

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Konsumsi GGL pada Remaja

a. Remaja

Remaja adalah fase antara anak-anak dan dewasa dengan rentang umur remaja 10-19 tahun (WHO, 2016). Fase perkembangan pada masa remaja sangat potensial, baik dari aspek kognitif, emosi, maupun fisik. Pada masa ini, terjadi perkembangan dan pertumbuhan yang baik, sehingga perlu didukung dengan asupan makanan yang bergizi seimbang dan sesuai dengan kebutuhan yang kian meningkat saat remaja (Masri *et al.*, 2022)

b. Konsumsi GGL pada Remaja

1) Pengertian Konsumsi GGL

Konsumsi adalah seluruh pembelian barang dan jasa akhir yang sudah siap dikonsumsi atau digunakan oleh rumah tangga untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi adalah pendapatan, selera, sosial budaya, kekayaan, dan lain sebagainya. Perkembangan dan kemudahan penggunaan teknologi saat ini dapat menjadi faktor yang mempengaruhi pola konsumsi, seperti adanya aplikasi online dapat menambah konsumsi seseorang (Takahindangen *et al.*, 2021).

Gula merupakan salah satu bentuk karbohidrat sederhana yang dapat dihasilkan dari tanaman contohnya tebu, nektar bunga kelapa, nira aren, pohon palem, buah kelapa, atau pohon lontar. Gula memiliki peran penting sebagai sumber energi yang mudah dicerna dan memiliki rasa yang manis dan berfungsi sebagai bahan dasar dalam produksi makanan dan minuman kemasan. Gula juga dapat dimanfaatkan sebagai pengawet dalam industri makanan dan sebagai zat pencampur dalam formulasi obat-obatan (Kemenkes, 2024b).

Garam adalah senyawa dengan komponen utamanya natrium yang berfungsi sebagai kestabilan sel tubuh serta penyeimbang cairan dan elektrolit. Garam juga berfungsi dalam produksi pangan untuk meningkatkan rasa dan aroma, mengurangi rasa pahit pada produk pangan serta sebagai penyedap dalam olahan makanan (Eryanti, 2023).

Lemak merupakan zat gizi yang menyumbang kalori terbesar dalam makanan, yaitu dalam 1 gram (gr) lemak akan menghasilkan 9 kalori. Lemak juga merupakan zat gizi yang mengandung dua kali lebih banyak kalori dibanding dengan protein dan karbohidrat. Lemak di dalam tubuh akan digunakan menjadi cadangan energi (Rahman *et al.*, 2021).

Lemak di dalam makanan berfungsi sebagai sumber energi yang lebih efisien daripada karbohidrat dan protein, lemak juga

berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh manusia. Lemak juga berfungsi sebagai penghantar panas dan dapat memberikan cita rasa lezat pada olahan makanan (Natesan dan Kim, 2021).

2) Dampak Konsumsi GGL

a) Masalah Gizi Lebih

(1) *Overweight*

Overweight adalah kondisi berlebihnya berat badan akibat penumpukan lemak yang dapat berdampak pada kesehatan. Remaja usia 5-19 dapat dikatakan *overweight* jika hasil perhitungan $IMT/U > 1$ standar deviasi diatas referensi pertumbuhan WHO, sedangkan > 2 standar deviasi diatas median (WHO, 2024).

Faktor penyebab *overweight* menurut Banjarnahor *et al.*, (2022) yaitu :

(a) Sosioekonomi dan Demografi

Overweight dapat dipengaruhi oleh keadaan ekonomi keluarga seperti pendapatan orang tua dan pendidikan. Ibu remaja dengan pendidikan yang tinggi berpeluang untuk memperoleh pekerjaan sehingga waktu dengan keluarga berkurang yang menyebabkan asupan makan anak tidak terpantau dan tidak terkendali. Orang tua dengan latar belakang pendidikannya rendah juga dapat mempengaruhi kejadian *overweight* karena pendidikan

yang rendah cenderung rendah pula pengetahuan terkait gizi dan makanan.

(b) Pola dan Kebiasaan Makan

Pola konsumsi remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan camilan, makanan dan minuman yang berpemanis, dan jarang sarapan dapat mempengaruhi kejadian *overweight*.

(c) Aktifitas Fisik dan Gaya Hidup

Remaja yang kurang dalam melakukan aktifitas fisik, olahraga, menggunakan transportasi ketika berpergian memiliki risiko lebih besar mengalami kejadian *overweight*.

(d) Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh orang tua terhadap setiap remaja berbeda-beda dan hal tersebut dapat mempengaruhi kejadian *overweight* pada remaja seperti adanya persepsi orang tua yang salah mengenai makanan dan kebiasaan orang tua saat mengapresiasi anaknya saat mendapat prestasi dengan membelikan makanan yang mengandung pemanis dan tinggi kalori dalam jangka yang panjang.

(2) Obesitas

Obesitas adalah kondisi jumlah jaringan lemak tubuh lebih besar daripada berat badan totalnya ditandai

dengan peningkatan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT). Obesitas juga terjadi karena ketidakseimbangan antara energi dari makanan yang masuk lebih besar dibandingkan dengan energi yang keluar atau digunakan oleh tubuh (Sumarni dan Bangkele, 2023).

Faktor penyebab obesitas menurut Saraswati *et al.*, (2021) ada dari beberapa segi, yaitu :

- (a) Lingkungan: aktifitas fisik hanya dilakukan untuk *trend*, pemilihan makanan yang beragam, serta gaya hidup dan pola makan warisan keluarga.
- (b) Pelayanan kesehatan: kurangnya persepsi keseriusan masalah obesitas di masyarakat, namun hal ini bisa ditangani dengan adanya penyuluhan tentang upaya pencegahan obesitas.
- (c) Genetik: usia, jenis kelamin, mutasi gen, dan *parental fatness*.
- (d) Perilaku: pola makan, kurangnya aktifitas fisik serta pembelian makanan diluar.

Obesitas dapat berkembang dan beresiko dua kali lipat mengakibatkan terjadinya beberapa penyakit tidak menular, diantaranya jantung koroner, stroke, diabetes melitus, dan hipertensi (Kemenkes, 2024g).

b) Diabetes Melitus

Diabetes melitus adalah kelompok penyakit metabolik yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Diabetes melitus ini ditandai dengan kadar gula (glukosa) dalam darah yang tinggi (Perkeni, 2021). Kenaikan gula darah yang tinggi disebabkan oleh ketidakmampuan pankreas untuk merespon insulin sehingga insulin tidak bisa menyerap glukosa dengan baik ke dalam tubuh (Kartini *et al.*, 2023).

Konsumsi gula yang berlebihan akan menyebabkan resistensi insulin. Kondisi ini dapat menyebabkan kadar gula dalam darah meningkat atau sering disebut dengan hiperglikemia yang merupakan faktor terjadinya diabetes mellitus (Kemenkes, 2024g).

c) Hipertensi

Hipertensi merupakan kondisi saat tekanan darah seseorang meningkat melebihi batas normal. Batas normal tekanan darah adalah 120/80 mmHg. Faktor resiko dari hipertensi dapat berasal dari 2 faktor yaitu:

- (1) Faktor resiko yang dapat diubah: riwayat keluarga, genetik, umur, dan jenis kelamin
- (2) Faktor resiko yang tidak dapat diubah: stress, konsumsi garam, kebiasaan merokok, konsumsi serat, kebiasaan

minum alkohol, kurang aktifitas fisik, obesitas, kurang makan buah dan sayur dan dislipidemia (Kartini *et al.*, 2023)

Hipertensi saat ini sudah bukan dikalangan usia lanjut saja, namun remaja juga sudah banyak yang mengalami hipertensi. Kejadian hipertensi pada remaja lebih banyak dialami oleh perempuan yang disebabkan oleh tingginya konsumsi makanan tinggi natrium (Siswanto *et al.*, 2020).

d) Penyakit Kardiovaskular

Penyakit kardiovaskular adalah suatu penyakit yang menyerang pembuluh darah dan jantung. Sistem kardiovaskular ini memiliki peran penting dalam memasok oksigen dan darah ke seluruh tubuh, sehingga jika sistem kardiovaskuler ini terganggu, maka pasokan oksigen dan darah pun akan ikut terganggu (Pane *et al.*, 2022).

Faktor resiko dari penyakit kardiovaskular salah satunya adalah pola makan yang tidak sehat seperti mengonsumsi karbohidrat berlebih serta makanan yang tinggi akan lemak dan kolesterol. Pola makan yang salah juga dapat menjadi faktor resiko dari penyakit jantung koroner (Naomi *et al.*, 2021).

3) Penyebab Konsumsi GGL

Beberapa faktor yang menyebabkan konsumsi GGL, diantaranya :

(1) Faktor internal

(a) Kurangnya kebiasaan membaca informasi nilai gizi

Kurangnya kebiasaan membaca informasi nilai gizi pada kemasan produk komersial dapat menjadi penyebab konsumsi GGL, karena masyarakat cenderung tidak memperhatikan kandungan zat gizi yang ada di dalam makanan yang mereka beli. Mereka lebih memilih membeli makanan komersial dengan rasa yang disukai, keinginan membeli makanan komersial tersebut, dan paparan iklan di media sosial mengenai makanan komersial tersebut, sehingga mereka tidak memperhatikan kandungan zat gizi dalam makanan komersial untuk mengambil keputusan saat membeli makanan (Daniel dan Triyanti, 2023).

(b) Kurangnya pengetahuan dan pemahaman mengenai gizi

Pengetahuan gizi mencakup kemampuan memahami kandungan zat gizi dalam makanan dan dampaknya bagi kesehatan. Pengetahuan juga dapat mempengaruhi kebiasaan membaca informasi nilai gizi

pada kemasan makanan dan preferensi makanan remaja. Kurangnya pengetahuan dan pemahaman gizi dapat menyebabkan kesalahan dalam pemilihan makanan dan ketidakmampuan untuk mengidentifikasi kandungan GGL yang ada dalam produk makanan (Daniel dan Triyanti, 2023)

(c) Preferensi makanan dan minuman tinggi gula, garam, dan lemak

Preferensi makanan dan minuman adalah tingkat kesukaan seseorang terhadap jenis makanan dan minuman tertentu. Preferensi makanan dan minuman tinggi gula, garam, dan lemak dapat mempengaruhi konsumsi GGL dan kebiasaan mengonsumsi makanan kemasan. Remaja cenderung untuk mengonsumsi makanan dan minuman tinggi GGL karena rasa yang lebih memuaskan dan pengaruh tren dikalangan teman sebaya (Daniel dan Triyanti, 2023).

(d) Uang saku

Ketersediaan uang saku dapat mempengaruhi kebiasaan konsumsi makanan kemasan dan preferensi makanan dan minuman pada remaja yang berpengaruh signifikan terhadap konsumsi GGL remaja . Besaran uang saku dapat menentukan daya beli dan akses

terhadap berbagai jenis makanan. Semakin banyak uang saku remaja, semakin sering pula remaja mengonsumsi makanan kemasan (Daniel dan Triyanti, 2023).

- (e) Kebiasaan konsumsi makanan dan minuman kemasan
Kebiasaan konsumsi makanan dan minuman kemasan mempengaruhi konsumsi GGL. Konsumsi makanan dan minuman kemasan yang berlebihan akan meningkatkan kadar gula, garam, dan lemak dalam tubuh (Maziyah *et al.*, 2023).

- (f) Jenis kelamin
Perbedaan jenis kelamin mempengaruhi perilaku konsumsi makanan pada remaja seperti preferensi makanan dan minuman remaja serta dapat mempengaruhi aktifitas fisik remaja. Remaja perempuan cenderung lebih memperhatikan makanan dibandingkan dengan remaja laki-laki (Daniel dan Triyanti, 2023).

- (g) Aktifitas fisik
Tingkat aktifitas fisik dapat menyebabkan konsumsi makanan tinggi GGL, karena remaja dengan aktifitas fisik rendah cenderung mengonsumsi makanan tinggi GGL sebagai sumber energi instan. Aktifitas fisik juga

dapat mempengaruhi kebiasaan konsumsi makanan kemasan pada remaja (Daniel dan Triyanti, 2023).

(2) Faktor eksternal

(a) Lingkungan dan tempat tinggal

Faktor lingkungan termasuk ketersediaan dan aksesibilitas makanan disekitar tempat tinggal dan sekolah mempengaruhi preferensi makanan dan minuman remaja. Keberadaan pusat jajanan, minimarket, dan penjual makanan disekitar lingkungan remaja berkontribusi pada kemudahan akses terhadap makanan tinggi GGL (Daniel dan Triyanti, 2023).

4) Cara Pengukuran Konsumsi Makan

Pengukuran konsumsi GGL dilaksanakan dengan menggunakan survei konsumsi pangan. Survei konsumsi pangan adalah kegiatan pengukuran untuk menentukan konsumsi makanan pada individu, kelompok dan rumah tangga dengan menggunakan metode pengukuran yang sistematis dan terstruktur (Faridi *et al.*, 2022).

Survei konsumsi pangan terdapat beberapa metode yang dapat digunakan baik secara langsung maupun tidak langsung. Survei konsumsi pangan secara tidak langsung pada skala nasional menggunakan Neraca Bahan Makanan (NBM) dan pada skala rumah tangga menggunakan *food account* atau pencatatan jumlah

makanan. Survei konsumsi pangan secara langsung terbagi menjadi 2 yaitu prospektif seperti *food records* atau *dietary history* dan retrospektif seperti FFQ, *food recall* 24 jam, atau *food weighing* (Faridi *et al.*, 2022).

FFQ (*Food Frequency Quistionnaire*) merupakan metode yang digunakan untuk mengukur kekerapan konsumsi makanan responden dengan pendekatan kualitatif. SQ – FFQ (*Semi Quantitative Food Frequency Quistionnaire*) merupakan metode yang sama untuk mengukur kekerapan konsumsi makanan responden, namun terdapat tambahan yaitu jumlah makanan yang dikonsumsi responden (Faridi *et al.*, 2022).

2. Kebiasaan Membaca Informasi Nilai Gizi pada Makanan kemasan

a. Makanan kemasan

1) Pengertian

Makanan merupakan suatu zat yang dikonsumsi oleh makhluk hidup untuk mendapatkan nutrisi yang akan diolah menjadi energi. Terdapat berbagai sumber zat gizi yang ada di dalam makanan diantaranya karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral (Launde *et al.*, 2020). Kemasan merupakan tempat untuk menyimpan produk, melindungi produk dari kerusakan dengan berbagai bentuk dan ukuran (Ermawati, 2019). Makanan kemasan merupakan makanan yang dibungkus secara rapi, bersih,

dan mempunyai masa kadaluarsa untuk diperjual belikan dalam jangka waktu yang dapat diperkirakan.

2) Kandungan Gizi pada Makanan kemasan

Kandungan gizi pada makanan kemasan merujuk pada informasi nilai gizi yang tercantum pada label makanan kemasan, khususnya terkait kandungan gula, garam dan lemak. Informasi nilai gizi wajib dicantumkan pada makanan kemasan sesuai dengan Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) Nomor 26 Tahun 2021 tentang Informasi Nilai Gizi pada Label Pangan Olahan. Kandungan gizi yang dicantumkan pada makanan kemasan yaitu energi total, lemak total, lemak jenuh, protein, karbohidrat total, gula, serta natrium (BPOM, 2022).

Kandungan gula pada label pangan dapat dilihat dari informasi total gula yang dinyatakan dalam satuan gram. Kandungan garam dapat dilihat melalui informasi natrium yang tertera pada label, setiap 1 mg natrium setara dengan 2,5 mg garam dapur dan dinyatakan dalam satuan miligram. Kandungan lemak dapat dilihat dari informasi total lemak yang dinyatakan dalam satuan gram (BPOM, 2022).

3) Dampak Konsumsi Makanan kemasan

Konsumsi makanan kemasan dalam jangka waktu yang panjang dan berlebih akan menyebabkan dampak yang serius bagi tubuh, diantaranya :

a) Masalah gizi lebih

Makanan kemasan yang memiliki rasa yang manis dan gurih memiliki kandungan natrium, lemak dan gula yang tinggi sehingga dapat meningkatkan asupan energi yang akan menambah kalori. Kalori yang ditambahkan akan disimpan jika tidak digunakan dalam bentuk lemak, maka akan menambah berat badan pengonsumsi dan dalam jangka waktu yang lama akan berisiko menjadi obesitas (Sakinah *et al.*, 2022).

b) Penyakit Tidak Menular (PTM)

Konsumsi makanan kemasan yang berlebihan dengan kandungan gula, garam dan lemak yang tinggi di dalam suatu produk makanan akan menimbulkan risiko PTM seperti diabetes, hipertensi, kanker, penyakit jantung, serta stroke (Alfora *et al.*, 2023).

4) Penyebab Konsumsi Makanan kemasan

a) Pengaruh Media Sosial dan Iklan

Media sosial menjadi salah satu penyebab remaja mengonsumsi makanan kemasan. Banyaknya iklan makanan kemasan yang ditampilkan di media sosial akan mempengaruhi remaja untuk membeli dan mengonsumsi makanan kemasan tersebut. Iklan – iklan makanan kemasan di media sosial lebih memperlihatkan karakteristik dari makanan tersebut seperti rasa yang manis, tekstur yang renyah. Hal ini yang membuat remaja

memiliki keinginan untuk mencoba makanan kemasan tersebut (Harahap dan Siregar, 2023).

b) Pengaruh Pergaulan atau Teman Sebaya

Masa remaja sudah mulai dipengaruhi oleh teman sebayanya, salah satunya dalam perilaku konsumsi makanan. Remaja sering menghabiskan waktu bersama teman sebaya dan memiliki keinginan untuk diterima oleh teman sebayanya, sehingga mereka mengikuti atau membuat pilihan konsumsi makanan kemasan berdasarkan pengaruh dari teman sebayanya (Harahap dan Siregar, 2023).

c) Karakteristik Makanan Kemasan

Beragamnya pilihan makanan kemasan saat ini memudahkan remaja untuk lebih sering mengonsumsi makanan kemasan, seperti makanan kemasan manis, asin, gurih, dan banyak karakteristik lainnya. Remaja cenderung menyukai makanan kemasan karena rasanya yang enak dan karakteristik yang beragam (Pertiwi dan Badranigsih, 2016).

d) Ketersediaan Makanan Kemasan

Makanan kemasan mudah ditemukan di berbagai tempat seperti kantin sekolah, minimarket, maupun warung yang berada disekitar sekolah semakin mempermudah akses remaja dalam membeli produk makanan kemasan (Harahap dan Siregar, 2023).

e) Uang saku

Uang saku menjadi penyebab dalam konsumsi makanan kemasan. Remaja dengan uang saku yang lebih banyak cenderung lebih sering membeli dan mengonsumsi makanan kemasan dibandingkan dengan remaja yang memiliki uang saku yang sedikit (Harahap dan Siregar, 2023).

b. Informasi Nilai Gizi (ING) pada Makanan kemasan

1) Pengertian

Informasi Nilai Gizi (ING) adalah informasi yang berada pada label pangan yang memuat daftar kandungan gizi makanan serta komponen lainnya, seperti takaran saji, jumlah takaran saji, dan persen angka kecukupan gizi (Dewi *et al.*, 2023). Informasi nilai gizi merupakan salah satu keterangan yang wajib dicantumkan pada label pangan. Label pangan berfungsi sebagai sumber informasi tentang pangan yang bersangkutan dan harus disampaikan dengan benar dan jelas kepada pembeli serta berfungsi sebagai media promosi yang digunakan pelaku usaha untuk menarik konsumen sehingga membeli barang mereka. Label pangan juga dapat mempengaruhi keputusan konsumen sebelum membeli dan mengonsumsi pangan tersebut (BPOM RI, 2019a).

Menurut Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 22 Tahun 2019 Tentang Informasi Nilai Gizi Pada Label Pangan Olahan, label pangan adalah setiap keterangan mengenai

pangan yang berbentuk gambar, tulisan, kombinasi keduanya, atau bentuk lain yang disertakan pada pangan, dimasukkan ke dalam, ditempelkan pada atau merupakan bagian kemasan pangan (BPOM RI, 2019b).

2) Keterangan pada Informasi Nilai Gizi

Berdasarkan Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 26 Tahun 2021 Tentang Informasi Nilai Gizi pada Label Pangan Olahan Pasal 2 disebutkan bahwa setiap pelaku usaha atau individu yang memproduksi dan/atau mengedarkan pangan olahan wajib mencantumkan informasi nilai gizi pada label pangannya (BPOM RI, 2021).

Pencantuman informasi nilai gizi diperlukan format atau susunan yang sama agar konsumen mudah mengenali dan memahami isi kandungan gizi pada suatu pangan yang akan dikonsumsi. Informasi yang dicantumkan pada tabel ING antara lain :

INFORMASI NILAI GIZI		
Takaran saji 250 ml 4 Sajian per Kemasan		
JUMLAH PER SAJIAN		
Energi total		190 kkal
		% AKG*
Lemak total	7 g	10 %
Lemak jenuh	4.5 g	24 %
Protein	7 g	12 %
Karbohidrat total	26 g	8 %
Gula	25 g	
Garam (natrium)	110 mg	7 %
Vitamin A		15 %
Vitamin B1		6 %
Vitamin B2		20 %
Kolin		4 %
Kalium		8 %
Kalsium		20 %
Fosfor		35 %
Magnesium		8 %
Zink		6 %
*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.		

Gambar 2. 1
Contoh Label Informasi Nilai Gizi

Sumber : (BPOM RI, 2023).

(1) Takaran Saji

Takaran saji adalah jumlah konsumsi makanan atau minuman yang wajar dikonsumsi dalam satu kali waktu makan. Berdasarkan contoh pada gambar 2.1, jumlah sajian per kemasannya adalah 4 sajian. Hal tersebut berarti pada satu kemasan tersebut baiknya dikonsumsi untuk empat kali makan atau satu kali makan oleh empat orang dengan takaran saji 250 ml per satu kali makan.

(2) Energi Total

Energi total adalah keterangan yang memberikan informasi terkait jumlah energi yang diperoleh ketika mengonsumsi satu porsi makanan tersebut. Berdasarkan contoh pada gambar 2.1, energi total yang tercantum adalah 190 kkal. Jumlah energi tersebut untuk 1 kali makan, sehingga total energi pada satu kemasan tersebut adalah 190 kkal dikali 4 (jumlah sajian per kemasannya) yaitu 760 kkal.

(3) Kandungan Zat Gizi

Kandungan zat gizi merupakan informasi yang dicantumkan terkait dengan jenis dan jumlah zat gizi yang diperoleh ketika mengonsumsi makanan dalam satu porsi. Berdasarkan contoh pada gambar 2.1, kandungan gizi yang terdapat pada produk tersebut dalam 1 sajian makan adalah lemak total 7 gr, lemak jenuh 4,5 gr, protein 7 gr, karbohidrat total 26 gr, gula 25 gr, garam (natrium) 110 mg.

(4) Persentase Angka Kecukupan Gizi (AKG)

Persentase AKG memberikan informasi terkait seberapa banyak kontribusi zat gizi dalam satu porsi makanan terhadap kebutuhan gizi sehari. Berdasarkan contoh pada gambar 2.1, dalam 1 sajian produk tersebut kandungan lemak total menyumbang 10% dari kebutuhan gizi sehari, lemak

jenuh 24%, protein 12%, karbohidrat total 8%, dan garam (natrium) 7% dari kebutuhan gizi sehari.

(5) Catatan Kaki

Catatan kaki memberikan informasi berupa penjelasan bahwa persentase yang dicantumkan dalam tabel ING berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal/hari, namun kebutuhan energi setiap individu pasti berbeda tidak selalu 2150 kkal/hari, bisa lebih tinggi ataupun lebih rendah dari nilai tersebut.

c. Pengukuran Kebiasaan Membaca Informasi Nilai Gizi

Pengukuran kebiasaan membaca informasi nilai gizi dapat dilaksanakan menggunakan *Food Label Use Questionnaire* (FLUQ). *Food Label Use Questionnaire* (FLUQ) merupakan instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data mengenai bagaimana seseorang memahami informasi nilai gizi yang terdapat pada makanan kemasan. Kuesioner ini memiliki tujuan untuk mengetahui frekuensi dan pemahaman seseorang dalam membaca informasi gizi yang terdapat didalamnya (Nurliyana *et al.*, 2011).

Kebiasaan merupakan salah satu bentuk sikap. Skala likert adalah skala yang digunakan pada penelitian untuk mengukur sikap atau pendapat. Skala likert memiliki gradasi dari positif hingga negatif. Kategori yang paling sering digunakan pada skala likert adalah Sangat

Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS) (Taluke *et al.*, 2019).

Tabel 2.1
Skala Likert

Keterangan	Nilai
Sangat Setuju (SS)	3
Setuju (S)	2
Tidak Setuju (TS)	1
Sangat Tidak Setuju (STS)	0

Sumber : (Taluke *et al.*, 2019).

Menurut buku pedoman yang diterbitkan oleh *University of Arizona* (2021), skala likert adalah pertanyaan pengumpulan tanggapan berdasarkan peringkat untuk mengetahui tingkat kepuasan, kualitas, kepentingan, persetujuan, ketidaksetujuan, atau frekuensi (*University of Arizona, 2021*). Skala likert yang digunakan pada penelitian ini yaitu kategori sering (setiap membeli makanan komersial selalu membaca ING), kadang-kadang (dari 3 kali membeli makanan komersial, 2 kali membaca ING), jarang (dari 3 kali membeli makanan komersial, 1 kali membaca), dan tidak pernah.

d. Manfaat Membaca Informasi Nilai Gizi

1) Mendapat informasi mengenai gizi yang ada di dalam makanan

Informasi nilai gizi wajib dicantumkan di dalam label pangan. Label pangan ini berfungsi sebagai media promosi atau media komunikasi antara produsen dan konsumen, sehingga produsen dapat menyampaikan bahan dan zat gizi apa saja yang ada di dalam produk tersebut. Manfaat membaca ING adalah untuk

mengetahui kandungan dan zat gizi apa saja yang ada dalam produk tersebut, sehingga konsumen dapat memutuskan produk mana yang akan dibeli (BPOM RI, 2019a).

2) Mencegah Penyakit Tidak Menular (PTM)

Membaca ING dapat menjadi langkah awal untuk membantu mencegah terjadinya PTM. Setiap produk pangan pasti mencantumkan ING yang memuat jumlah gula, garam dan lemak yang terkandung di dalamnya, sehingga produk dengan kadar gula, garam, dan lemak yang tinggi dapat dihindari oleh konsumen (Kemenkes, 2024g).

3) Bahan pertimbangan keputusan pembelian

Informasi nilai gizi termasuk ke dalam label pangan. Salah satu fungsi dari label pangan adalah membantu konsumen untuk mengambil keputusan saat membeli suatu produk. Begitu pula halnya dengan ING yang ada di dalamnya (BPOM RI, 2019a).

3. Hubungan Antara Kebiasaan Membaca Informasi Nilai Gizi pada Makanan kemasan dengan Konsumsi GGL pada Remaja

Membaca informasi nilai gizi merupakan bentuk literasi kesehatan yang dapat mempengaruhi keputusan pemilihan makanan pada remaja. Remaja yang memiliki kebiasaan membaca dan memahami informasi nilai gizi pada kemasan makanan cenderung memiliki kesadaran yang lebih

tinggi terhadap asupan zat gizi dalam makanan yang di konsumsi (BPOM RI, 2019a).

Remaja yang memahami informasi kandungan gula, garam, dan lemak pada makanan kemasan yang baik dapat menentukan keputusan dalam memilih makanan yang lebih sehat dan mampu menerapkan pola konsumsi yang sehat. Hal ini dapat digunakan sebagai tindakan preventif risiko Penyakit Tidak Menular (PTM). Remaja yang tidak memiliki pemahaman terhadap informasi nilai gizi cenderung mengabaikan kandungan zat gizi yang ada pada makanan kemasan yang dikonsumsi, sehingga remaja tersebut tidak mampu menentukan keputusan dalam memilih makanan dan berisiko mengonsumsi GGL secara berlebihan (Maharani, 2024).

Kebiasaan membaca informasi nilai gizi juga berkaitan dengan tingkat pengetahuan gizi pada remaja. Remaja yang sering membaca informasi nilai gizi akan mempunyai pemahaman yang baik terhadap dampak konsumsi GGL yang berlebih bagi kesehatan. Hal tersebut dapat membentuk pola konsumsi makanan yang lebih sehat dengan membatasi konsumsi makanan tinggi GGL (Fitri *et al.*, 2020).

Menurut penelitian, Masri *et al.*, 2022 pada remaja di Kota Padang menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat literasi gizi dengan konsumsi gula, garam dan lemak pada remaja. Remaja dengan tingkat literasi gizi sangat terbatas (50%) mengonsumsi gula melebihi dari anjuran di bandingkan dengan remaja yang memiliki tingkat literasi gizi

terbatas (26,1%) dan tingkat literasi gizi memadai (0%) ($p<0,05$). Remaja dengan tingkat literasi sangat terbatas (47,8%) mengonsumsi garam melebihi anjuran dibandingkan dengan remaja dengan tingkat literasi terbatas (18,5%) dan tingkat literasi gizi memadai (1,1%) ($p<0,05$). Remaja dengan tingkat literasi sangat terbatas (53,3%) mengonsumsi lemak melebihi anjuran dibandingkan dengan remaja dengan tingkat literasi terbatas (22,8%) dan tingkat literasi memadai (4,3%) ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki tingkat literasi yang sangat terbatas atau rendah cenderung mengonsumsi GGL melebihi anjuran dan menyebabkan remaja tidak dapat memilih makanan yang baik untuk kesehatannya.

