

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Label Informasi Nilai Gizi

Label Informasi Nilai Gizi (ING) adalah sebuah keterangan terkait daftar kandungan baik gizi dan nongizi yang wajib dicantumkan dalam semua jenis produk pangan dengan bentuk tabel yang disesuaikan dengan format yang ditentukan (BPOM RI, 2021a). Label ING memuat beberapa komponen informasi utama yang diuraikan sebagai berikut :

- a. Takaran saji yaitu keterangan pertama pada format ING yang mencantumkan jumlah zat gizi dalam satuan pengukuran volume atau berat (ml, g, dan mg) dan diikuti satuan pengukuran rumah tangga (sendok makan dan gelas).
- b. Jumlah sajian per kemasan adalah keterangan yang menunjukkan banyaknya takaran saji yang terdapat dalam satu kemasan produk pangan. Jumlah sajian diikuti dengan “ ... sajian per kemasan” atau “Sajian per kemasan : ...” jika dalam satu kemasan memiliki lebih dari satu takaran saji.
- c. Jenis dan jumlah kandungan zat gizi dan nongizi yang dicantumkan dalam label ING diantaranya sebagai berikut:

- 1) Zat gizi yang wajib dicantumkan, diantaranya adalah energi total, lemak total, lemak jenuh, protein, karbohidrat total, gula, dan garam (natrium).
 - 2) Zat gizi yang wajib dicantumkan dengan prasyarat tertentu, diantaranya lemak trans, kolesterol, dan serat pangan.
 - 3) Zat gizi yang dapat dicantumkan, diantaranya energi dari lemak, energi dari lemak jenuh, lemak tak jenuh tunggal, lemak tak jenuh ganda, serat pangan larut, serat pangan tak larut, gula alkohol, dan vitamin serta mineral.
 - 4) Zat gizi yang belum ditetapkan dalam Acuan Label Gizi (ALG) dan peraturan perundang-undangan serta zat nongizi.
- d. Persentase Angka Kecukupan Gizi (AKG), yaitu kontribusi yang diberikan oleh zat gizi yang terkandung dalam satu sajian kemudian dibandingkan dengan jumlah kebutuhan harian dan ditulis dengan satuan persen.
- e. Catatan kaki berisi keterangan persentase AKG yang tertera dalam produk pangan dihitung berdasarkan kebutuhan energi untuk kelompok umum yaitu 2.150 kkal.

Format tampilan ING yang umum digunakan terdapat beberapa jenis, yaitu format vertikal, format horizontal, dan format linier (BPOM RI, 2021b).

a. Format vertikal digunakan pada kemasan yang memiliki luas permukaan label 100 cm² dan terdiri dari tiga bagian diantaranya sebagai berikut :

- 1) Bagian pertama memuat tulisan “Informasi Nilai Gizi” dan keterangan takaran saji serta jumlah sajian per kemasan.
- 2) Bagian kedua memuat kandungan zat gizi yang diawali dengan kalimat “Jumlah per Sajian” kemudian dibagi menjadi tiga sub bagian, yaitu sub bagian pertama berisi informasi kandungan energi, sub bagian kedua berisi kandungan lemak, protein, karbohidrat, gula, dan garam, serta sub bagian ketiga berisi vitamin, mineral, dan zat nongizi.
- 3) Bagian ketiga memuat catatan kaki

INFORMASI NILAI GIZI		
Takaran saji ... g atau ml (... URT)		
... Sajian per Kemasan		
JUMLAH PER SAJIAN		
Energi total	...	kkal
Energi dari lemak	...	kkal
Energi dari lemak jenuh	...	kkal
		% AKG*
Lemak total	... g	... %
Kolesterol	... mg	
Lemak <i>trans</i>	... g	... %
Lemak tidak jenuh tunggal	... g	
Lemak tidak jenuh ganda	... g	
Lemak jenuh	... g	... %
Protein	... g	... %
Asam amino	... mg	
Karbohidrat total	... g	... %
Serat pangan	... g	... %
Serat pangan larut	... g	
Serat pangan tidak larut	... g	
Karbohidrat tersedia	... g	
Gula	... g	
Gula alkohol	...	
Garam (Natrium)	... mg	... %
Vitamin dan mineral		
Vitamin A	...	%
Vitamin C	...	%
Vitamin lain	...	%
Kalium	...	%
Kalsium	...	%
Zat Besi	...	%
Mineral lain	...	%
Zat Nongizi	...	
Isolflavon	... mg	
*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.		

Gambar 2.1 Label Informasi Nilai Gizi Format Vertikal (BPOM RI, 2021b)

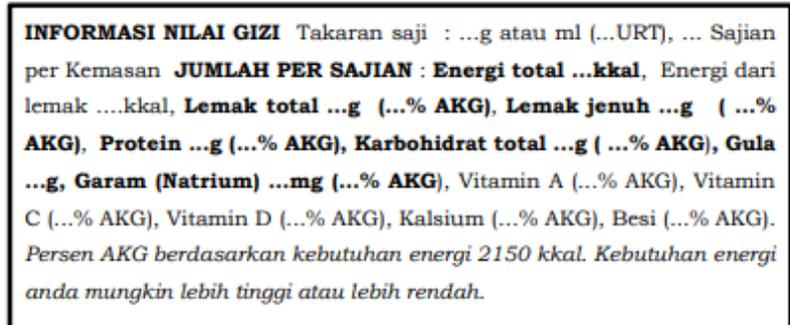
b. Format horizontal digunakan untuk kemasan dengan label berukuran kurang dari atau sama dengan 100 cm² yang terbagi dalam dua bentuk yaitu format tabular dan linier.

- 1) Format tabular dibuat dalam bentuk kolom yang dibagi tiga kolom, yaitu kolom pertama berisi tulisan “Informasi Nilai Gizi” dilengkapi keterangan takaran saji, jumlah sajian per kemasan, dan energi total, kolom kedua berisi keterangan zat gizi lemak dan protein dengan jumlah per sajian dan %AKG, serta kolom ketiga berisi keterangan zat gizi karbohidrat, gula, dan garam dengan jumlah per sajian dan %AKG. Adapun di bawah kolom kedua dan ketiga memuat informasi vitamin dan mineral serta catatan kaki yang terletak di baris terakhir.

INFORMASI NILAI GIZI	JUMLAH PER SAJIAN	%AKG*	JUMLAH PERSAJIAN	%AKG*
		Lemak total ... g ...%		Karbohidrat total ... g ...%
	Lemak jenuh ... g ...%		Gula ... g	
	Protein ... g ...%		Garam (Natrium) ... mg ...%	
Takaran saji ...g atau ml (...URT)	Vitamin dan Mineral			
... Sajian per Kemasan	Vitamin A	...%	Kalsium	...%
Energi total ... kkal	Vitamin B6	...%	Besi	...%
Energi dari lemak kkal	Vitamin C	...%		
	Vitamin D	...%		
*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.				

Gambar 2.2 Label Informasi Nilai Gizi Format Tabular (BPOM RI, 2021b)

- 2) Format linier berbentuk satu baris yang memuat seluruh informasi dalam satu kolom.



Gambar 2.3 Label Informasi Nilai Gizi Format Linier (BPOM RI, 2021b)

2. Pengetahuan

a. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan (*knowledge*) yaitu hasil dari tahu yang terbentuk setelah proses penginderaan (penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba) terhadap suatu objek (Pakpahan *et al.*, 2021). Pengetahuan juga dapat diartikan sebagai pembentukan yang dilakukan secara terus-menerus akibat adanya pemahaman baru yang diperoleh secara alami atau diberikan intervensi (Budiman *et al.*, 2013).

b. Jenis-jenis Pengetahuan

Budiman *et al.* (2013) mengemukakan bahwa terdapat beberapa jenis pengetahuan, yaitu pengetahuan implisit dan pengetahuan eksplisit.

1) Pengetahuan Implisit

Pengetahuan implisit terdapat dalam bentuk pengalaman individu dengan elemen-elemen yang sulit dijelaskan secara nyata. Sifat implisit ini membuat proses transfer pengetahuan kerap sulit dilakukan karena adanya perbedaan perspektif, prinsip, dan pendirian. Contohnya adalah seorang perokok yang mengetahui bahaya merokok bagi kesehatan.

2) Pengetahuan Eksplisit

Pengetahuan eksplisit adalah pengetahuan yang telah tertulis dalam bentuk yang jelas berupa perilaku terkait kesehatan. Pengetahuan terwujud melalui tindakan-tindakan terkait kesehatan yang dapat dideskripsikan secara jelas. Contohnya adalah seseorang yang tidak merokok karena telah mengetahui tentang bahaya merokok bagi kesehatan.

c. Teori Hasil Belajar

Menurut Benjamin S. Bloom (1956), terdapat Teori Taksonomi Bloom yang dibagi ke dalam dua kelompok domain, yaitu kognitif (pengetahuan) dan afektif (sikap). Teori ini diklasifikasikan sebagai rangka dalam perencanaan tujuan belajar serta berbagai aktivitas pembelajaran. Namun, teori tersebut mengalami perubahan pada beberapa domain oleh Anderson dan Krathwohl (2001) yang menguraikan tiga domain sebagai berikut :

1) Domain Kognitif

Domain kognitif berkaitan dengan ingatan, berpikir, dan proses penalaran.

a) Mengingat (*Remember*) – C1

Memuat kemampuan seseorang dalam mengenali serta mengingat kembali hal-hal yang telah dipelajari, seperti istilah, definisi, fakta, klasifikasi, dan sebagainya. Dalam tahap ini seseorang mampu untuk menjawab pertanyaan serta mengulang informasi. Kata kunci yang digunakan adalah mengingat kembali, mengenali, menyebutkan, menuliskan, dan menghafal.

b) Memahami (*Understand*) – C2

Dalam tahap memahami, seseorang telah mampu menafsirkan makna dengan cara yang lebih sederhana, memberikan ilustrasi penjelasan secara singkat dan menyimpulkan informasi serta menyampaikannya dengan tata bahasa sendiri. Kata kunci yang digunakan adalah menjelaskan, mengartikan, mengidentifikasi, menyimpulkan, menguraikan, dan mengklasifikasikan.

c) Menerapkan (*Apply*) – C3

Tahap ini berarti seseorang telah mampu mengimplementasikan pemahaman, teori, informasi, atau prinsip dan menggunakannya dengan benar dalam suatu

situasi untuk memecahkan masalah. Kata kunci yang digunakan adalah menggunakan, menentukan, mengimplementasikan, dan melaksanakan.

d) Menganalisis (*Analyze*) – C4

Analisis dimaksud juga proses penguraian suatu informasi supaya konsep yang diperoleh menjadi lebih jelas serta menentukan hubungannya satu sama lain. Kata kunci yang digunakan adalah mendiagnosis, menelaah, mendeteksi, memecahkan, memerinci, dan mengaitkan.

e) Mengevaluasi (*Evaluate*) – C5

Evaluasi dimaknai sebagai kemampuan dalam menilai suatu objek atau informasi berdasarkan kriteria tertentu dengan cara pemeriksaan dan pembuktian. Kata kunci yang digunakan adalah mengecek, mengkritik, membuktikan, menilai, dan memvalidasi

f) Menciptakan (*Create*) – C6

Dalam hal ini diartikan juga sebagai kemampuan membentuk struktur berdasarkan pengetahuan dan pemahaman yang dimiliki sehingga dapat menciptakan temuan, karya, atau solusi baru untuk mengubah sesuatu menjadi lebih bernilai serta dapat memecahkan suatu masalah. Kata kunci yang digunakan adalah

merencanakan, memproduksi, merancang, menciptakan, dan mengkombinasikan.

2) Domain Afektif

Domain afektif meliputi rasa, nilai, apresiasi, antusiasme, motivasi, dan sikap. Kemampuan ini diketahui kecenderungan dan perubahannya pada jenis tingkatan proses yang diuraikan sebagai berikut :

a) Menerima

Proses menerima terjadi ketika seseorang bersedia untuk memperhatikan atau mendengarkan dengan baik pada sebuah topik pembicaraan, fenomena, dan sejenisnya yang menjadi sebuah stimulus yang diberikan.

b) Menanggapi

Dalam tingkat ini, stimulus kemudian akan memberikan reaksi dengan memberikan opini atau pendapat terhadap suatu penjelasan.

c) Menghargai

Tingkat menghargai menunjukkan kemauan dalam menerima dan menghargai suatu nilai serta mengajak orang lain untuk berkomitmen terhadap nilai yang berlaku.

d) Menghayati

Menghayati menjadikan nilai-nilai yang relevan sebagai sebuah bagian dalam perilaku sehari-hari.

e) Mengamalkan

Tingkat ini menjadikan nilai-nilai yang dibentuk dalam karakter individu untuk mampu mengontrol perilaku yang akhirnya menjadi sebuah gaya hidup.

3) Domain Psikomotorik

Domain psikomotorik menyatakan kemampuan psikomotorik berkaitan dengan fisik, koordinasi, dan kinestetik yang ditunjukkan dengan perbuatan atau perilaku sesuai dengan domain kognitif dan afektif. Kemampuan psikomotorik dibagi menjadi dua sifat yang diuraikan sebagai berikut :

- a) Konkret, disebut juga dengan kemampuan dapat dilihat dan diamati. Tingkatan psikomotorik konkret diantaranya meniru, membiasakan, mahir, alami, dan tindakan orisinal.
- b) Abstrak atau kemampuan yang melibatkan tindakan yang tidak terlihat namun masih memerlukan koordinasi motorik. Tingkatan psikomotorik abstrak diantaranya mengamati, menanya, mencoba, menalar, dan mengkomunikasikan.

d. Faktor-faktor yang Memengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi pengetahuan menurut Budiman *et al.* (2013) adalah pendidikan, informasi, sosial budaya dan ekonomi, lingkungan, pengalaman, serta usia.

1) Pendidikan

Pendidikan menjadi salah satu perubahan sikap dalam tahap pendewasaan seseorang melalui proses belajar. Tingkat pendidikan yang semakin tinggi akan lebih membuka pandangan seseorang sehingga lebih mudah menerima informasi dari berbagai sumber. Semakin banyak sumber informasi yang diperoleh, maka pengetahuan yang dimiliki juga semakin banyak.

2) Informasi

Informasi merupakan cara untuk menyebarkan pengetahuan melalui komunikasi dalam bentuk data, teks, gambar, suara, kode, program komputer, dan basis data. Informasi dapat diperoleh dengan mudah baik dari pendidikan formal atau nonformal serta melalui perkembangan teknologi yang menyediakan berbagai jenis media untuk proses penyampaiannya sehingga dapat membentuk pengetahuan baru.

3) Sosial, Budaya, dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi budaya sering dilakukan tanpa pertimbangan tindakan baik atau buruk sehingga seseorang

dapat memperoleh pengetahuan meskipun tidak secara aktif mencarinya. Kondisi ekonomi juga memengaruhi ketersediaan fasilitas yang menunjang suatu kegiatan salah satunya dalam memperoleh pengetahuan.

4) Lingkungan

Lingkungan berhubungan langsung dengan pengetahuan seseorang karena adanya interaksi yang ditanggapi sebagai sebuah informasi antar individu lain.

5) Pengalaman

Proses perolehan pengetahuan dari pengalaman digunakan sebagai pembuktian pengetahuan yang diperoleh dan dapat berguna dalam proses pemecahan masalah yang terjadi di masa lalu.

6) Usia

Seiring bertambahnya usia, pemahaman dan cara berpikir menjadi lebih berkembang sehingga berpengaruh pada pengetahuan yang dimiliki.

e. Pengukuran Pengetahuan

Pengetahuan dapat diukur melalui tes kognitif berupa instrumen soal pilihan ganda (*multiple choice test*) dengan memilih pernyataan yang dianggap benar. Terdapat dua opsi yang digunakan pada instrumen penilaian tersebut, yaitu opsi 'jawaban' berisi pernyataan yang benar dan opsi '*distracter*' berisi pernyataan yang

salah. *Distracter* memiliki karakteristik yang hampir serupa dengan jawaban sehingga responden dituntut untuk berpikir sebelum menjawab pertanyaan dengan benar (Khomsan, 2021).

Penilaian dapat dilakukan dengan memberikan skor 1 pada opsi jawaban benar dan skor 0 pada opsi jawaban salah. Skor akhir yang diperoleh perlu dikonversikan ke maksimal nilai 100 dengan perhitungan rumus berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase skor

F = Jumlah soal dijawab benar

N = Jumlah seluruh soal

Setelah dilakukan perhitungan, maka dilakukan pengelompokkan berdasarkan kategori nilai yang diperoleh yang tertera pada Tabel 2.1.

Tabel 2.1
Kategori Penilaian Pengetahuan

Kategori Pengetahuan	Skor (%)
Baik	> 80
Sedang	60-80
Kurang	< 60

Sumber : Khomsan (2021)

3. Sikap

a. Definisi Sikap

Sikap merupakan keadaan dalam menghadapi perilaku yang menjadi dasar pada seseorang untuk menciptakan respon terhadap suatu hal sehingga menjadi penentu dalam perilaku yang menyatakan kesukaan atau ketidaksukaan (Jahja, 2011). Definisi

lain dari sikap merupakan respon terhadap stimulus yang masih bersifat tertutup atau tidak dapat terlihat secara langsung kepada suatu objek yang diartikan juga sebagai penilaian secara positif maupun negatif (Induniasih dan Wahyu Ratna, 2017).

b. Faktor-faktor yang Memengaruhi Perubahan Sikap

Dalam teori *Elaboration Likelihood Model* (ELM) yang dikemukakan oleh Richard E. Petty dan John Cacioppo (1980), perubahan sikap dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu jalur sentral (pengetahuan) dan jalur perifer (emosional dan motivasi) (Setiawan *et al.*, 2023).

1) Jalur Sentral (Pengetahuan)

Proses ini dihasilkan dari pertimbangan individu dalam memproses informasi secara kritis dan mendalam. Pengetahuan dan argumen yang diterima akan dianalisis mendalam untuk membuat keputusan. Jika argumen tersebut masuk akal dan sesuai dengan pengetahuan mereka, perubahan sikap yang terjadi biasanya lebih stabil dan bersifat jangka panjang. Pengetahuan memegang peran penting karena semakin banyak pengetahuan yang dimiliki seseorang, semakin kritis mereka dalam menilai informasi dan membentuk sikap.

2) Jalur Periferal (Emosional dan Motivasi)

Pada jalur ini, perubahan sikap bergantung pada petunjuk-petunjuk periferal, seperti emosi, daya tarik visual, kredibilitas sumber, atau perasaan pribadi. Pada jalur ini, motivasi yang rendah atau ketidakmampuan individu untuk memahami informasi secara mendalam membuat mereka lebih terpengaruh oleh stimuli emosional atau pengaruh eksternal. Sikap yang terbentuk melalui jalur ini cenderung kurang stabil, bersifat jangka pendek, dan lebih mudah berubah dibandingkan sikap yang terbentuk melalui jalur sentral.

c. Pengukuran Sikap

Pernyataan sikap seseorang dapat dinilai menggunakan teknik pengukuran sikap. Skala pengukuran yang umum digunakan yaitu skala *Likert* yang menyatakan dukungan terhadap sebuah pernyataan yang diwakili dengan skor 1-5 dengan tingkatan pernyataan (1) Sangat setuju (SS), (2) Setuju (S), (3) Ragu-ragu (RG), (4) Tidak setuju (TS), dan (5) Sangat tidak setuju (STS). Pernyataan sikap yang mendukung (*favorable*) memuat pernyataan positif terkait suatu hal, sebaliknya pernyataan tidak mendukung (*unfavorable*) memuat pernyataan negatif (Sugiyono, 2013). Pernyataan sikap sebaiknya menyajikan kedua indikator tersebut agar skala pengukuran tidak sepenuhnya memihak atau mendukung suatu objek (Azwar, 2007).

Menurut Azwar (2007), skor yang telah diperoleh kemudian dapat dihitung nilai rata-rata (*mean*) untuk mengetahui sikap secara individu menggunakan perhitungan rumus sebagai berikut :

$$X = \frac{S}{F}$$

Keterangan :

X : Rata-rata nilai sikap

S : Jumlah nilai

F : Banyak nilai

Hasil penilaian yang diperoleh dikategorikan sebagai berikut :

- 1) Sikap positif (baik) jika skor $\geq mean$
- 2) Sikap negatif (kurang) jika skor $< mean$

4. Status Gizi pada Usia Dewasa

a. Definisi Status Gizi

Status gizi merupakan salah satu indikator penentu kondisi gizi berdasarkan keseimbangan antara asupan zat gizi yang diperoleh dari makanan dengan kebutuhan seseorang (Harjatmo *et al.*, 2017). Menurut Hurlock dalam Yunawati *et al.*, (2023), usia dewasa merupakan usia saat seseorang mengalami stabilitas fisik dan psikologis dan dimulai pada usia 18 tahun hingga 40 tahun. Pada masa ini, fase pertumbuhan sudah berhenti sehingga keseimbangan zat gizi digunakan untuk menjaga kesehatan tubuh serta untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari. Zat gizi tidak

seimbang dapat menimbulkan masalah gizi yang berisiko terjadi saat usia senja.

Pengukuran status gizi pada orang dewasa yang umum digunakan adalah dengan indikator pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk mengetahui kondisi seseorang mengalami kekurangan atau kelebihan berat badan (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Nilai IMT dapat diketahui melalui perhitungan berikut :

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

Terdapat beberapa kategori berdasarkan hasil pengukuran IMT yang dinyatakan sebagai berikut :

Tabel 2.2
Kategori Status Gizi Berdasarkan IMT

	Kategori	IMT (kg/m ²)
Kurus (Gizi Kurang)	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17 – < 18,5
Normal		18,5 – 25,0
Gemuk (Gizi Lebih)	Kelebihan berat badan tingkat ringan	> 25,0 – 27,0
	Kelebihan berat badan tingkat ringan	> 27,0

Sumber : Peraturan Kementerian Kesehatan RI No. 41 Tahun 2014

b. Faktor-faktor yang Memengaruhi Status Gizi

Santosa dan Fatwa Imelda (2022) mengemukakan bahwa terdapat faktor-faktor yang berkaitan dengan status gizi pada usia dewasa diantaranya sebagai berikut :

1) Usia

Kebutuhan zat gizi pada usia dewasa digunakan sebagai penunjang produktivitas dan pemeliharaan kesehatan. Semakin bertambahnya usia, kebutuhan zat gizi akan berkurang akibat penurunan sel-sel metabolisme tubuh.

2) Jenis kelamin

Umumnya kebutuhan energi perempuan lebih sedikit daripada laki-laki yang banyak memerlukan tenaga karena adanya perbedaan proporsi lemak tubuh pada perempuan setelah masa pubertas sehingga kasus berat badan berlebih banyak ditemukan pada perempuan.

3) Pendapatan

Jumlah pendapatan yang dimiliki seseorang memengaruhi daya beli makanan. Pendapatan yang cukup memungkinkan seseorang untuk membeli makanan dengan kualitas baik, serta sebaliknya. Namun tidak sedikit masyarakat yang memiliki pendapatan cukup tidak memanfaatkan kualitas makanan bergizi karena kurangnya pengetahuan terkait makanan bergizi, pantangan dari segi budaya dan agama, atau tidak ada keinginan membeli bahan makanan murah meskipun bergizi.

4) Pendidikan

Pendidikan berhubungan dengan pengetahuan karena seseorang yang menempuh pendidikan dapat menerima informasi dengan baik salah satunya tentang gizi sehingga memengaruhi pemilihan makanan.

5) Sosial budaya

Pengolahan pangan dan kebiasaan makan dapat dipengaruhi oleh, contohnya masyarakat suku Melayu memiliki ciri khas dari pilihan makanan berbahan dasar santan.

6) Perilaku makan

Perilaku makan yang kurang baik dapat menimbulkan masalah gizi jika dilakukan secara terus-menerus.

7) Aktivitas Fisik

Tingkat aktivitas fisik yang dilakukan dapat berdampak pada banyaknya energi yang digunakan. Semakin sedikit aktivitas fisik yang dilakukan, energi yang terdapat dalam tubuh tidak dapat tersalurkan dan berubah menjadi tumpukan lemak sehingga menyebabkan obesitas.

8) Lingkungan

Pengaruh lingkungan diperoleh dari kondisi di sekitar seperti keluarga, teman sebaya, dan media promosi dapat membentuk perilaku makan seseorang yang berdampak pada perilaku makan dan status gizi.

c. Masalah Gizi pada Usia Dewasa

1) Kekurangan Energi Protein (KEP)

Kondisi KEP di usia dewasa dapat menghambat produktivitas kerja dan kemampuan fisik karena kebutuhan zat gizi yang tidak terpenuhi sehingga berdampak pada penurunan kualitas hidup serta mudah sakit akibat terpapar infeksi penyakit (Yunawati *et al.*, 2023).

2) Anemia Zat Besi

Anemia terjadi akibat kurangnya produksi sel darah merah yang berkaitan dengan kadar hemoglobin rendah. Usia dewasa terutama pada wanita usia subur menjadi salah satu kelompok yang rentan mengalami anemia karena memiliki risiko kehilangan darah setiap bulannya saat menstruasi atau pasca melahirkan. Anemia zat besi dapat dicegah dengan konsumsi tablet tambah darah dan makanan sumber zat besi yang dipadukan dengan vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi lebih efektif (Pritasari *et al.*, 2017).

3) Obesitas

Obesitas terjadi saat asupan melebihi kebutuhan kemudian tidak diimbangi dengan aktivitas fisik sehingga sebagian besar energi yang tidak digunakan akan tersimpan menjadi lemak. Lemak yang telah tertimbun dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan risiko penyakit

degeneratif serta komplikasi yang serius pada sistem kardiovaskular (Yunawati *et al.*, 2023).

5. Hubungan antara Pengetahuan tentang Label Informasi Nilai Gizi dengan Sikap terhadap Produk Pangan Kemasan

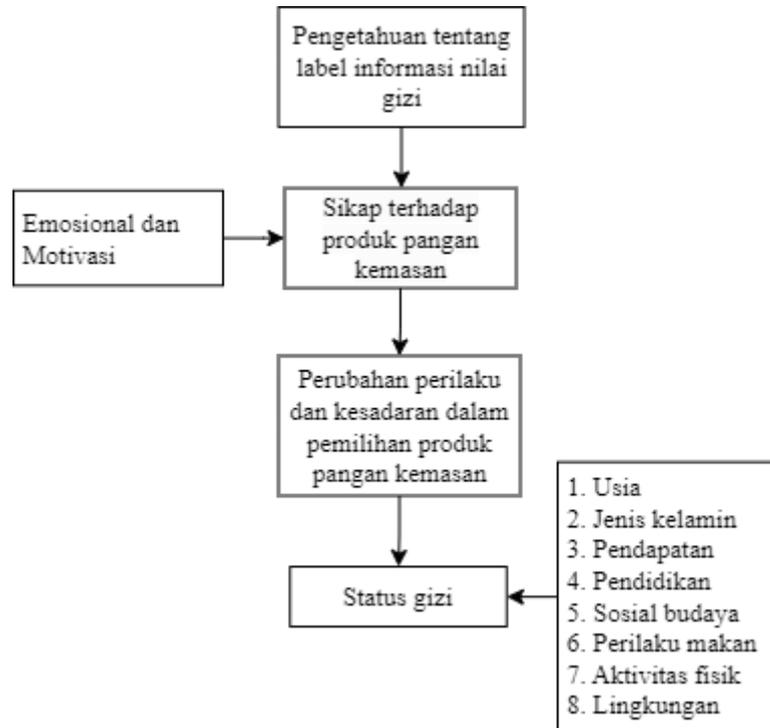
Pengetahuan terkait suatu hal dapat menentukan sikap seseorang terhadap proses penentuan keputusan, salah satunya pengetahuan terkait label informasi nilai gizi pada produk kemasan pangan dapat menentukan sikap seseorang dalam memilih produk makanan atau minuman yang akan dikonsumsi (Melinda dan Eko Farida, 2021). Terdapat tahapan proses adaptasi pengetahuan yang dikemukakan Rogers yang dikutip oleh Darsini *et al.* (2019) bahwa sebelum pengetahuan mengubah perilaku baru, seseorang akan menyadari sebuah stimulus berupa kesadaran pada suatu hal kemudian berlanjut pada ketertarikan serta mempertimbangkan stimulus tersebut memiliki efek yang akan menentukan sikap individu. Setelah memperoleh hasil pertimbangan, seseorang dapat mencoba menerapkan perilaku tersebut (*trial*) dan melakukan adaptasi atas perubahan perilaku yang sesuai dengan pengetahuan yang diperoleh sehingga memengaruhi sikap dan kebiasaan baru yang lebih baik.

6. Hubungan antara Pengetahuan tentang Label Informasi Nilai Gizi dengan Status Gizi

Perbedaan pengetahuan yang dimiliki dapat memberikan dampak terhadap status gizi secara tidak langsung karena pemahaman seseorang yang telah memperoleh informasi gizi secara teori kemudian

dapat mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari (Charina *et al.*, 2022). Pengetahuan dapat membentuk perilaku baru yang memengaruhi tingkat kesadaran terhadap kesehatan, seperti yang dikemukakan oleh Iversen dan Kraft (2006) dalam Destianty dan Riselligia Caninsti (2021), kesadaran kesehatan merupakan kondisi psikologis yang membuat seseorang menyadari kondisi kesehatan serta berbagai risiko yang dapat timbul dengan stimulus dari pengetahuan kesehatan sehingga meningkatkan motivasi untuk menerapkan kebiasaan hidup sehat. Kebiasaan membaca label informasi gizi dengan status gizi memiliki kaitan bahwa mayoritas orang dengan status gizi yang baik memiliki kesadaran membaca label informasi nilai gizi dan cenderung lebih memerhatikan keseimbangan asupan serta pemilihan produk pangan kemasan yang lebih baik (Anggraini *et al.*, 2018).

B. Kerangka Teori



Gambar 2.4 Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi dari Budiman dan Riyanto (2013); Santosa dan Imelda (2022); Setiawan *et al.* (2023)