



Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan

Volume 8 No 1 (2024): 127-134

P-ISSN: 2615-2851 E-ISSN: 2622-7622

Published by Tadulako University

Journal homepage: <http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/ghidza/index>

DOI: <https://doi.org/10.22487/ghidza.v8i1.1340>

Hubungan antara Kebiasaan Membaca Label Kandungan Gizi Minuman Kemasan Berpemanis dengan Status Gizi pada Pelajar SMP Al Islam 1 Surakarta

The Relationship Between the Habit of Reading the Nutritional Content Labels of Sweetened Packaged Drinks and the Nutritional Status of Students SMP Al Islam 1 Surakarta

Clarisa Imelia Agustina Sanja Pratama¹, Nur Lathifah Mardiyati^{1*}

Correspondensi e-mail: nlm233@ums.ac.id

¹Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

ABSTRAK

Status gizi adalah Keadaan keseimbangan antara asupan (intake) dan kebutuhan (requirement) zat gizi yang dinyatakan menggunakan nilai Z-score berdasarkan indeks IMT/U. Kebiasaan membaca label gizi yang rendah terjadi karena kurangnya minat yang dipicu oleh rendahnya pemahaman mengenai label gizi, serta istilah yang digunakan tidak familiar di telinga masyarakat umum. Salah satu penyebab yaitu konsumsi minuman berpemanis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan membaca label kandungan gizi minuman kemasan berpemanis dengan status gizi pada pelajar SMP Al-Islam Surakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh murid di SMP Al-Islam 1 Surakarta yang berjumlah 667 murid. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kebiasaan Membaca Label Gizi. Persentase terendah responden adalah kelompok umur 15 tahun dengan persentase 5,6% lalu kelompok umur 13 tahun dengan persentase 26,7% dan persentase tertinggi adalah kelompok umur 14 dengan persentase 67,8%. Sebagian besar responden dari penelitian ini adalah mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebesar 46 (51%) dan siswa dengan jenis kelamin laki – laki sebesar 44 (48,9%). Kebiasaan membaca label gizi SMP Al-Islam 1 Surakarta mayoritas responden yaitu sebanyak 46 dari 90 responden (51,1%). Status gizi SMP Al-Islam 1 Surakarta mayoritas responden yaitu sebanyak 58 dari 90 (64,4%). Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi.

ABSTRACT

Nutritional status is a state of balance between intake and need for nutrients which is expressed using the Z-score value based on the BMI/U index. The low habit of reading nutrition labels occurs due to a lack of interest which is triggered by a low understanding of nutrition labels, as well as the terms used being unfamiliar to the general public. One cause is consumption of sweetened drinks. To determine the relationship between the habit of reading the nutritional content labels of sweetened packaged drinks and the nutritional status of Al-Islam Surakarta Middle School students. This research uses quantitative methods using a descriptive analytical design with a cross sectional study approach. The population in this study were all students at SMP Al-Islam 1 Surakarta, totaling 667 students. The questionnaire used in this research was Nutrition Label Reading Habit. The lowest percentage of respondents was the 15 year old group with a percentage of 5.6%, then the 13 year old group with a percentage of 26.7% and the highest percentage was the 14 year old group with a percentage of 67.8%. Most of the respondents from this

INFO ARTIKEL

ORIGINAL RESEARCH

Submitted: 19 06 2024

Accepted: 21 06 2024

Kata Kunci:

Label Kandungan Gizi, Minuman Kemasan Berpemanis, Status Gizi

Copyright (c) 2024 Authors.

Akses artikel ini secara online



Quick Response Code



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

study were female students, namely 46 (51%) and 44 (48.9%) male students. The majority of respondents have the habit of reading nutrition labels at SMP Al-Islam 1 Surakarta, namely 46 out of 90 respondents (51.1%). The nutritional status of SMP Al-Islam 1 Surakarta was the majority of respondents, namely 58 out of 90 (64.4%). There is a significant relationship between the habit of reading nutrition labels and nutritional status.

Keywords: *Nutritional Content Labels, Sweetened Packaged Drinks, Nutritional Status*

PENDAHULUAN

Hasil penelitian dari Health and Diet Survey pada tahun 2008, 54% responden menyatakan membaca label pada saat pertama kali membeli produk. Sebanyak dua-pertiga responden sering membaca seberapa tinggi kandungan kalori dan zat gizi lainnya, seperti garam, vitamin, dan mineral dalam produk tersebut (FDA, 2010). Di Inggris, 50% konsumen selalu/sering membaca label saat pertama kali membeli produk, dan informasi nilai gizi merupakan informasi yang paling banyak dilihat (Food Standard Agency, 2008).

Masa remaja merupakan salah satu periode yang penting dalam suatu rentang kehidupan (Fitri, dkk., 2018). Pada masa ini para remaja memiliki kesempatan yang besar untuk mengalami hal-hal yang baru serta menemukan sumber-sumber dari kekuatan, bakat serta kemampuan yang ada di dalam dirinya. Sementara itu pada masa remaja juga dihadapkan pada tantangan, batasan dan kekangan-kekangan yang datang baik dari dalam diri maupun dari luar dirinya sendiri. Dari segi definisi remaja merupakan individu yang telah mengalami masa baliq atau telah berfungsinya hormon reproduksi. Pengertian remaja dari segi umur yaitu individu yang berada dalam rentangan usia antara 13 sampai 15 tahun. Pada masa remaja mereka dituntut untuk menjalani tugas-tugas perkembangan.

Di Indonesia, membaca label pangan kemasan merupakan salah satu pesan yang terdapat pada Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Menurut Usfar dan Fahmida (2011), pesan membaca label pangan dalam PUGS tidak banyak dipraktekkan. Apabila konsumen membaca label, hanya sedikit yang mengarah pada informasi nilai gizi. Konsumen lebih banyak mengarah pada merek, tanggal kedaluwarsa, dan tanda "halal".

Rendahnya perhatian terhadap label gizi akan berdampak pada ketidakseimbangan asupan gizi seperti lemak, gula dan garam yang akhirnya pada jangka panjang akan menimbulkan masalah kesehatan berupa penyakit degeneratif seperti diabetes, hipertensi dan kardiovaskular (Kemenkes, 2014). Menurut data Survei Diet Total tahun 2014, secara Nasional Penduduk Indonesia memiliki asupan zat gizi tertinggi pada lemak, gula dan garam.

Kebiasaan membaca label gizi yang rendah terjadi karena kurangnya minat yang dipicu oleh rendahnya pemahaman mengenai label gizi, serta istilah yang digunakan tidak familiar di telinga masyarakat umum Zahara (2009). Individu yang memiliki kebiasaan buruk dalam membaca label gizi cenderung mengalami malnutrisi, karena mereka lebih memperhatikan jenis makanan yang diinginkan dan tidak memperhatikan kandungan gizi yang dapat mempengaruhi status gizinya (Huda dan Andrias, 2018).

Berdasarkan hasil pre survey yang dilakukan dengan metode kuesioner pada 47 siswa SMP Al-Islam Surakarta, didapatkan bahwa 76% siswa SMP Al-Islam Surakarta menyukai minuman manis, dan berdasarkan data status gizi diperoleh hasil bahwa 45,5% siswa berada pada kategori kurus, 47,7% siswa berada pada kategori normal, dan 6,8% siswa mengalami obesitas. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti status gizi siswa SMP Al-Islam Surakarta dan hubungan membaca label gizi minuman berpemanis dengan status gizi. Status gizi adalah gambaran kondisi tubuh seseorang sebagai akibat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaannya dalam tubuh, Status gizi akan menentukan masalah gizi yang terjadi pada seseorang dan setiap kelompok umur berisiko mengalami masalah gizi. Status gizi remaja akan menentukan proses pertumbuhan dan perkembangan seorang remaja (Emilia et al., 2021)

Hasil Riskesdas (2018) di Indonesia remaja pada umur 13-15 tahun dengan status gizi kurus 6,8%, gemuk 11,2%, obesitas 4,0% sedangkan di Jawa Tengah prevalensi kurus 6,6% gemuk 10,1% dan obesitas 4,5%. Status gizi dalam kategori kegemukan atau obesitas adalah suatu kondisi berupa kelebihan lemak tubuh yang dapat merugikan bagi kesehatan. Kegemukan meningkatkan peluang terjadinya berbagai penyakit, khususnya penyakit jantung, diabetes, dan penyakit lainnya. Status gizi dalam kategori kurang atau kurus disebabkan oleh ketidakseimbangan energi yang masuk dan yang keluar, energi yang keluar lebih besar dari energi yang masuk (Nurfirdaus & Risnawati, 2019).

Mengacu pada informasi tersebut, maka penulis melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan membaca label kandungan gizi minuman kemasan berpemanis dengan status gizi pada pelajar SMP Al-Islam Surakarta.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional study* yaitu pengumpulan data dan informasi serta pengukuran antara variabel independen dan dependen dilakukan pada waktu yang sama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan membaca label kandungan gizi pada minuman berpemanis dengan status gizi pada siswa SMP Al-Islam 1 Surakarta. Penelitian dilaksanakan pada tahun 2024 dan pengambilan data dilaksanakan secara luring di SMP Al-Islam 1 Surakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh murid di SMP Al-Islam 1 Surakarta yang berjumlah 667 murid. Kriteria populasi dapat dibedakan menjadi dua yaitu kriteria inklusi dan eksklusi : Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu siswa/ siswi yang dalam keadaan sehat jasmani, siswa / siswi yang tidak berpuasa, siswa yang tidak cacat fisik yang dapat menghalangi pengukuran antropometri, siswa yang mendapat izin orang tua menjadi responden penelitian, Siswa/ siswi yang bukan merupakan atlet, siswa/ siswi yang tidak menjalankan diet khusus. Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu siswa / siswi yang tidak mengisi kuesioner dengan lengkap.

Sampel dari penelitian adalah bagian dari populasi yang diteliti oleh peneliti dengan syarat memenuhi kriteria yang berjumlah 63 orang. Teknik pengambilan sampel ini ditentukan dengan cara Simple Random Sampling yang artinya adalah pengambilan sampel dilakukan secara acak tanpa melihat starta yang ada pada populasi. Cara pengambilannya adalah dengan sistem undian. Undian yang keluar pertama adalah sampel pertama, undian yang keluar kedua adalah sampel kedua dan seterusnya sampai diperoleh jumlah sampel yang telah ditetapkan.

Perkiraan dari jumlah sampel pada penelitian ini berdasarkan dengan rumus Lameshow (1997). Jumlah sampel menurut perhitungan dengan Lameshow 1997 adalah 57 sampel, namun peneliti juga memperhitungkan jumlah lost of follow sebesar 10%, sehingga didapatkan hasil 62,7 sampel dan dibulatkan menjadi 63 sampel.

Tehnik pengambilan sampel menggunakan metode simple random sampling yaitu pengambilan sampel dari responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi secara acak tanpa memperhatikan strata atau tingkatan pada setiap sampel yang dipilih untuk menentukan tempat penelitian dan subjek penelitian.

Penelitian ini mendapatkan data status gizi dengan cara mengukur antropometri yaitu berat badan dan tinggi badan responden serta data kebiasaan membaca label kandungan gizi berdasarkan form kuesioner. Peneliti melakukan perijinan ke progam studi ilmu gizi untuk survey pendahuluan di SMP Al-Islam 1 Surakarta. Setelah itu mempersiapkan instrument penelitian, diantaranya form identitas sampel, form kesediaan menjadi responden dan form kuesioner label kandungan gizi, serta perijinan untuk melaksanakan penelitian di SMP Al-Islam 1 Surakarta, kemudian memilih responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang dipilih secara acak (simple random sampling). Setelah itu melakukan pendataan identitas responden yang telah dipilih dan mengukur status gizi responden dengan cara : mengukur tinggi badan responden, mengukur berat badan responden, memberikan form kesediaan menjadi responden, memberikan form kuesioner kebiasaan membaca label gizi. Terakhir tahap penyelesaian melakukan entry data kebiasaan membaca label gizi pada minuman kemasan berpemanis dan status gizi dengan program *SPSS for windows versi 21.0* dan mengolah hasil pengambilan data dengan program *SPSS for windows versi 21.0*.

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji statistic dengan menggunakan *SPSS for windows versi 21.0* untuk membuktikan hipotesis dalam penelitian.

KODE ETIK KESEHATAN

Penelitian dengan judul: Hubungan antara Kebiasaan Membaca Label Kandungan Gizi Minuman Kemasan Berpemanis dengan Status Gizi pada Pelajar SMP Al Islam 1 Surakarta telah memenuhi deklarasi Helsinki 1975, Council for International Organizations of Medical Sciences (CIOMS) dan World Health Organization (WHO) 2016 dan dinyatakan lolos etik Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) FK UMS dengan Surat Kelaikan Etik No. 5108/ B.1/ KEPK-FKUMS/ XI/ 2023.

HASIL

Penelitian dilaksanakan pada tahun 2024 dan pengambilan data dilaksanakan secara luring di SMP Al-Islam 1 Surakarta dengan jumlah sebanyak 90 responden dan didapatkan data karakteristik responden, kebiasaan membaca label gizi dan status gizi.

Karakteristik Responden

Siswa sekolah menengah pertama dapat dikategorikan dalam tahap perkembangan dengan rentang usia 13 – 15 tahun. Karakteristik responden berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Kebiasaan membaca label gizi dan Status gizi.

Tabel 1. Distribusi Responden menurut Usia dan Jenis Kelamin

	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
13	24	26,7
14	61	67,8
15	5	5,6
Jenis Kelamin		
Laki-laki	44	48,9
Perempuan	46	51,1
Kebiasaan Membaca Label Gizi		
Rendah	46	51,1
Tinggi	44	48,9
Status Gizi		
Kurus	5	5,6
Normal	58	64,4
Gemuk	15	16,7
Obesitas	12	13,3
Total	90	100

Responden dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas VIII SMP Al Islam 1 Surakarta yang berusia 13 – 15 tahun dan memenuhi kriteria inklusi. Penelitian ini dilakukan di SMP Al Islam 1 Surakarta pada bulan Mei 2024 dengan melibatkan 90 siswa dan siswi kelas VII di SMP Al Islam 1 Surakarta.

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa persentase terendah responden adalah kelompok umur 15 tahun dengan persentase 5,6% lalu kelompok umur 13 tahun dengan persentase 26,7% dan persentase tertinggi adalah kelompok umur 14 tahun dengan persentase 67,8%.

Distribusi responden menurut umur menunjukkan sebagian besar responden remaja berumur 13 dan 14 tahun. Tahap remaja awal akan terjadi perubahan fisik serta perkembangan pikiran-pikiran baru. Tahap selanjutnya remaja membutuhkan banyak teman dan kebingungan mengenai pilihan-pilihan yang harus diambil. Remaja tahap akhir merupakan masa konsolidasi menuju dewasa ditandai dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dan orang lain (Soetjiningsih, 2007).

Distribusi responden menurut jenis kelamin menunjukkan sebagian besar responden dari penelitian ini adalah mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebesar 46 (51%) dan siswa dengan jenis kelamin laki – laki sebesar 44 (48,9%).

Kebiasaan membaca label gizi responden didapatkan melalui pengisian kuesioner yang terdiri dari 24 pertanyaan. Pengkategorian kebiasaan membaca label gizi dibedakan menjadi dua yakni rendah dan tinggi. Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa dari 90 responden, mayoritas responden memiliki kebiasaan membaca label gizi dalam kategori rendah yaitu sebanyak 46 responden (51,1%).

Status gizi responden pada penelitian ini didapatkan melalui penilaian secara langsung yaitu menggunakan indeks antropometri IMT/U, yang dikategorikan menjadi empat yakni kurus, normal, gemuk, obesitas. Instrumen yang diaplikasikan guna mengukur status gizi dalam penelitian ini yakni timbangan berat badan dan microtoise. Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa dari 90 responden, mayoritas responden memiliki status gizi dalam kategori normal yaitu sebanyak 58 responden (64,4%).

Distribusi Responden menurut Frekuensi Kuesioner Kebiasaan Membaca Label Gizi. Kebiasaan membaca label gizi responden didapatkan melalui pengisian kuesioner yang terdiri dari 24 pertanyaan. Distribusi pertanyaan kuesioner yang paling sering dilakukan pada kebiasaan membaca label gizi responden pada penelitian seperti pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Responden menurut Frekuensi Kuesioner Kebiasaan Membaca Label Gizi

No	Pertanyaan	TP	J	Sr	S
1.	Saya memeriksa ketersediaan label gizi pada produk minuman kemasan sebelum membeli/mengonsumsinya	50%	17%	19%	14%
2.	Saya terlebih dahulu membaca label gizi produk minuman kemasan sebelum membeli/mengonsumsinya	58%	18%	21%	6%
3.	Faktor yang menjadi penentu ketika saya membeli produk minuman kemasan:				
	a. Harga	17%	28%	44%	11%
	b. Rasa	21%	12%	42%	24%
	c. Jumlah kalori	54%	23%	42%	24%
	d. Ukuran minuman	59%	19%	10%	12%
	e. Merek	22%	11%	59%	8%
	f. Jenis kemasan	67%	16%	9%	9%
4.	Ketika mengonsumsi produk minuman kemasan saya membaca keterangan:				
	a. Takaran saji	79%	9%	6%	7%
	b. Jumlah sajian per Kemasan	83%	12%	6%	4%
	c. Persentase AKG	80%	10%	7%	3%
	d. Catatan kaki	77%	14%	7%	2%
5.	Ketika mengonsumsi produk minuman kemasan saya membaca keterangan:				
	a. Energi Total	57%	21%	9%	13%
	b. Energi dari Lemak	33%	23%	21%	22%
	c. Lemak Total	23%	21%	22%	33%
	d. Lemak Jenuh	46%	24%	19%	11%
	e. Kolesterol	43%	23%	16%	18%
	f. Kharbohidrat Total	23%	32%	13%	31%
	g. Serat Pangan	59%	19%	11%	11%
	h. Gula	13%	20%	44%	22%
	i. Garam	69%	20%	4%	7%
	j. Vitamin	36%	20%	13%	31%
6.	Saya membandingkan nilai gizi pada dua atau lebih produk minuman kemasan sebelum mengonsumsinya	69%	20%	7%	4%
7.	Saya tetap mengonsumsi suatu produk minuman meskipun produk tersebut tidak mencantumkan informasi nilai gizi	36%	42%	21%	12%

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa dari 90 responden, mayoritas responden memilih dan melakukan kebiasaan membaca label gizi pada pertanyaan Ketika mengonsumsi produk minuman kemasan saya membaca keterangan: Jumlah sajian per Kemasan yaitu sebanyak 83%. Kemudian paling sedikit responden memilih dan melakukan kebiasaan membaca label gizi pada pertanyaan Ketika mengonsumsi produk minuman kemasan saya membaca keterangan: Catatan kaki sebanyak 2%.

Analisis Hubungan Frekuensi Kebiasaan Membaca Label Gizi dengan Status Gizi

Analisa bivariate berfungsi untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi di SMP Al-Islam 1 Surakarta. Dalam penelitian ini, analisis bivariat ini memakai uji *Chi Square* karena data tidak berdistribusi secara normal setelah diuji normalitasnya memakai uji *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji *Chi Square* memaparkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi, ($p=0,022$).

Tabel 3. Hubungan Frekuensi Kebiasaan Membaca Label Gizi dengan Status Gizi

Variabel	Kebiasaan Membaca Label Gizi						P-value	OR (95% CI)
	Rendah		Tinggi		Total			
	N	%	N	%	N	%		
Status Gizi								
Tidak Normal	27	42,9	36	57,1	63	100	0,022	0,316
Normal	19	70,4	8	29,6	27	100		(0,120-0,829)

Hasil analisis pada Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai *p-value* dari *Pearson Chi-Square* sebesar 0,022 yakni kurang dari tingkat signifikansi 0,05 sehingga menolak hipotesis nol. Hasil analisa bivariat dengan uji *Chi-Square* mendapatkan hasil nilai *p-value* <0,05 ($p=0,022$), maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa adanya hubungan antara kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi. Status gizi pada Tabel 3 dibagi menjadi dua yaitu Tidak normal dan normal. Responden yang memiliki kebiasaan membaca label gizi tidak normal kategori rendah yaitu 27 (42,9%) dan tinggi 36 (57,1%) responden. Responden yang memiliki kebiasaan membaca label gizi normal kategori rendah 19 (70,4%) dan tinggi 8 (29,6%) responden.

PEMBAHASAN

Kebiasaan Membaca Label Gizi

Pada penelitian ini kebiasaan membaca label gizi didapatkan melalui pengisian kuesioner keterampilan membaca label gizi yang terdiri dari 15 pertanyaan dalam skala guttman. Kuesioner yang digunakan merupakan kuesioner yang telah diadaptasi dari penelitian Putri (2019) yang telah diuji validitas dan reliabilitas kemudian dimodifikasi oleh peneliti. Kebiasaan membaca label gizi responden diukur berlandaskan respon yang benar dan ditotal skornya. Level kebiasaan label gizi dibedakan menjadi dua kategori, yakni kategori rendah jika skor < 41.0 dan tinggi jika skor ≥ 41.0 . Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa SMP Al-Islam 1 Surakarta, mayoritas responden yaitu sebanyak 46 dari 90 responden (51,1%) memiliki kebiasaan membaca label gizi dalam kategori rendah. Pada penelitian oleh (Oktaviana, 2017) mengatakan bahwa 54,7% responden dalam penelitiannya jarang dalam membaca label gizi. Mediani (2014) juga menyatakan mayoritas responden (68,2%) dalam penelitiannya memiliki kebiasaan membaca label gizi dalam kategori sedang.

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

Keterampilan merupakan unsur bagaimana cara melakukan suatu kebiasaan tersebut, sedangkan keinginan merupakan suatu keadaan atau kondisi yang berkaitan dengan dorongan atau motivasi untuk mengikuti suatu proses yang telah dipelajari (Noor, 2021).

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

Status Gizi

Status gizi pada penelitian ini didapatkan melalui penilaian secara langsung yaitu menggunakan indeks antropometri IMT/U (Indeks Massa Tubuh berdasarkan Umur) dengan instrumen berupa timbangan berat badan (body scale) dan microtoise. Untuk menentukan status gizi remaja hasil antropometri dihitung menggunakan *z-score* IMT/U kemudian dibandingkan dengan standar baku. Pengkategorian status gizi dibagi menjadi empat yaitu kurus (< -2 SD), normal (-2 SD s.d +1 SD), gemuk (>+1 SD s.d +2 SD), dan obesitas (> + 2SD) (WHO, 2007).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa SMP Al-Islam 1 Surakarta, mayoritas responden yaitu sebanyak 58 dari 90 (64,4%). Kemudian diperkuat dengan penelitian Windiyani (2022) yang menunjukkan 55,3% siswa yang menjadi responden memiliki status gizi dalam kategori baik. Penelitian yang dilakukan Lestari (2020) di SMA Negeri 2 Grabag Magelang juga mengidentifikasi bahwa mayoritas (82,6%) responden memiliki status gizi normal (baik).

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

Hubungan Frekuensi Kebiasaan Membaca Label Gizi dengan Status Gizi

Hasil analisa bivariat dengan uji Chi-Square mendapatkan hasil nilai p-value $<0,05$ ($p=0,022$), maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa adanya hubungan antara kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi siswa SMP Al-Islam 1 Surakarta. Mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki kebiasaan membaca label gizi dalam kategori rendah dengan status gizi tidak normal.

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

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

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

KESIMPULAN

Persentase terendah responden adalah kelompok umur 15 tahun dengan persentase 5,6% lalu kelompok umur 13 tahun dengan persentase 26,7% dan persentase tertinggi adalah kelompok umur 14 dengan persentase 67,8%. Sebagian besar responden dari penelitian ini adalah mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebesar 46 (51%) dan siswa dengan jenis kelamin laki – laki sebesar 44 (48,9%). Kebiasaan membaca label gizi SMP Al-Islam 1 Surakarta mayoritas responden yaitu sebanyak 46 dari 90 responden (51,1%). Status gizi SMP Al-Islam 1 Surakarta mayoritas responden yaitu sebanyak 58 dari 90 (64,4%). Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi.

Saran Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan informasi atau edukasi mengenai kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi. Dengan adanya kebiasaan responden dalam membaca label gizi yang baik, diharapkan bagi responden untuk mengaplikasikannya ke dalam perilaku sehari-harinya yaitu dengan membaca label informasi gizi ketika memilih atau mengonsumsi produk pangan. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya untuk lebih lanjut meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi. Penelitian juga dapat dilakukan dengan menggunakan metode penelitian yang lain dan subjek dengan karakteristik yang berbeda.

SUMBER DANA PENELITIAN: Penelitian ini tidak menerima pendanaan eksternal.

UCAPAN TERIMA KASIH:

Terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta dan SMP Al-Islam 1 Surakarta yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi peneliti dalam melakukan penelitian ini.

KONFLIK KEPENTINGAN: Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, S. N. (2013). Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di perkotaan. *Unnes Journal of Public Health*, 2(1).
- Akhriani, M., Fadhilah, E., & Fuadiyah, N. K. (2016). Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Kejadian Kegemukan pada Remaja di SMP Negeri 1 Bandung (Correlation of Sweetened-Drink Consumption with Obesity Prevalence in Adolescence in State Secondary School 1 Bandung). *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 3(1), 29.
- Ashsiddiq, N. A. (2018). Penyakit Infeksi dan Pola Makan dengan Kejadian Status Gizi Kurang Berdasarkan BB/U pada Balita Usia 6-24 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Sepenggal. *Scientia Journal*, 7(2), 158-165.
- Atsini, 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.
- Darajat, N., Bahar, H., & Jufri, N. N. (2016). Hubungan kepatuhan membaca label informasi zat gizi dengan kemampuan membaca label informasi gizi pada ibu rumah tangga di Pasar Basah Mandonga Kota Kendari Tahun 2016 (Studi kasus pada UD. Puteri Kembar Kendari). Haluoleo University.
- Drichoutis, A. C., Lazaridis, P., Nayga, R. M., Kapsokelafou, M., & Chryssochoidis, G. (2008). A theoretical and empirical investigation of nutritional label use. *The European Journal of Health Economics*, 9, 293-304.
- Emilia, E., Juliarti, J., & Akmal, N. (2021). Analisis konsumsi makanan jajanan terhadap pemenuhan gizi remaja. *Jurnal Gizi Dan Kuliner (Journal of Nutrition and Culinary)*, 1(1), 23-30.
- Fikawati, S. (2017). Dkk. *Gizi Anak Dan Remaja*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Gibney, M. J. (2009). *Gizi kesehatan masyarakat*.
- Isnaini, A. B. N. (n.d.). Hubungan pengetahuan, keterampilan, kebiasaan membaca label gizi pada makanan kemasan dengan status gizi siswa sma negeri 2 playen kabupaten gunungkidul.
- 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), 271-282.
- Nurfirdaus, N., & Risnawati. (2019). Studi tentang pembentukan kebiasaan dan perilaku sosial siswa (studi kasus di SDN 1 Windujanten). *Jurnal Lensa Pendas*, 4(1), 36-46. <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/lensapendas/article/download/486/339/>
- Oktaviana, W. (2017). Hubungan Antara Karakteristik Individu Dan Pengetahuan Label Gizi Dengan Membaca Label Gizi Produk Pangan Kemasan Pada Konsumen Di 9 Supermarket Wilayah Kota Tangerang Selatan Tahun 2016. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, 2017.
- Organization, W. H. (2015). *Guideline: sugars intake for adults and children*. World Health Organization.
- Palupi, I. R., Naomi, N. D., & Susilo, J. (2017). Penggunaan label gizi dan konsumsi makanan kemasan pada anggota Persatuan Diabetisi Indonesia. *Kes Mas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Daulan*, 11(1), 1-8.
- Purnama, A. S. (2012). Hubungan antara Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi, Persepsi terhadap Rasa Produk, dan Faktor Lain dengan Kepatuhan Membaca Label Informasi Nilai gizi pada Siswa/i SMK Mandalahayu, Bekasi Tahun 2012. *Fakultas Kesehatan Masyarakat (SKM) UI: Universitas Indonesia*.
- Saidah, F., Maryanto, S., & Pontang, G. S. (2017). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Minuman Berpemanis Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Sma Institut Indonesia Semarang. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 9(22), 150-157.
- Siswanto, S. (2014). *Buku studi diet total: Survei konsumsi makanan individu Indonesia 2014*. Lembaga Penerbitan Badan Litbangkes.
- Sukmawati, I. A., & Sartika, A. N. (2022). Hubungan Paparan Media Informasi Dengan Kebiasaan Membaca Label Gizi Produk di SMA Widya Nusantara. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*, 3(2).
- Supariasa, I. D. M., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- van Ansem, W. J. C., van Lenthe, F. J., Schrijvers, C. T. M., Rodenburg, G., & van de Mheen, D. (2014). Socio-economic inequalities in children's snack consumption and sugar-sweetened beverage consumption: the contribution of home environmental factors. *British Journal of Nutrition*, 112(3), 467-476.
- Yusinta, D. H., Pradigdo, S. F., & Rahfiluddin, M. Z. (2019). Hubungan body image dengan pola konsumsi dan status gizi remaja putri di SMPN 12 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 47-53.