah : 2015-2018
 - c. Ma'had Aljamiah Walisongo : 2018-2019
 - d. Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlhan : 2019- Sekarang