

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Remaja

a. Definisi Remaja

Remaja adalah salah satu periode dalam daur kehidupan manusia yaitu ketika memasuki masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja ditandai dengan perubahan perkembangan fisik, mental, dan sosial yang terjadi dengan cepat (Brown, 2016). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 menyebutkan bahwa remaja adalah kelompok usia 10 tahun sampai berusia 18 tahun (Kemenkes RI, 2014a).

b. Karakteristik Remaja

Usia remaja dapat menjadi periode rentan masalah gizi karena perubahan pertumbuhan dan perkembangan yang cepat pada masa ini berdampak pada kebutuhan zat gizi yang lebih tinggi (Brown, 2016). Selain pertumbuhan fisik, pada periode ini juga terjadi perkembangan mental, emosional, dan sosial yang dapat berdampak pada kemampuan remaja dalam menentukan pilihan makanannya secara mandiri (Yunianto *et al.*, 2021).

c. Kebutuhan Gizi Remaja

Kebutuhan gizi bagi remaja sesuai dengan jenis kelamin, kelompok umur, berat badan dan tinggi badan dapat dilihat pada Tabel 2.1.

Tabel 2. 1 Angka Kecukupan Zat Gizi Makro pada Remaja

Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
Laki-Laki						
10-12 tahun	36	145	2000	50	65	300
13-15 tahun	50	163	2400	70	80	350
16-18 tahun	60	168	2650	75	85	400
19-29 tahun	60	168	2650	65	75	430
Perempuan						
10-12 tahun	38	147	1900	55	65	280
13-15 tahun	48	156	2050	65	70	300
16-18 tahun	52	159	2100	65	70	300
19-29 tahun	55	159	2250	60	65	360

Sumber (Kemenkes RI, 2019)

d. Masalah Gizi Pada Remaja

Menurut Februhartanty *et al.* (2019) berbagai masalah gizi yang banyak terjadi pada usia remaja adalah gangguan makan, obesitas, anemia, masalah pencernaan, dan masalah kesehatan lainnya. Masalah gizi pada usia remaja biasanya berkaitan erat dengan kebiasaan makan yang buruk, pemahaman gizi yang keliru, kesukaan berlebihan terhadap makanan tertentu, serta tergiur promosi produk makanan yang berlebihan melalui media massa (Adriani & Wirjatmadi, 2016).

e. Kebiasaan Makan Remaja

Perilaku makan yang umum di kalangan remaja adalah mengemil (*snacking*) (Brown, 2016). *Snack* atau makanan camilan merupakan makanan yang dikonsumsi diluar makanan utama (BPOM RI, 2014). Mayoritas remaja Indonesia memakan camilan ketika dalam perjalanan menuju/dari sekolah, pada siang hari, sebelum dan setelah

aktivitas atau bahkan di larut malam. Kebanyakan dari mereka mengonsumsi camilan olahan dengan tinggi gula, garam dan lemak termasuk dari makanan ringan dalam kemasan (World Food Programme, 2017). Makanan ringan menyumbang sekitar seperempat energi pada remaja dalam sehari (Brown, 2016).

Mengemil adalah perilaku yang umum dan boleh dilakukan oleh setiap individu. Peningkatan perilaku pemilihan makanan yang lebih sehat perlu ditingkatkan daripada melarang remaja untuk mengemil. Peningkatan pilihan makanan menuju makanan yang lebih padat gizi dengan lebih memperhatikan label informasi nilai gizi yang terdapat dalam kemasan produk akan berdampak pada asupan makanan dan kecukupan gizi remaja yang lebih baik (Brown, 2016).

2. Label Informasi Nilai Gizi

a. Definisi Label Informasi Nilai Gizi

Label Informasi Nilai Gizi adalah daftar kandungan zat gizi dan non gizi pangan olahan sebagaimana produk pangan olahan dijual (*as sold*) sesuai dengan format yang dibakukan (BPOM RI, 2019b). Label informasi nilai gizi dapat membantu kita menilai apakah suatu makanan layak dikonsumsi dan sesuai dengan kebutuhan kita (Rachmi *et al.*, 2019). Label informasi nilai gizi juga dapat memperkirakan bahaya yang mungkin terjadi pada konsumen yang berisiko tinggi karena memiliki penyakit tertentu (Kemenkes RI, 2014b).

b. Komponen Label Informasi Nilai Gizi

Label Informasi nilai gizi dicantumkan dalam bentuk tabel berisi informasi sebagai berikut (BPOM RI, 2019b):

1) Takaran Saji

Takaran saji adalah jumlah pangan yang wajar dikonsumsi dalam satu kali makan, dinyatakan dalam satuan metrik maupun ukuran rumah tangga yang sesuai.

2) Jumlah Sajian per Kemasan

Jumlah sajian per kemasan menunjukkan jumlah takaran saji dalam satu kemasan pangan. Satu kemasan makanan bisa jadi mengandung lebih dari 1 takaran sajian.

3) Jenis dan Jumlah Kandungan Zat Gizi dan Non Gizi.

Jenis zat gizi yang harus dicantumkan sedikitnya terdiri dari energi total, lemak total, lemak jenuh, protein, karbohidrat total, gula, dan garam. Jumlah kandungan zat gizi merupakan hasil analisis dari laboratorium yang telah terakreditasi. Jumlah kandungan zat-zat gizi ditulis dalam 1 sajian makanan. Setiap makanan mengandung takaran saji yang berbeda-beda.

4) Persentase AKG

Persentase AKG merupakan persentase kontribusi zat gizi dalam satu sajian produk dibandingkan dengan jumlah kebutuhan zat gizi dalam sehari.

5) Catatan Kaki

Catatan kaki merupakan informasi yang menerangkan bahwa persentase AKG berdasarkan kebutuhan energi 2.150 kkal untuk kelompok umum. Kebutuhan akan energi itu bisa lebih tinggi ataupun lebih rendah, tergantung dengan karakteristik dan kebutuhan dari setiap konsumen.

3. Perilaku Membaca Label Informasi Nilai Gizi

a. Definisi Perilaku

Perilaku adalah aktivitas nyata organisme termasuk manusia yang dapat diamati dalam situasi dan kondisi tertentu sebagai akibat dari rangsangan internal maupun eksternal (Swarjana, 2022). Perilaku kesehatan didefinisikan sebagai atribut pribadi seperti keyakinan, harapan, motif, nilai, persepsi, dan elemen kognitif lainnya, karakteristik kepribadian, termasuk keadaan dan sifat afektif dan emosional, dan pola perilaku, tindakan, dan kebiasaan terbuka yang terkait dengan pemeliharaan kesehatan, pemulihan kesehatan, dan peningkatan kesehatan (Pakpahan *et al.*, 2021).

b. Perilaku Membaca Label Informasi Nilai Gizi

Perilaku membaca label informasi nilai gizi merupakan keinginan konsumen untuk mencari, membaca dan memahami keterangan yang terdapat pada label informasi nilai gizi sebelum produk pangan dikonsumsi. Anjuran untuk membaca label pangan yang dikemas terutama keterangan tentang informasi kandungan zat gizi dan tanggal kadaluarsa sebelum membeli atau mengonsumsi suatu produk

pangan juga menjadi salah satu poin dari sepuluh pesan umum gizi seimbang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang (Kemenkes RI, 2014b).

Kesadaran untuk membaca label informasi nilai gizi secara khusus untuk tujuan kesehatan adalah mengetahui batasan konsumsi gula, garam, dan lemak (Rachmi *et al.*, 2019). Batas maksimal untuk konsumsi gula adalah 50 gram (4 sendok makan), natrium 2000 mg (1 sendok teh) dan lemak total 67 gram (5 sendok makan) dalam sehari. Jika konsumsi gula garam dan lemak melebihi jumlah yang disarankan maka dapat menempatkan seseorang pada risiko tinggi terkena hipertensi (tekanan darah tinggi), stroke, kencing manis (diabetes), dan serangan jantung (Kemenkes RI, 2014b).

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Membaca Label Informasi Nilai Gizi

Teori dasar yang dikembangkan oleh Lawrence Green (1980) dalam Rachmawati (2019) menyatakan perilaku kesehatan seseorang atau masyarakat dipengaruhi oleh faktor predisposisi (*predisposing factor*), faktor pemungkin (*enabling factors*) dan faktor penguat (*reinforcing factors*).

a. Faktor Predisposisi (*Predisposing Factor*)

Faktor predisposisi (*predisposing factor*) merupakan faktor yang dapat mempermudah dan mendasari terjadinya perubahan perilaku atau tindakan pada individu maupun masyarakat (Rachmawati,

2019). Faktor predisposisi dalam perilaku membaca label informasi nilai gizi meliputi:

1) Usia

Usia dapat mempengaruhi kemampuan konsumen dalam membaca label informasi nilai gizi. Namun pengaruh yang ditimbulkan menunjukkan hasil yang berbeda-beda. Sebagian besar penelitian menemukan bahwa usia yang lebih muda cenderung lebih mudah membaca label informasi nilai gizi dibandingkan usia yang lebih tua (Campos *et al.*, 2011). Pada konsumen yang lebih tua, umumnya lebih sedikit membaca label informasi nilai gizi, dikarenakan menganggap label sulit untuk dimengerti (Miller & Cassandy, 2016). Hasil penelitian Asgha (2016) ditemukan bahwa konsumen dengan usia lebih tua cenderung membaca dan menggunakan label informasi nilai gizi karena mereka lebih memperhatikan kesehatan di masa tua.

2) Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu unsur yang terdapat dari demografi seseorang (Rachmawati, 2019). Jenis kelamin menyebabkan perbedaan faktor hormonal, struktur fisik maupun norma pembagian tugas. Wanita seringkali berperilaku berdasarkan perasaan, sedangkan orang laki-laki cenderung berperilaku atau bertindak atas pertimbangan rasional (Irwan, 2017). Wanita lebih sering membaca label informasi nilai gizi dibandingkan dengan laki-laki (Drichoutis & Nayga, 2006).

Penelitian Sinaga & Simanungkalit (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan perilaku membaca label informasi gizi.

3) Pendidikan

Pendidikan tinggi akan mengarah pada tingginya ketersediaan informasi mengenai gizi, terkait peran pendidikan terhadap pengetahuan (Drichoutis *et al.*, 2008). Tingkat pendidikan terakhir dapat memengaruhi tingkat pemahaman seseorang dalam membaca label gizi. Seseorang dengan pendidikan yang lebih tinggi, akan memiliki wawasan lebih baik dalam memahami label gizi dari pada seseorang yang memiliki tingkat pendidikan lebih rendah (Resti *et al.*, 2020). Hasil penelitian Fadlillah *et al.* (2015) didapatkan bahwa konsumen dengan tingkat pendidikan yang tinggi akan lebih sering membaca label informasi nilai gizi dibandingkan dengan konsumen yang tingkat pendidikannya lebih rendah.

4) Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Tanpa pengetahuan seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi (Irwan, 2017). Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*). Pengetahuan yang tercakup

dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan (Pakpahan *et al.*, 2021)

a) Menghafal

Tahap ini dilakukan dengan menarik kembali informasi yang tersimpan dalam memori jangka panjang. Individu mengingat memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang telah dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Kategori ini mencakup dua macam proses kognitif, yaitu mengenali (*recognizing*) dan mengingat (*recalling*).

b) Memahami

Tahap ini dilakukan dengan mengkonstruksi makna atau pengertian berdasarkan pengetahuan awal yang dimiliki, mengaitkan informasi yang baru dengan pengetahuan yang telah dimiliki, atau mengintegrasikan pengetahuan yang baru ke dalam skema yang telah ada dalam pemikiran individu. Memahami suatu objek dibuktikan dengan kemampuan penginterpretasian objek dengan benar. Kategori memahami mencakup tujuh proses kognitif, yaitu menafsirkan (*interpreting*), memberikan contoh (*exemplifying*), mengklasifikasikan (*classifying*), meringkas (*summarizing*), menarik inferensi (*inferring*), membandingkan (*comparing*), dan menjelaskan (*explaining*).

c) Mengaplikasikan

Tahap ini dilakukan mencakup penggunaan suatu prosedur guna menyelesaikan masalah atau mengerjakan tugas. Mengaplikasikan diartikan saat orang telah memahami dan menggunakan objek yang telah diketahui pada kondisi lain. Kategori ini mencakup dua macam proses kognitif, yaitu menjalankan (*executing*) dan mengimplementasikan (*implementing*).

d) Menganalisis

Tahap ini dilakukan dengan menguraikan suatu permasalahan atau objek ke unsur unsurnya dan menentukan bagaimana saling keterkaitan antar unsur-unsur tersebut dan struktur besarnya. Ada tiga macam proses kognitif yang tercakup dalam menganalisis, yaitu membedakan (*differentiating*), mengorganisir (*organizing*), dan menemukan pesan tersirat (*attributing*).

e) Mengevaluasi

Tahap ini dilakukan dengan membuat suatu pertimbangan berdasarkan kriteria dan standar yang ada. Ada dua macam proses kognitif yang tercakup dalam kategori ini, yaitu memeriksa (*checking*) dan mengkritik (*critiquing*).

f) Mengkreasi

Tahap ini dilakukan dengan menggabungkan beberapa unsur menjadi suatu bentuk kesatuan. Ada tiga macam proses kognitif yang tergolong dalam kategori ini, yaitu membuat (*generating*), merencanakan (*planning*), dan memproduksi (*producing*).

5) Sikap

Sikap merupakan reaksi atau respons yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Dari batasan-batasan diatas dapat disimpulkan bahwa manifestasi sikap itu tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku (Pakpahan *et al.*, 2021). Sikap terdiri dari berbagai tingkatan, yaitu (Irwan, 2017):

a) Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).

b) Merespon (*responding*)

Merespon diartikan bahwa orang (subjek) memberikan jawaban bila ditanya, mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap.

c) Menghargai (*valuing*)

Menghargai diartikan bahwa orang (subjek) mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.

d) Bertanggung jawab (*responsibility*)

Bertanggung jawab diartikan bahwa orang (subjek) tanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko merupakan sikap yang paling tinggi.

6) Diet Khusus

Masa remaja merupakan masa yang dimana seseorang banyak mengalami perubahan, baik secara fisik maupun psikis. Perubahan bentuk tubuh membuat sebagian besar remaja melakukan diet. Beberapa contoh perilaku diet yang dilakukan remaja adalah

a) Diet Rendah Kalori

Diet rendah kalori (*low calorie diet/LCD*) yang juga disebut sebagai diet rendah energi, diet hipokalori, atau restriksi kalori (*caloric restriction/CR*) adalah suatu pola diet yang merekomendasikan asupan kalori hanya 1000–1500 kkal per hari (Kemenkes, 2023).

b) Diet Ketogenik

Diet yang menggunakan banyak lemak sebagai sumber energi dan mengurangi konsumsi karbohidrat dan protein ketika tubuh tidak mendapatkan cukup glukosa dari karbohidrat (Syarifullah & Pranata, 2024)

c) Diet *Intermittent Fasting*

Diet *intermittent fasting* merupakan suatu pola makan dengan sedikit asupan kalori atau tidak mengonsumsi makanan sama sekali dalam periode waktu tertentu dengan jadwal teratur. *Intermittent fasting* berfokus pada kapan kita makan dan kapan harus berhenti makan bukan pada makanan apa yang harus dikurangi atau dikonsumsi (Helmyati, 2022).

d) Diet Vegan

Diet Vegan adalah diet yang tidak mengonsumsi makanan hewani seperti daging ternak, daging unggas, ikan, susu, telur dan produk olahannya. Diet vegan hanya mengonsumsi sayur, buah, kacang-kacangan dan biji-bijian (Melina, V. & Davis, 2003).

b. Faktor Pemungkin (*Enabling Factor*)

Faktor pemungkin adalah faktor yang memungkinkan atau yang memfasilitasi terjadinya perilaku atau tindakan. Faktor pemungkin juga merupakan keterampilan dan sumber daya yang

diperlukan untuk melakukan perilaku kesehatan. Faktor pemungkin dalam perilaku membaca label informasi gizi meliputi :

1) Kemampuan Membaca Label

Kemampuan membaca label informasi nilai gizi merupakan kemampuan untuk memperoleh, memproses, dan mengerti tentang informasi gizi yang terdapat pada label makanan atau minuman agar setiap orang dapat membuat keputusan yang tepat terkait dietnya (Miller & Cassady, 2016). Kemampuan konsumen untuk membaca label informasi nilai gizi merupakan bentuk penerjemahan dan analisis dari pengetahuan konsumen.

2) Uang saku

Konsumen dengan uang saku yang rendah adalah biasanya cenderung tidak menggunakan label pangan dibandingkan dengan konsumen dengan uang saku yang tinggi (Drichoutis *et al.*, 2008). Besar uang saku pun akan berpengaruh terhadap pemilihan jajanan. Besaran uang saku dapat meningkatkan kesempatan untuk mengonsumsi jajanan lebih banyak (Nurfatin, 2020). Hasil penelitian Asgha (2016) menunjukkan orang yang memiliki uang saku lebih tinggi cenderung lebih sering menggunakan label informasi nilai gizi .

c. Faktor Penguat (*Reinforcing Factor*)

Faktor penguat (*reinforcing factor*) merupakan faktor yang dapat memperkuat atau terkadang justru memperlunak untuk terjadinya perilaku (menentukan apakah perilaku kesehatan didukung). Faktor penguat dalam perilaku membaca label informasi gizi adalah paparan media. Paparan media promosi mendorong individu untuk mendapatkan informasi yang akan mempengaruhi kesadarannya baik dari media promosi, petugas kesehatan juga akibat dari dorongan seseorang yang ada di sekeliling individu tersebut (Pakpahan *et al.*, 2021).

5. Hubungan Pengetahuan Mengenai Label Informasi Nilai Gizi dengan Perilaku Membaca Label Informasi Nilai Gizi

Pengetahuan label pangan yang baik memudahkan individu dalam memahami dan membaca label pangan (Drichoutis & Nayga, 2006). Oleh karena itu individu yang memiliki pengetahuan label informasi gizi yang tergolong baik cenderung lebih memahami informasi dan menyadari manfaat sehingga mau mengaplikasikan untuk membaca label informasi nilai gizi. Hasil penelitian Oktaviana (2017), Noviyanti (2021), serta Zantika & Kurnia (2023) menyatakan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang label informasi nilai gizi dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi.

6. Hubungan Sikap Terhadap Label Informasi Nilai Gizi dengan Perilaku Membaca Label Informasi Nilai Gizi

Sikap akan membangun kesiapan seseorang untuk bertindak sehingga dengan sikap yang baik akan terbangun pula kepatuhan yang baik (Candrawati *et al.*, 2023). Oleh karena itu sikap yang baik terhadap label pangan akan meningkatkan kepatuhan dalam membaca label. Hasil penelitian Melinda & Farida (2021) dan Nisa *et al.* (2024) menyatakan bahwa sikap seseorang berhubungan secara bermakna dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi.

7. Hubungan Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi dengan Perilaku Membaca Label Informasi Nilai Gizi

Kemampuan membaca label informasi nilai gizi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penggunaan label untuk melakukan keputusan pembelian produk pangan. Konsumen yang dapat membaca label informasi nilai gizi dinilai akan lebih sering membaca label informasi nilai gizi. Hasil penelitian Darajat *et al.* (2016) dan Dewi *et al.* (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kemampuan membaca label informasi nilai gizi dengan kepatuhan membaca label informasi nilai gizi.

8. Hubungan Diet Khusus dengan Perilaku Membaca Label Informasi Nilai Gizi

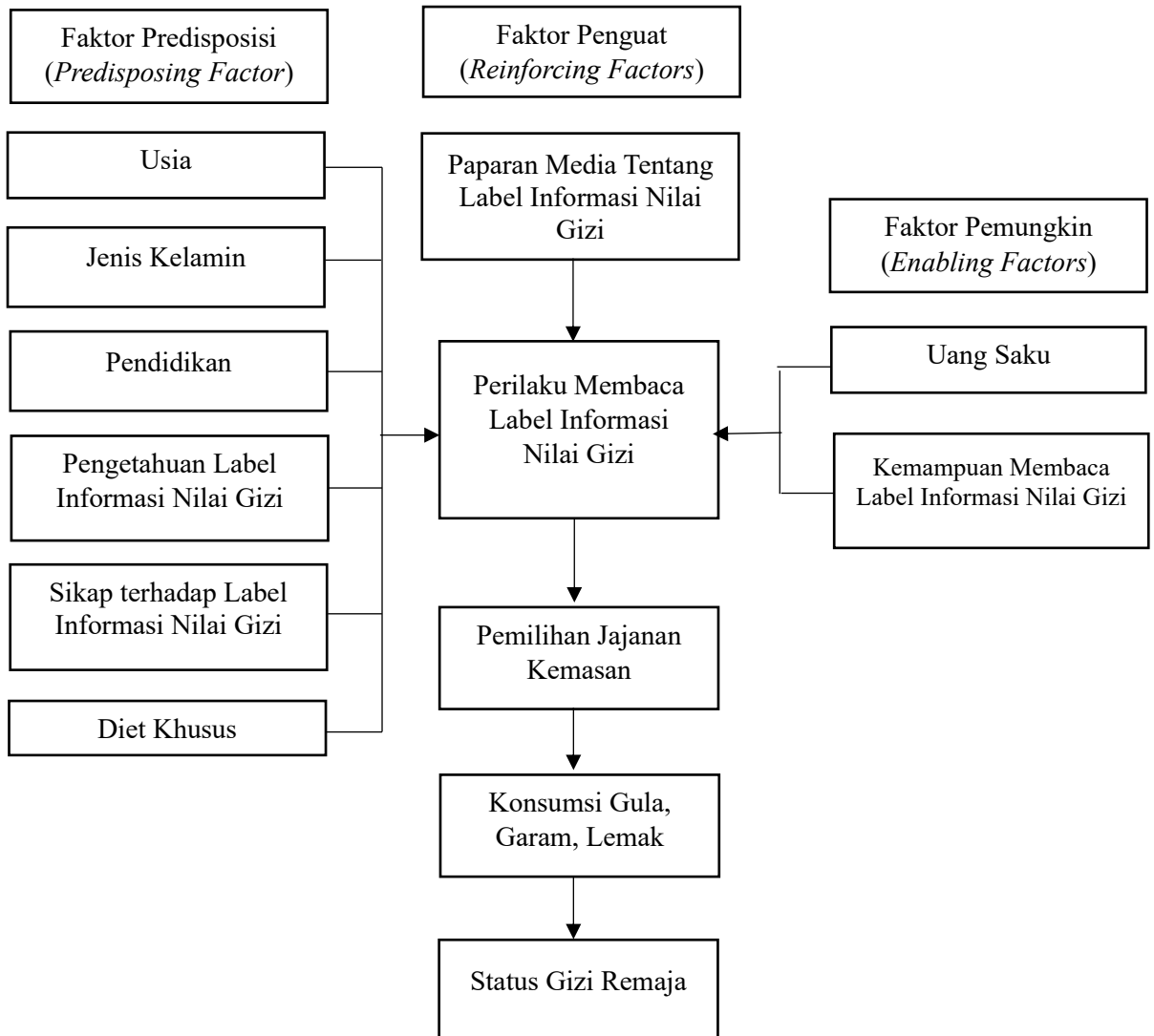
Diet khusus seseorang merupakan salah satu faktor perilaku seseorang terhadap kepatuhan membaca label. Diet khusus ini dilakukan bukan hanya karena suatu individu terdapat kondisi medis tertentu, tetapi bisa juga karena kesadaran untuk menjaga kesehatan atau bahkan sebagai gaya hidup. Konsumen yang melakukan diet khusus akan cenderung

membaca label informasi nilai gizi yang tertera pada kemasan (Drichoutis & Nayga, 2006). Hasil penelitian Giró-Candanedo *et al.* (2022) menunjukkan bahwa individu yang mengikuti diet khusus lebih sering membaca label informasi nilai gizi.

9. Hubungan Paparan Media tentang Label Informasi Nilai Gizi dengan Perilaku Membaca Label Informasi Nilai Gizi

Keterpaparan informasi adalah faktor pemungkin seseorang untuk memulai proses perubahan perilaku (Green, 1980). Oleh karena itu paparan media informasi nilai gizi akan menciptakan kesadaran, minat, peningkatan pengetahuan sehingga akan terbentuk keyakinan untuk berperilaku patuh membaca label informasi nilai gizi. Hasil penelitian Novitamanda *et al.* (2020), Sukmawati & Sartika (2022), serta Ikrima *et al.* (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara paparan media tentang label informasi nilai gizi dengan kebiasaan membaca label gizi.

B. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi Asgha (2016), Sinaga & Simanungkalit,(2019), Purnama, (2012), Fadlillah *et al.* (2015), Melinda & Farida (2021), Darajat *et al.* (2016), Giró-Candanedo *et al.*(2022), Sukmawati & Sartika (2022), Green (1980)